

Cvičíme v SCTJVV

Důvodů, proč cvičit, najdeme v médiích, na internetu, v čekárnách u lékaře víc než dost. Důvody, proč necvičit, nehledáme a ani o tom moc nemluvíme. Je přece příjemné sedět u televize, pochutnávat si na dobrotách, udělat pár dřepů u otevřené ledničky, kde určitě najdeme ještě něco k dosycení.

Cvičení s Alenou Dostálovou funguje téměř nepřetržitě od roku 1994. Víc než dvacet let se schází představitelky něžného pohlaví první pracovní den v týdnu, v 18 hodin večer v tělocvičně SCTJVV. K dnešnímu dni je jich sedmnáct, z toho patnáct z klubu seniorů. A když už se vyjadřujeme v číslech, tak musíme ještě dodat, že maximální věkový rozdíl mezi nejmladší a nejstarší činí 20let .

Se svými dojmy z cvičení se nám svěřilo několik cvičenek

Sportem nadaná a vytrvalá Hana H. s úsměvem vysvětluje: Cvičení pro vestecké ženy trvá už spoustu let. Pod ochotným a odborným vedením naší cvičitelky Aleny Dostálové si každou hodinu užíváme. Vzhledem tomu, že mezi námi je široké věkové rozmezí, cvičení jsou opravdu různorodá, každá z nás si v hodinách něco najde. Začínaly jsme na obecním úřadě, cvičily na židlích. Dnes, v nové tělocvičně doslova řádíme na bosu, overballech, gymballech. Při hodinách jógy, pilates objevíme svaly, o kterých jsme ani netušily, že v těle jsou. Nesmím zapomenout na tyče, spletené, posilovací šňůry, činky na posilování. Cvičení mě baví, nechci vynechat žádnou hodinu. Zatím jsme ve sportovním centru nejsilnější tým. Po cvičení býváme silně dehydrované, takže jistě pochopíte, že vypocené tekutiny doplníme v přilehlé hospůdce

”Máme hezkou, usměvavou cvičitelku. Je moc přísná, při cvičení si nesmíme povídat. Ale nám to nevadí, cvičit chodíme všechny rády”, **komentuje hodinu aktivního pohybu cvičenka Helenka J..**

Cvičenka Hanka T. vše popisuje a hlavně pociťuje zcela jinak:

Každý týden chodím cvičit s přesvědčením, že mne přestane bolet moje opotřebovaná tělesná schránka.

Když už cvičím, je jedno, jestli vleže, vsedě nebo ve stoje, vím snad o každé kůstce v těle. Po hodině cvičení jsem celá rozlámaná, bolí mne celý člověk. A stejně jdu ráda za týden si znovu zacvičit.

Co dodat závěrem. Snad pár poučných vět přímo od odborníků, nad kterými se můžeme zamyslet.

S přibývajícím věkem dochází v organismu postupně k mnoha změnám, které jsou příznakem tělesného i psychického opotřebení. Změny jsou sice nevyhnutelné, ale jejich míra a rychlost, kterou nastupují, nejsou vždy stejné. Procesy stárnutí lze významně ovlivnit na několika úrovních - především přiměřenou mírou fyzické, ale i psychické aktivity.

Takže, přijďte si také s námi zacvičit.

Cvičenky Aleny Dostálová