

Dajmo dedek!

Kmalu bodo minila tri leta vadbe v Biofitu na Koritnem. Dedku so pri 75 letih precej spremenila življenje.

Zaradi narave svojega dela je dneve preživel sede, zgrbljen nad pisalno mizo, negiben kot pisarniška svetilka z zelenim senčnikom in usločenim držalom, ki mu je stala ob strani. Mlada leta so se hitro poslovila in z njimi tudi tisto malo gibanja, ki ga je prinašalo občasno plavanje, hoja v gore in smučanje. Počasi se je v dedkov hrbet naselila bolečina, ki je svoj fortissimo uprizarjala ob najmanjšem priklonu. Ramenski obroč in vrat sta postajala vse manj gibljiva in dedkova drža je spominjala na davne prednike iz džungle. Daleč je bilo od tega, da bi se dedek lahko sklonil in pobral, kar mu je padlo na tla. Pa je prišla upokojitev in z njo čas za razmislek: ali ostati negiben ali narediti temu konec?



Pa ne mislite, da je bila odločitev lahka.

Kaj si bodo mislili o dedku, ki na stara leta sili v fitness?

Ali je sploh dostojno, da svoje staro telo razkazuje v mlajši družbi? Spopade se s prijatelji, ki komaj razumejo dedkove namere. Kako ga bodo sprejeli v telovadnici?

Ali se bodo šalili, ker je bolj obilne postave in si zanj izmislili celo kakšen vzdevek, kot na primer: »Glej ga Schwarzeneggerja«?

Hvala bogu, vsi strahovi so bili odveč, kajti v telovadnici so ga prijazno sprejeli.

Dobri trener Primož si je zanj izmislil vaje, ki so ustrezale njegovim zmogljivostim in letom, za kar mu je dedek globoko hvaležen. In tako se je začelo vsakih pet dni, najprej na kolo za zdravo telo, razgibavanje ramen, počepi z utežmi in tako naprej, ne da bi dedek čutil, da česa ne zmore.

Počasi so ramena postajala mehkejša, dedek se je naučil počepniti, ne da bi mu škrtnilo v križu in postajal je vse bolj zadovoljen sam s sabo in s svojimi uspehi. Spet lahko pobere karsibodi s tal in z veseljem pričakuje naslednji trening.



Ne bi verjel, kaj lahko Primož naredi za drugačno podobo starejšega gospoda. Poskusite, dragi seniorji, se vidimo v Biofitu na Koritnem. Ne odlašajte, kot je to počel dedek Boris

Bled, 2009