

Auf die Plätze, fertig, los!

Es werden jetzt schon drei Jahre sein, seit dem Beginn des regelmäßigen Trainings im Fitnessclub BIOFIT, in der Nähe von Bled. Dem Opa mit 75 Jahren hat diese neue Aufgabe das Leben ziemlich verändert.

Wegen der Natur seiner Arbeit, war er die ganzen Tage lang sitzend, hinter dem Schreibtisch, immer wieder gebückt und bewegungslos, wie eine Schreibtischlampe mit grünem Lampenschirm und bogigem Halter, die ihm zwar zur Seite standen, aber mit ihrem Beispiel nicht geholfen hat.

Die jungen Jahre sind schnell vergangen und mit ihnen auch die wenigsten Bewegungstage, die Schwimmen, Bergsteigen oder Skifahren mit sich gebracht haben.



Langsam hat sich im Opas Rücken ein Schmerz angesiedelt, der sein Fortissimo bei jedem Bücken aufgerollt hat. Der Schultergürtel und Hals wurden immer weniger beweglich und Opas Haltung erinnerte an unsere Vorfahren aus der Dschungel. Vergangen sind die Zeiten gewesen, wo der Opa sich bücken und aufheben konnte, wenn etwas herunter gefallen ist. Es kam der Ruhestand und damit die Zeit nachzudenken: so verbleiben oder einen Strich ziehen?

Und denken Sie bitte nicht, dass die Entscheidung einfach war.

Was würde man über einen Opa denken, der mit seinen Jahren zum ersten Mal Fitness macht?

Ist es überhaupt anständig, dass man in den Jahren noch seinen Körper in einer jüngeren Gesellschaft präsentiert? Er führt fast einen Krieg mit Freunden, die ihn nicht verstehen wollten. Wie wird man ihn im Turnsaal empfangen?

Wird man sich lustig machen, weil er etwas kräftiger gebaut ist? Wird man einen Rufnamen erfinden, so wie: siehe dort den „Schwarzenegger“?

Gott sei Dank, alle Befürchtungen waren überflüssig, denn in der Turnhalle waren alle sehr freundlich.

Der gute Trainer Primož hat einige Übungen zusammengestellt, die seinem Körper entsprachen, so seinen Leistungsfähigkeiten, wie auch seinen Jahren. Und der Opa war aufrichtig dankbar. So fing es an: im Fünf – Tage – Tempo; zuerst auf den Rad für einen gesunden Menschenverstand, dann Schulterauflockerung, Kniebeugen mit Gewichten und so weiter, ohne dass der Opi gedacht hätte, er könne etwas nicht.

Langsam, aber sicher wurden die Schultern weicher, der Opa hat gelernt so Kniebeugen zu machen, dass man nicht sofort das Knirschen im Rücken gehört hatte und er wurde mit sich selbst und mit seinen Erfolgen immer zufriedener. Er kann jetzt wieder irgendetwas, was heruntergefallen ist, aufheben und erwartet mit Freude das nächste Training.



Sie würden es nicht glauben, was alles Primož für das neue Bild eines älteren Herrn machen kann. Versuchen Sie es, liebe Senioren, wir sehen uns im Biofit auf Koritno. Warten Sie nicht so lange, wie unser Opa Boris!

Bled, 2009