

20 lat temu dowiedzielałam się, że mam postępującą osteoporozę. W podobnym czasie zaczęły się moje problemy z kręgosłupem i stawami. Mam skoliozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, dyskopetię kręgów szyjnych. W ciągu tych 20 lat dwa razy miałam ostre stawy zapalne i przecięmniowe, przez które nie mogłam stać z tóżka. Od 5 lat noszę specjalny pas rehabilitacyjny który podtrzymuje mi kręgosłup a od maja tego roku noszę go codziennie, a nawet i nim śpię. O tóżkach Glender Life dowiedziałam się przez przypadek i postanowiłam spróbować czy mi pomoże. Na rehabilitację długo się czeka a ja mam 60 lat i chciałabym jeszcze jakiś czas być sprawną. Wykupiłam bilet 10 wejść po 80 minut. To trzecim ćwiczeniu, następnego dnia zorientowałam się że nie złożyłam pasa. Jedyny dyskomfort jaki odczuwałam to „ból” mięśni w pecklinieck, w miejscach, o których zapomniałam że są tam mięśnie. W trakcie przedkór siłoczynnych zorientowałam się, że nie mam problemów z rękami (przy myciu olieni zwrócić uwagę). Ćwiczenia nie są forsowne. W trakcie ćwiczeń mogłam się zrelaksować, a po ćwiczeniu czułam przyjemne zmęczenie, lekkość i dobry humor. Moja sylwetka się wyprostowała i zaczęłam odzyskiwać talis. Zamierzam kontynuować ćwiczenia, ponieważ wiem że kilka razy to za mało aby utralić efekt. Szczegółowo polecam ćwiczenia na Glender Life wszystkim osobom. Warto!

Jadwiga, l. 60