

## **Kamilo Terpin, rojen 14.7.1940 v Solkanu praznuje letos 80 let življenja.**

Povedal nam je sledečo zgodbo v zvezi z vadbo in športom.:

V zrelih letih je rad hodil v hribe, a je ugotovil, da je to premalo za celovito razgibavanje telesa. Zato se je odločil, da bo telovadil kar doma. Pravi, da je bila to velika napaka, saj je z veliko željo po napredovanju, brez pravega pristopa in ustreznih vaj naredil za telo več škode kot koristi. To je opazil na telesu, ki mu je z bolečinami in slabostjo kazalo, da nekaj ne dela prav.

Izvedel je, da je Fitness v Perli. Prvič se je tja, kljub pomislekom zaradi let napotil 8.1.2005, ko mu je bilo 65let. Sprejel ga je Jani Černe, ki mu je zagotovil, da za začetek vadbe leta niso pomembna, le pristop mora biti pravi in zmeren. Tako je začel. Zaradi sistematičnega pristopa inštruktorja Janija in vidnega napredovanja je vadbo vzljudil in redno vadil 15 let vse do danes. Vadil je brez prekinitve poleti in pozimi, saj kampanjska vadba pravi, povzroča preveč nihanj.

Ko je opazil, da drugi v Fitnessu delajo kake lepe, vendar težke vaje, ga je zamikalo, da bi jih tudi on osvojil. Ker je bil sramežljiv, da bi te vaje delal v fitnessu pred vsemi, je vadil skrivoma doma, ali na trim stezi. Nato je pokazal v fitnessu kaj zna. Z velikim veseljem je ugotovil, da mu zahtevne in kompleksne vaje ležijo, kar ga je še dodatno spodbujalo vsakič, ko je kako vajo osvojil. Vmes je seveda redno vsaj 3x tedensko izvajal tudi vaje in treninge, ki mu jih je predpisal Jani.

Ob tej priložnosti bi se Kamilo rad posebej zahvalil Inštruktorju Janiju, ker gre njemu zasluga, da je tako napredoval in da je kljub letom še vedno v dobri formi. Sistematično je Jani dvigoval njegove sposobnosti, ter ga spodbujal in popravljaj pri vadbi. Ko mu je Jani dal vaje, ki so bile po mnenju Kamilota na videz pretežke in mu je Jani rekel: »Ne to ni pretežko zate, ti to lahko narediš«, ... in je naredil.

V Center Revitalizacije hodi Kamilo od vsega začetka to je od leta 2012. Je reden in stalen obiskovalec FitVIT vadbe, katero izvaja z zanosom in brez kompromisno po programu Janija.

Kamilo se želi ob tej priliki zahvaliti celotni ekipi CR, ki mu je stala ob strani, še posebno, ko je imel težave. Enkrat s hrbtom, kjer mu je ekipa nudila pomoč z masažo (Vlasta), vajami iz Yoge, ter z alternativnimi terapijami (Peter), tako da je kmalu prišel zopet v normalno formo. Drugič, ko si je pri plezanju zaradi trmoglavosti strgal mišico (biceps). Kljub poškodbi je hodil v Fitness in delal najprej spodnji del telesa, nato postopno celo telo vključno s poškodovano roko. Roka je bila tako poškodovana, da niti jušne žlice ni mogel nesti v usta. Po dveh letih strokovne vadbe je zopet prišel v staro formo. Navkljub utrgani mišici lahko opravlja, kot ste videli na slikah praktično vse vaje.

Še vedno vadi 3x tedensko skoraj dve uri. V prijaznem in umirjenem okolju CR si sprosti tudi glavo pravi Kamilo.

Priporočila, ki jih daje Kamilo:

Vsak naj vadi po 1h 3x tedensko v fitnessu ali drugi organizirani vadbi, kjer se vadi celovito. Poleg tega naj hodi, teče ali kolesari. Ne čakajte, da boste stari 65 let, začnite z vadbo danes. Če pa že imate 65 ali več let... Kamilo dokazuje, da za vadbo ni nikoli prepozno. **ZAČNITE!**