

PILATES TUDI V OSNOVNO ŠOLO? POMEN GIBANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Ksenija Žitnik, prof. razrednega pouka, pilates inštruktorica, Osnovna šola Brinje Grosuplje



Vedno bolj se zavedamo zdravega načina življenja in gibanje je prav gotovo en vidik le-tega. Ljudje imamo ob vsej tehnologiji vedno manj prostega časa. Čedalje bolj smo izpostavljeni stresu in ritmu življenja, ki na nas ne vpliva dobro.

Ustavimo se, razbremenimo se. Vsak lahko najde zase dejavnost, ki ga sprošča. S pilatesom si lahko privoščimo učinkovit program vadbe, kjer s celostnim pristopom uskladimo razum, telo in duha. Zaradi pravilnega dihanja, pozornosti in telesne vadbe zmanjšamo učinke stresa, telo postane bolj prožno, zaradi krepitev mišičnih skupin pa si oblikujemo telo in poskrbimo za pokončno in lepšo držo.

Vadba je primerna za vse ljudi vseh starostnih obdobj in se lahko učinkovito izvaja tudi med učenci v osnovni šoli.

O POMENU GIBANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno.

Gibanje pozitivno vpliva na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Če otrok obvlada svoje telo, če je s podobo svojega telesa zadovoljen, to pozitivno vpliva na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otrok se preko gibalne aktivnosti nauči, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Redna telesna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, izboljšuje spanec. V kombinaciji z ustrežno prehrano redna gibalna dejavnost varuje tudi

pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo.

Na gibanje otroka oz. mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva.

Raziskave kažejo, da s starostjo gibanje upada, največji upad je v obdobju adolescence. Mladostniki namreč v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi, novim socialnim omrežjem in vse to lahko vpliva tudi na gibanje. Hkrati se zavedamo, da veliko preveč sedijo.

Ključni zdravstveni problemi, ki so povezani tudi s telesno (ne)dejavnostjo pri otrocih in mladostnikih, so debelost, obolenja kostno-mišičnega sistema, duševno zdravje, poškodbe zaradi športa in prometa ter akutna obolenja dihal in astma.

PILATES VADBA

Sem inštruktorica pilatesa in profesorica razrednega pouka. Vodim pilates vadbe, v katere se vključu-

je odrasla populacija. Glede na to, da pilates prinaša vrsto pozitivnih učinkov, sem pomislila, da bi pilates vadbo oz. ustrezno prilagojeni del le-te vključila v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli.

Na gibanje otroka oz. mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva.

Naj vadbo najprej na kratko predstavim. To je telesna vadba, ki jo je vzljubilo veliko različnih ljudi po vsem svetu,

saj telo okrepi, ga oblikuje, ga napravi gibljivega, prožnega. Ta celostna metoda vadbe pozitivno vpliva na telo in duha, vzdržuje stabilizacijo telesa, pomaga pri izboljšanju telesne drža, izboljša se zavedanje telesa in splošno počutje.

Joseph Hubertus Pilates

Vadbo je zasnoval Joseph Hubertus Pilates, ki se je rodil l. 1880 v Nemčiji. Bil je bolehen otrok, imel je astmo, bronhitis. Imel pa je tudi močno voljo, da nekaj spremeni, da naredi nekaj zase. Začel je trenirati razne športe, med njimi boks, plavanje, jogo. Postal je tudi

Vadbo je zasnoval Joseph Hubertus Pilates, ki se je rodil l. 1880 v Nemčiji. Bil je bolehen otrok, imel je astmo, bronhitis. Imel pa je tudi močno voljo ...

trener samoobrambe. Ko so ga med 1. svetovno vojno poslali v internacijsko taborišče, je začel trenirati svoje sojetnike. Njegova metoda je

bila tako učinkovita, da so v zelo kratkem času izboljšali svoje zdravje in počutje. Po vojni je zaradi političnih razmer odšel v Ameriko. Na poti je srečal svojo bodočo ženo Claro in v New Yorku sta skupaj odprla prvi Pilates studio. Ker se je studio nahajal v stavbi New York City Balleta, je pilates vadbo spoznavalo vedno več plesalcev. Mnogim je pomagala pri rehabilitaciji. Za tisti čas je bila vadba revolucionarna, mnogi koreografi so prevzeli določene principe in vaje pilates metode.

Celostni učinek pilates vadbe: vpliv na naš telesni center moči in tudi na t. i. pozabljene mišice

S pilatesom si lahko privoščimo učinkovit program vadbe, kjer s celostnim pristopom uskladimo razum, telo in duha, in zmanjšamo seveda tudi učinke stresa.

Vse vaje pilatesa posebej krepijo področje med prsnim košem in medenico, t. i. center moči (power house), in t. i. pozabljene mišice (mišice medeničnega dna). Center moči sestavljajo mišice trebuha, spodnjega dela hrbta, mišice medeničnega dna, zadnjice, notranjega dela stegen. Vsa energija za izvedbo vaje je v središču, centru moči, od tam pa teče navzven v okončine. Center telesa torej krepko zategnemo, medtem ko izvajamo gibe z okončinami.

Naj še posebej omenim mišice medeničnega dna. Mag. Darija Ščepanovič, višja fizioterapevtka, jih je na kongresu FZS 8. 11. 2015 poimenovala tudi pozabljene mišice, saj nanje prepogosto pozabimo. Potekajo od trtice do sramnice. So kot plošča, na kateri počivajo medenični in trebušni notranji organi. Podpirajo maternico, mehur in debelo črevo ter sodelujejo pri stabilizaciji trupa. Zadržujejo urin in blato. Te mišice lahko izgubijo mišični tonus zaradi težkega fizičnega dela, povečane

telesne teže, dolgotrajnega kašlja, po porodu, zaradi starosti. Posledica je lahko inkontinenca (nekontrolirano uhajanje urina), nekontrolirano uhajanje blata ... Težava sicer v večji meri pesti ženske, se pa izvajanje vaj svetuje tudi moškim. Doleti lahko tudi mlade športnice. Športnike, ki trenirajo v športih, kjer se pri vadbi poveča pritisk v trebušno votlino, je treba naučiti, kako aktivirati mišice medeničnega dna, saj se mišice s pravilno in redno vadbo lahko okrepijo. Najprej se je treba naučiti pravilnega stiska. Predstavljajmo si, da skušamo zaustaviti curek urina in istočasno uhajanje vetrov iz črevesja. Predstavljajmo si, da želimo stisniti in dvigniti navzgor območje okoli zadnjika, nožnice (pri ženskah) in sečnice. Ob tem si pomagamo z vizualizacijo (dvigalo potuje navzgor).

Vse vaje pilatesa posebej krepijo področje med prsnim košem in medenico, t. i. center moči, in t. i. pozabljene mišice (mišice medeničnega dna).

ni na naslednje:

1. Koncentracija: Možgani nadzorujejo telo. Gibanje se začne v možganih, ne v mišici. Vadba je bolj zanimiva, predvsem pa bolj učinkovita, če smo z mislimi zavedeni.
2. Pravilno dihanje: Naravni ritem dihanja je precej plitek. Pri pilatesu dihamo globoko, ne zadržujemo sape med vajami. Vdihnemo globoko in popolnoma izdihnemo porabljeni zrak. Kadar globoko vdihnemo in izdihnemo, se kri obogati s kisikom. Pri dihanju je pomemben ritem, zato so vaje zasnovane tako, da je gibanje usklajeno z dihanjem.
3. Nadzor: Obvladovanje kategorij športa je povezano s sposobnostjo nadzora. Če vaje

Mišice centra moči so aktivne pri vseh gibih, zato moramo biti ves čas pozorni na ta del telesa, če želimo vaje izvajati nadzorovano.

izvajamo pozorno, natančno, hitreje napredujemo in zmanjšamo možnost poškodb.

4. **O s r e d i -** ščenje, center moči (power ho-

use): Močan center (mišice trebuha, spodnjega dela hrbta, mišice medeničnega dna, zadnjice in notranjega dela stegen) je bistven pri pilatesu. Z njim nadzorujemo in obvladujemo vse gibe. Mišice centra moči so aktivne pri vseh gibih, zato moramo biti ves čas pozorni na ta del telesa, če želimo vaje izvajati nadzorovano.

5. Natančnost: Če hočemo doseči zelene rezultate, moramo biti pozorni na natančno in nadzorovano gibanje.
6. Tekoče gibanje: Vaje so zasnovane tako, da se lahko z minimalnimi spremembami položaja nadaljujejo druga v drugo. Vadimo torej enakomerno in brez daljših ustavljanj, vaje naj se med seboj tekoče povezujejo.
7. Rednost: Pilates je priporočal vadbo štirikrat na teden. Če tega ne uspejemo, nam dobro dene tudi manj.

Pilates vadbo lahko izvajamo kot samostojno vadbo (navadno je to v okviru 60 minut), lahko pa jo izvajamo kot dodatek drugim telesnim dejavnostim.

Za učinkovitost pilates vadbe je potrebno upoštevati **nekaj njenih osnovnih zakonitosti**:

1. Pazimo na hrbtenico, upogibanje le-te in pravilno držo.

Da bi spodbujali gibljivost hrbtenice in okrepili podporne mišice, pazimo, da jo pazljivo in pravilno upogibamo in smo pozorni pri izvedbi vaj. Mnogo ljudi trpi zaradi bolečin v hrbtenici in nepravilne telesne držbe. Vemo, da nepravilno gibanje in obremenjevanje hrbtenice pa tudi sedeči način življenja povzročata nepravilnosti. Ključ za idealno telesno držo pri pilates vajah je t. i. nevtralna pozicija oz. nevtralni položaj.

2. Nadzorujemo položaj prsnega koša. Navadno se nam ob dvigu rok dvigne in izboči prsni koš. Ta gib popravimo tako, da prsni koš ob dvigu rok zadržimo na prvotnem mestu.
3. Sprostimo ramena in vrat. Ramena sprostimo, spustimo jih stran od ušes, prsni koš in ramena naj bodo odprti.
4. Za pomoč pri izvedbi vaj si pomagamo z vizualizacijo, vajo si slikovno predstavljamo. Moč vizualizacije je pomemben faktor pri doseganju cilja. Primer: Hrbtenica naj z gibanjem telesa oblikuje črko C, noga je ravna in napeta kot puščica, na trebuhu so težke knjige, ki tiščijo navzdol, odkotali se kot biserna ogrlica ...
5. Vadbe se veselimo, ne sme nam predstavljati obveznosti, temveč zadovoljstvo.
6. Mislimo pozitivno, čeprav morda telo na začetku še ne zmore tega, kar od njega zahtevamo.
7. Svoje telo imejmo radi in odkrivajmo njegove sposobnosti.
8. Vadimo redno, bodimo potrpežljivi, nikoli ne silimo telesa prek trenutnih zmožnosti.

Kaj potrebujemo za pilates vadbo?

Za pilates vadbo potrebujemo le udobna oblačila in tanjšo blazino, vadba je primerna za vsakogar.

Je torej vadba primerna tudi za osnovnošolce?

Mislim, da. Pilates vadba lahko pomembno pomaga k doseganju ciljev, ki jih za pouk športa določa Učni načrt (Vir 1).

Za 1. in 2. vzgojno-izobraževalno obdobje so med operativnimi cilji pouka šport med drugimi zapisani namreč tudi naslednji:

- Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo, • izboljšujejo gibalne

Nadzorujemo položaj prsnega koša: ob dvigu rok prsni koš zadržimo na prvotnem mestu.

in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija) gibanja, moč, gibljivost, ravnotežje, natančnost), • zavestno nadzorujejo svoje telo pri gimnastičnih položajih in gibanjih v različnih smereh, okoli različnih osi, • oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost), • preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem, • poznajo in razumejo pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, zdravje in dobro počutje.

V 3. vzgojno-izobraževalnem obdobju učenci • izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost tako, da izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, koordinacija (skladnost) gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost), • oblikujejo pravilno telesno držo in skladno postavo, • razumejo pojave v telesu pri različnih načinih vadbe in odzivanje organizma na napor.

Prav gotovo s pilates vadbo lahko popestrimo pouk in pomagamo dosegati zgoraj napisane operativne cilje.

Prav tako smo lahko uspešni pri doseganju nekaterih splošnih ciljev predmeta šport. Učenci ob vadbi torej oblikujejo zdrav življenjski slog, skladno telesno in gibalno razvitost, pravilno telesno držo, zavestno nadzorujejo telo pri izvedbi položajev in gibanj, se učijo sposobnosti prenašanja naporov, usvajajo nove spretnosti in znanja, razumejo korist rednega gibanja in njegove vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa, pozitivno doživljajo šport, ki bogati posameznika, občutijo zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev.

Kdaj začeti s pilates vadbo, pri kateri starosti otrok?

Ob tem se za izhodišče zastavlja se-

veda tudi vprašanje, koliko in kako naj bi se otroci in mladostniki gibalni.

Glede na smernice Svetovne zdravstvene organizacije naj bi se otroci in mladostniki gibalni vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo, da se pospeši srčni utrip. Gibalne aktivnosti naj bi zajemale tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter na zdravje kosti. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost.

Mlajši otroci (v starosti pod 10 let) se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa z leti upada. Gibajo se spontano in z gibalno aktivnostjo spoznavajo svet okoli sebe. Za mlajše otroke je igra zelo pomemben vir gibalne aktivnosti. Če bo otrok prosti čas preživljal v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja, se bo igral – gibal povsem spontano.

Starejši otroci in mladostniki imajo rajši strukturirano in organizirano obliko gibalne dejavnosti, kot so različni programi v okviru športnih klubov, športnih društev, šolskih krožkov zaradi doživljanja uspeha, sklepanja prijateljstev, učenja novih veščin.

Glede na zgoraj zapisano lahko ugotovimo, da je pilates vadba prav gotovo primerna za vse otroke, bolj vendarle za starejše – se pa vadba glede na starost otrok seveda prilagodi. Pri manjših otrocih vključimo nekaj vaj: vajo predstavimo, jo razložimo, skušamo doseči, da jo vizualizirajo. Vajo poimenujemo. Pri naslednjih urah ponovimo. Učenci vajo počasi usvojijo, jo znajo poimenovati.

IZ MOJE PEDAGOŠKE PRAKSE

Kako vključevati pilates v pouk?

Sama sem v 5. razredu poskušala vključevati pilates v pouk pri urah športa skozi celo leto, seveda z vad-

bo, prilagojeno starosti otrok (kot sem opisala zgoraj). Ob vseh drugih dejavnostih, ki sem jih izvajala, sem vključevala tudi pilates vaje za moč, gibljivost, ravnotežje, stabilnost. Poudarjala sem pravilnost izvedbe in počasno, a tekoče gibanje. Opazila sem tudi, da so bili na začetku, ko sem vaje prvič predstavljala, učenci zelo pozorni. Kasneje je pozornost pri nekaterih malce upadla. Nisem bila v vseh oddelkih uspešna, saj so bile skupine mešane po spolu in nekatere zelo živahne, predvsem pa zelo številčne. Opazila sem, da so na splošno vendarle dekleta bolj in boljše sledila navodilom in posledično skušale boljše izvesti vajo. Večkrat so tudi želele, da jim pokažem še kakšno vajo. Učencem sem vedno predstavila oz. povedala, katere mišice oz. mišične skupine aktiviramo z določeno vajo. Kasneje so na mojo pobudo celo sami aktivno sodelovali

Sama sem v 5. razredu poskušala vključevati pilates v pouk pri urah športa skozi celo leto, seveda z vadbo, prilagojeno starosti otrok.

ju med samo izvedbo vaj. Pazila sem, da so delali počasi, a pravilno. Pazila sem, da sem povedala toliko in tako, da so razumeli.

Ker sem v 5. razredu poučevala tudi nekatere druge predmete, sem se nekaterih pilates vaj posluževala tudi ob drugih priložnostih. S pridom smo pilates vadbo uporabili tudi med urami sedečega dela kot t. i. "minuto za zdravje s pilatesom": učence sem razbremenila, ko so postajali utrujeni, sitni, morda preveč živahni. Takrat sem lahko večji poudarek

in se preko gibanja učili o delovanju svojega telesa. Bila sem pozorna na to, da so učenci krepili center moči, da so telo skušali držati v čim bolj pravilnem nevtralnem položaju

namenila pravilnemu, globljemu pilates dihanju, pri čemer se kri obožgati s kisikom. Vključevala sem torej kratke vaje za sproščanje in pravilno telesno držo.

Večkrat sem poudarjala tudi pravilno sedenje, jih popravljala, ko sem opazila, da se njihova drža med poukom pokvari. Dobro je, da smo pozorni tudi na primerno velikost stolov, saj naj bi z nogami otrok prišel do tal in jih položil na tla. Omogočila sem jim minuto za zdravje.

S pilates vadbo lahko popestrimo tudi pouk izbirnih predmetov, zlasti tistih s športno vsebino.

Bila sem pozorna tudi na medpredmetno povezovanje. V 5. razredu sem lahko pri pouku

Naravoslovje in tehnika vsebine povezala z delovanjem človeškega telesa.

S pridom smo pilates vadbo uporabili tudi med urami sedečega dela kot t. i. "minuto za zdravje s pilatesom."



Fotografiji 1, 2: Med poukom – minuta za zdravje s pilatesom

Menim, da bi bila s pilates vadbo najbolj uspešna pri učencih 3. triletja. Navadno so pri urah formirani v manjše skupine po spolu. Dekleta običajno pokažejo večji interes, saj jim v tem starostnem obdobju postane pomembno telo oz. izgled.

Dečki so aktivni predvsem v kolektivnih športih, medtem ko se deklice raje odločajo za individualne športne panoge, ki vključujejo manj telesnega kontakta in manj mišične sile. Všeč so jim tudi športi, ki zajemajo element lepote – ta je lahko vezan na obleko ali na telo.

S čvrstimi mišicami, ki si jih oblikujemo pri pilatesu, se prav gotovo oblikuje in preoblikuje naše telo. Oblikuje se tudi vztrajnost in odnos do gibanja. Učenci so se v tem starostnem obdobju sposobni bolje zbrati in zato bolj učinkovito vaditi.

K boljšemu, kvalitetnejšemu gibanju pa prav gotovo prispeva tudi znanje o delovanju

človeškega telesa, ki ga učenci dobijo pri pouku biologije, zato je medpredmetno povezovanje zelo koristno.

Zakaj torej ravno pilates?

Med izvajanjem vaj odkrijemo mišice, ne samo velike in krepke, ampak tudi šibke, tiste, ki smo jih morda do sedaj komaj zaznali in uporabljali. Te mišice se naučimo aktivirati, naučimo se gibati naravno in sproščeno, postava postane bolj pokončna. Povečamo gibljivost telesa in postajamo pozornejši na morebitne spremembe v telesu.

Ob upoštevanju določenih zakonitosti lahko vadba pilatesa preraste svoje okvire in ne postane le še ena vadba v poplavi mnogih. Postane del življenja, postane življenje. Ker bolje spoznavamo delovanje svojega telesa, se naučimo pravilnega gibanja in ga ozaveštvimo, vse skupaj pa s pridom uporabi-

K boljšemu, kvalitetnejšemu gibanju pa prav gotovo prispeva tudi znanje o delovanju človeškega telesa, zato je medpredmetno povezovanje zelo koristno.

Ob upoštevanju določenih zakonitosti lahko vadba pilatesa postane del življenja.

mo pri vsakdanjih opravilih, npr. pri sklanjanju, dvigovanju bremen, pri sedenju, vstajanju

iz postelje, pri obračanju telesa, ko sedimo v avtu ipd. Delujemo tudi preventivno. In kaj je boljše za odrasčajoče ljudi kot to, da se teh gibanj naučijo že med odraščanjem in s tem varujejo in krepijo svoje zdravje ter preprečujejo poškodbe?

LITERATURA

Drev, Andreja (2010) *Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike*. Dostopno na http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169, 16. 8. 2010.

Praktični vodnik (2009) Pilates. Tržič: Učila International.

Stewart Kellina (2006) *Pilates: priručnik za učenje pilatesa doma*. Tržič: Učila International.

Vir 1: *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Dostopno na www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/.../os/prenovljeni.../UN_sportna_vzgoja.pdf, 5. 8. 2018.



KIT
KIT Žižki d.o.o.
Proizvodnja kovinske opreme

SVETUJEMO, PROJEKTIRAMO, IZDELUJEMO IN MONTIRAMO ZA VAS.

GARDEROBNE OMARE ZA ŠOLE
Omare so predeljene po višini, opremljene z odlagalno polico, obesno kljukico, pleksi napisno ploščico na vratih ter zračnimi linami. Zaklepajo se s cilindrično ključavnico na ključ, šifro ali obešanko. Na voljo so v različnih barvnih kombinacijah in dimenzij.

GARDEROBNE OMARE S POŠEVNIM VRHOM
Vse garderobne omare lahko imajo kovinski podstavek višine 100 mm ali kovinski podstavek s sedežno klopjo višine 350 mm. Poševni vrh preprečuje odlaganje odpadkov na vrh omare.



ARHIVSKE OMARE
Namenjene so za arhiviranje in hranjenje raznih dokumentov in drugih predmetov. Vrata omare so dvokrilna in se zaklepajo s tritočkovno ključavnico na ključ. Na voljo so različne velikosti omar s poljubnim številom polic v notranjosti.



KLASIČNE GARDEROBNE OMARE »KIT«
Izdelujemo enodelne, dvodelne in tridelne omare. Opremljene so z odlagalno polico in obesnim drogom, cilindrično ključavnico na ključ, šifro ali obešanko.



ZAUPA NAM VEČ KOT 40 % OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOL V SLOVENIJI.

Žižki 48/c, 9232 Črenšovci ☎ + 386 (2) 573 71 37

www.kit-zizki.com