

Építsd újra önmagad!

Fittebbé tesz a „nagyitorna”

Verejtékben úszó, mégis jókedvű arcok fogadják a látogatókat Sajóládon Községi Házban. A DORS funkcionális edzéseket Breznai Annamária edző irányításával végzik itt rendszeresen a vállalkozó kedvű helybéli asszonyok, mintegy újraépítve ezzel egészségüket.

Három megye harminc településén, hatezer résztvevő bevonásával zajlik az a program, melyet a HIKO HONKYOKUSHIN ALAPÍTVÁNY indított útjára. A különböző mozgásformák megismertetésének köszönhetően a résztvevők nem csak fittebbek és energikusabbak lesznek, de megelőzhető különböző krónikus betegségek kialakulása, mentálisan stabilabbá válnak, hosszútávon pedig a munkaerőpiacon is sikeresebbek lesznek.

Az edzéseket irányító Breznai Annamáriát arról kérdeztük, vajon miként fogadták a helyiek ezt a lehetőséget:

- Nagyon jól fogadták, aktív, rendszeresen járó csapatunk van. Sokat segít, hogy ők a tornán kívül is egy közösséget alkotnak. Szemmel láthatóan erősödött a csoport, nem csak izomerőben, de állóképesség fejlesztés is történt. Azt gondolom, a lelki egyensúlyuk helyreállításában is sokat jelent ez a program. Mindenképpen a pozitív visszajelzésekre, jó élményekre törekszem, ez nem egy testnevelés óra, ahol muszáj mindent végigcsinálni.

Mivel már hosszú hónapok óta zajlanak a foglalkozások, azok, akik az edzések „kemény magját” alkotják, egyre inkább érzik, milyen pozitív hatással van életükre a rendszeres mozgás. Az edzéseken valóban mindenki 100 százalékosan odateszi magát. Akik rendszeresen járnak, jobban érzik magukat a bőrükben, hiszen a napi stressz levezetésére, feszültségoldásra is tökéletes ez a mozgás.

- A Községi Házból értesültünk róla, hogy indulnak az edzések, s a nyugdíjas klub vezetőjeként szóltam a többieknek, hogy jöjjünk minél többen, tornázzunk, legyünk fittekk. Nekünk, nyugdíjasoknak tökéletes ez a mozgásforma. Otthon sokat dolgozunk, sok a kerti munka, elfáradunk. Az itteni, másfajta mozgástól azonban nem hogy még fáradtabbak lennénk, inkább fittebben megyünk haza. Ezek a gyakorlatok pont nekünk valóak, így nagyon élvezzük ezt a lehetőséget. Együtt vagyunk, mókázgatunk, néha nevetünk egymáson, hogy ki a legügyetlenebb, szóval nagyon jól érezzük magunkat és szívesen jövünk - tudtuk meg Gyulainé Libárdi Ággestől, a nyugdíjas klub vezetőjétől.

Az EFOP-1.8.6-17-2017-00015 azonosító számú – „A felnőtt lakosság prevenciós célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén - Építsd újra önmagad” elnevezésű pályázat keretében megvalósuló ingyenes edzéseken túl a sporteszközöket, felszerelést, táplálékkiegészítőket is az alapítvány finanszírozza, emellett sportfesztiválokon és edzőtáborokon történő ingyenes részvételi lehetőséget is biztosítja.

- Nálunk kifejezetten a nyugdíjas korosztály jár rendszeresen az edzésekre, s úgy látom, komoly csapatépítő ereje van ennek a programnak – mondta Takácsné Gah Erzsébet, a Községi Ház vezetője. – Nagyon szeretik, összeszokott csapat alakult ki, élvezik, hogy együtt végzik a gyakorlatokat. Bízunk benne, hogy a későbbiekben is tovább folytathatjuk az edzéseket. Figyeljük a pályázati lehetőségeket, de akár önerőből is előteremtjük a szükséges forrást.

A szabadidős sportok, különböző mozgásformák közül a szintén a pályázat keretében felkészített edzők az alapítvány profiljához legjobban illeszkedő sportágakat illetve edzésmódszereket alkalmazzák, mint a kyokushin karate, a Nippon Zengo torna és DORS funkcionális edzés. Mindezeknek köszönhetően a résztvevők fittebbek, energikusabbak lesznek a program végére, ami hozzájárul az egészségük megőrzéséhez, egészséges fizikumuknak és szellemüknek köszönhetően akár a munka világába való visszatéréshez is.