

Építsd újra önmagad!

Közösen könnyebb a mozgás

Verejtékben úszó, mégis jókedvű arcok fogadják a látogatókat Hernádnémetiben. A Nippon Zengo edzéseket Lugosi Petra edző irányításával végzik itt rendszeresen a vállalkozó kedvű helybéliek, 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 sikereesebbek lesznek.

Az edzéseket irányító Lugosi Petrát arról kérdeztük, vajon miként fogadták a helyiek ezt a lehetőséget:

- Elég széles a skála, hiszen a 18-20 évestől a nyugdíjasokig mindenféle korosztályból voltak érdeklődők. Hihetetlen kitartással és lelkesedéssel végzik az edzéseket, ki nem hagynának egyetlen alkalmat sem. Látom rajtuk, hogy egyre jobban elsajátították ezt a mozgásvilágot.

- Nagyon szeretjük Petrát, igazán jó edzéseket tart – emelte ki Kovácsné Gombár Katalin. – Fontosnak tartom, hogy minden alkalommal újabb feladatokat mutat, így sosem válnak egyhangúvá az edzések. Jól összekovácsolja a közösséget és ha gondokkal, rosszkedvűen érkezünk is, végül mindig vidáman megyünk haza.

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.

- Az első néhány hónap még az izomlázzal szolgált, hiszen mindig más testrészt, más izomzatot mozgattunk meg. Mostanra ez elmúlt, kicsit sportosabbá váltam, átfőrmálta a testemet a rendszeres mozgás. Ráadásul jó a hangulat, idősebbek és fiatalok együtt küzdünk – tette hozzá Balákné Lövei Adrienn.

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 sportfesztiválok és edzőtáborokon történő ingyenes részvételi lehetőséget is biztosítja.

A kezdeményezést az önkormányzat is támogatja.

- Nagyon örültem ennek a lehetőségnek. Ettől jobbat ki sem lehetne találni, hiszen adott egy finanszírozott, nagyon jó program, s nekünk csak a helyszínt kell biztosítani – mondta el dr. Orosz László, a település polgármestere. – Nálunk nagyon jól működik, s úgy gondolom, erre szükség is van. Manapság ugyanis egyre kevesebbet mozognak az emberek, közösen viszont könnyebben, szívesebben vállalkoznak rá, s más az élmény is. Beszélgettem a résztvevőkkel, ők mindannyian szeretnék ezt hosszú időn át folytatni, ebben mindenképpen segít az önkormányzat.

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.