

**MOZGALOM AZ EGESZSEGERT**  
**SPORTOS GYÓGYMÓD TESTNEK ES LELEKNEK**

*“Szeretnék újra az lenni, aki régen voltam.”*

*“Igazából minden órán meghalok...de utána feltöltődöm, és szebb lesz a világ!”*

*“Most már valahogy kívánja az ember a mozgást!”*

*“Az utóbbi időben sokat voltam egyedül, fantasztikus újra csapatban lenni!”*

A fenti mondatokat elolvasni is szívmelengető, ám az, amit a **Mozgalom az egészségért** (Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020) Veszprém megyei helyszínein tapasztaltunk, szavakkal szinte leírhatatlan. **Gyepükaján, Pápateszér, Bakonytamási, Nagydém, Bakonyszücs, Bakonyság, Mihályháza, Dudar, Vanyola, Dabronc:** csupán néhány azon települések közül, ahol a pályázat keretében egy éven keresztül, heti két díjmentes edzést biztosítottak a helybélieknek. A kezdeményezés a tréninghez szükséges eszközöket (koordinációs létra, medicin labda, step pad, stb.) is biztosította, továbbá lehetővé tette edzőtáborokban, illetve kisebb-nagyobb sportrendezvényeken való részvételt is.

Utóbbiból Veszprémben is megrendezésre került egy nagyobb volumenű, egész napos esemény, amelyen a vendégek többféle mozgásformát, köztük a DORS funkcionális edzést, a Nippon Zengót és a Kyokushin karatét is kipróbálhatták.

A három megye (Fejér, Veszprém, Komárom-Esztergom) harminc települését érintő program elsődleges célja “csupán” a rendszeres sport és az egészséges életmód népszerűsítése volt, az edzések valójában ennél sokkal többet adtak: közösséget, vidám pillanatokat, nevetést, kiegyensúlyozottságot, stresszlevezetést és bizony, lelki gyógyulást is.

#### **A MOZGÁS SZEREPE A HETKÖZNAPOKBAN**

A legjobb feszültséglevezető. Nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb lettem. Sokkal több energiám van. Alig várom az edzéseket. Átalakult a testem. Kivétel nélkül mindenhol ezeket a válaszokat kaptuk, amikor arról kérdeztük a résztvevőket, hogy mit ad nekik a rendszeres sport.

Bakonytamásiban például, ahol december 6-ára való tisztelettel **Polyák Péter** éppen mikulássapkában tartott edzést, egy egész családnak jelentett közös programot a tréning. A mindig mosolygós Gabi, férje, László, valamint fiuk, Dávid végig lelkesen látogatta az órákat, és mindannyian egyetértettek abban, hogy a sport pozitív hatással van az életükre. Dávidot a néptánc tanára is megdicsérte, hogy sokkal erősebb és rugalmasabb lett, de az apukája is érzi a fejlődést saját magán. *“Autószerelő vagyok, a nap végére mindig elfáradok, de azt is tudtam, hogy ha már elkezdek mozogni, utána sokkal jobb lesz. Mozgás nélkül tényleg nincs élet: amióta Petivel edzünk, sokkal energikusabb vagyok.”* - tudtuk meg Lászlótól az erősítő- és kardio jellegű gyakorlatokkal tűzdelt 60 percnyi torna után.

Polyák Péter edző egyébként nem csak Bakonytamásiban, hanem Pápateszéken és Nagydémen is csodát tett a csapatával. Éveken át versenyszerűen akrobatikus rock'n rollozott, és a sportoktató képzés óta edzéseket is tart, nem is akárhogy, hiszen vidám természetét elnézve cseppet sem meglepő, hogy vendégei ennyire ragaszkodnak hozzá. *“Szuper érzés, hogy olyan munkám van, amivel az egészséges életmód felé terelhetem az embereket. Jó látni, hogy ennyire élvezik az edzéseket.”* - tudjuk meg Petitól, aki az aznapi harmadik tréningje után is éppen olyan vidám és mosolygós, mint az első után. *“Biztos azért van, mert a sok sporttól energikus mindig vagyok!”* - viccelődik.

## A LELEK SZÁRNYALÓ BOLDOGSÁGA

A sport áruhás gyógyító. Izzadtságcseppek formájában érkezik, de láthatatlan simogatásával mindeközben a lélek fájdalmaira is orvosságot kínál.

Gyepükajánon **Kató Beáta** vezetésével zajlottak a tréningek. Ottjártunkkor is hat-nyolc nő tornázott vele, köztük a polgármester asszony is, aki az edzéseknek köszönhetően 22 kilótól szabadult meg. *“Fantasztikus csapat jött össze, imádom, hogy folyamatosan motiváljuk egymást. Régebben elhanyagoltam a sportolást, de az itteni közösség erőt ad, hogy akkor is eljöjjenek mozogni, amikor épp nincs annyira kedvem. Mondanom sem kell, az első öt perc után minden nyűgösségem elmúlik, és már csak az a kellemes érzet marad bennem, hogy ‘De jó, hogy eljöttem!’”* - tudtuk meg Gabriellától.

Hasonló sikertörténetből egyébként Bakonyságban és Bakonytamásiban sem volt hiány. Ezekben a helyszíneken **Stieber Csaba** gondoskodott a színvonalas edzésekről, ráadásul nem volt könnyű dolga, hiszen Bakonyságban egyszerre kellett megmozgatnia a fiatalokat, és ahogy ő nevezte, a “nyugdíjas fiatalokat.” Profin megoldotta a helyzetet: amíg előbbi csapat a Kultúrház egyik felén TRX-szel, medicinlabdával és ugrókötéllel dolgozott, addig a szépkorúak a terem másik részén ízületkímélő erősítő és mobilizáló gyakorlatokat végeztek egy-egy gumiszalag segítségével.

A 80 esztendőes Magda arról mesélt nekünk, hogy a fiatalok társaságában ő is újból fiatalnak érzi magát; talán ez is lehet az oka annak, hogy két gyakorlat között általános iskolás lányokat idéző cserfességgel diskurált a barátnőivel. *“Csaba tréningjei kellemesen kifárasztanak, utána mindig jobban alszom. És persze nagyon jólesik, amit csinálunk, mert egyébként – főleg télen, amikor kerti munka sincs – nagyon keveset mozgok.”* - mesélte nekünk némi lendületes láblógázás kíséretében.

Hasonlóan pozitív tapasztalatokkal gazdagodtunk Pápadereskén is, ahol (Vanyola és Mihályháza mellett) **Tőrekiné Jánosa Anita** tartott gerinctréninget, A jelenlévő, zömmel nyugdíjas asszonyok egyetértettek abban, hogy a rendszeres mozgás hatására javult a közérzetük és a kedélyük, sőt, néhányan még azt is büszkén ecsetelték, hogy amióta sportolnak, a mérleg nyelve is kedvező irányba mozdult alattuk.

Kétségtelenül regényt lehetne írni azokról a csodákról, amelyek a **Mozgalom az egészségért** program keretében valósultak meg. Ám a soha véget nem érő cikkek ritkán örvendenek nagy népszerűségnek, mi pedig azt szeretnénk, hogy ezt az írást legalább annyira szeressék az olvasók, mint amennyire a pályázat résztvevői szerették a közös edzéseket. Ha minden a

tervek szerint halad, a helyszínek többségén a program februári végét követően is folytatódni fognak a tréningek: ennél nagyobb sikert pedig egyetlen pályázat sem kívánhat magának!

## MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

### TESTI-LELKI HARMÓNIA DUDARON

Hatalmas szélviharban érkezünk Dudarra. A koromsötétbe burkolózó autótút végeláthatatlan kanyarjai után felüdülés belépni a Művelődési házba, ahol már vár ránk Spanberger Zsuzsanna edző. Zsuzsa személyisége valahogy különös nyugalmat áraszt: nem csoda, hogy a cudar időjárás ellenére is közel tíz fő érkezik az órájára.

A **Mozgalom az egészségért** (Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020) program keretében 3 megye 30 településén, köztük Dudaron is díjmentes edzéslehetőséget biztosítanak a helyieknek. A kezdeményezés célja a mozgás, valamint az egészséges életmód népszerűsítése.

#### NŐI TORNA: AHOL A LÉLEK UTOLÉRI MAGÁT

A sport lehetővé teszi, hogy fizikailag és lelkiileg is könnyebben birkózzunk meg a hétköznapi kihívásaival. Nem számít, hogy egy teliszuszakolt bevásárlótáska megemeléséről vagy egy kitaratást igénylő munkahelyi feladatról van szó: az edzés minden téren hasznos segítőtárs.

Pontosan tudja ezt Zsuzsa is, aki női tornát tart Dudaron. *“Egész életemben mozogtam: atletizáltam, dzsúdóztam és 16 éven át néptáncoltam.”* - meséli, majd szomorú tekintettel teszi hozzá, hogy a néptáncnak egy csúnya térsérülés miatt kellett búcsút intenie. *“Rettenetesen hiányzik, de a tornám valamelyest kárpótól: arról nem beszélve, hogy a gyakorlatoknak köszönhetően a térdem is sokkal jobban van.”*

A javulás egyébként az órákat rendszeresen látogató vendégeken is egyértelműen látható. Az erősítő- és nyújtó gyakorlatoknak köszönhetően az első kisebb változások már néhány alkalom után megfigyelhetőek, azok pedig, akik hónapok óta járnak hozzá, jelentős fejlődést tapasztalnak.

*“Különös dolog ez a mozgás: van, hogy hullafáradtan jövök ide, és ugyebár Zsuzsa sem kímél bennünket, mégis, az óra után valahogy kipihentebb és energikusabb vagyok.”* - meséli Anita, aki a szomszédos Csetényből jár az edzésekre.

Az órát záró néhány perces relaxációt mindenki nagyon szereti: a jógamatracokon szuszogó hölgyek körül felszejjlik egy láthatatlan nyugalombuborék, amely a legstresszesebb nap után is segít lecsendesíteni az elmét.

#### DUDAR SZERETNE MOZGÁSBAN MARADNI

A közös mozgás után mindenki gyorsan szedelőzködik. A kinti farkasordító hideg most kapóra jön nekünk, mert amíg a csapat felvértezi magát a zimankó ellen, van időnk egy kicsit beszélgetni. Abban mindannyian egyetértenek, hogy mindenképpen szeretnék, ha az edzések nem érnének véget februárban.

*“Zsuzsa óráinak látványos eredménye van: formálja a testet, csökkenti az ízületi fájdalmakat, és elképesztően feltölt. Én mindenkinek azt tudom tanácsolni, hogy próbálja ki!”* - mondja Mariann lelkesen, akitől azt is megtudjuk, hogy a környéken nincs sok sportolási lehetőség.

Zsuzsa hangsúlyozza, hogy a tornáját mindenkinek jó szívvel ajánlja, aki jobban kedveli a lassabb mozgásformákat. *“Rengeteget nyújtunk, durva izomláztól például még annak sem kell tartania, aki korábban semmit nem sportolt!”* - üzeni azoknak, akik még vacillálnak, majd a mutatóujját felemelve mosolyogva hozzáfűzi, hogy azért a mélyizmokban mindenki fogja érezni az edzés hatását.

Noha a pályázati program február végéig tartott, aki szeretné megtapasztalni Zsuzsa tornájának varázsát, keresse meg bátran őt, vagy a csapatot, hiszen remélhetőleg valamilyen formában a jövőben is folytatódni fognak az edzések!

## MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

### RUGALMASSÁG KÍVÜL-BELÜL

Mozgásszegény életmód esetén szinte borítékolhatók a különféle egészségügyi problémák. A keringési rendellenességek vagy az ízületi fájdalmak komolyan megkeseríthetik a mindennapokat. És bár sokan azt gondolják, hogy a gyógmód a legmodernebb pirulákban rejlik, az esetek többségében a sport a legjobb megoldás. Pontosan erre igyekszik felhívni a figyelmet a Mozgalom az egészségért program (Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020), amelynek keretében 3 megye 30 településén indultak díjmentes edzések a helyieknek.

#### NYÚJTÁS-KÖZPONTÚ NŐI TORNA DUDARON

Dudaron Spanberger Zsuzsanna vezetésével indult női torna. Az elmúlt hónapok során rengetegen részt vettek az óráján, azok pedig, akik rendszeresen járnak hozzá, már el sem tudják képzelni az életüket mozgás nélkül.

*“Két gyerkőc mellett sokáig egyáltalán nem volt időm az edzésre. Most viszont már nagyobbak, nélkülem is boldogulnak, úgyhogy nem volt kérdés számomra, hogy kipróbálom ezt az ingyenes edzést.”* - meséli Anita. *“Tudtam, hogy jót fog tenni a mozgás, de őszintén szólva arra nem számítottam, hogy a testem és a lelkem ennyire hálás lesz érte. Minden órán elfáradok, de közben mégis energikusabbá válok utána. Mondanom sem kell, a családom is nagyon örül, hogy egy kiegyensúlyozott, mosolygós anyuka megy haza hozzájuk este.”* - teszi hozzá, majd ő is gyorsan leül a jógaszőnyegre: kezdődik az óra!

Zsuzsa 60 perces tréningje légzőgyakorlatokkal indul. A kellemes zene segít ráhangolódni a mozgásra: az átmozgató, mobilizáló feladatok után erősítő-stabilizáló gyakorlatok következnek. Egyetlen izomcsoport sem menekül a “kínzás” elől, de szerencsére utána alapos nyújtással kompenzálják a terhelést.

#### A JÓ HANGULAT VONZEREJE

Abban mindenki egyetért, hogy Zsuzsa órái egyszerűen jobb kedvre derítenek, de persze nem csak ezért szeretnek hozzá járni. *“Mindannyiunkra odafigyel, dicsér és javít bennünket, és ha valakainak mondjuk gerincproblémája van, akkor az illetőnek külön gyakorlatokat is szokott adni.”* - tudjuk meg az egyik hölgytől.

*“A prevenció nagyon fontos nekem, hiszen tudom, hogy csak így hatékony az edzés.”* - egészíti a ki a gondolatmenetet Zsuzsa, aki az újonnan érkező vendégeinél mindig állapotfelméréssel kezd. *“Ez a legjobb módja annak, hogy ők is lássák és érezzék magukon a fejlődést.”*

Zsuzsa nagyon büszke a csapatára. Noha a program kezdetekor akár 20-25-en is tornáztak vele, sajnos – és ebben vélhetően a járványhelyzet is közrejátszott – volt némi lemorzsolódás. *“Most általában tízen vagyunk, de mindig felbukkannak új emberek.”* - tudjuk meg az edzőtől, aki egész életében sportolt, így nem csoda, hogy lelkesen próbálja átadni a mozgás szeretetét a vendégeinek.

#### FEBRUÁR UTÁN IS SZABAD A VÁSÁR!

A Mozgalom az egészségért program február végéig tartott. Zsuzsa abban bízik, hogy az edzéseket márciustól sem kell abbahagyni, és ezzel a tanítványai is teljesen egyetértenek. *“Ez a torna már a*

*mindennapjaink része, nagyon hiányozna, ha nem lenne!”* - mondja Mariann. Erre a többiek is bólogatnak, és mindenkit arra biztatnak, hogy próbálják ki Zsuzsa tornáját, amiért nem csak az egészségük, hanem a lelkük is hálás lesz!