



IRÁNY A TERMÉSZET!

Végre itt az év legjobb időszaka: nincs se túl hideg, se túl meleg, ez a legideálisabb a szabadtéri edzésre. Nincs több kifogás, sportra fel! | SZÖVEG: HARDI JUDIT, SZAKÉRTŐ: RAJNAY KATA GYÓGYTORNÁSZ

Valóságos felüdülés, ha a szabadban tornázhatunk az edzőteremben eltöltött hosszú tél után (igaz, a legelszántabbakat a hideg idő sem állította meg). Ez a megoldás olcsóbb és még szórakoztatóbb is lehet, hiszen a gyakorlatok összeállításának csak a képzeletünk szabhat határt. A friss levegőn végzett mozgás az egészségünkre is jó hatással van.

FONTOS A FOKOZATOSSÁG

Szép időben könnyebben teszünk ki a lábunkat a lakásból, azonban a hirtelen támadt sportolási kedv könnyen vezethet sérüléshez, ha nem vigyázunk. Hogyan vágunk neki a nagy tavaszi mozgásnak, ha télen elhanyagoltuk a sportot? A gyógytornász óva int a „hirtelenkedéstől”:

– Fontos a fokozatosság elve. Ne türelmetlenkedjünk, szép lassan emeljük az edzés idejét, a távolságot, az intenzitást. Legjobb, ha személyre szabott edzéstervet követünk, így megelőzhetjük a sérüléseket. Az idő ugyan melegebb, ám ez nem jelenti azt, hogy elengedhetjük a bemelegítést

– hívja fel a figyelmet Rajnay Katalin. – Annak ellenére, hogy már nem repkednek a mínuszok, hajnalban és este még igencsak hűvös van. Így azoknak, akik ilyen időszakban szeretnek mozogni, kifejezetten fontos a bemelegítés, hogy izmaik a megfelelő „üzemi hőmérsékletet” ériék el. És persze hagyjunk időt a levezetésre is, nyújtunk le mozgás után, ezt azonban hűvösebb időben már a lakásban tegyük. Izzadtan nagyobb a megfázás esélye.

A kinti edzés további előnye, hogy sokszínű: dönthetünk a bringa vagy a futás mellett, húzhatunk túracipőt, rolerezhetünk és görkorcsolyázhatunk, de a felnőttjátékszótér eszközeit is igénybe vehetjük. Mindezek közül melyek a leghatékonyabb alakformálók? A szakember szerint a válasz nem egyszerű.

– Nincs olyan mozgásforma, ami mindenkinek ajánlott vagy bárki sérülésmentesen végezheti, és még gyors, látványos eredményt is ad. Ideális esetben minden mozgás a fokozatosságra épül. A legfontosabb, bármibe is fogunk, el kell sajátítanunk az alapokat. Még az olyan egyszerűnek tűnő sportoknál is, mint a futás

vagy a nordic walking. Persze e sportágak jó választásnak tűnnek, hiszen fejlesztik az állóképességet, de semmiképpen nem szabad félvállról venni ezeket.

Kezdőknek, ahogyan az edzőteremben is, jó, ha szakember segít. Fontos, hogy tisztában legyünk a saját képességeinkkel, az alkatunkkal.

tíz-tizenöt kilométerrel csapjunk újra a lecsóba. Ha a bicikli már jó ideje a garázsban porosodik, ne az első napsütéses hétvégén akarjunk feltekerni a közeli hegycsúcsra.

SZABAD A PÁLYA

A természet, az erdő, a parkok megannyi eszközzel segíthetik a munkánkat. Ezúttal nem csak a szabadtéri edzőtermekről vagy a rekortán futópályákról beszélünk. Hiszen nem csak akkor edzhetünk a szabadban, ha efféle eszközök állnak a rendelkezésünkre.

– Remek akadályokat képeznek a kövek, a különböző természeti képződmények, és használhatjuk a fákat is mint fix pontokat: mindezek kiváló „eszközök”, ha mobilizáló programot végzünk, koordinációs edzéssel erősítünk vagy intervall távot futunk – sorolja a lehetőségeket Rajnay Katalin. – A lépcsők, a padok az alsó végtagok erősítésében lesznek segítségünkre,



**MEGFELELŐ ÖLTÖZÉK
NÉLKÜL SEHOVÁ**
Ha még hűvös az idő,
rétegesen öltözköd-
jünk a szabadtéri
mozgáshoz. Melegebb,
napos időben jól jön
a sapka, a fényvédő
krém is.

De ha nem teljesen kezdőként, csupán néhány hét, hónap, esetleg év kihagyás után térünk vissza a sporthoz, akkor is legyünk türelmesek. Soha nem szabad ugyanonnan folytatni, ahol abbahagytuk. Ha két-három hete nem futottunk, ne

fejleszthetjük az állóképességünket, ha ezeken végzünk például ugrógyakorlatokat. A padokat használhatjuk támaszkodásra a nyújtáshoz, és rajtuk végezhetünk kar- vagy hátizom-erősítő gyakorlatokat is. | DF