

# EGÉSZ ÉVBEN LENDÜLETBEN

Január elseje mindannyiunk életében fordulópont, amikor komoly elhatározásra jutunk: ez az év más lesz, mozogni fogunk és egészségesen élni. Csakhogy ezek a hirtelen elhatározások a legritkábban vezetnek hosszú távú sikerhez. Ha viszont megfogadjuk a szakértő tanácsait, a legtöbbet hozhatjuk ki belőlük.

| SZÖVEG: HARDI JUDIT, SZAKÉRTŐ: RAJNAY KATA  
GYÓGYTORNÁSZ



Az év első napján olyan könnyűnek tűnik minden. Persze, hogy ezentúl minden reggel edzéssel indítjuk a napot! Persze, hogy csak egészséges ételeket eszünk! Persze, hogy minden este időben bújunk ágyba! A hetek pedig telnek, a frissen vásárolt trendi sportruhák a szekrényben maradnak, a súlyzók porosodnak. Vagy azért, mert a kezdeti lelkesedés alábbhagyott, vagy mert épp ellenkezőleg, túlságosan is nagy volt, és ez sérüléshez vezetett. Hogy idén ne csalódással végződjön a január, és még februárban, márciusban is olyan motiváltak legyünk, mint a szilveszteri buli után, fogadjuk meg a szakértő tanácsát!

## HA TÚL SOK VOLT A SZÜNET

– A legfontosabb, hogy hosszabb inaktivitás után ne ugorjunk bele hirtelen, túl nagy erőbedobással a sportba – figyelmeztet Rajnay Kata gyógy-

Minden mozgásformának megvan a maga alapja, pontos technikája, aminek ismeretében megfelelően és hatékonyan tudunk sportolni. Ha teljesen új mozgásformába kezdünk, elengedhetetlen, hogy edző segítségét kérjük. A szakember segít megtalálni, mi a számunkra legmegfelelőbb terhelés, ami mellett gyorsan és hatékonyan fejlődhetünk. Arról nem is beszélve, hogy rögtön a kezdet kezdetén a megfelelő mozgulatokat sajátítjuk el – ezeket, ha rosszul rögzülnek, nagyon nehéz később kijavítani. A kezdő és az újrakezdő sportolók pedig nem szívesen tartják be ezeket – osztja meg tapasztalatát Rajnay Kata. – Gyorsan szeretnének látványos eredményt elérni. Általában jóval nagyobb a lendület, mint a gondos tervezés, az edzésre való felkészülés. Ha terveznek is, tisztelet a kivételnek, az kimerül az új eszközök vásárlásában. És sajnos az is általános, hogy az edzések előtt

és a jól megtervezett menetrenden múlik minden. Illetve a reálisan kitűzött célokon. Ne akarjunk több kilót fogyni pár hét alatt, ne várjuk el a testünkötől, hogy néhány edzés után már a legnagyobb súlyokat is könnyen kitoljuk, vagy azt, hogy 20 perc alatt fussuk le az 5 kilométert. Motiváló az edző, a szakember is. Azonban az sem mindegy, hogy kinek kérjük a segítségét.

– Manapság szinte bárkiből lehet edző, oktató, akár néhány hét leforgása alatt is. Természetesen fontos a szimpátia is, de ne a külső alapján döntsünk. Igaz, ez laikusként nem egyszerű, de némi utána járással sokat megtudhatunk a szakmaiságáról: keressünk rá az iskolára, ahol végzett, érdeklődjünk ismerősöknél. Nagyon fontos az is – emeli ki Rajnay Katalin –, hogy merjünk kérdezni. Nyugodtan kérdezzünk vissza, ha valamit nem értünk, kommunikáljunk! Ha valami panaszt okoz vagy fájdalmas, azt mindenképpen jelezzük az oktatónak. A személyes találkozó ezért is jó. Az internetes videók sajnos nem mindig válnak be.

## SEGÍT A GYÓGYTORNÁSZ

Amennyiben bizonytalanok vagyunk saját erőnlétünkkel kapcsolatban, ha csak ismerkedünk a sporttal, vagy netán valamilyen betegségből, sérülésből lábadozunk, a legjobb, ha gyógytornász szakemberhez fordulunk segítségért.

– Gyógytornászként olyan részletességig ismerjük az ízületeket, izmokat, mint az orvosok. Emiatt nem csak a sérülések, műtétek után tudunk sokat segíteni, de a megelőzésben is. Hosszabb kihagyás vagy teljesen új mozgásforma megismerése előtt is érdemes felkeresni egy gyógytornászt – mondja Rajnay Katalin.



### AMIRE MINDENKÉPPEN SZÜKSÉG VAN

A gyógytornász szakértő szerint a legtöbben sokat költenek trendi ruhákra, méregdrága sportórákra, ám ezekre sokszor nincs szükség, főleg nem a kezdeti szárnypróbálgatásokkor, amikor nem is tudjuk, pontosan mit szeretnénk. Ami viszont elengedhetetlen, az az adott mozgásformához tervezett cipő. Jól jön egy SMR-henger, kezdőknek jó a soft henger is, érdemes szakember tanácsát kérni a vásárláskor.

A szakember komplex állapotfelmérés után megállapítja, mire kell jobban figyelni, ha sportolni kezdünk. Jól látja például, ha valamely ízületünk kisebb terjedelemben mozog, egyes izmaink feszesebbek és így korlátozzák a mozgást, vagy ha rosszul kivitelezünk egy gyakorlatot, esetleg a tartásunk nem megfelelő. Ezek alapján javaslatot tesz, mi a hozzánk és a fizikumunkhoz leginkább illő sport. Amint megvan a kiválasztott mozgásforma, segíthet elsajátítani az alapokat. A megfelelően kivitelezett alapmozdulatsorok minden sportágban a segítségünkre lehetnek, miközben erősítenek is.

A lényeg tehát, hogy ne csapjunk bele azonnal a lecsóba, legyünk türelmesek, kérjük szakember véleményét. Inkább lassan kezdjük neki, mint hogy hamar csalódás legyen a sportkarrierünk vége. | DF

Januárban még tele a terem, márciusban viszont már nem kell sorban állni az eszközökhöz, a futópadhoz. Idén legyünk mi a kivételek! Nem lehetetlen, a rendszerességen és a jól megtervezett menetrenden múlik minden. Illetve a reálisan kitűzött célokon.

tornász. – Akár egy hónapot hagyunk ki, mert túl sűrű volt a december, akár ennél hosszabb időt, a lényeg, hogy a fokozatosság elvét követve kezdjünk el újra sportolni. Vagyis: nem kell azonnal heti négy vagy több napot az edzőteremben tölteni, és ne a legnagyobb súlyt vegyük a kezünkbe már az első alkalommal. Ha így tesszük, annak csalódás és sérülés lehet a vége.

és után elmarad a bemelegítés, illetve a levezetés, a nyújtás. Ez azért veszélyes, mert így az izmok, ízületek sérülhetnek.

## KITARTÓNAK LENNI

Minden évben ugyanaz? Januárban még tele a terem, márciusban viszont már nem kell sorban állni az eszközökhöz, a futópadhoz. Idén legyünk mi a kivételek! Nem lehetetlen, a rendszerességen