

MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

AZ IZOMLÁZ ÉDES FÁJDALMA

Pápateszéren az Önkormányzat épülete előtt gyülekezik a sportos különítmény. A didergés-index egy tízes skálán 6-7 között ingadozik, de szerencsére hamar "megérkezik" a kulcs. A tárgyalóban a fal mellé tolt székek elegánsan szabad teret engednek az edzésnek, amely Polyák Péter vezetésével rövidesen el is kezdődik.

Mindez a **"Mozgalom az egészségért"** programnak köszönhető (Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020), amelynek keretében 3 megye 30 településén zajlanak ingyenes sportfoglalkozások. A projekt elsődleges célja a rendszeres mozgás népszerűsítése. Nem kérdés, hogy az elmúlt hónapok során Teszéren abszolút siker koronázta a kezdeményezést, hiszen öt csillogó szemű hölgy készülődik a bemelegítésre.

MIKULÁS ÉS MANÓ SEGÉDJE

Polyák Péter tulajdonképpen egy személyben idézi meg a két mesebeli alakot. Noha a fejére biggyesztett Mikulás sapka az edzés során az egyik asztalon pihen, a manó öltözéket imitáló póló végig ünnepi hangulatot kölcsönöz az edzésnek: az apropó természetesen a közelgő december 6-a.

Pár perccel később megszólal a zene, majd néhány orvul bekúszó táncmozdulat után elkezdődik a dinamikus bemelegítés. A táncos láb Péter esetében nem véletlen: a sportoktatói végzettség megszerzése előtt éveken át akrobatikus rock'n rollozott. Ez az oka annak is, hogy a heti két alkalom egyikén táncos elemeket is tartalmazó órát tart a csapatnak.

A MOZGÁS ÖRÖME

A jelen lévő öt nő között van nyugdíjas és friss anyuka is: mégis, mindannyian a legnagyobb egyetértésben, elképesztő lelkesedéssel tornáznak. *"A múltkor annyira nevtünk valamin, hogy kihallatszott az előtérbe: kérdezte is másnap a kolléganőm, hogy ugyan mi volt olyan vicces?!"* - meséli az egyik lány, majd hozzáteszi: *"Persze fogalmam sem volt, min nevtünk. Minden óra nagyon jó hangulatú, részben ezért is szeretek annyira járni. Meg persze a másnapi izomláz miatt!"*

Az edzésen többek között agility létra, ugrókötél és egy 5 kilós medicinlabda is előkerül, Peti pedig gondoskodik róla, hogy az eszközök segítségével változatos, mégis hatékony feladatokat adjon. A gyakorlatok helyes kivitelezésére is gondosan ügyel. *"Egy guggolásnak, például, csak akkor van igazán értelme, ha jól csinálják. Arról nem beszélve, hogy a helytelen mozdulattól a derék és a térd is síkítófrászt kap."* - avat be a részletekbe.

Óra után van lehetőségünk egy kicsit beszélgetni a hölgyekkel, és mind egyetértenek abban, hogy az edzések sokat javítanak az életminőségükön: energikusabbak és fittebbek lettek. *"Nekem pár éve volt egy agyi infarktusom."* - meséli Gabi. *"Azóta különösen odafigyelek arra, hogy rendszeresen mozogjak és elegendő folyadékot igyak. Szóval nekem ezek az edzések aranyat érnek!"*

A csapat nagyon szeretné, hogy az edzések a program vége után is folytatódjanak. *"Még nem tudjuk, mi lesz."* - mondja Stella, aki maga is aerobik edző - *"De nagyon szeretnénk összehozni"*

valamit. Most még leköt a kisbabám, de ha Peti nem ér rá a későbbiekben, én is szívesen tartanék órát. A lényeg, hogy legyen valamilyen mozgáslehetőség itt a faluban.”

TORNÁRA FEL!

A pályázat keretében meghirdetett edzések február végéig tartanak, addig bármikor lehet csatlakozni. Kor és edzettségi szint nem számít: Péter útmutatásával mindenki talál magának olyan gyakorlatokat, amelyeket biztonságosan meg tud csinálni. A sportolás utáni eufórikus állapot pedig úgylis jön magától!