

Újraépítik önmagukat

Heti két alkalommal találkoznak azok a fiatalok és idősebbek, akik bekapcsolódtak a HIKO HONKYOHUSHIN Alapítvány Építsd újra önmagad programjába. Észak-Magyarország három megyéjének harminc településén indult újtárra a kezdeményezés, melynek köszönhetően egyre több olyan embert sikerül rendszeres, tudatos testmozgásra ösztönözni, akinek eddig kevésbé volt lehetősége és szándéka erre.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye huszonkét települése – Alsózsolca, Arnót, Emőd, Encs, Felsőzsolca, Forró, Gesztely, Hernádnémeti, Mád, Mályi, Miskolc, Nyékládháza, Onga, Ónod, Sajóbáony, Sajólad, Sajópetri, Sáradsány, Sárospatak, Sátoraljaújhely, Sóstófalva és Szikszó – érintett, itt zajlanak az edzések közel egy esztendeje. Felismerve a rendszeres testmozgás jelentőségét, illetve azt a lehető-

séget, amit az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program támogatásával az Alapítvány kínált, az önkormányzatok többsége is támogatólag állt a program mellé. Mielőtt megkezdődtek az edzések, előzetes felmérésre is sor került. Az érdeklődők információt kaptak arról, hogy milyen mozgásformával, rendszerességgel és mekkora intenzitással juthatnak el egy év alatt megfelelő edzettségi szintre.

Akik vállalták, hogy „újraépítik önmagukat”, töretlen lelkesedéssel végzik az olykor igencsak megerőltető gyakorlatokat. Mint mondják, saját képességeikhez mérten tűztek ki célokat, melyek érdekében érdemes végigcsinálni az izzasztó edzéseket.

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.



Elsősorban önmagukat kell legyőzniük

Verejtékben úszó, mégis jókedvű arcok fogadják a látogatókat Forróon. A kyokushin karate és DORS funkcionális edzéseket Géczy Csaba 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 újtárra. 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 sikeresebbek lesznek.

Az edzéseket irányító Géczi Csabát arról kérdeztük, vajon miként fogadták a helyiek ezt a lehetőséget:

- A hölgyek jellemzően a súlycsökkentésre törekednek, emellett sokaknak segít ez a fajta mozgás a stressz levezetésében. A cél elsősorban önmagunk legyőzése, így akik évtizedek óta nem sportoltak, azoknak elsősorban saját lustaságukat kell legyőzniük. Úgy látom, az emberek gondolkodására pozitívan hatott ez a program, egyre többen jönnek edzeni.

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.

- Nagyon jónak tartom ezeket az edzéseket, hiszen nagyon jó közösség alakult ki annak ellenére, hogy különböző gyakorlatokat végzünk. A karate nagyon kemény, viszont fegyelmezettséget ad, ennek köszönhető, hogy sokkal jobban tudok koncentrálni - mondta el Csépany Gábor.

- Engem két éve műtöttek gerincsérvvel, eddig marékszámra szedtem a gyógyszereket. A mozgásnak köszönhetően mostanra szinte az összes gyógyszert elhagyhattam, emellett önfegyelmet ad. Most már az egész családom jár, így csak jót tudok mondani ezekről az edzésekről – tette hozzá Kótai Zoltán.

- Az EFOP-1.8.6-17-2017-00015 azonosító számú – „A felnőtt lakosság prevenciók 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 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.