

Építsd újra önmagad!

Fittebbé, energikusabbá válnak

Verejtékben úszó, mégis jókedvű arcok fogadják a látogatókat a Szikszón a DORS funkcionális edzéseken. Skornyák Attila irányításával találkoznak rendszeresen, hogy közösen mozogjanak, mintegy újraépítve ezzel egészségüket.

Három megye harminc településén, hatezer résztvevő bevonásával zajlik az a program, melyet a HIKO HONKYOKUSHIN ALAPÍTVÁNY indított útjára. 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 sikereesebbek lesznek.

Az edzéseket irányító Skornyák Attilát arról kérdeztük, vajon miként fogadták a helyiek ezt a lehetőséget:

- Nem indult könnyen az itteni program, de szerencsére nagyon lelkesek a hölgyek, folyamatosan járnak az edzésekre.

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.

- Már az izomlázon is érezzük, hogy újraépítjük önmagunkat – mondta el Mikulákné Krisztina. – Bizonyos kor után nagy szükség van a mozgásra, a kilók ugyanis kéretlenül jönnek az emberre, így aztán nagy segítség ez a plusz kalóriaégetés. Vannak olyan alapbetegségek, amelyeken sokat enyhít a rendszeres edzés, így például én is elhagyhattam már a vérnyomáscsökkentő gyógyszeremet. Ahhoz, hogy valóban szabályosan csináljuk, nagyon oda kell figyelni a feladatokra. Mivel erre koncentrálnunk, ki tudjuk kapcsolni a napi munkahelyi, otthoni problémákat.

Az EFOP-1.8.6-17-2017-00015 azonosító számú – „A felnőtt lakosság prevenciós célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén - Építsd újra önmagad” elnevezésű pályázat keretében megvalósuló ingyenes edzéseken túl a sporteszközöket, felszerelést, táplálékkiegészítőket is az alapítvány

finanszírozza, emellett sportfesztiválokön és edzõtáborokon történő ingyenes részvételi lehetőséget is biztosítja.

- Ide semmit sem kell hozni, csak a vizet, a törölközöt és magunkat. Nagyon jó, hogy adottak a szükséges feltételek – hangsúlyozták a lányok-asszonyok.

A szabadidős sportok, különböző mozgásformák közül a szintén a pályázat keretében felkészített edzők az alapítvány profiljához legjobban illeszkedő sportágakat illetve edzés módszereket 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.