

„Közösen Könnyebben” munkahelyi verseny **decemberi** mottója: „Csak minden második megkívánt falat kerüljön a szánkba, de minden más testmozdulatunkat duplázzuk meg folyamatosan!”

Edzéstanácsok az életmódváltóknak!

Bemelegítő gondolatok

- Senki sem dönt helyettem, enyém a végső döntés a szürke hétköznapiak és az ünnepnapok összes 86400 másodpercében.
- Minden esetben nekem kell nem megenni és többet testmozogni, edzeni és sportolni.
- Majd mindenki fogyókúrázott már életében, de a többség csak a táplálkozását változtatta, akár az éhezésig, és elfelejtette az energiaegyensúly másik alkotóját, a testedzést.
- Könnyebb közösen munkatársakkal, barátokkal, családtagokkal a testedzést elkezdni és befejezni is. Mozduljunk együtt!

Sportos testedzés projektek az ünnepnapokra

- A. A félnapos kirándulás** a legegyszerűbb. Akár hóban, akár sárban. Miért van a mosógép?! Otthoni útvonaltervezés, térkép és iránytű, valamint - termoszban tea - frissítő ital és gyümölcs az útravaló. Inkább rövidebb, mint túl hosszú legyen a 3 órás kilométer adag az emelkedőkkel együtt. Réteges sportöltözet és kényelmes, sportos cipő, bakancs az ajánlat.
- B. A szánkózás** (ródlizás a német Rodel szóból) az egyik legszórakoztatóbb és legolcsóbb téli mozgás. A szán már a kőkorszakban is ismert közlekedési eszköz volt. A fából, állati csontból készült szánok csúsztatták az embert vagy szállítmányát a hóban. Ma kapható:
- a fából készült 1-2-3 személyes szánkó, talpcsíkjait acélszalag borítja;
 - a fémszánkó 1-2-3 személyes, acélcső vázas, faüléses;
 - az ún. műanyag „tepsi” kisebb gyerekek számára a nem túl meredek lejtőn;
 - ha egyik sincs kéznél, akkor a gyerek lecsúszik: táskán, nejlonzacskón, műszálas anorákban, személtlapáton stb. a szülővel, nagyszülővel együtt.

Alapszabály mindenkinek:

1. Tilos közúton, utcán, sípályán szánkózni!
 2. Kanyarodáskor a kanyar irányába eső láb sarkával fékezve irányítunk.
 3. Kisebb kanyarban elég a törzssel kissé hátra- és a kanyarral ellentétes irányba kifelé dőlni, lábak a helyükön maradnak.
 4. Ha többen ülnek a szánkón, mindig a leghátsó a kormányos.
 5. Tilos a szánkóra fejjel előre feküdni!
 6. Elkerülhetetlen ütközés esetén (fához, másik szánkóhoz, sziklához stb.) még időben ügyesen lefordulunk a szánkóról a veszélytelen oldalra.
 7. Legalább annyit ér a felgyaloglás a lejtőre, mint a lecsúzás!
- C. Játék a hóban** nemcsak a gyermek legfontosabb időtöltése, hanem a felnőtt kikapcsolódása is, hiszen sífelszerelés és szánkó nélkül is lehet a hóban gyerekekkel csatangolni, hógolyózni, hóembert, várat építeni, bukfencezni és célba dobni

Hógolyódobás

- Célba dobás: mindenki készítsen, pl. 6-6 hógolyót, s álljanak egy meghúzott dobóvonal mögé. E vonal mögül, azonos helyről dob mindenki a hógolyóval a kitűzött célba (pl. 1 m átmérője rajzolt körbe 10-20 méter távolságban, vagy egy Y alakú faág közé vagy egy szemetes kosárba).
- A távolságra dobás: a közös dobóvonal mögött áll mindenki, és pl. 10 hógolyóból ki tud a legtöbbet a legmesszebbre hajítani.

Hóemberépítés

Lehet meghatározott időre (pl. 30 perc) versenyezve is hóembert építeni vagy háromtagú családot készíteni például papát, mamát és gyereket.

Friss hóban az állatok nyomai követőek a természetben és megfejtő a nyomból az állat „kiléte”. Nem árt a magyar erdők állatainak „nyomtanából” egy kis felkészülés.

D. A sítúrázást kortól függetlenül, előképzés nélkül mindenki gyakorolhatja. Sporteszköze egy pár túra- vagy futóléc, amelyhez túra- vagy futókötésbe illeszkedő, hajlékony talpú sícipő tartozik, és egy pár mellig érő síbot. A kényelemért a sícipő, a stílusért a síléc és a bot és a sportolásért a kötés a felelős. Erőnlétének, technikai sítudásának és a társaságnak megfelelően válasszon terepet, időtartamot. A sítúrázás már meglévő nyomban és/vagy taposatlan hóban, utakon, ösvényeken, erdőn keresztül lehetséges. Csússzunk le, másszunk fel, álljunk meg, csoszogjunk a léccel és nézzünk, hogy lássunk a téli természetben.

A túrázáshoz kicsit erősebb, „kövérebb” futóléc az alkalmas. A kötés alatti talprész pikkelyszerű vagy lépcsős kiképzésű műanyag. Ezzel – bármilyen hóviszony esetén – viaszolás nélkül is haladhat. Első alkalommal jó a használt vagy kölcsön szerelés kipróbálásra. A jó ritmusérzéssel rendelkezők – például a jó táncosok – hamar élvezettel bánnak a léccel és a botokkal együttesen.

E. A sífutás (diagonállépés) lesz a gyaloglásból, sítúrázásból, ha csoszogáson keresztül egyre hosszabb és dinamikusabb csúsztatásba megyünk át. Ez a klasszikus sífutólépés a diagonál:

- bal lábbal ellépéskor erőteljesen elrugaskodunk és ebben a pillanatban lökünk az ellentétes oldalon a jobb bottal is, ekkor hosszabban csúszunk a jobb lábon, melyen a testsúlyunk van;
- ezután az elrugaskodó (bal) lábat előrehozzuk a jobb mellé, és arra helyezzük át a testsúlyt, majd csúszunk rajta;
- majd a jobb lábbal rugaskodunk el hátul, ezt az ellentétes oldalon segíti a botozás.

F. A korcsolyázás akár hároméves korban is elkezdhető, s még 50 év felett is elsajátítható mozgás. Az alapok pár óra gyakorlással megtanulhatóak.

1. Álljon a jégre – igyekezzen egyenesen tartani a bokáját -, picit hajlítsa be a térdét, törzsét kissé döntse meg, és emelt fejjel tekintsen előre. Jobb lábát lökje rézsútosan hátra a korcsolya belső élén, a testsúlya legyen a bal lábán. Majd visszahúzza a jobb lábát tegye le a jégre, és helyezze át testsúlyát erre a lábára. Most a bal lábát lendítse hátra, és visszaemelve újra azon csússzon. Ha eleinte bizonytalan, fogja meg segítője kezét.

2. Próbálja meg rendesen lépkedve menni a korcsolyával, majd az előbb leírt alaplépéssel csússzon egyre hosszabbakat. Ha már tűrhetően megy, gyakorolja a siklást jobb és bal lábon, páros lábbal a jégen „terpesz-zár” ívekkel, csak külső, vagy csak belső éleken folyamatosan.

3. Használja ki a siklást, ne kapkodja a lábát. Ha már biztosan áll és halad a jégen, akkor kezdje a hátrakorcsolyázást, a koszorúzást, a fordulást és a megállást tanulni. Végül jön a tánc lépés!

G. Játék a jégen - Ha nincs a közelben jól és biztonságosan befagyott kacsausztató, kis tó vagy folyó, akkor a tenispályát, az udvar, a kert, a játszótér egy részét is (több este egymás után) fel lehet önteni vízzel, és kész a szabadtéri jégpálya. Ha már biztosan tudunk siklani, kanyarodni, hátrafelé haladni és megállni a korcsolyával, akkor jöhet a játék.

A **jégkorongozás** csapatjáték, amikor két csapat a gumiból készült korongot az ellenfél kapujába szeretné juttatni a jégpályán. A játékosok kezében ütő (bot) van, amely nyélből és egy ún. tollból áll, de ez helyettesíthető, pl. jól lekoptatott seprűvel is. A jégkorong az

edzett, kemény, az ütközést (bodicseket) tűrő, támadni és védekezni tudó korcsolyázó játék. A játékosok létszáma: 3-5 mezőnyjátékos és 1 kapus. A játékidő a játékosok felkészültségétől, edzettségétől és a szabadidő tartamától függően változtatható, például 3x10 perc játék.

A **bandy** (ejtsd: bendi) vagy jéglabda, azaz a jégkorong labdás elődje Magyarországon ritkán játszott sport. Általában jéggel borított labdarúgópályán 10 mezőnyjátékos és 1 kapus játssza 45 perces félidővel. A labda bőrrel borított parafa, az ütő a gyeplabdaütőhöz hasonlít. Nem durva játék, nőknek is ajánlott. Szabályai a gyeplabdáéhoz hasonlóak.

- H. A tánc**, mert lakásban maradunk este a sötétben. A vendégek nem csak enni jönnek, hanem beszélgetni, közösen szórakozni. Erre felhívjuk a figyelmet már meghíváskor. Csak zene, kis hely és akaraterő kell a felálláshoz a székről. Az átlag korosztálynak megfelelő legyen a zene kiválasztása. Egy gyorsabb táncot kövessen eleinte két lassúbb. A kereskedelmi televíziók utóbbi hetekben sugárzott táncos műsorai is látatták a nézővel, hogy mekkora sportteljesítmény, micsoda izzadás, milyen szapora lélegzés például egy-egy tánc igazi tempóban való elletése.
- I. A gyalogos közlekedés** is testmozgás. Ne autóval menjünk még a szomszédba is.
- J. Futás** vagy **gyaloglás** reggel a lakóhely körül érdekes: alszik a környék. Csak a kutyások legeltetik házi kedvencüket. A 35-45 perces testedzés után egész nap jobb a közérzetünk. Mindkét sportmozgás kezdéséhez tanácsok találhatóak a verseny kiskönyvében, amit minden versenyző megkapott mérlegeléskor. Kezdőnek a minden másnapi edzés a javasolt. Nem kell rögtön heti 7 edzéssel indítani.
- K. Rendszeres mozgás** ajánlott vendégségben is, félóránként legalább egyszer álljunk fel, menjünk ki-, át-, be-, fel-, keresztbe. Nézzük meg a lakást, a kertet, segítsünk a konyhai munkában, játsszunk a gyerekekkel, a házi állatokkal, tehát ne ülünk egyhelyben órák hosszat folyamatos evés és ívás kíséretében.
- L. Egy félórás séta** ajánlott a családi étkezések után közösen a környéken. A főétkezések után ne a TV elé ülünk le tele hassal, és ne feküdjünk le azonnal. Séta közben megbeszélhető például az iszlám fundamentalizmus, a keresztény gyökerek iránti tisztelet, a vallás és az egyén témaköre.
- M. A fürdő vagy uszoda** pár órás családi látogatása okos ötlet, még ünnepnapon is, ha van a környéken. Persze közlekedni is lehet a vizes élményért. Úszás, egyéni vízitorna, gőzkamra vagy szauna mind-mind sportos élmény lehet télen is.
- N. A reggeli vagy esti, negyedórás torna** a hálószobában, nyitott ablak mellett mindenki sajátja lehet. Kornak és egészségi állapotnak megfelelően válasszuk a gyakorlatokat. Inkább térjünk vissza egy-egy izmot mozgatóra, mint egymásután legyen például 4x8 darab hasizom feladat.
- O. Természetesen a „szerelem, majd a szeretet”** különböző, testi gyakorlatai is kalória-falók.
- P. Kondi terem** vagy **Fitness stúdió** látogatása is elképzelhető, ha nyitva tart évvégén és nincs nagy oxigén hiányunk.
- R. Extrém sportok** egyéni megoldással. Mint például: jégvitorlás, lovaglás hóban, terepkerékpározás, tájékozódási sífutás, fakutyázás, alpesi sísülés külföldön stb.