

Építsd újra önmagad!

Jóleső fáradtság az izzasztó edzések „jutalma”

Verejtékben úszó, mégis jókedvű arcok fogadják a látogatókat az Emődön zajló DORS funkcionális edzéseken. Skornyák Attila irányításával közösen mozognak, 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 sikeresebbek lesznek.

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

- Nagyon kicsi a lemorzsolódás, aki egyszer eljön, az általában marad. Olykor én magam is csodálkozom, hogy néhány hónap alatt milyen sokat fejlődnek az edzések résztvevői.

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.

- Ülőmunka mellett a legfontosabb az, hogy a mozgást beindítsuk, ezáltal formálódik a testünk. Emellett pedig az akaratumk is erősödik. Időről-időre érdeklődünk, lesz-e folytatás, nagyon bízunk benne – mondta el Nagy- Piriczki Enikő.

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

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 útjára 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 huszonnégy települése – Alsószolca, Arnót, Emőd, Encs, Felsőszolca, Forró, Gesztely, Hernádnémeti, Mád, Mályi, Miskolc, Nyékládháza, Onga, Ónod, Sajóbáony, Sajólad, Sajópetri, Sározsádány, 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 kínál, 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.

