

MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

AZ EDZÉS FÁRADT ÖRÖME

A MAGYAR TRADICIONÁLIS KYOKUSHIN KARATE SZÖVETSÉG sikerrel pályázott az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020 azonosító számú – **"Mozgalom az egészségért"** elnevezésű pályázatára. Az elnyert támogatás keretében három megye harminc településén indultak sportfoglalkozások.

Kocson a helyiek március óta heti két edzésen vehetnek részt térítésmentesen. A koronavírus járvány miatt a tréningek online kezdődtek, de a csapat szerencsére viszonylag hamar búcsút inthetett az éteri edzés "a macska rámászott a hátamra"- típusú kihívásaitól. A mozgás helyszíne ezt követően először a Faluház, majd később a Posta épületének tükrös terme lett, mi is ez utóbbiban jártunk.

KÓCZÁN MÓR OLIMPIKON NYOMÁBAN

Kóczán Mór egykori olimpikon Kocson született, de valószínűleg álmában sem gondolta volna, hogy 40 évvel a halálát követően női tornát fognak tartani a képeivel díszített teremben. Ám amíg Kóczán Mór a gerelyhajítás mestere volt, Baumgartner Laura edző a modern fitneszirányzatok ismerője. A tatai Brutál Gymben aerobik- és box instruktorként, valamint személyi edzőként dolgozik.

"Induláskor 20-25-en tornáztak velem itt, Kocson, sőt, néhányan a gyerekeket is magukkal hozták. Sajnos, a járvány miatt csökkent a létszám, de még mindig viszonylag sokan vagyunk." - meséli Laura, miközben gyorsan megigazítja a cipőjével tökéletesen harmonizáló pink pólóját, majd elindítja a zenét, és kezdődhet az edzés.

BÍRJÁTOK MÉG?

A fenti – természetesen költői – kérdés 10 perccel az óra vége előtt hangzik el, a sokadik hasizom gyakorlat előtt. Mivel az ezt megelőző 50 percben Laura a csapat erejét és állóképességét is alaposan próbára tette, a csapatból csak egy kimerült mosoly mögül feltörő "Neheeeeem"-re futja. Aztán persze mégiscsak bírják. Hiába, március óta sokat fejlődtek.

"Én is látom rajtuk, hogy mennyit változtak, de ők is többször mondták, hogy energikusabbak, amióta járnak az edzéseimre. Van, aki korábban is rendszeresen sportolt, de a többség most kapott rá a mozgás örömeire. Olyannyira, hogy már felmerült a kérdés, hogy a program vége után is folytassuk a közös munkát. Rajtam nem fog múlni." - teszi hozzá Laura mosolyogva.

KOCS NEM ÁLL MEG!

Az elmúlt hónapok tapasztalatai alapján Kocson különösen nagy népszerűségnek örvendenek az edzések, ráadásul nem csak a 20 év körüliek körében, hiszen az órákon a negyvenes-ötvenes korosztály is képviselteti magát. Ha pedig egy csapat nő ennyire lelkesen és kitartóan látogatja a tornákat, az azt jelenti, hogy mindenkinek megéri csatlakozni a programhoz: a vesztenivaló legfeljebb a kilók számában mérhető!

MOZGALOM AZ EGÉSZSÉGÉRT

AHOL MÉG A LÉGY SEM TUD ELLENÁLLNI A MOZGÁSNAK

Már bőven sötét van, mire megérkezünk Kocsra, de gyorsan megtaláljuk a pontos úticélunkat. A **“Mozgalom az egészségért”** pályázati program (Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program EFOP-1.8.6.-17-2017-00020) újabb helyszínén járunk, amelynek keretében 2021 márciusa óta Kocson is heti két alkalommal biztosítanak díjmentes sportolási lehetőséget a helyieknek.

A három megye és harminc település bevonásával zajló projektnek két célja van: felhívni a figyelmet a rendszeres mozgás fontosságára, illetve bebizonyítani annak jótékony hatását az egészségre és a közérzetre. Kocson Baumgartner Laura szakértelmére bízta az edzések megtartását, és a bennünket fogadó létszám alapján ez több mint jó döntés volt.

LAURA, LELKESEDÉS ÉS EGY LÉGY

Haladjunk szépen sorjában. Laura mindössze 22 éves, mégis rutinos profiként tartja a funkcionális gyakorlatokkal teletűzdelt női tornát. Jelenleg a tatai Brutal Gym állandó trénera, ahol nemcsak aerobik- és box instruktorként dolgozik, hanem személyi edzőként is. Noha tele a naptárja vendégekkel, arra azért jut ideje és energiája, hogy mindeközben táplálkozástudományt tanuljon Budapesten.

“Nagyon örültem ennek a kezdeményezésnek, annak pedig még jobban, hogy a program elején gyakran 20-25 gyönyörű nő tornázott velem. Többen hozták a gyerekeket is, mert nem tudták kire hagyni: a kicsik is nagyon élvezték az órát, hát még az anyukáik! Most kevesebben vagyunk, sajnos erről a Covid tehet, lemorzsolódtak néhányan.” - meséli Laura, miközben a csapat még csak gyülekezik a Posta épületének tükrös termében.

Pár perccel később aztán megszólal a zene, és a lányok mosolygó lendülettel kezdik a bemelegítést. Az erősítő- és állóképesség fejlesztő gyakorlatok egyre nehezebbé válnak, ám amikor az izzadságcseppek a fáradtság mumusa már a küszöbön toporog, a tekintetéből tükröződő lelkesedés nem enged még a pihenésnek. Így gondolja egyébként ezt egy légy is, amelyik furcsa módon időnként látványosan a zene ritmusára hagyja el pihenőhelyét. Úgy tűnik, őt is megfertőzte a mozgás öröme.

A nyújtást követően kipirult arcú, de elégedetten mosolygó nők szedelőzködnek a teremben. Többségük rohan haza, de azért néhányukkal még gyorsan tudunk pár szót váltani. *“Az önkormányzatnál dolgozom, egész nap ülök, nem is tudom, mit csinálnék, ha nem mozoghatnék. Ráadásul két pici gyerek vár otthon, az edzés nekem kicsit énidő is.”* - meséli az egyik lány, aki egyébként korábban is rendszeresen sportolt az otthonában. *“Azért nagyon más egy ilyen csoportos óra, mint videókra tornázni úgy, hogy közben állandóan megzavarnak.”* - teszi hozzá.

“Gyógypedagógus vagyok, és egy 6 éves lurkó anyukája. Bár a munkám miatt pontosan tudom, mennyire nagy szüksége van a testnek a rendszeres mozgásra, egyedül nem tudtam rávenni magam. Amióta Laura tartja az edzéseket, mindig itt vagyok: az elején még nehezebben vettem rá magam, hogy este nekiálljak sportolni, de ez már a múlté: sokkal több energiám van, és alig várom az órákat.” - tudjuk meg az egyik anyukától, aki aztán gyorsan indul is haza.

Ahogy mi is. A ködös, hideg estébe kilépve csodás fények fogadnak minket. *“Látom a lányokon, hogy mennyire jól tesznek nekik az edzés, már sokkal jobban bírják, mint az elején. Büszke vagyok rájuk.” - mondja Laura, miközben elfordítja a kulcsot a hatalmas ajtó zárjában. Búcsúzás közben még megkérdezem, hogy lehet-e csatlakozni a csapathoz. “Hát persze, hogy lehet!” - vágja rá, “Február végéig biztosan itt vagyunk, de ha sikerül megszervezni, akkor utána is folytatódnak majd az edzések. Mindenkit várok szeretettel!”*