



# SPORTOLNÉK, DE MIT?

**A** rendszeres testedzés élettani hatásairól és fontosságáról mindenki tud, mégis sokszor nehezen vesszük rá magunkat, hogy fogjuk az edzőcuccot, és nekiinduljunk. Ha a sportolást kötelező elvégzendő feladatnak tekintjük, akkor hatalmas akaraterő kell, hogy újra és újra nekiveselkedjünk. Ezért mindenképpen ajánlatos olyan sportágot keresnünk, amelyet örömmel végzünk. Ez a cikk néhány népszerű mozgásformát mutat be röviden, és ötleteket ad, hogy megtaláljuk a számunkra legideálisabb mozgásformát.

**ALL YOU CAN MOVE** / Ügyvédvilág



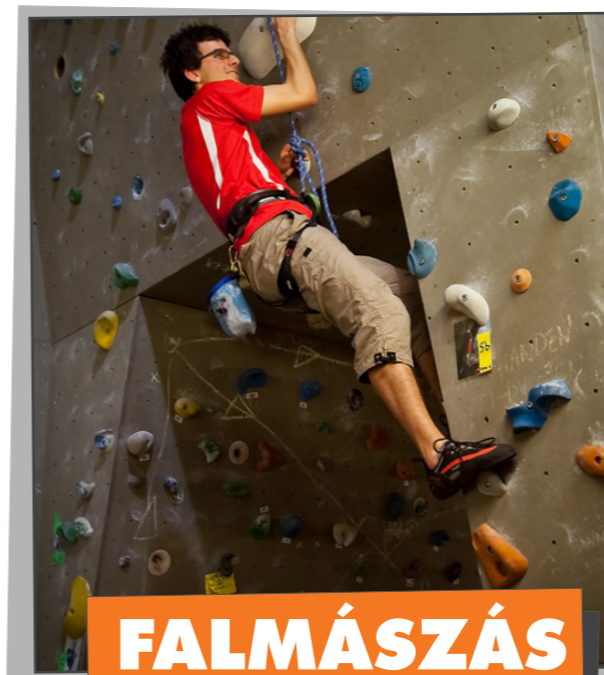
## AEROBIC

Az utóbbi években indult világhódító útjára a crossfit. Az Egyesült Államokból származó edzés módszer az egyik legkeményebb edzésforma, célja a funkcionális izomzat építése mellett a sportoló akaraterejének fejlesztése is. Követői szerint a crossfit nem csak egy sportág, hanem életszemlélet is. A legváltozatosabb gyakorlatok és eszközök vegyítése a jellemző rá, művelése komoly felkészültséget és erőnlétet

Hölgyek körében évtizedek óta az egyik legnépszerűbb mozgásforma, nem véletlenül. Divatos edzés módszerek jönnek-mennek, de az aerobic évtizedek óta a trónon van. Fontos, hogy megfelelő felkészültségű edzőhöz járjunk. A csoportos órákon a résztvevők egymást is motiválják, arra ösztönözve sporttársaikat, hogy ne lazáljanak. Több fajtája is létezik, bátran keressük meg a számunkra leginkább testhez-állót.



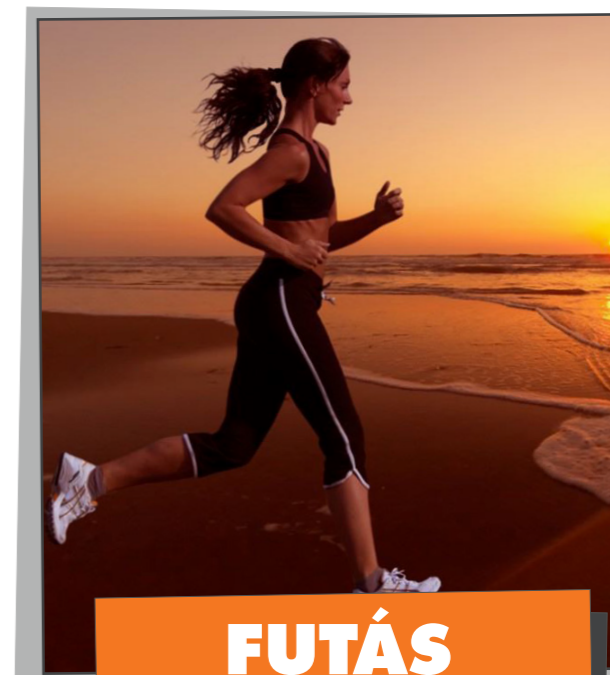
## CROSSFIT



## FALMÁSZÁS

A legegyszerűbb sport. Kell egy jó cipő, és semmi másra nincs szükségünk alapszinten. Erőnlétet növel, a zsírégetésben is nagyon hasznos lehet, nem vagyunk órarendhez, edzésidőponthoz kötve: ha van egy kis időnk, csak kapjuk fel a cipőt és irány a természet, vagy rosszabb idő esetén a futópálya. Kezdők fokozatosan álljanak neki, óvatosan növelve a távot és a futás intenzitását.

Akit érdekel a sziklamászás, vagy szereti az extrém sportokat, annak jó választás a fedett helyen, mesterségesen kialakított falon gyakorolható mászás. A falban ún. fogások vannak elhelyezve. A falmászással elsajátítható a sziklamászáshoz szükséges tudás és erőnlét, de időjárástól függetlenül bármikor úzható, sokkal biztonságosabb sport. Változatai a nehézségi mászás, gyorsasági mászás vagy a biztosítás nélküli mászás.



## FUTÁS



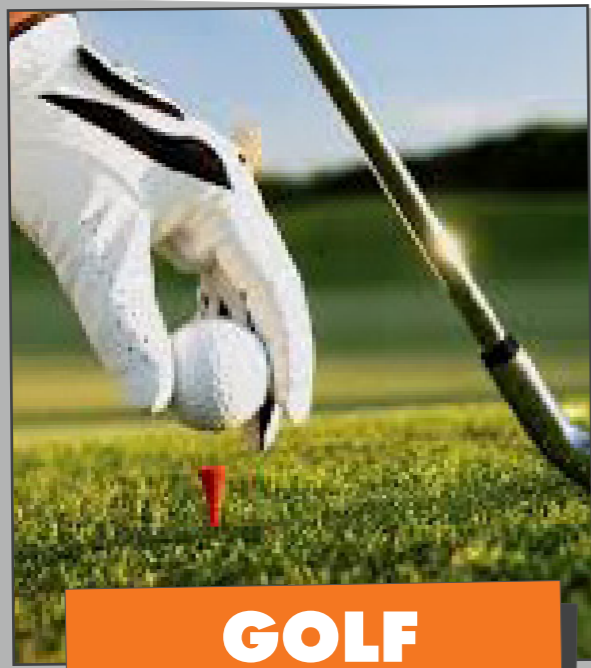
## CSAPATSPORTOK

Ezeket a sportokat egyedül nem űzzük, mindenkinek van ismerőse, aki tagja pl. egy foci/kosárcsapatnak. Ha mégsem, megvan a lehetőségünk, hogy mi magunk válasszunk csapatot, és induljunk el akár egy bajnokságban, vagy csak hobbiból versengjünk egymással. Remek társasági program, állóképesség fejlesztő, és sportágtól függően ügyességünket és precizitásunkat is finomíthatjuk.



## GO-KART

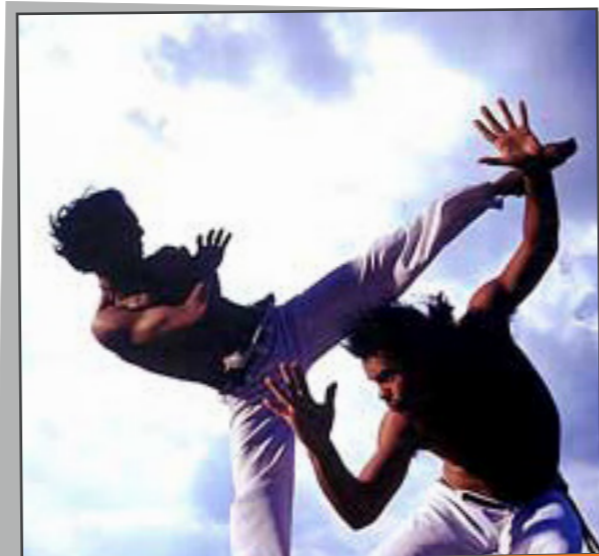
Bukósisak, benzinszag, féknyomok. A go-kart remek csapatépítő program, amely amellet, hogy adrenalin-éhségünket csillapíthatja, versenyszellemünket is erősíti.



## GOLF

Például ökölvívás, kravmaga, kung-fu, capoeira. A harcművészetek gyakran különböző kultúrákból származó, eszmerendszerrel bíró sportok, melyek célja nem a győzelem és a versengés, hanem a védekezés és támadás mozdulatainak elsajátítása a test és a szellem összehangolásával. A küzdősportok segítenek a koordinált, tudatos mozgás kialakításában.

A gazdagok szórakozásának tartják, holott manapság már az átlagemberek számára is elérhető. Hazánkban sajnos még nincs túl sok golfpálya, bár számuk egyre nő. A friss levegőn, jó társaságban, kellemes versengés vonzó lehet minden korosztály számára, idősebbek is bátran belevághatnak.

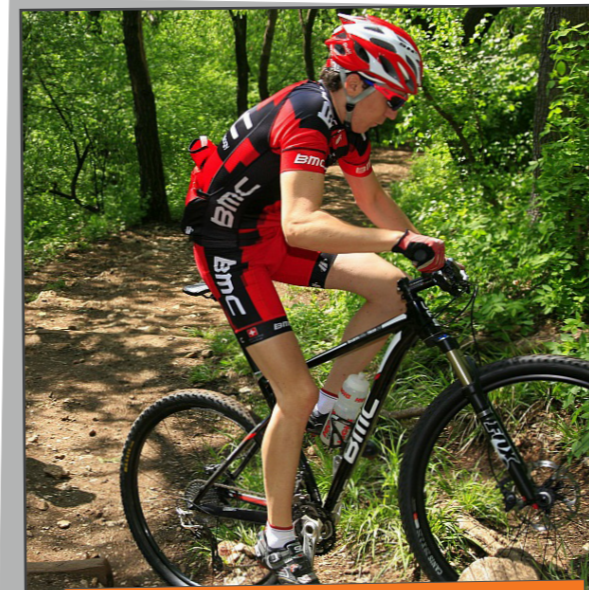


## HARCMŰVÉSZETEK ÉS KÜZDŐSPORTOK

A mai, nyugati jóga rengeteget merít az indiai tradicionális elemekből, amelyek közül jelen cikk szempontjából legfontosabb a test egészségének megővására és fejlesztésére szolgáló pózok használata. Számos jógatípus létezik, Magyarországon is rengeteg óra közül választhatunk, ahol lelkünket és testünket egyaránt karban tarthatjuk.



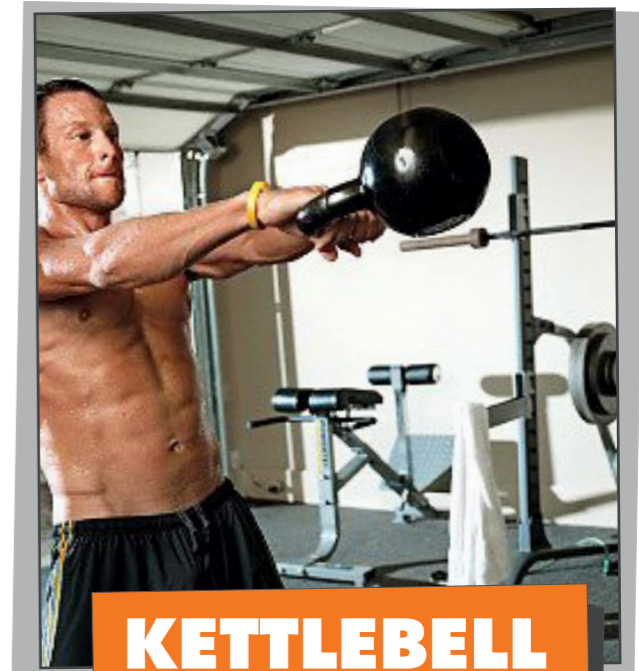
## JÓGA



## KERÉKPÁROZÁS

Oroszországból származó mozgásforma, az orosz hadseregben a katonák fizikai felkészítésére alkalmazzák. A kettlebell egy gömb-súlyzó, amellyel különböző gyakorlatokat kell elvégezni. Javítja a mozgáskoordinációt, a test összes izmát megdolgoztatja. Aerob és anaerob terhelés egyaránt éri a szervezetet az edzés során, emiatt erő és állóképesség fejlesztésére egyaránt remek sport.

A tél kivételével minden évszakban nagyszerű (akár családi) kikapcsolódás. Ki tudunk szakadni a városból, és a jó levegőn nagy távokat tudunk megtenni, amivel aerob kapacitásunkat is növeljük. A szobakerékpárral történő edzés szintén hatékony lehet.

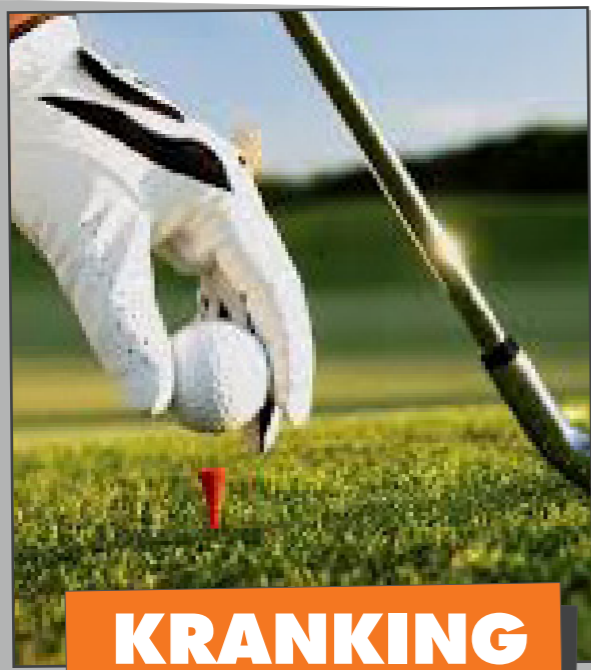


## KETTLEBELL



## KORCSOLYA

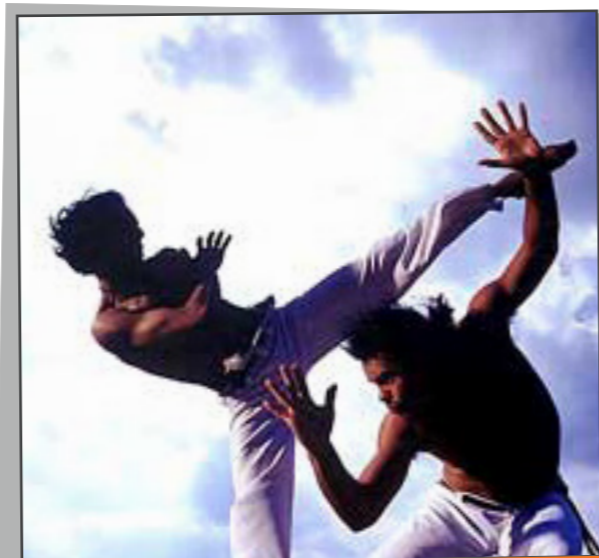
Ha már úgylis itt a hideg és a tél, találjuk meg a jó oldalát! A korcsolyázásnak rendkívül jó egészségügyi hatásai vannak: serkenti a vérkeringést és a stressz ellen is hatásos. A rendszeres korcsolyázástól koordináltabb lesz a mozgásunk, a vádlit, comb- és farizmot, valamint a törzs izmait is keményen dolgoztatja. Emellett nemcsak remek sport, de vidám kikapcsolódás és társasági program. Szerencsére országszerte egyre több helyen van lehetőség a közönségkorcsolyázásra.



## KRANKING

Mindkettő remek csoportos szórakozás, és emellett sokkal jobban át is mozgat minket, mint gondolnánk. A lézertag előnye a paintballhoz képest, hogy mivel lézerfegyverrel működik, az eltalált lövések után nem maradnak rajtunk a festékgolyók által okozott foltok, és mivel kisebb területen is játszható, egyre több helyen találunk a belvárosban is kiváló lézertag pályákat. Csapatépítésre is jó választás!

Egy újabb, néhány éve a köztudatba került edzésforma, a felsőtestet megterhelő kardióedzés, amelyben a pedálok nem lábunkkal, hanem kezünkkel hajtjuk. A karok, vállak és a törzs izmai egyaránt terhelve vannak. Nagy előnye, hogy mozgássérültek is bátran kipróbálhatják.



## LÉZERTAG PAINTBALL

Ez a mozgásforma kezdőknek is ajánlott, hiszen a dinamikus aerobikkal szemben a statikus mozdulatokra és speciális légzéstechnikára építve dolgoztatja meg a mélyizmokat. Nemcsak a tudatos mozgást és koncentrációt segíti, de remek alakformáló is egyben.



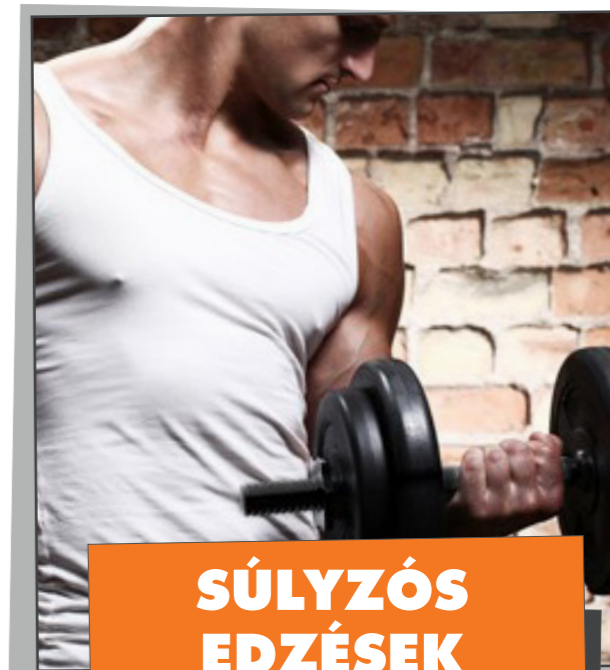
## PILATES



## SPINNING

Az egyik legősibb, legelterjedtebb és leguniverzálisabb edzés, napjainkban főleg konditermekben műveljük. A test összes izmát megedzhetjük, a terhelést fokozatosan növelve izmaink nőnek, erőnk és állóképességünk egyaránt egyre nagyobb lesz.

Speciális kerékpáron, magas intenzitáson végzett, zenés csoportos óra. Spinracing nevű változatában a felsőtestünk is dolgozik. Egy alap spinning edzés után garantáltan csuromvizesek leszünk, de emellett, hogy állóképességünk fejlődik, és sok kalóriát elégetünk el, még jól is szórakozunk.

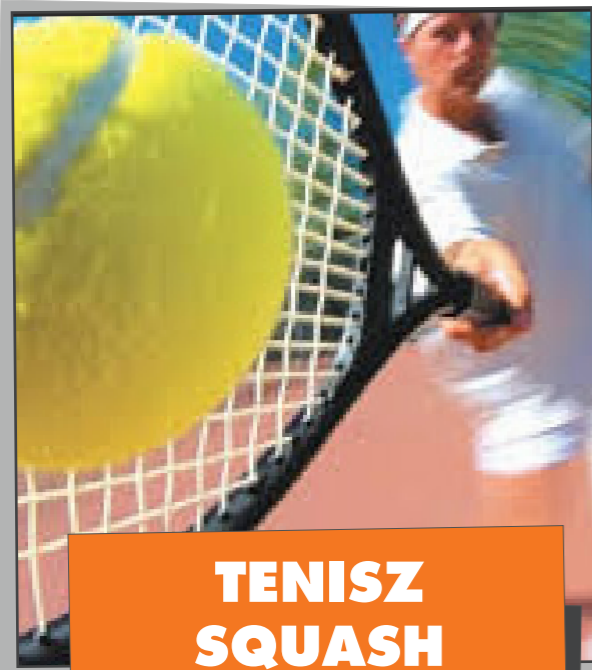


## SÜLYZÓS EDZÉSEK

Aki szereti a zenét, és némi ritmusérzéke is van, az hamar megkedveli a különböző csoportos táncórákat. Mehetünk páros táncra partnerrel, vagy szerezhethetünk ott új ismerősöket, de ha egyedül szeretnénk elsajátítani a lépéseket, egyre több kifejezetten csak az egyik fél lépéseit, mozdulatait oktató óra van. Edzés szempontjából érdemes a magasabb intenzitású latin-amerikai táncokat (vagy az erre épülő zumbát), modern táncokat választani. Az utóbbi időben egyre népszerűbb a rúdtánc is, ami egy akrobatikus gyakorlatokból álló, a külső szemlélőnek is látványos sport.



## TÁNC



**TENISZ  
SQUASH**

Ha van kollégánk, ismerősünk, családtagunk, aki hozzánk hasonló játékerőt képvisel, az egyik legjobb, legélvezetesebb sport. Amennyiben az ellenfelek játéktudása és erőnléte között nincs nagy különbség, komoly meccset vívhatnak, a sport élvezete mellett a küzdőszellem is feléled a játékosokban.



**ÚSZÁS**

Gerincbántalmak megelőzése, a helyes tartás elősegítése, erőnlét és tüdőkapacitás növelése, keringési rendszer javítása – többek közt ezeket érhetjük el, ha rendszeresen úszunk. A test összes izmát használjuk úszás közben, emellett remek relaxációs program is lehet.

Az összes mozgásformát szinte lehetetlen lenne összeírni, de talán a Kedves Olvasó tud ötletet meríteni a fentiekből. A különböző sportágak kipróbálásának legegyszerűbb módja, ha csatlakozunk az All You Can Move programhoz, és így akár minden nap új és új sportágakat próbálhatunk ki.



# A MOZGÁS SZABADSÁGA

SPORTOLJ EGY KÁRTYÁVAL

ORSZÁGSZERTE TÖBB SZÁZ HELYEN

**1 BÉRLETTEL**

TÖBB SZÁZ KÜLÖNBÖZŐ

**SPORTLÉTESÍTMÉNYT**  
LÁTOGATHATSZ KORLÁTLANUL  
**AMIKOR CSAK SZERETNÉD**



**ALL YOU CAN MOVE**  
SPORTPASS



ALLYOUCANMOVE.HU