Úgy kezdjük a tanévet, hogy a diákok már kérdezik, mikor jövünk futni – meséli Fülöp Szabolcs Alpár testnevelőtanár, aki már 2010 óta hozza a tanítványait Kápolnásról a székelyudvarhelyi Tömegfutásra. Idén körülbelül kilencvenen jönnek, de voltak már 170-en is. Ez legalább két-három autóbusznyi diákot jelent, és még több papírmunkát, de mégis megéri a fáradtságot, annyira jó a hangulat.

Szabolcs szerint a diákokat nem nehéz motiválni a mozgásra, az élmény mellé **mindenki kap egy tízest,** aki eljön szaladni. De nem csak a Tömegfutásra, hanem más sportesményekre, teljesítménytúrákra is járnak közösen, jól érzik magukat, nagyon szeretik – meséli a tornatanár, aki azt is próbálja tudatosítani a tanítványaiban, hogy a közös mozgás amellett, hogy jó buli, egészséges is.

A futás nem hiába az egyik legegyszerűbb mozgásforma – magyarázza – nagyon egyszerű, mégis óriási az egészségre gyakorolt hatása, a fejlődés nagyon szépen követhető, látható. Hatással van a közérzetre, a hétköznapi élet más területein is növelni tudja a teljesítményt.

A kápolnási diákok utazását a helyi polgármesteri hivatal is támogatja, ami nagy segítség a szervezésben, és ha már itt vannak, akkor rendszerint strandolni is elmegy a társaság a futás után. Idén, mivel őszre tevődött a tömegfutás időpontja, ezt a programot elhalasztják, de nem mondanak le róla. „Beígértem, hogy nyáron, ahogy nyit a strand, jövünk" – jelenti ki.

Bármi van, nekem tudnom kell

A gyerekek lelkesedéséről az is sokat elárul, hogy idén csak az elsősöknek lesz újdonság a csoportos szaladás, a nagyobbak már mind visszatérők, és még néhány véndiák is csatlakozik hozzájuk.

A felügyeletben a szülők és kollégák is segítenek, de Szabolcs a mindentudó, aki összefogja az egész társaságot. „A gyerekeknek többször elmondom, hogy nagy tömeg lesz, figyeljenek, mindig egy helyen legyünk, és ha bármi gondjuk van, szóljanak. Bármi van, nekem tudnom kell róla" – magyarázza a csapatot irányító szabályokat.

A tapasztalt tornatanár a családoknak is azt javasolja, hogy figyeljenek egymásra a tömegben, maradjanak együtt, és inkább szaladjanak a járdán a gyerekekkel, mert ott kisebb a tolongás.

A felkészülés is közösen zajlik –

tudjuk meg Fülöp Szabolcstól. Ő meghirdeti az edzés időpontját és a helyszínt, akinek kedve van, csatlakozhat a futáshoz. Ilyenkor összegyűlnek húszan-harmincan és futnak egyet a faluban.

Ezt a távot leszaladni egyébként az elemiseknek már egész jó teljesítmény, a nagyobbaknak nem olyan megerőltető, de nem árt, ha gyakorolnak előre.

A felnőtteknek is ajánlott kipróbálni magukat egy hasonló intenzitású és hosszúságú

mozgásban, mielőtt a rajthoz állnak. A gyakorlott futóknak 15 perc, a kezdőknek 25-30 percükbe telhet, amíg leszaladják az útvonalat, de ebbe pár perc séta is belefér.

Ez a láz nem veszélyes

Aki nem szokott szaladni, az számíthat egy többé-kevésbé kellemes izomlázra a tömegfutás után. Ez viszont ne riasszon el senkit, egy kis rádolgozással lehet segíteni rajta, a mozgás ugyanis segít az izomszövetben felgyűlt tejsav felszívódásában – magyarázza a testnevelő tanár.

Az izomláz megelőzésében a cukorfogyasztás segíthet, ha közvetlenül a sportolás után visszük be a szervezetbe. Előtte lassú felszívódású szénhidrátot érdemes reggelizni.

Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy **a bemelegítés mennyire fontos** – természetesen ezt is közösen végzik a gyerekek, mint egy tornaóra elején. A profi szaladók 20-30 percet is melegítenek – mondja Szabolcs. Minden testrészt át kell mozgatni, így kisebb a sérülés kockázata.

Ne lihegj, lélegezz

A másik nagyon fontos dolog, amire figyelni kell a szaladás közben, a légzés helyes technikája. A hasüregi fájdalom, amit úgy ismerünk, hogy szél szorult a hasunkba tulajdonképpen a **helytelen légzés miatt van.**
A pontos magyarázatáról még vitatkoznak a tudomány emberei – mondta Szabolcs – de azt tudjuk, hogy a légzés rossz üteme okozza.

Megelőzni úgy lehet, hogy olyan tempóban szaladunk, amit egyenletesen tudunk tartani hosszabb időn keresztül. Ha mégis megtörténik, hogy "beakad a szél", akkor lassítani kell, sétálni és a tornaóráról ismert mélylégzést alkalmazni: orron be, szájon ki, kipréselve a levegőt a mellkasunkból.

Aszfalton szaladni nem a legegészségesebb, hosszú távon főleg nem, de egy ekkora szakaszon, mint a tömegfutás útvonala, még nem szabadna bajunk essen – tudjuk meg a szakembertől.

A szaladás technikájára azért érdemes odafigyelni, ne a sarkunk érjen először földet, inkább a talp első részére, **a talppárnára érkezzünk,** így kímélve a boka és a térd ízületeit.

A modern vastagított talpú futócipők megváltoztatják a testtartást, megemelik a sarkat, ezzel megnyújtva a lépést, de ez nem kedvez az ízületeinknek. Nem elég a drága futócipő, inkább sajátítsuk el a helyes technikát – foglalta össze Szabolcs a tudnivalókat.

A lelkes tornatanár egyébként szabadidejében is szeret futni – bár az úszás az igazi szerelme – inkább terepen, mint a városban, legtöbbször a Szarkakő felé veszi az irányt. Mi a legjobb a futásban? Szerinte a természet, a csend, a szabadság, és az idő, ami futás közben csak az övé.

A 10. IPSE Városi Tömegfutást Székelyudvarhely Megyei Jogú Város önkormányzata támogatta.