Adjuk le a téli időszakban felszedett pocakot. Kapcsolódjunk ki egy kis mozgással. Nem csak a testünk, hanem a lelkünk is hálás lesz, ha kimozdulunk és a természetben szaladunk. Hosszútávfutó volt, majd tornatanár lett. **Nagy Elemér**nek szívügye az atlétika, így más sportágak mellett próbálja átadni ezt az érzést a diákjainak is.

Nincs nagyobb kiemelkedő eredménye, egy alkalommal viszont elsőként ért célba a székelyudvarhelyi tömegfutáson. Kipróbálta magát sok távon, sok helyszínen.

Mivel az időjárás megengedi, bárki megteheti, hogy cipőt húz, lemegy a parkba, stadionba. Elemért az első lépésekről kérdeztük. Mire figyeljünk, mennyit vállaljunk, mivel kezdjünk, hogyan melegítsünk be.

Székelyudvarhelyen és környékén melyek azok a terepek, ahol egészségesen lehet szaladni? A városi stadion az, amelyet a legtöbb ember használ.

Valóban a stadion az, amit a legtöbben használnak. De ez is eléggé rossz állapotba kezdett kerülni az utóbbi időben. Még így is ez a legjobb. Aki jobban szereti a terepfutást, az választhatja a mezőt – akárhol a város környékén. Kerülni kell a füstös helyeket. Mindenki az edzettségének megfelelően válassza meg a terepet, nem szabad egyszerre túl nagyot bevállalni, mert könnyen összeszedünk egy sérülést. Főleg a bokánk és a térdünk bánhatja a gondatlanságot.

Amennyiben sík terepen szaladunk, mire figyeljünk? Egy kezdőnek mivel kell számolnia?

Ha teljesen kezdőkről beszélünk, akkor csak kocogással hangoljon mindenre. A sebesség hordozza az egésze. A 8 km/h-ig átlag minősül kocogásnak. Azon feletti pedig futásnak. A levegővétel orron be, szájon ki – ez megy a kocogásnál. Nagyobb ritmusnál a szájon is nagy mértékű a levegővétel. Ugyanakkor összhangban kell lennie a kar- és a lábmunkának. Minél gazdaságosabban futunk, annál kevesebb energiát használunk fel, tovább bírjuk, kisebb a fáradtság mértéke. Javul a közérzetünk is a végén.

Nagyon fontos a bemelegítés is.

Elengedhetetlen, sőt közhelynek számít, de ennek ellenére sokan elhanyagolják, felületesen végzik. Vannak standard dolgok, de a bemelegítés egyénre szabott. A szakirodalom 5 perctől egészen félóráig tartó bemelegítést ír. Haladók tartanak komplex, 40 perceset is. Kellenek nyújtó-, futóisola-gyakorlatok, így készíthetjük elő a szervezetet a terhelésre.

Futóedzés előtt mit érdemes enni?

A szénhidrát a legkönnyebben lebomló tápanyag. Ezt érdemes fogyasztani megfelelő mennyiségű folyadék bevitelével. Szaladás közben legalább fél liter folyadékot igyunk meg. Ebből is inkább a tiszta vizet válasszuk. De lehet ebbe beletenni citromlét, mézet.

Hogyan válasszunk futócipőt?

Mindenkinek ki kell tapasztalnia, hogy melyik a legmegfelelőbb számára. Tudott dolog, hogy a futás technikája azt követeli meg, hogy a talp külső része érintkezik a talajjal. Igazából gördülnie kell a talpnak, ez a legmegfelelőbb kontaktus a talajjal. A futócipőknél a bőség zavara van a piacon, sok márka, sokféle típus. Azt ajánlanám, hogy elsőre olyat válasszunk, amelyik puha is, de ellenáll a különböző típusú terepen mind a betonon, mind pedig a talajon.

Tanítványaiddal rendre ott vagy az udvarhelyi tömegfutáson. Gondolom, idén sem hagyjátok ki.

Mindig ösztönzöm a diákokat, hogy ezen el kell indulni, bele kell kóstolni, milyen egy ilyenen szerepelni. 25-30 diák mindig jelentkezik. Szerintem idén is ott leszünk!

Ötödször is megmozdul a város

2013. május 11-én, szombaton jubilál a tömegfutás! Ötödik alkalommal hív rajtvonalhoz az *Info press SE Sport Klub*
és
Székelyudvarhely Polgármesteri Hivatala
az
uh.ro
támogatásával a Városnapi Tömegfutásra. A közösséget kovácsoló, 2012-ben több, mint ezer embert megmozgató sportesemény idén is két távon bizonyíthatunk.

Rajt: május 11, 10:00, II. Rákóczi Ferenc utca, a Digital 3 TV épülete előtt

Regisztráció: a helyszínen a szaladás napján, 8:00 és 9:50 között

Távok: 3,9 és 6,4 kilométer