Mozgás – az egészség kulcsa

A mai világban egyfolytában rohanunk. Modern életmódunk során rengeteg stressz gyűlik fel szervezetünkben, ez pedig idővel krónikus fájdalmakhoz, különböző gyulladásokhoz és emésztési problémákhoz vezethet.



A stressz okozta feszültség sok mindenre kihat: rosszul alszunk, rendszertelenül és egészségtelenül étkezünk, romlik az egészségi állapotunk. A felgyülemlett feszültséget megfelelően le kell vezetnünk ahhoz, hogy jól tudjuk kezelni a húzós időszakokat, kiegyensúlyozottak legyünk és megálljt parancsoljunk az izomgörcsnek, az emésztési zavaroknak, na meg mindenféle káros függőség kialakulásának.

Mi fut át az agyadon, ha azt hallod, „edzés"? Megrettensz? Fejvesztve menekülsz? Azt érzed, az egész egy kényszer? Vagy lázba jössz tőle? Bár mind egyetértünk abban, hogy a mozgás a jólét egyik alappillére, mégsem vagyunk egyformák: természetes, hogy mindannyiunknak más és más edzésstílus válik be. Van, aki rajong a csoportos órákért, mert a közösségi élmény erőt ad neki; más viszont szabadidős tevékenységként gondol a mozgásra, és éppen azt szereti benne, hogy egy kicsit egyedül lehet.

Találd meg az egyéni stílusod! Ha kialakítasz egy személyre szabott rutint, kapásból több energiád lesz, jobban forognak majd a kerekek odabent, nem utolsó sorban pedig élvezni, sőt, igényelni fogod az edzést. Ha dúl benned a versenyszellem, akkor a versenysportokat neked találták ki. Ugyanakkor, ha nem rajongsz a tömegért, nem biztos, hogy jól érzed majd magad egy csoportos órán.

De mégis ki segít abban, hogy megtudd, milyen gyakorlatokat végeznél kitartóan és lelkesen? Nos, van ennek egy nagyon egyszerű módja: meg kell határoznod az edzésstílusodat. Az alábbi kérdések segítenek: olvasd végig őket, és a válaszaidat jegyezd fel egy füzetbe!



Edzésstílus-teszt

Válaszold meg a következő kérdéseket a rád illő válasz megjelölésével, majd a végén számold össze, melyik betűből jelölted a legtöbbet!

1. Megérkezel egy partira. Hová vezet az első utad?

a) a biliárdasztalhoz
b) a svédasztalhoz, ahol egy kisebb tömeg ácsorog
c) egy félreeső helyre, ahol politikáról cseveghetek
d) a kerti tó partjára

2. A munkahelyeden plusz feladatot bíznak rád. Melyiket vállalnád el?

a) a céges focicsapat irányítása
b) a céges bulik szervezése
c) a jótékonysági akciók lebonyolítása
d) csapatépítő szervezése egy kalandparkban

3. Koncertjegyeket nyertél, és te választhatod meg a műfajt. Mire mennél el szívesen?

a) egy rockkoncertre
b) egy híres popsztár koncertjére
c) egy énekes-dalszerző fellépésére
d) egy reggae-zenész koncertjére

4. A nyaralást tervezgeted. Hová mennél szívesen?

a) vízközelbe, alig várom a strandröplabda-bajnokságot
b) hajóútra, ahol ismerkedhetek, világot láthatok
c) egy hotelbe, ahol lazíthatok, feltöltődhetek és golfozhatok
d) egy kis faházba a brazíliai dzsungel közepén

5. Ha kiskedvencet választanál, melyik mellett döntenél?

a) labrador – egy hű társra vágyom
b) sziámi macska – bár nagyon szeretek lustálkodni, ritkán vagyok otthon, ezért független kisállatra van szükségem
c) schnauzer – a tündéri kis öleb a legjobb barátom lenne
d) madárpók – én semmitől sem félek

6. Mit szeretsz legjobban a napodban?

a) amikor játszhatok
b) az éjfélt – a dolgok ekkor kezdenek izgalmasak lenni
c) a munkaidő végét – végre hazamehetek, vacsorázhatok és olvasgathatok
d) a napkeltét – új nap, új kaland

7. Ha növény lennél, mi lennél?

a) avokádó – kitűnő zsírégető
b) gránátalma – jót tesz a bőrnek, és koktélok mellé fenséges
c) alma – tápláló, mindig jólesik
d) jukka – egzotikus, letisztult és erős

Most összesítsd a válaszaidat, hogy megtudd, melyik a te stílusod. A következő oldalon megtudhatod, milyen gyakorlatok az igazán neked valók.

Kísérletezz, próbálkozz! Válaszd ki azokat, amik feldobnak téged. Végezd őket rendszeresen és figyeld meg, milyen érzés, ahogy lassan a mindennapjaid részévé válnak.

Edzésstílus-teszt eredmények

Ha a válaszaid többsége a, te **Csapatjátékos** vagy.
Ha a válaszaid többsége b, te **Élethabzsoló** vagy.
Ha a válaszaid többsége c, te **Kondilakó** vagy.
Ha a válaszaid többsége d, te **Természetbarát** vagy.

Edzésstílus-teszt eredmények



Csapatjátékos

A **Csapatjátékos** imádja a sportokat – ha versenyt szerveznek, neki biztosan ott a helye! Kitartó típus, aki tudatosan törekszik céljai elérésére.

Magabiztos, energikus ember. Barátságos és nyitott, ám ha edzésről van szó, csakis a fődíj lebeg a szeme előtt. Mindent megtesz a csapatáért, maximalista és feltörekvő.

A Csapatjátékos rendületlenül kitart rutinja mellett, ám ha beleun, még magasabbra helyezi a lécet, hiszen lételeme a fejlődés.

Javasolt tevékenységek:

kosárlabda | versenyúszás | biciklizés | frizbi fallabda | futás | síelés | foci | tenisz | röplabda



Élethabzsoló

Buli van! A zene és a szórakozás az **Élethabzsoló** lételeme. Szereti a kihívásokat, lelkesíti a változatosság.

Vágyik arra, hogy jól érezze magát, de ez nem jelenti azt, hogy felszínes lenne.

Az Élethabzsolót a pezsgés tartja életben. Ha azt érzi, lebecsülik, könnyen feladja céljait, és elveszíti motivációját. Nála az embereké a főszerep. Ha közösségbe vágyik, biztosan felbukkan.

Javasolt tevékenységek:

csoportos kocogás, biciklizés | crossfit | táncórák | szervezett túrák | forrójóga | karate | görkorizás | csoportos szobabiciklizés | zumba | barre fitness



Kondilakó

A **Kondilakó** az edzőtermek megszállottja. Gépekkel edz, edzésnaplót vezet és pulzust mér. Lelőhelye a futópad, gyakran profi személyi edzővel dolgozik.

Törzsvendég a konditeremben, és amikor ott van, minden idegszálával az edzésre összpontosít.

Fontos számára a külső, ezért gyakran jár olyanok óráira, akiket példaképként tisztel.

Javasolt tevékenységek:

elliptikus edzés | ugrókötelezés | kickbox | edzés személyi edzővel | power jóga | futás | lépcsőzés | úszás | tenisz | súlyemelés



Természetbarát

Gyerünk a szabadba! A **Természetbarát** egyaránt vágyik kalandra és nyugalomra – egy a fontos, hogy jó levegőn legyen. Bár nem bánja, ha mások is körülveszik, szeret magára maradni és befelé figyelni.

Együtt rezeg a természettel. Céljait önmagukért akarja elérni, emiatt ez a típus soha nem végez félmunkát, ha edzésről van szó. Nála a fittség nem igazán tudatos döntés, sokkal inkább eltökéltségének eredménye.

Javasolt tevékenységek:

kirándulás | strandjóga | túrázás | kajak | mountainbike | országúti biciklizés | sziklamászás | evezés | futás | windsurf