

## Mozduljunk!

Közhely, hogy az elhízás tekintetében a világon dobogósok vagyunk, és ennek egyik fő oka az általánosult tunyaság. Persze munkakörünk, főnökeink sem hagynak túl sok lehetőséget, hogy napközben egy kicsit lazítsunk, de ez elég gyenge kifogásnak tűnik. Ott a délután, az este, a hétvége: szóval hajrá!

Minek papol ez itt? – gondolhatná Ön, kedves olvasó. Persze, aki ismer, tudja, hogy több okból sem indulhatnék a pekingi olimpián (főleg, mivel nem tudok kínaiul), de Cavinton mellett sem emlékszem arra az időre, hogy rendszeresen sportoltam volna. Pár hónapja azonban egy jó barátom, hosszú évek után, párszor kicsalt a teniszpályára. Bár akit a wimbledoni döntőben láttak, az nem én voltam, de elhatároztam, tényleg elég a lustaságból.

Mert oly kevés is elegendő... Nyár végén, ősszel, ha jó az idő, egy kis focizás a sráccokkal az udvaron vagy a parkban. Bringázás a nagyerdei kerékpárutakon. Kosarazás a grun-

don. Kocogás a Nagyerdő fűi alatt. Úszás a vadenatúj, csodálatos versenyszudóban, strandon, vagy bármelyik közeli erre alkalmas tóban. Késő ősszel nyit a fedett, majd a szabadteri koripálya. Ha odakint zuhog, vagy már jégcsapok lógnak az orunkról, mehetünk a fedett usziba, valamelyik tornacsarnokba vagy konditerembe.

Szóval, a sok lehetőség adott, ennél valóban csak a ki fogás több. Persze a magamfajta „nem-Carl-Lewis-típusú” embernek vigyázni kell, mert a hirtelen „beindulás” akár káros is lehet. Ha hosszabb ideje nem sportoltunk, mozogtunk, mindenképpen melegítsünk be, és fokozatosan növeljük a terhelést. Kezdetnek elég annyi is, hogy ne fulladjunk bele az uszodába. Később egy-két-öt hossz következhet. Futni, teniszezni, biciklizni így nyáron inkább az esti órákban menjünk. És kellő mennyiségű folyadékot is vigyünk magunkkal.

*Dr. Szekeres Zoltán  
III-as Sz. Belklinikai  
Reumatológiai  
Tanszék*

