

2018 | 05 | 15.

Füzesgyarmat Város Önkormányzata

SPORTOKAT NÉPSZERŰSÍTŐ HÉT FÜZESGYARMATON

Az EFOP-1.5.3-16 azonosítószámú Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben elnevezésű Európai Uniós projekt keretében Sportokat Népszerűsítő Hét került megrendezésre. A Magyar Professzionális Erőemelő Liga Kupa, Füzesgyarmaton a Városi Sportcsarnokban 2018. május 9. szerdától 2018. május 13. vasárnapig került lebonyolításra.

A tevékenységnek és a programnak is az a fő célja, hogy a Füzesgyarmaton élőkkel, különösen a fiatalokkal megismertessük a különböző sportágakat, hogy lássák az egészséges életmód fontos, és ennek része a rendszeres testmozgás. Ezen a programon a látogatók megismerkedhettek az igazi erőemelés különböző fajtáival.

A rendezvényre sok helyi fiatal kilátogatott és kipróbálta a sportág különböző eszközeit. A fiatalok ez által beleláttak egy izgalmas erőemelő sport tevékenységbe, amely eddig lehet, hogy ismeretlen volt számukra, és ha elnyerte tetszésüket itt helyben is tovább folytathatják. Erre lehetőségük lesz a Füzesgyarmati Boss Body Club-ban, amely 2008 augusztusában alakult a településen. Jelenleg 15 taggal működik az Egyesület, de az edzőterembe több mint 30 fő jár rendszeresen mozogni. Az Egyesület és a Club vezetője Szőke Szabolcs, aki ebben a rendezvényben is szervezőként vett részt. Az Egyesületből hárman is neveztek a versenyen, ahol kiemelkedően szerepeltek. Oláh Zsolt Ifi kategóriában, ruhás fekve nyomásban I. helyezett lett, Csák Viktor pedig a junior kategóriában, fekve nyomásban szerezte meg az I. helyezést.

A rendezvényen részt vettek a sportág kiemelkedő bírói, Németh László a Bírói szövetség elnöke, Kovács Lajos és Jobbágy László, akik szívesen válaszoltak az érdeklődők kérdéseire. Elmondták, hogyan és mikor érdemes elkezdni ezt az edzésformát. Az érdeklődők megtudhatták, hogy a versenyre külön női és férfi korcsoportban és súlyelosztásban lehetett jelentkezni, ezek után mindenki kipróbálhatta saját erejét. A súlyemelés több formályaival ismerkedhettek meg, mint például guggolás, fekve nyomás, felhúzás és a Power, ami magába foglalja a három gyakorlatot egyben. Elmondták, hogy mi a különbség például a sima és a ruhás fekve nyomás között. A ruhás nyomás, egy speciális ruhában történő gyakorlat végrehajtása, amely lehetővé teszi, hogy akár 100 kg-mal is többet tudjon kinyomni a versenyző.

Reméljük, hogy a rendezvény sokaknak új élményt jelentett, s motivációt adhat egy egészségesebb életmód elkezdéséhez.

További információ kérhető:

Tőkésné Gali Mónika

fuzesgyarmatefop153@gmail.com