Katus Attila az édesapját edzi: „Nem kell egy szoba fogságában megöregednünk”

Katus Attila számára fontos a családtagjai egészsége. Most kezébe vette a gyeplőt, és úgy döntött, 83 éves édesapját edzi, hogy jó egészségben, sok éven át részese legyen az életének.

A világ- és Európa-bajnok Katus Attila szülei Pécsen, míg ő Budapesten él, ám nincs az a távolság, ami miatt ne utazna haza, pláne, ha szerettei egészségéről van szó.

– Úgy éreztem, hogy ha már a tudás birtokában vagyok, tennem kell valamit. Szép kihívás egy idős embernek a testet karbantartani. Szép szóval, tisztelettel pedig mindent el tud érni az ember – mondta mosolyogva Attila, aki szerint otthon is lehet olyan gyakorlatsorokat végezni, amivel a lábat, a gerincet erősíthetjük.

- **A legegyszerűbb gyakorlattal kezdeném:** egy szék, fotel, zsámoly segítségével egymás után többször üljünk, majd álljunk fel. Aki bizonytalan, választhat karfás széket is, amin meg tud támaszkodni. A combokat és a törzset tudjuk ezzel erősíteni. Aki nincs túl jó állapotban, csak néhány ismétlést végezzen, nem szabad túlterhelni a szívet!
- **A másik hasonló feladat:** egy székhez állva lábujjhegyre emelkedünk. Lehet két vagy egy lábbal csinálni.
- **Könnyített fekvőtámasz:** ha van egy stabil székünk, asztalunk, azon megkapaszkodva eltoljuk tőle magunkat, mert a felsőtest erősítésére is szükség van.
- **Széken ülve, vagy esetleg állva vegyünk a kezünkbe egy-egy súlyzót** (fontos, hogy ne legyen nagy súlyú), és végezzünk karemeléseket. Akinek nincs ilyen sporteszköze, egy ásványvizes palackkal is helyettesítheti.
- **A programunk zárásaként** végezhetünk pár törzsemelést hason fekve, ami nagyon jót tesz a gerincünknek, tartóizmainknak, testtartásunknak.

A sportoló felhívta a figyelmet a keringés karbantartására is. A sétát és az úszást is javasolja, akárcsak a szobakerékpározást.

– Lehetőség szerint mindig végezzünk nyújtó gyakorlatokat is, a fokozatosságot pedig szigorúan tartsuk be. Nem kell egy szoba fogságában megöregednünk – tanácsolta Katus Attila.

Gondosóra applikáció: korszerű és hatékony segítség a zsebünkben

A Gondosóra program legfrissebb fejlesztése új fejezetet nyit az idősek gondozásában. A májustól elérhető mobilalkalmazás révén a gondoskodás mostantól még hatékonyabb és átláthatóbb lesz.

A Gondosóra applikáció lehetővé teszi, hogy személyre szabott értesítéseket kapjunk, így mindig tudni fogjuk, ha valami fontos történik. Legyen szó a Gondosóra használatáról, az eszköz merüléséről, vagy éppen a programmal kapcsolatos legfrissebb hírekről, az alkalmazás figyelmeztetéseivel mindig naprakészek lehetünk. A könnyen használható menüpontok segítségével egyszerűen módosíthatjuk személyes adatainkat vagy akár a kontaktszemélyt is, bejelenthetjük a jelzőkészülék esetleges meghibásodását vagy szüneteltetését. Az új digitális fejlesztés célja, hogy még gyorsabb és átláthatóbb tájékoztatást nyújtson a Gondosóra programról, és megkönnyítse a felmerülő ügyintézéseket. Az alkalmazás nemcsak a megbízhatóságot és a biztonságot erősíti, hanem a felhasználói élményt is minőségi szintre emeli.

Az applikáció ingyenes, és minden Android 10, illetve iOS 16, vagy annál magasabb szintű operációs rendszert futtató okostelefonra letölthető.

Az ingyenes Gondosóra szolgáltatásra már 600 ezernél is többen regisztráltak. Az eszköz eddig több mint 10 ezer életet mentett meg, és 200 ezer hétköznapi ügyben nyújtott segítséget.

Bővebb információk a www.szolgaltatas-gondosora.hu/mobilhasznalati weboldalon.

FOTÓK: KATUS ATTILA (3); NAGY TÍMEA (2); GONDOSÓRA (1)

Nagy Tímea olimpiai bajnok: „Napi félóra mozgás mindenkinek kell”

Kétszeres egyéni olimpiai bajnok párbajtőrvívónk, a 2000-ben (Sydney) és 2004-ben (Athén) megkoronázott Nagy Tímea manapság is ezer szállal kötődik a sporthoz.

Négy éve, az ötvenedik születésnapja előtt azt mondta, hogy ötven fekvőtámasszal ünnepel. Akkor idén augusztusban ötvennégyet csinál?

– Most az a kihívás, hogy jövőre, amikor majd ötvenöt leszek, húszat kell megcsinálnom, de úgy, hogy mellkassal meg kell érintenem a talajt. És ez nehezebb feladat lesz, szerintem már erősítenem kellene rá. De most a muay thai köt le. Rögtön megfogott a légkör, hogy bemegyek a terembe, és megszűnik a kinti lét, hogy milyen tisztelettel vannak mindenki iránt. Hozzáteszem, ha nem jól csinálom valamelyik gyakorlatot, akkor én is megkapom a magamét, ám ezt is tisztelettel teszik.

A hatvanon felülieknek mit javasol, hogyan tartsák karban magukat?

– A legfontosabb az, hogy napi félórát mindenképpen mozogjanak. Ha mást nem, gimnasztikázzanak, sétáljanak, de akár a kertben egy gereblyézés is megmozgatja a testet. Az a lényeg, hogy egy napot sem szabad kihagyni, mert akkor másnap sokkal nehezebb lesz.

Most is ezer szállal kötődik a sporthoz, hiszen a Duna Aréna és a Hajós Alfréd uszoda létesítményvezetője, tagja a Magyar Olimpiai Bizottságnak, a Halhatatlanok Klubjának pedig az elnöke. Utóbbi szervezet milyen üzenetet közvetít a társadalom felé?

– Egyrészt az a küldetésünk, hogy a fiatal generációt motiváljuk a sportolásra, a céljai megtalálására, ugyanakkor szeretnénk megszólítani a régebb óta fiatalokat is – én inkább ezt szoktam mondani, és nem azt, hogy az időseket. Beszélgetéseket, élménybeszámolókat szervezünk. Együttműködést kötöttünk az MCC-vel, a Mathias Corvinus Collegiummal, járjuk az országot, és a határon túlra is megyünk majd. A hallgatósággal együtt elevenítjük fel azokat az időket, amikor mi nyertünk, és azt, ahogyan ezt ők megélték. Ezeken az összejöveteleken is igyekszünk sulykolni a mindennapos mozgás fontosságát. Februárban pedig az interneten megnyitottuk a virtuális múzeumunkat, ahol megelevenednek a nagy győzelmeink, és rengeteg relikviát mutatunk be.

„Hatalmas megtiszteltetés, hogy én is futhatok az olimpiai lánggal.”

Két társadalmi tisztségéről már ejtettünk szót, de említsük meg azt is, hogy a Felzárkózó települések programban, amelyben teret kapott a sport is, jószolgálati nagykövet.

– Két nagyon fontos dolog is van az életemben, ami a gyerekekről szól. Az egyik a szexuálisan bántalmazott gyerekek melletti kiállás, már régóta a Barnahus-modell arca vagyok, a másik pedig a hátrányos helyzetű gyerekek felzárkóztatása. Hogy ők is megkaphassák azt, ami más gyerekeknek, így az enyéméknek is természetes. Tavaly Balatonszemesen több mint harminc településről fogadtunk fiúkat és lányokat egy táborban.

Előttünk a párizsi olimpia. Milyen magyar szereplésre számít?

– Nagyon várom már, és magam miatt is izgulok, mert az a hatalmas megtiszteltetés ért, hogy én is futhatok az olimpiai lánggal, Marseille-be kell kiutaznom. Nyilván a vívást várom a legjobban, utána az úszást és a vízilabdát. Bevallom, az olyan új olimpiai sportágakat, mint a gördeszka és a falmászás, még be kell fogadnia a lelkemnek, mert nekem a vívás, az úszás, az atlétika, a birkózás jelenti az olimpiát. Azt nem merném megtippelni, hogy hány aranyunk lesz, de ha a versenyzőink mosolyogva jönnek haza, akkor azt mondhatjuk, hogy nyertünk, Magyarország nyert.