

Futóiskola

A futás a legdemokratikusabb sportok közé tartozik. Először is felszerelésigénye minimális, és egyes agyonurbanizált fővárosi kerületek és tájékok lakosaitól eltekintve mindenki számára elérhetőek azok a pályák, amelyeken űzhető. Kilép az ember a háza vagy kollégiuma kapuján, bemelegít, kicsit még habozik, csavargatja a fejét, aztán nekiered.

De vajon tud-e mindenki futni? A futás természetes képesség. Hogy ezt a képességet nem mindenki tudja egyenlő mértékben kibontakoztatni, iskolai tornaóráink emlékeiből tudjuk. Vannak gyerekek, mondjuk, a harmadik általánosban, akik képtelenek lépést tartani energikus, ügyes, gyorsabb társaikkal. Az is igaz azonban, hogy a viszonylagos futóteljesítmény jócskán javulhat (és romolhat) a harmadik általános és az érettségi közötti időszakban. Sokat nyom a latban, milyen izomzattal és mozgáskészséggel áldott meg bennünket a gondviselés, de az is, hogy mennyire kultiváljuk a futást, milyen az erőnlétünk, edzettségünk, milyen lelki állóképességgel bírunk. Ahogy visszaemlékszem, a katonaságnál rendezett bakancsos terepfutóverseny végső sorrendjét leginkább már az elszántság ereje határozta meg. Már ha eltekintek első helyen végzett társunktól, aki abban az időben tizenkilenc évesen felnőtt gyorskorcsolyázó magyar bajnok volt, és törpejárásban is lehagyta a vele közben üvöltöző, kiképzőként szerencsétlenkedő öregkatonákat. Ilyen személyekkel nehéz versenyezni. Velük szemben egyetlen vigaszunk az lehet, hogy szegények már középiskolás korukban mindennap hajnalban keltek ki az ágyból, mert már az első tanóra előtt edzettek egyet.

Szóval, tud-e mindenki futni? Közelítsük meg a kérdést más oldalról. Gondoljunk a környékünkön feltűnő futókra, kocogókra, és az egyszerűség kedvéért szűkítsük érdeklődésünket a 25 és 45 év közötti korosztályra. Huszonöt évesen már legalább két éve nem jár rendszeres testnevelésőrára az ember, negyvenöt év felett pedig többféle mentő körülménnyel is számolni kell. Vannak, ugyebár, az átlagos, túrhető iramban és stílusban futók. Aztán vannak, jelentős

kisebbségben, azok, akik szépen futnak. Ezek az úriemberek és hölgyek egyből magukra vonják a figyelmet. A külső talpélükön gördülnek, térdüket fel-, illetve kiemelve, kar- és lábmunkájukat összehangolva, egyenes testtartással suhannak tova. Ha szenvednek, izzadnak, küzdenek is, élvezik a futást: a szemükben tudatosság, összpontosítás látszik. És vannak végül, nem is kevesen, akikről hiába mondható el, hogy haladnak ugyan előre, de szemmel láthatóan nem tudnak futni. Bukdácsolnak, trappolnak, csámpáznak, ütemtelenül lihegnek, összeakad a térdük, törzsüket himbálják, merev, kinyújtott lábukon inognak – mint akiket a balsors tép. Csak néhány elkeseredett gondolat kompenzálhatja őket mindezért: „Akarateróm, az még van” vagy „Legalább kint vagyok a szabad levegőn”. Amit művelnek, tiszteletet parancsoló, de még sincs rendjén.

A szépen futók többnyire, de korántsem mindig volt sportolók, és ez legtöbbször sajátos futóstílusjegyeiken is megismerszik. Máshogy fut a hajdani kosaras (hihetetlenül lazán), a kiöregedett kajakozó (csak úgy döng a föld a lába alatt) vagy a középkorú focista (itt a sajátos, türannoszaurosos kéztartást érdemes figyelni). Világos: a rengeteg edzésen, amin részt vettek, meg kellett tanulniuk futni. Hogyan hozhatja be ezt az előnyt egy egyszerű földi halandó?

Mindenki megtanulhat rendszeresen futni, sőt szépen futni felnőttkorában is.

Ez a labdajátékokra például nem igaz. Egy bizonyos kor után nagyon nehéz elsajátítani, mondjuk, a kosárlabda alapelemeit. És még nem hallottam olyanról, aki húszéves kora után tanult volna meg vízilabdázni. A futás kultúrája azonban demokratikus kultúra: majdnem mindenki részt vehet benne. Fő tézisem az, hogy érdemes is megtanulnia rendszeresen futni mindenkinek, aki már elhatározta, hogy futni szeretne.

Ifjúkorban a legjobb futóiskola az atlétika-edzés. Idősebb korban a legjobb futóiskola a futóiskola.

A futóiskola, amiről itt szó lesz, speciális gyakorlatsor. Amihez a legkedvezőbb terep egy

olyan füves, egyenletes pályaszakasz (sportpályán vagy akár kint a természetben), amelyen jó időben mezítláb is mozoghatunk. Ha ilyen nem akad, bármilyen murvás, földes, esetleg rekortánszerű, viszonylag puha talaj megfelel – de betonon, aszfalton és hasonlóan kemény alapzatokon meg ne próbáljuk!

Ha szerencsések vagy jó szervezők vagyunk, ketten, hárman, sőt csapatban csinálhatjuk a futóiskolát. Előtte természetesen alaposan bemelegítünk, kinyújtjuk az izmainkat, és futunk, hangsúlyozottan lazán és könnyedén, úgy egy kilométert. Ezután kijelölünk pályának egy körülbelül húsz méter hosszú szakaszt (a két végét megjelölhetjük egy melegítőfelsővel, egy sapkával vagy ha mezítláb vagyunk, a tornacipőnkkel). Hívjuk azt a végét, ahonnan indulunk, kiindulópontnak, a másikat fordulópontnak. Odafelé komolyabb odafigyelést igénylő gyakorlatok vannak, visszafelé könnyebbek.

A komolyabb gyakorlatok közül egyesek alapvetőek. Ezek között van a magas térdemeléssel és a magas sarokemeléssel való futás. Továbbá a korcsolyázó futás, amikor is súlypontunkat mindig határozottan az aktuális külső lábakra helyezzük. A nagyon apró léptekkel, lábujjhegyen való futás. A futó-ugró szökdelés, amikor felemelt térdünket a szokásosnál hosszabb ideig tarjuk a levegőben, és lábujjhegyen érkezünk a talajra. A lendületes futás, amikor fokozatos gyorsulás után három-négy (de csak három-négy) vágatalépet teszünk, és aztán hagyjuk, hogy fokozatosan kipörögjenek a lábaink. Az alapgyakorlatokat továbbiakkal egészíthetjük ki. Ilyen például a terpeszben való előreszökdelés, amikor is mellkasunk merőleges marad a pálya vonalára. Az indián szökdelés, amikor váltott lábakon majdnem függőlegesen szökdelünk, és az ugró lábunkkal ellentétes karunkat a levegőbe emeljük. Vagy az, amikor közepes iramú futás közben 360 fokos fordulatot teszünk, ügyelve arra, hogy a súlypontunk lent maradjon, és hogy forgás közben ne totyogjunk, hanem, ha lehet, egy-két lépés után újból egyenesbe érkezünk. És mindezeket hátrafelé futásban is végezzük el!

Egyik gyakorlat esetében sincs szükség rohanásra, sprintelésre. A leglényegesebb az,

hogy odafigyeljünk a mozdulatainkra, főleg arra, hogy a karunk és a törzsünk összhangban maradjon testünk többi részével. Mindez nem könnyű. De valamit valamiért!

Amikor a fordulóponthoz érkezünk, egyből forduljunk meg. Visszafelé lassú kocogással jöhetünk. Vagy külső, illetve belső talpélen való járásban. Lábujjhegyen vagy sarkon járásban. Vagy sasszézva. Mikor visszaérünk a kiindulóponttra, fújjuk ki magunkat, mielőtt nekirugaszkodnánk a következő feladatnak.

A futóiskola egy alkalommal se tartson 25-30 percnél tovább, de szinte kötelező utána levezetésképpen a másfél-két kilométer, határozottan könnyed futás. Mindez nem jelent komoly anaerob terhelést, így nem kell erős zihálásra, tüdőégésre felkészülni az első alkalmak után sem. A gyakorlatsor azonban szokatlan módon mozgat meg izmokat, és ne legyünk meglepve, ha eleinte izomlással ébredünk másnap reggel, és tagjaink, ízületeink sajognak.

A futóiskola nem különködő, nem „ciki”, nem misztikus, nem rendkívüli dolog. Ha másokat nézünk kívülről futóiskolázás közben, első gondolatunk az lesz, hogy az iskolai tornaórák jól ismert bemelegítő gyakorlatait végzik. Csakhogy összeszedett, fegyelmezett módon. A gyakorlatsor célja az, hogy rögzítse a helyes futómozgás alapelemeit izmainkban és az idegrendszer azon részében, amely az ilyesmiért felelős. Aki még nem csinálta, szánjon az első négy-hat hónapban heti egy-két alkalmat erre az edzésformára. Ezután az időszak után elegendő úgy két-három hetente egyszer visszatérnie rá. Aki kész arra, hogy rendszeresen fusson – szereti a mozgást. A mozgást szerető ember pedig nemcsak megszereti a futóiskolázást, hanem méltányolja, sőt igényli is, ha már rájött az ízére.

És aztán jöhet az igazi futás. Hegyen-völgyön, árkon-bokron, kertvárosi utcákon át, keresztül-kasul, parkban, erdőben, vízparton, az országút mellett, minden évszakban – reggel, délben, este. Lendületes, élvezetes, valódi terhelést jelentő futást mindenkinek!

AMBRUS LORÁND
esszéíró, Budapest