

Ha kevés az idő: Gyors alakformálás heti 5x4 percben

Állandó időhiánnyal küzdesz, de szeretnéd, ha formásabb, feszebb lenne a tested? Próbáld ki az alábbi programot!

Hogy működik?

Minden hétköznap, lehetőleg reggel végezz el 8 db 20 másodperces sorozatot az aznapra megadott gyakorlatból, 10 másodperces szünetet tartva köztük.

Mire ügyelj?

A gyakorlatok helyes kivitelezésén túl arra, hogy ha fogyni szeretnél, akkor a rendszeres mozgás mellett oda kell figyelned a mérték-tartó, kiegyensúlyozott táplálkozásra is. A hétköznapi gyors alakformálás mellett hétvégén jöhetnek a hosszabb mozgásprogramok: funkcionális tréning, csoportos óra, futás, úszás, bringázás vagy túra a családdal.

Hétfő: guggolás

Állj egyenesen, majd hajlítsd be a térded úgy, hogy a fenekedet hátratulod, a karodat pedig előrenyújtod. A térd és a

comb ne zárjon be 90 fokosnál kisebb szöveget. Térj vissza kiindulól helyzetbe. Végezd 8 x 20 másodpercig, közte 10 másodperces pihenőkkel.

Kedd: helyben futás

Fuss helyben – akár magas térdemeléssel – 20 másodpercig, amilyen gyorsan csak tudsz. Ezután 10 másodpercig járj helyben, majd ismét jöhet a futás. Ebből is 8 sorozatot végezz!

Szerda: zsugorfelülés

A kiindulól helyzet hanyatt fekvés, a térd behajlítva, jobb kéz a tarkón. Emeld meg a mellkasod – ne a fejedet rándasd – úgy, hogy a kinyújtott bal karod a térded irányába mozogjon, azután ereszkedj vissza. Végezd 20 másodpercig, majd 10 másodperces pihenő után jöhet a következő kör, karcserével. Itt is a 8 sorozat a cél!



Csütörtök: fekvőtámasz

Vállszélességben támaszkodj meg a talajon úgy, hogy a fejed és a törzsed egy vonalban legyen (a térded, ha szükséges, könnyítésképp maradhat a talajon). Végezz karhajlítást és -nyújtást 20 másodpercen át, azután pihenj 10 másodpercig a következő sorozat előtt. Ismételd meg 8-szor a 20 másodperces etapokat.

Péntek: Jumping Jack

Állj egyenesen, a karok a test mellett. Ugorj vállszéles terpeszbe, a két kezdet a fejed fölé lendítve, aztán ugorj vissza kiindulól helyzetbe. Végezd 20 másodpercig gyors tempóban, majd járj egy helyben 10 másodpercig. Ebből is 8 kört kell csinálni.

Forrás: www.lakaskultura.hu

JELES SOPRONIAK A MÚLTBÓL



PODMANICZKY PÁL
(1885–1949)

Podmaniczky Pál báró, evangélikus lelkész, a Soproni Evangélikus Hittudományi Kar tanára Óbudán született 1885. március 16-án.

Apja, Podmaniczky Ármin koronauradalmi igazgató. Másfél évesen elveszítette apját az anyját, lelketlen emberek mindenéből kifosztották. A középiskolából anyagi okok miatt két év után kimaradt. Folyamatosan képezte magát, olvasott, nyelveket tanult, fordított. A gimnáziumot magánúton végezte, de közben már 1903 augusztusában érettségi bizonyítvány nélkül, rendkívüli hallgatónak vették fel a pozsonyi evangélikus teológiai akadémiára, ahol 1907-ben végzett, és közben a helyi liceumban érettségi vizsgát is tett. Az 1907–1908. tanévet Rostockban töltötte, 1908. október 30-án pappá szentelték.

Egy ideig káplánkodott Mórban, 1910 elejétől teológiai magántanár volt Pozsonyban, majd 1911 októberében lelkésznek ment Felsőszelibe. Az eperjesi teológiai akadémián 1918 elején rendkívüli tanár lett, amikor az intézmény megszűnt, Bethániánál lelkészkedett Budapesten. Itt ismerkedett meg Vargha Ilonával, aki később a felesége lett. Négy gyermekük született.

A missziós munkával 1911-ben került kapcsolatba, javasolta egy magyar önkéntes missziói mozga-

lom létrehozását, amelynek vezetője lett. 1913-ban átvette a Hajnal című újság szerkesztését, amely a Magyar Evangélikus Keresztény Missziói Szövetség (MEKMSZ) lapja volt.

A fogházmisszióban dolgozott, köztörvényes és politikai foglyoknak tartott istentiszteletet. 1924 őszén, amikor átvette a Bethánia vezetését, a családjával Budapestre költözött. A munkájának köszönhető, hogy a skandináv országokkal fontos egyházi kapcsolatok teremtődtek. Debrecenben 1926-ban teológiai doktori fokozatot szerzett. Majd két év múlva pályázat útján elnyerte az egyetemi tanári kinevezést Sopronba, a vallástörténeti tanárszékre. Haláláig a Soproni Evangélikus Hittudományi Kar nyilvános és rendes tanára volt. Több mint 21 évig állhatott az áhított katedrán, taníthatta a fiatal lelkésznevezéseket. Közben nyelveket tanult, fordított; angol, cseh, dán, finn, francia, héber, holland, latin, lengyel, német, norvég, svéd, ögö-rög, olasz, orosz, szlovák nyelven beszélt. Saját tárgyán kívül a teológia minden területén jártos volt. Háromszor dékánként is szolgált. (1931/32, 1935/36, 1940/41). 1917-től választmányi tagja volt a Magyar Protestáns Irodalmi Társaságnak.

Halála után, 1950-ben az Evangélikus Külmisziói Intézetet róla nevezték el.