

Túlhajsolt fiatalok

A mai fiatalok belső készletéből vagy csak divatból edzik testüket, és próbálnak már-már testépítő külsőt elérni. Komoly következményekkel járhat az ilyen mértékű megterhelés, főleg ha még különféle szereket is szed mellé az illető.

Orvosilag bizonyított, hogy a testtömegnövelő szerek használata károsan hathat a szervezet fejlődésére. De csak a súlyok emelgetése is okozhat gerinc-és végtagfájdalmakat, ha túlzásba viszik.

Volt alkalmam beszélni szakorvossal, aki elárulta, hogy sok fiatal küszködik a túlzott testedzésből adódó egészségügyi problémákkal. A gondok megoldására a legkézenfekvőbb megoldást ajánlotta: fel kell hagyni a káros tevékenységekkel. Helyettük próbáljunk kellemes és köztudottan jótékony hatású sportokat űzni. Az úszás az egyik ilyen időtöltés, hiszen megmozgatja egész testünket. Remek lehetőség fölös energiák lekötésére, s a testtartást is javítja.

A bajt jobb megelőzni. Hiába edzed magad, ha később majd megiszod a levét!

Nagy Tamás 10. B
Ady Endre Gimnázium
Felkészítő tanár: Kluka Hajnalka