

Kocogás: jó vagy rossz?



Nincs olyan amerikai film, amiben legalább néhány percig ne kocognának. Az egy „joggoló” nemzet. Reggel, este, munka közben, éjjel felebredve: fel az edzőcipőt, és irány a flaszter.

Flaszter? Hát igen, ebben már benne is van, hogy mi a jó és mi a rossz a kocogásban. Mint minden mozgás, szabadidős tevékenység, csak optimális módon végezve és megfelelő dózisban adagolva előnyös. Ez az időre és helyre egyaránt vonatkozik.

Fél-egy óra kocogás átmozgatja a szervezetet, felpezsdíti az izmokat, beolajozza az ízületeket. Kiválóan karbantartja a testet, sőt pár kilót is leadhatunk kocogás révén. A csontritkulás nem-gyógyszeres kezelésében épp a kocogás az egyik legfontosabb életmódbeli tanács: a gravitáció ismétlődő ingere serkenti a csontképzést. A „jogging” felfrissíti az agyat: monotonitása miatt sokan nem vágnak neki, pedig egyéb külső inger hiányában, kocogás (csakúgy mint úszás) közben az embernek Nobel-díjas ötletei támadhatnak. (Arra persze nincs tudományos bizonyíték, hogy a Nobel-díjak a kocogás követke-

tében születnének...). És hát a divat: egy több tízezer forintos, XXXX márkájú, lökhajtásos, rugóbetétes, légszivós tornacsuka, vagy egy színekben pompázó, csillogó-villogó, éjszaka világító „jogging-anzug” sokak számára önmagában is az önmegvalósítás és a sikerélmény zálogát jelenti.

A kocogást azonban nem szabad túlzásba vinni. Hajlamosak vagyunk erre. A térd elég érzékeny ízület, igen bonyolult felépítésű, és egy rossz mozdulat, a bemelegítés hiánya, a tartós megerőltetés hamar komoly károkat okozhat. Nem mindegy, hogy hol kocogunk: természetesen az erdő kitaposott ösvénye, vagy akár egy salak- vagy rekortán-pálya sokkal kevésbé megterhelő, mint a flaszter. Túl sokáig, túl gyakran és túl kemény pályán végzett kocogás viszonylag rövid idő alatt sport-sérülésekhez, a térd kopásához vezethet.

Végül is a kocogó egyéni adottságai, teherbírása szabja meg, hogy ez kinek jó és kinek rossz. Hosszú távon azonban, optimális kerek közé szorítva, biztos hogy testi és lelki felfrissülést hoz.

Dr. Aradi János professzor naponta fut az egészségéért

*Dr. Szekanecz Zoltán
III. sz. Belsőkielégítő,
Reumatológiai Tanszék*

