

Fuss a testi-lelki edzettségért

„Azért, hogy jobban bírjam a terhelést, a Novo C[®] készítményeit választottam.”



Lubics Szilvia ultrafutóval gyerekekről, kutyákról, a hétköznapi túlmutató kitartásról és az egészségtudatosságról beszélgettünk.

Afutás öröme és a benne rejlő szabadság élmény kisgyermek korban ösztönösen működik, aztán az esetek többségében háttérbe szorul. Jó hír viszont, hogy bármilyen életkorban újratekinthető ez a kitartás, önfegyelmre tanító mozgásforma, aminek manapság egyre többen hódolnak. Nemcsak heti vagy napi rendszerességgel járnak ki futni szép természeti környezetbe az emberek, például Budapesten a Margitszigetre, de több ezren állnak rajthoz már egy-egy közösségi futás alkalmával is, akár maraton vagy félmaraton távokra.

A rendszeres futás minden kétséget kizáróan edzi az immunrendszert, és számtalan más jó hatása is van testi-lelki egészségünkre, kezdve a stresszoldástól a testsúlykontrollon át az izom- és akaraterősítésig. Ráadásul a jó példa ragadós, így gyermekeink, családtagjaink is előszeretettel tartanak velünk vagy követik jó gyakorlatunkat. Ennek ékes bizonyítéka Lubics Szilvia ultrafutó, a Spartathlon háromszoros és az Ultrabalaton kétszeres győztese, sokszoros magyar bajnok és válogatott, valamint három gyermekes anyuka élete. **Lubics Szilviával** a gyermekkoráról, a családról, a genetikáról és az immunrendszer erősítésének megoldásairól is beszélgettünk:

Azt mondják, hogy a sport szeretete legtöbbször gyerekkorból ered. Te szeretted a tornaórákat? Volt esetleg valami kedvelt sporttevékenységed gyerekkorodban?

– Nálam ez teljesen másként alakult. A tornaóráktól rettegtem, szerintem én voltam a legügyetlenebb az osztályban. A családban nem volt senki, aki mozgott volna. Kerékpározni viszont nagyon szerettem. Egy kis városban nőttem fel, ahol mindenhová bringával jártunk és esténként órákat tekintünk a barátokkal. Sokan azért kezdenek el hosszabbakat futni, mert valamilyen fordulópont történik az életükben és ezt így próbálják meg feldolgozni mentálisan. 28 évesen kezdtem el futni.

„A nem „futóalkat”-ból is lehet pár év alatt futó, sőt rengeteg pocakos ultrafutó is van.”

Téged akkor mi vezetett el ehhez a mozgásformához?

– Nekem semmi nagy változás nem volt akkor az életemben. Az egyetem elvégzése után már sokat sportoltam, elsősorban csoportos edzésekre jártam. A gyerekek születése után ez elmaradt, mert az edzések időpontjai valahogy nem voltak összeegyeztethetőek a kisgyerekes léttel. Viszont futni bármikor lehetett, ezért esett a választás erre a sportra.

Amikor kezdő futó voltál, akkor voltak olyan tipikus futó hibák, amelyeket elkövettél?

– Igazából zökkenőmentesen váltam futóvá. Már a kezdeti lépéseknél sem jelentett problémát 10 kilométer lefutása. Egyébként apránként növeltem a távot, nem voltak problémáim.

Gyerekeknek ajánlanád-e a hosszútávutást vagy a terepfutást, mint mozgásformát? Miért igen, miért nem?

– A terepfutást és a futást mindenképpen, de nem a hosszú távokat, és mindenképpen csak játékos formában, legalábbis kisgyermek korban. A futás gyakorlatilag minden sport alapja, kiváló állóképességet csinál, erősíti az immunrendszert. A terepfutás pedig segít megismerni a körülöttünk levő természetet és nagyon változatos tud lenni.

3 nagyobb fiad van, ők is futnak vagy sportolnak komolyabban valamit?

– Mindhárman sportolnak, a legidősebb fut

is. Ő indult már maratonokon, de kedvenc távja inkább a félmaraton.

Szerinted a genetika mennyire határozza meg, hogy valaki mennyit, mennyire gyorsan vagy hosszan tud futni? Nyilván függ a testalkattól, egészségi állapottól, de van olyan fizikai tulajdonság, ami szerinted alkalmasabbá tesz a versenyszerű futásra?

– A gyorsaság leginkább gyermekkorban fejleszhető, de a gyors és lassú izomrostjaink arányát a genetika nagyban meghatározza. Én úgy gondolom, futni mindenki tud, hacsak ebben valamiféle betegség nem akadályozza. Nem „futóalkat”-ból is lehet pár év alatt futó, sőt rengeteg

pocakos ultrafutó is van. Az persze más kérdés, hogy az élvezőny általában szálkás, izmos, de ezt az alkatot automatikusan eredményezi a sok-sok edzés. Világbajnok nem lesz mindenből, de magunkhoz képest mindig tudunk fejlődni és rengeteg verseny várja az amatőr futókat is.

Nagyon fontos számodra a családod és úgy szervezed a napjaidat, hogy nem az ő „kárakra” edzel és versenyzel. Milyen hosszú távra tervezel előre? A férjedet (aki szintén futó) és a gyermekeidet mennyire vonod bele a tervezési fázisba?

– Mindig csak egy évet tervezek előre. Alapvetően a családhoz igazítva a nagyobb versenyeket. A versenyzés a férjemmel mindig közös kaland, utazás. A srácok már mindannyian Budapesten élnek, egyre kevésbé kell hozzájuk alkalmazkodni, de nyilván bármelyikük életében, ha van egy fontos esemény, az mindig prioritást élvez nálam egy-egy versennyel szemben.

3 kutyátok is van. Róluk mit lehet tudni? Ők hogyan illeszkednek az edzéstervedbe, a család mindennapjaiba?

– Maszat, a terrier keverékünk 14 éves, ő volt az első kutyám, vele kezdtem a kutyás futásokat. A mai napig fut, de már csak a rövidebb edzésekre viszem, a többi napon sétálunk. A két magyar vizslám Marcipán (10 éves) és Mangó (7 éves) már azért lettek kiválasztva, hogy együtt fussak velük. Mangó még majdnem minden edzésemmre jön, Marcipán már a két óránál hosszabbakra nem, de régen simán jött velem 50-60 kilométereket. Az erdei futásoktól eltekintve mindegyikük igazi „szobakutya”, teljes értékű családtag.

Egy ultrafutónak sokféle tápanyagra és vitaminra van szüksége, te milyen táplálékkiegészítőket szedsz? Van olyan, amit kifejezetten a versenyek előtt veszel be?

– **Magnéziumot és C-vitamint** szedek napi szinten, **ősztől nyárig pedig D-vitamint** is. Ezen kívül a nagyobb versenyek előtt **2-3 hónapig multivitamint**. Azért, hogy jobban bírjam a terhelést, a **Novo C®** készítményeit választottam.

Nemcsak egy ultrafutónak, de a hétköznapi embernek is hosszan tartó egészségre és immunerőre van szüksége, ezért érdemes átgondoltan megválasztani napi étrendkiegészítő vitaminjainkat, például a Novo C® liposzómás termékcsaládot Lubics Szilvia ajánlásával, aki még **3 szuper futótippet** is adott nemrég a kezdő futóknak a Novo C® közösségi oldalán.

A cikket a Novo C® liposzómás vitamincsalád támogatta.

További információ: www.novoc.hu



„Magnéziumot és C-vitamint szedek napi szinten, ősztől nyárig pedig D-vitamint is. Ezen kívül a nagyobb versenyek előtt 2-3 hónapig multivitamint.”

