

«BLAZE 35» CROSSFIT ΠΡΟΣ ΤΙΜΗΝ ΤΩΝ ΠΕΣΟΝΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ

ΤΟΥ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗ ΛΕΩΝΙΔΑ ΓΑΡΓΑΛΗ-Π.Υ. ΜΥΡΙΝΑΣ ΛΗΜΝΟΥ

Το επάγγελμα του Πυροσβέστη, ως γνωστόν, είναι αρκετά επίπονο και χρειάζεται επαρκή σωματική δύναμη, αντοχή, ταχύτητα και ευλυγισία. Για τον λόγο αυτόν, όλο και περισσότεροι συνάδελφοι που θέλουν να είναι

«ετοιμοπόλεμοι» ώστε

να αντεπεξέρθουν στις ιδιαιτερότητες και στις δυσκολίες του επαγγέλματος, ασχολούνται με μια νέα μορφή εκγύμνασης στην Ελλάδα, αλλά ευρέως δι-αδεδομένη και εφαρμόσιμη σε πολλές αστυνομικές και στρατιωτικές Ακαδημίες ανά τον κόσμο, το CrossFit.

Το CrossFit αποτελείται από συνεχώς μεταβαλλόμενες λειτουργικές κινήσεις (όπως το τρέξιμο, την κωπηλασία, το ποδήλατο, τις ασκήσεις με το βάρος του σώματος και τις ασκήσεις με εξωτερικά φορτία), εκτελεσμένες σε υψηλή ένταση και στοχεύει στη βελτίωση των

ικανοτήτων σε δέκα αναγνωρισμένες περιοχές της φυσικής κατάστασης: καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή αντοχή, δύναμη, ευελιξία, ισχύς, ταχύτητα, συντονισμός, ευκινησία, ισορροπία, και ακρίβεια.

Στο CrossFit υπάρχουν κάποια σύνολα ασκήσεων που πρέπει να εκτελεστούν, τα λεγόμενα workouts, τα οποία έχουν σκοπό να τιμήσουν συγκεκριμένους, διακριθέντες ανθρώπους, κυρίως του στρατού και των σωμάτων ασφαλείας, που έδωσαν τη ζωή τους για να προστατέψουν τους απλούς πολίτες. Στην ελληνική κοινότητα του CrossFit, ένας γυμναστής από τον Βόλο, ο Ιωάννης Ρήγας που ασχολείται επαγγελματικά με αυτήν τη μορφή εκγύμνασης, δημιούργησε ένα «hero workout», με σκοπό να τιμήσει τους πεσόντες πυροσβέστες! Όλοι οι αριθμοί των επαναλήψεων κάθε

άσκησης είναι συγκεκριμένοι και συμβολίζουν τον αριθμό των πεσόντων πυροσβεστών, καθώς και την ημερομηνία που τιμάται η μνήμη τους, στις 12 Νοεμβρίου.

Στην Πυροσβεστική Υπηρεσία Μύρινας Λήμνου, αποφασίσαμε με τον συνάδελφο Πυροσβέστη Μοσχάκη Χαράλαμ-

μπο, με μεγάλη συγκίνηση που μας δόθηκε η ευκαιρία να τιμήσουμε τους πεσόντες συναδέλφους μας, να πραγματοποιήσουμε το συγκεκριμένο ασκησιολόγιο, χρησιμοποιώντας και φέροντας τον επιχειρησιακό εξοπλισμό μας, στο σημείο που μπορούσε ο καθένας να αντεπεξέλθει στο φορτίο και στη δυσκολία του. Για τους 56 Συναδέλφους Πυροσβέστες που έδωσαν τη ζωή τους για την προστασία των πολιτών της χώρας μας και έπεσαν στο καθήκον από τις 12-11-1942 έως σήμερα, ανάμεσά τους και οι 35 Συ-

νάδελφοι Πυροσβέστες που έχασαν τη ζωή τους κατά τη δασοπυρόσβεση από το 1998 και μετά, αφιερώνουμε τιμητικά το πρόγραμμα CrossFit-«BLAZE 35», ευχόμενοι να μην έχουμε άλλες απώλειες στον ήδη μεγάλο αριθμό πεσόντων πυροσβεστών.

Αφιερώνουμε αυτή την εκτέλεση workout, πάνω από όλα στις οικογένειες των πεσόντων πυροσβεστών, αλλά και στις δικές μας πυροσβεστικές οικογένειες, όπου υπηρετεί ο καθένας μας, γιατί είναι πραγματικά το δεύτερο σπίτι μας. Ευχαριστούμε τον Διοικητή Π.Υ. Μύρινας, Επιπυραγό Παναγιώτη Μπιμπούδη, για την παροχή του απαραίτητου εξοπλισμού και το γυμναστήριο Lemnos Hephaestus Forge για τον χώρο που μας παραχώρησε για να πραγματοποιηθεί η προπόνηση μας. 🙏

