

# RODZINA NA START!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo  
współfinansowane jest  
ze środków  
Ministerstwa Sportu  
i Turystyki

Zapraszamy na naszą stronę internetową: [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl)

**Grudzień 2018**

Narty jak kawałek pizzy,  
czyli z kilkulatkiem  
na stok...

● **str. 4–5**

Sprawność fizyczna  
Polaków. Jak wypadamy  
w badaniach?

● **str. 6–7**

Szkolny Klub Sportowy  
– widać pierwsze efekty  
programu MSiT

● **str. 16**



Fot. Archiwum Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”

**Praskie akrobacje  
zawodniczek „Sokoła”** ● **str. 14-15**

# Milena Kozłowska, trenerka: Aktywna mama to szczęśliwsza mama

Milena Kozłowska prowadzi zajęcia dla kobiet w ciąży i po porodzie w ramach programu GyMMama. Często na sali gimnastycznej pojawiają się maluchy, które papugują to, co robi mama. To, jak mówi pani Milena, ma podwójnie pozytywny efekt: **więcej mamy z pocięchą się zacieśnia, a jednocześnie dziecko uczy się, jak ważna jest aktywność fizyczna.**

**Kobieta dowiaduje się, że jest w ciąży. Kiedy powinna zacząć ćwiczyć, żeby po urodzeniu dziecka wrócić do dawnej kondycji i sylwetki? Czy w ogóle powinna?**

Jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, jeśli lekarz zezwoli na uczestnictwo w zajęciach fizycznych, to jak najbardziej może w nich uczestniczyć albo sama podejmować jakąś aktywność. W pierwszym trymestrze kobieta powinna, jak to się mówi, dać na luz ze względu na zmiany hormonalne zachodzące w organizmie. To jest też czas, kiedy brakuje mocy, pojawiają się wymioty, nudności. Wtedy warto ćwiczenia zastąpić spacerami, ćwiczeniami oddechowymi lub lekkimi rozciągającymi. Z kolei jeśli chodzi o drugi i trzeci trymestr, to już można zacząć ćwiczenia fizyczne. Oczywiście powinny one być specjalnie dostosowane dla kobiet w ciąży i przygotowywać do aktywnego porodu, a także pomagać w powrocie do formy po porodzie.

**Jak wyglądają takie ćwiczenia dla przyszłych mam?**

Podstawowymi ćwiczeniami są te, które będą wzmacniały poszczególne partie mięśniowe. Trzeba się skupić na wzmocnieniu mięśni grzbietu, nóg, a przede wszystkim pośladków – w czasie ciąży zmienia się ułożenie miednicy i pośladki się rozciągają. Ważne jest też wzmocnienie obręczy barkowej, bo rosnący biust zaczyna ważyć znacznie więcej niż wcześniej. Ogólnie wykonuje się wszystkie ćwiczenia ogólnorozwojowe – oprócz wyrabiania mięśni brzucha, bo ich w czasie ciąży nie powinno się angażować. Klasyczne brzuszki odpadają. Szczególną uwagę przywiązuje się do ćwiczeń mięśni miednicy, dzięki którym zmniejsza się prawdopodobieństwo nietrzymania moczu. To bardzo przydatne w czasie porodu, a także w okresie poporodowym. Aktywność fizyczna w ciąży ma jeszcze jeden bardzo istotny aspekt: mama ma większą świadomość swojego ciała i tego, jak ono się zmienia.

**Dużo kobiet zgłasza się na takie zajęcia?**

Jestem trenerem „mamowym” od ośmiu lat i widzę, że pojawia się coraz więcej możliwości, coraz więcej zajęć tego typu. Dzięki temu mamy mają większą świadomość i wiedzę. Więcej mogą się nauczyć również instruktorzy, fizjoterapeuci i położne, więc automatycznie częściej rozmawiają o tym z kobietami. W efekcie coraz więcej kobiet decyduje się na takie zajęcia. Wiedzą one, że ruch będzie lekiem na dolegliwości bólowe, a także rozluźni ciało i pomoże oswoić zmiany, które w nim zachodzą podczas ciąży.

**Teraz omówmy to, co się dzieje po porodzie. Od razu można wrócić na salę gimnastyczną?**

Z doświadczenia wiem, że to jest indywidualna kwestia, zależy od przebiegu całej ciąży, porodu i ogólnego stanu zdrowia. Jest przyjęte, że mamy, które rodziły naturalnie, wracają po 6–8 tygodniach, a te, które rodziły przez cesarskie cięcie, po 10–12 tygodniach. Zanim jednak kobieta zacznie ćwiczyć, zawsze zalecam udanie się do fizjoterapeuty ginekologicznego, który zajmuje się mięśniami dna miednicy i rozstępem mięśnia prostego brzucha. Jest to najlepszy adres, pod którym można się dowiedzieć, czy to już czas na zajęcia grupowe, czy lepiej zapisać się na indywidualne. Lekkie ćwiczenia jednak nigdy nie zaszkodzą. Ja uważam, że czas poporodowy trzeba przejść spokojnie, delikatnie. Wyciszyć organizm. Wtedy znowu, tak jak na początku ciąży, pojawiają się zmiany hormonalne, ale zmienia się też ciało, ustawienie miednicy, obciążenie. Dlatego najlepiej skontaktować się z fizjoterapeutą, który wskaże drogę rehabilitacji. Niestety nie ma w Polsce fizjoterapii poporodowej, podczas której mamom byłaby wskazywana droga, co i jak robić. Kobiety muszą szukać informacji na własną rękę.

**W innych krajach coś takiego funkcjonuje?** Coraz częściej tak, szczególnie u naszych sąsiadów z Zachodu. Tam mamy są wysyłane na fizjoterapię, mają spotkanie ze specjalistą, który tu-



Fot. ARCHIWUM GyMMama

maczy, jak powinna wyglądać aktywność fizyczna po porodzie. U nas tego nie ma i wiele się o tym nie mówi, niestety. Mam jednak nadzieję, że to się będzie powoli zmieniać.

**Mamy przychodzą na Pani zajęcia z maluchami?**

Oczywiście, że tak. W zajęciach chodzi przede wszystkim o wyrobienie więzi mamy z dzieckiem. Poza tym dzieci, które przychodzą, mają kontakt z innymi maluchami i ich mamami, dzięki czemu stają się bardziej społeczne. To ważne także dla samych matek, dla których jest to wyjście z domu, oderwanie się od codzienności, pogadanie z innymi, którzy mają takie same problemy i wątpliwości. Mamy, które ćwiczą, zupełnie zmieniają swoją świadomość, zaczynają rozumieć, co jest dla nich dobre, a w prezencje zyskują dobry nastrój i lepszą kondycję.

**Dzieci są zaangażowane w ćwiczenia?**

Zależy to przede wszystkim od wieku dziecka. Jeśli są starsze i wymagają bliskości mamy, to zdarza się, że są zaangażowane w niektóre ćwiczenia. Jeśli dziecko jest jeszcze za małe, by towarzyszyć mamie na macie, bawi się obok. A kiedy zaczyna się niecierpliwie, ja biorę je na ręce. Jestem wtedy nie dość, że trenerem, to jeszcze mamą.

**Możemy podać przykładowy zestaw ćwiczeń dla mam po porodzie?**

Zaczynając od pozycji stojącej: są to przede wszystkim ćwiczenia typu wykroki i przysiady. Jeśli chodzi o pozycję w klęku podpartym, są to wymachy w tył, żeby wzmocnić mięśnie pośladków. Mamy mogą wykonywać także delikatne pompki. Wskazane jest również wszystko inne, co będzie wzmacniało mięśnie grzbietu. Na ile mama może sobie pozwolić? To jest kwestia indywidualna, bo niektóre mamy mają rozstęp mięśnia prostego brzucha, inne nie. Jedna może robić tzw. deskę,

inna nie. Na takich zajęciach rolę instruktora jest zaplanowanie treningu tak, by każda mama mogła skorzystać i dostosować ćwiczenia do swoich możliwości.

**Jest również coś takiego jak aktywne spacerowanie.**

Aktywne spacerowanie to idea spędzania czasu z dzieckiem na świeżym powietrzu i jednocześnie wykorzystanie wózka czy ławki w parku albo jakiegoś małego pagórka do tego, by mama mogła ćwiczyć. Na spacerach chodzą wszystkie mamy i warto ten czas spożytkować. Na początku takiego spaceru mamy się spotykają, nawiązują relacje, poznają swoje imiona. To ważne, żeby każda uczestniczka się dobrze i swobodnie czuła. Jeśli nie znam mamy, to pytam, jaki był poród, kiedy rodziła, czy konsultowała się z lekarzem i fizjoterapeutą. Po takiej rozmowie jest rozgrzewka, delikatna i ogólnorozwojowa. Taka jak w szkole, z elementami fizjoterapeutycznymi, które może wykonać każdy. Potem są ćwiczenia z wykorzystaniem wózka – w zależności od tego, czy dzieci śpią, czy nie i czy potrzebują naszej uwagi. Bywa tak, że maluchy śpią, a mamy mogą się spokojnie zająć sobą. Wtedy korzystamy z ławek, robimy ćwiczenia wzmacniające, rozciągające. Na koniec jest jeszcze chwila na plotki, a potem mamy wracają do domu albo idą gdzieś usiąść i porozmawiać.

**I rzeczywiście po kilku miesiącach ćwiczeń jest szansa na powrót do dawnej sylwetki?**

Jest to indywidualna kwestia – zależy od tego, ile mama przytyła w ciąży, jak się odżywia, czy karmi piersią. Najważniejsze jednak jest to, że 100% mam, które uczestniczyły w zajęciach czy spacerach, czuje się lepiej, ma więcej energii i nie jest przytłoczona obowiązkami.

**Właśnie o to też chciałam dopytać. Takie ćwiczenia dają więcej siły i energii, nawet jeśli mama nie przesypia nocy?**

Zauważyłam, że te mamy, które nie przespały nocy, ale przyszyły na zajęcia, wychodzą w lepszym nastroju. Po nieprzespanej nocy nic się człowiekowi nie chce i nie ma w tym nic dziwnego, lecz jeśli jest motywacja, żeby rzeczywiście coś zrobić

dla siebie, to po zajęciach nastrój się poprawia, podbudowuje. Dużo daje sama aktywność fizyczna, jednak obecność innych mam i ich wsparcie również jest bardzo ważne. Na zajęciach kobieta to wsparcie dostaje – i to jest dla niej motorem do dalszego działania.

**Kiedy maluch już podrośnie, wachlarz możliwości zajęć się zwiększa?**

Wymyśliłam dla rodziców z trochę starszymi dziećmi Family Gym, gdzie maluchy mogą ćwiczyć z mamą i tatą. To są zajęcia w stylu szkolnego WF-u, wyścigi rzędów, jakieś gry zespołowe. Zaczynamy oczywiście od rozgrzewki, takiej jak w szkole. Maluchy podpatrują, co robią rodzice, starają się powtarzać. Te gry, w które bawimy się podczas Family Gym, to zazwyczaj rzeczy, które rodzice znają z dzieciństwa, ale już zdążyli zapomnieć. My je przypominamy, a potem można je przenieść na podwórko czy do parku, zaangażować innych członków rodziny. Dzieci nie dość, że mają sporą dawkę ruchu, to jeszcze uczą się rywalizowania, przegrywania. No i najważniejsze – spędzają czas z rodzicami.

**Czyli ojcowie są zaangażowani w taką formę aktywności.**

Jak najbardziej! Śmieją się często, że na spacerach i grupowe ćwiczenia przychodzą w roli niani. Chociaż i tak w niektórych momentach dostają wyzwanie od partnerki, która mówi: „No co ty będziesz tak stał i patrzył? Musisz poćwiczyć!”. W efekcie na wielu zajęciach mam aktywnych tatusiów.

**Tak sobie myślę, że jeśli dziecko od samego początku widzi, że rodzice są aktywni, to później łatwiej mu wpoić zdrowe nawyki.**

Dokładnie tak jest. Jeśli mamy chodzą długo na zajęcia, dzieciaki powoli się uczą, co to jest aktywność fizyczna. Od początku wpaja im się, że to jest ważne. Tak wyrabia się świadomość u malucha, pokazuje, że mama i tata ćwiczą i że on też może. Kiedy dzieci rosną, uczą się chodzić, stają się bardziej rezolwne, zaczynają ćwiczyć z mamą, robią przysiady, papugują nas. Jestem pewna, że ta świadomość zostaje na całe życie.



Fot. ARCHIWUM GyMMama



Fot. ARCHIWUM GyMMama

# Narty jak kawałek pizzy, czyli z kilkulatkiem na stok...

Zeszły sezon był dla pięcioletniej wówczas Marysi narciarskim debiutem. Była co prawda oswojona ze śniegiem dzięki częstym jazdom na sankach i kilku kuligach. Narty miała jednak na nogach po raz pierwszy. **Wystarczyło 10 lekcji pod okiem instruktora, aby bez żadnej pomocy zjechała po zboczach Pilska w Korbielowie.**

## Kiedy zacząć?

Zdania co do wieku odpowiedniego do nauki jazdy na nartach są podzielone. Część instruktorów uważa, że już trzylatek może próbować swoich sił na osłej łączce. Wszystko zależy jednak od indywidualnych predyspozycji dziecka: jego dojrzałości psychicznej, umiejętności rozumienia komunikatów i rozwoju fizycznego. Młodsze dzieci często nie mają pełnej kontroli nad własnym ciałem i świadomości ruchu. Przez to nie potrafią napiąć odpowiednich mięśni, np. usztywniając całe ciało. Tymczasem jazda na nartach wymaga napięcia nóg. – Chciałem zapisać Marysię, kiedy miała cztery lata. Po pierwszym upadku się zraziła. Oczekaliśmy rok i okazało się, że właśnie ten czas był jej potrzebny – mówi Dominik, tata dziewczynki. – Zresztą instruktor powiedział nam, że on sam najchętniej pracuje z dziećmi powyżej piątego roku życia, bo jego zdaniem to czas, gdy dziecko potrafi się już odpowiednio skoncentrować i wykonywać polecenia – dodaje.

Pierwsze narciarskie próby to głównie nauka przez zabawę. – Pan Michał wytłumaczył mi, że mam ułożyć narty tak, żeby wyglądały jak kawałek pizzy. Później ciągle mi podpowiadał: pizza, Marysiu – mówi mała kursantka. Naukę przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę dzieci opanowują poprzez robienie tzw. szyboców, czyli przechylenie się z rękoma wyciągniętymi w bok. Instruktor jedzie przodem, odwrócony twarzą do dziecka, a plecami do podnóża stoku. Przechyla się ze strony prawej na lewą, a dziecko naśladuje ruchy. Inną zabawą jest zbieranie przedmiotu ze stoku. Nauczyciel kładzie na śniegu np. chustkę, a dziecko musi do niej podejść i podnieść ją, nie przewracając się. Mali adept-



Fot. 123RF

ci narciarstwa próbują też podczas jazdy machać do instruktora, trzymając w drugiej ręce jakiś przedmiot.

## Rodzina czy ktoś obcy?

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, czy warto wydawać pieniądze na zajęcia z instruktorem, kiedy oni sami mogą wyszkolić dziecko. Nie jest to zły pomysł, pod warunkiem że rodzice jeżdżą technicznie bezbłędnie, opanowali jazdę tyłem do podnóża stoku i będą umieli kontrolować emocje w czasie lekcji. Profesjonalista potrafi się wykazać cierpliwością, której mamie czy tacie czasami brakuje.

Zaletą płatnych lekcji jest również doświadczenie nauczyciela: widzi on, w jakim tempie dziecko robi postępy, jakie błędy popełnia i nad czym należy pracować. Pozwoli to opanować odpowiednią technikę i uniknąć złych nawyków, które później zwykle trudno wyplenić.

Rodzice często wybierają także lekcje z instruktorem z prostej przyczyny – dziecko jest bardziej skupione i posłuszne, gdy polecenia wydaje obca osoba. Do mamy czy taty prościej powiedzieć: „Nie chcę już... na dzisiaj wystarczy”. Opłacona lekcja trwa określony czas i trudniej z niej zrezygnować bez przyczyny.

Jeśli zdecydujemy się na własną rękę uczyć swoje pociechy, pamiętajmy o kilku zasadach. Przede wszystkim ważne jest bezpieczeństwo. Oswajanie z nartami powinno się odbywać z boku stoku, tak aby nie przeszkadzać innym i nie stwarzać ryzyka, że ktoś na nas najeździe. Profesjonaliści nie polecają też jazdy z dzieckiem podtrzymanym między nogami. Taka pozycja nie pozwala opanować koordynacji, bo uczeń w każdej chwili ma możliwość złapania się nogi rodzica. Poza tym maluch wyrabia sobie nieodpowiednią pozycję zjazdową. Pierwsza lekcja nie powinna trwać zbyt długo, aby nie

spowodowała znużenia. Podczas jazdy warto robić przerwy i wybrać się np. na ciepły napój lub posiłek.

Jeżeli uznamy, że lepszy będzie instruktor, rozważmy, czy nasza obecność podczas lekcji pomaga, czy przeszkadza. Na niektóre dzieci świadomość, że mama lub tata są blisko działa uspokajająco i motywująco. Inne w obecności rodziców są mniej zdyscyplinowane i się rozpraszają.

## Co jest niezbędne?

Przed wypadem na stok należy zadbać o odpowiedni strój. Nie chodzi tu bynajmniej o podążanie za najnowszymi trendami zimowej mody, ale o wygodę i komfort dziecka. Na kombinie nie warto oszczędzać. Powinien być ciepły, nieprzemakalny i zapewniać izolację termiczną. Dobrze, by kurtka miała membranę i była wyposażona w pas śnieżny. Jeśli decydujemy się na zakup stroju dwuczęściowego, wybierzmy spodnie z szelkami. Początkujący narciarz zaliczy z pewnością niejedną upadek, dlatego ważne jest, by śnieg nie dostał się na plecy. Ubiór musi być wygodny, możliwie lekki i nie może krępować ruchów. Ta zasada odnosi się także do rękawic – nie mogą one utrudniać chwytania np. orczyka, a jednocześnie muszą chronić przed chłodem i nie mogą przemakać.

Ważnym elementem wyposażenia jest też kask. Zdecydowanie zwiększa on bezpieczeństwo w razie wypadku i zapewnia stałą temperaturę. Pamiętajmy, że zgodnie z polskim prawem na zorganizowanym terenie narciarskim (np. stoku, stacji narciarskiej) dziecko do 16. roku życia ma obowiązek jeżdżenia w kasku. Pod kask warto założyć kominiarkę. Kupując kask, zwróćmy uwagę, czy ma on atest.

Po kilku lekcjach, gdy zauważymy, że maluch połknął bakcyła, można pomyśleć także o zakupie gogli. Zapewniają one duży komfort podczas jazdy – chronią oczy przed słońcem, padającym śniegiem i refleksami odbijanymi od leżącego na stoku śniegu. Kaski wyposażone są w specjalne uchwyty, dzięki którym ryzyko zgubienia gogli jest niewielkie.

Kijki nie są wskazane dla nieprawionych narciarzy. Na początku zwyczajnie przeszkadzają, a nie wpływają na jakość jazdy. Kiedy dziecko opanuje technikę, kijki dobiera się do wzrostu, tak samo jak w przypadku osób dorosłych. Gdy chwytają się rękoiść po wbić kij w śnieg, ręka zgięta w łokciu powinna tworzyć kąt prosty.



Fot. ARCHIWUM

## Narty i buty – o czym warto pamiętać?

**Kupować czy wypożyczyć?** Przed takim dylematem staje wielu rodziców początkujących narciarzy. W przypadku nart dla młodszych dzieci wypożyczenie będzie na pewno bardziej ekonomicznym rozwiązaniem. Sprzęt powinien być bowiem dostosowany do wzrostu, a pociechy szybko rosną i kupione w danym sezonie narty za rok mogą już się okazać za małe. Jeśli decydujemy się na zakup, warto dokonać go w sklepie, który oferuje odebranie zeszlórocznego sprzętu i wymianę na większy za rozsądną dopłatą. Dla początkującej pociechy warto wybrać narty wyposażone w wiązania bezpiecznikowe ze skalą wypięcia. Ustawienie skali dostosowuje się do wagi i umiejętności dziecka. Dzięki dopasowaniu skali mamy pewność, że narty wypną się w chwili wypadku. Narty powinny być o mniej więcej 5–10 cm krótsze niż wzrost dziecka.

Kiedy dziecko opanuje już jazdę, może się przesiąść na narty juniorskie z juniorskimi wiązaniami. Długość nart u dzieci dobrze jeżdżących może być równa wzrostowi.

Obok nart ważnym elementem wyposażenia są buty. Ze względów higienicznych najlepiej byłoby, aby były własne, choć na pierwszą lekcję lepiej nie ryzykować zakupu. Zapal może minąć po kilku upadkach i kupno okaże się tylko zbędnym wydatkiem. Dziecięcym butów narciarskich pod żadnym pozorem nie wolno kupować z myślą o kolejnym sezonie. Rozmiar musi być idealnie dopasowany, a luz powinien występować na tyle, aby but nie uciskał i nie wywoływał drętwienia stopy. Obuwie dla najmłodszych i zupełnie początkujących powinno być bardziej miękkie. Buty starszych dzieci należy dobrać do wagi i umiejętności. Poradę w tej kwestii uzyskamy w każdym sklepie ze sprzętem narciarskim.



Fot. 123RF



# Tyjemy na potęgę! O zdrowie i sylwetkę warto dbać w każdym wieku

W ciągu ostatnich lat występowanie otyłości na świecie wzrosło prawie trzykrotnie. Jeszcze w 1975 r. problem ten dotyczył zaledwie 3,2% mężczyzn i 6,4% kobiet. **Obecnie odsetek wśród panów wzrósł do 10,8%, wśród pań – aż do 14,9%** (Lancet 2016).

**W** statystykach Polska staje się niechlubnym liderem. Pod względem nadwagi i otyłości dorosłych plasujemy się na 5. miejscu, a polskie dzieci od kilku lat należą do najszybciej tyjących w Europie. Czy można temu zaradzić? Specjaliści nie mają wątpliwości: w każdym wieku jest szansa na zmianę złych nawyków i zrzucenie zbędnych kilogramów.

## Niepokojące statystyki

Jeszcze w latach 70. minionego stulecia problem nadwagi dotyczył mniej niż 10% uczniów. Obecnie nadwaga lub otyłość dotyka już co piątego dziecka w wieku szkolnym. Wśród dorosłych sprawa wygląda jeszcze mniej wesoło. Aż u 64% mężczyzn i 49% kobiet wskaźnik BMI przekracza 25, co oznacza nadwagę (szczegóły w ramce).

Zbyt wysoka waga zwiększa ryzyko wielu dolegliwości, m.in. cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia (udar mózgu, nadciśnienie tętnicze), nowotworów złośliwych (rak jelita grubego, sutka, gruczołu krokowego) czy kamicy żółciowej. Według danych Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej w 2014 r. nasz kraj był na 4. miejscu spośród 10 państw z największym na świecie występowaniem stanu przedcukrzycowego. Jeśli trendy się nie zmienią, w ciągu kilkunastu lat możemy się stać niechlubnym liderem.

Główną przyczyną tycia jest nieprawidłowe odżywianie oraz unikanie aktywności fizycznej. Spożywamy za dużo tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, cukrów prostych i soli. Jemy za mało warzyw, owoców i pełnoziarnistych produktów zbożowych.

## Dzieci

Jak informuje Instytut Żywności i Żywienia, zaledwie 30% dzieci i młodzieży podejmuje aktywność, której rodzaj i intensywność obciążen wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu. Nieletni zjadają też tony przekąsek. W efekcie tyją coraz bardziej. – Eksperti podkreślają, że po dynamicznym wzroście konsumpcji przekąsek w Polsce w ostatnich latach, głównie produktów stonkich i zawierających dużo tłuszczu, obecnie spożywa je już aż 99% dzieci w wieku przedszkolnym! Tymczasem z badań niezabitego wynika, że osoby spożywające kilka przekąsek w ciągu dnia mogą wraz z nimi zjeść ok. 1000 kcal wię-



Fot. 123RF

## Co to jest BMI?

BMI (*Body Mass Index*) to inaczej wskaźnik masy ciała. Oblicza się go przez podzielenie masy ciała wyrażonej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Na przykład: aby obliczyć BMI osoby o wzroście 1,6 m ważącej 50 kg, należy wykonać następujące działanie:

$$50 : (1,6 \times 1,6) = 50 : 2,56 = 19,5$$

Wartość określa, czy nasza waga jest prawidłowa:

- < 18,5 – niedowaga
- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna)

Podane wartości dotyczą młodych, zdrowych osób. Wielu lekarzy twierdzi, że dla seniora wskaźnik BMI w okolicach 25, a nawet 27 jest prawidłowy. Wskaźnik BMI ma znaczenie nie tylko dla określenia prawidłowej wagi. Jest pomocny również w ocenie ryzyka chorób takich jak cukrzyca, miażdżyca czy choroba niedokrwienna serca. Podwyższona wartość BMI oznacza większe ryzyko wystąpienia tych przypadłości. BMI to pomocne narzędzie, jednak nie jest doskonałe. Wskaźnik w przypadku np. kulturystów może wskazywać na nadwagę z powodu bardzo niewielkiej tkanki tłuszczowej i dużej masy mięśniowej.

cej niż ludzie żyjący się w sposób tradycyjny. A to oznacza ponad ćwierć miliona zbędnych kilokalorii na osobę rocznie. Jest to więc bardzo istotny czynnik ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości. Dowiedziono również, że zmniejszenie liczby spożywanych posiłków do jednego lub dwóch dziennie zwiększa wskaźnik masy ciała (BMI) u młodzieży do wartości 21,5. Spożywający pięć posiłków dziennie są znacznie szczuplejsi. Ich średnie BMI wynosi 19 – wyjaśniał podczas konferencji poświęconej otyłości prof. dr hab. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Aby pokonać negatywne trendy i zrzucić nadprogramowe kilogramy, konieczna jest świadomość ze strony rodziców. To oni dają przykład swoim pociechom, dlatego odchudzanie dziecka nie powiedzie się, jeśli mama czy tata nie zmotywują go własną postawą. Co więc robić? Po pierwsze samemu zdrowo się odżywiać i dbać o aktywność fizyczną.

Warto wprowadzić rodzinny rytuał spędzania czasu wolnego w ruchu: na świeżym powietrzu, na basenie czy w parku trampolin – wybór atrakcji jest naprawdę duży, więc każda rodzina znajdzie coś dla siebie.

Istotne jest też przyjrzenie się jakości i liczbie serwowanych w domu posiłków. Jedzenie powinno być różnorodne, stąd istotną rolę odgrywa zapoznanie dziecka z nowymi smakami. Aby to

ułatwić, można skorzystać z kilku sprawdzonych sztuczek. Dziecko je oczami – serduszko z konfitury na kanapce z twarogiem, ludziki z owoców czy układanie buziek z warzyw na pewno zachęcą do spróbowania. Innym sposobem jest robienie zakupów i gotowanie z dzieckiem. Jeśli syn czy córka wybiorą w sklepie brokuł czy marchewkę, a później własnoręcznie je przyrządzą, z pewnością chętniej spróbują.

Należy bezwzględnie unikać nagradzania słodyczami i zmuszania dziecka, by zjadło wszystko, co ma na talerzu. Jedzcie wspólnie i powoli.

## Dorośli i seniorzy

Pracującym rodzicom łatwo jest z czasem gromadzić kolejne nadprogramowe kilogramy. Praca zawodowa i obowiązki domowe sprawiają, że wieczorem chętniej zasiadamy przed komputerem czy telefonem, zamiast ruszyć na spacer. Problem nadwagi i otyłości dotyczy także seniorów. Wraz z przejściem na emeryturę wiele osób znacząco zmniejsza swoją aktywność, a nadmiar czasu wbrew pozorom nie motywuje do ruszenia się z domu. Dlaczego wraz z upływem czasu coraz trudniej przychodzi nam utrzymanie prawidłowej wagi i smukłej sylwetki?

– Na pewno nie ma jednej przyczyny. Po pierwsze wraz z wiekiem spada metabolizm, czyli przemiana materii – tłumaczy Gabriela Nowakowska, dietetyki i psychodietetyki. – Poza tym zmniejsza się stosunek masy mięśniowej do tkanki tłuszczowej, a im mniej mamy mięśni, tym mniej energii potrzebujemy. Inny powód problemów z utrzymaniem wagi to spadająca wraz z wiekiem sprawność fizyczna. Reasumując: mamy mniej mięśni, mniej się ruszamy, a zatem nasz organizm potrzebuje mniej kalorii. Tymczasem wiele osób je to samo i w takich samych ilościach jak w młodości – tłumaczy ekspertka. Dlatego należy bacznie obserwować swój organizm, jeść wolno i dostrzegać uczucie sytości.

– Ważne jest pamiętanie o aktywności fizycznej. O tym trzeba przypominać: ruchu nie wolno zaniechać z powodu wieku. Jest naprawdę niewiele schorzeń, które zupełnie eliminowałyby możliwość aktywnego życia. Gdy nie mamy najlepszej formy, zawsze możemy spacerować. To też ruch – przekonuje dietetyk. I apeluje, by osoby borykające się z nadwagą pod żadnym pozorem nie decydowały się na głodówki. – Owszem, po dwóch dniach bez jedzenia nasza waga będzie niższa. Ale tak naprawdę odwodnimy organizm i zmniejszymy masę mięśni. Tłuszcz pozostanie na swoim miejscu. Zdecydowanie bardziej polecam regularne posiłki. I przyjrzenie się ich jakości oraz liczbie – radzi.

## Zasady zdrowego odżywiania

- Codziennie należy jeść kilka porcji produktów zbożowych. Zawierają one skrobię, która dostarcza mięśniom energii. Z kolei błonnik reguluje pracę jelit.
- Poza tym wroto pamiętać o spożywaniu trzech porcji warzyw i dwóch owoców. One zaopatrują organizm w witaminy, minerały i, podobnie jak produkty zbożowe, w błonnik. Jedzenie dużych ilości warzyw i owoców dodatkowo chroni przed miażdżycą, nowotworami oraz

opóźnia proces starzenia się organizmu. ● Należy wypijać dwie szklanki mleka dziennie lub spożywać inne przetwory mleczne. Zapewnią one odpowiednią ilość wapnia i białka potrzebnego kościom. Jeśli decydujemy się na produkty mleczne, warto kupować te o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Dobrze jest sięgnąć po kefir, jogurty i chude twarogi. Jeśli ktoś nie może pić mleka

lub jeść jego przetworów, powinien poszukać produktów bezlaktozowych. ● Białko znajdziemy też w rybach, drobiu, fasoli lub chudym mięsie. W naszym jadłospisie powinniśmy uwzględnić jedną porcję takiego posiłku. ● Dietę warto wzbogacić o orzechy oraz nasiona roślin strączkowych. ● Posiłki należy jeść regularnie. Przerwy między nimi nie powinny być krótsze niż trzy godziny, ale też nie dłuższe niż pięć

godzin. Regularne jedzenie przyspiesza metabolizm i sprawia, że nie podjadamy niepotrzebnie między posiłkami. ● Należy unikać ciężkostrawnych posiłków. Zamiast smażyć, lepiej gotować. ● Nigdy nie jest za późno na zmianę zasad żywienia. Im wcześniej, tym lepiej, ale zmiana diety w wieku 60 czy 70 lat też przyniesie pozytywne efekty. Oczywiście modyfikując ją, musimy to robić z głową.



Fot. 123RF

# Rodzinne biegi – tu nie liczy się wynik, ale wspólna rozrywka

To wydarzenia organizowane z myślą o miłośnikach przyrody, świeżego powietrza i dobrej zabawy. **W rodzinnych biegach wynik nie jest istotą sprawy.** Oczywiście ci najbardziej wysportowani mogą walczyć o miejsca w czołówce. Dla pozostałych bieg jest okazją do poruszania się i miłego spędzenia czasu w gronie rodziny. Rywalizacja odbywa się zazwyczaj na krótkiej trasie (maks. 2 km). Jeśli komuś taki dystans nie wystarcza, organizatorzy dają możliwość np. wydłużenia odcinka albo pokonania trasy wielokrotnie w możliwie najlepszym czasie. Dla pozostałych cel jest jeden – pokonać podstawowy odcinek. Nieważne jak: biegiem, marszem lub spacerem. **Byle do mety!**

**R**odzina Klisiów z Podbeskidzia to mama, tata i troje dzieci w wieku 13, 9 i 7 lat. W pierwszych rodzinnych biegach wzięli udział dwa lata temu, wtedy jeszcze bez najmłodszej latorośli, Ani. Nie byli szczególnie wysportowani, ale cel był szczytny, więc postanowili dołączyć. – Podczas charytatywnego biegu zbierano pieniądze na leczenie córki mojej znajomej – mówi pani Marzena. – Zmotywowaliśmy się więc i postanowiliśmy dołączyć. Większość trasy pokonaliśmy spacerkiem, ale do mety dotarliśmy szczęśliwi i dumni, że mogliśmy pomóc – wspomina. Kolejnym rodzinnym startem był bieg zorganizowany przez gminę podczas majówki. Od tego momentu rodzice śledzą wydarzenia biegowe w mediach społecznościowych i starają się brać w nich udział. W ostatnie wakacje dołączyła też mała Ania. W trakcie biegu zbierano środki dla kilkunastoletniego chłopca, który cierpi na nowotwór. – Dla dzieci to aktywność, ale też lekcja empatii i nauka współpracy. Biegniemy wspólnie, więc musimy dostosowywać tempo do reszty, motywować się i wspierać – wyjaśnia pani Marzena.

Biegi z myślą o rodzinach znajdziemy w całej Polsce. W celach charytatywnych organizuje je też wiele dużych firm. Trasa i odcinki są



Fot. 123RF

zawsze przystosowane do możliwości osób w różnym wieku i na różnym poziomie wytrenowania. Często w trakcie zawodów rodzinnych odbywają się także biegi dodatkowe, np. konkurencje wyłącznie dla dzieci, bieg mężczyzn, bieg w szpilkach. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Na start można się zgłosić już z kilkulatkiem, jednak warto pamiętać,

że dla dziecka udział powinien być przede wszystkim zabawą. Nie można go zmuszać, a tempo biegu pozostałych członków rodziny powinno zostać dostosowane do malucha.

Biegać mogą także dziadkowie. Najlepszy przykład, że nigdy nie jest na to za późno, to 69-letni obecnie Jan Chmura, profesor nauk o kulturze fizycznej, który w wieku 62 lat

rozpoczął... starty w maratonach. Chciał w ten sposób odreagować stres związany z pełnieniem funkcji dziekana na wrocławskiej AWF. Od lat zajmował się w teorii wysiłkiem fizycznym i przygotowaniem motorycznym. Postanowił sprawdzić na własnym przykładzie, jak teoria przekłada się na praktykę. Uzyskał oszałamiające rezultaty –

przebiegł Koronę Maratonów, którą tworzy pięć największych polskich maratonów (w Warszawie, Poznaniu, Krakowie, Dębnie i Wrocławiu), a później zdobył Koronę Ziemi (maratony na wszystkich kontynentach świata).

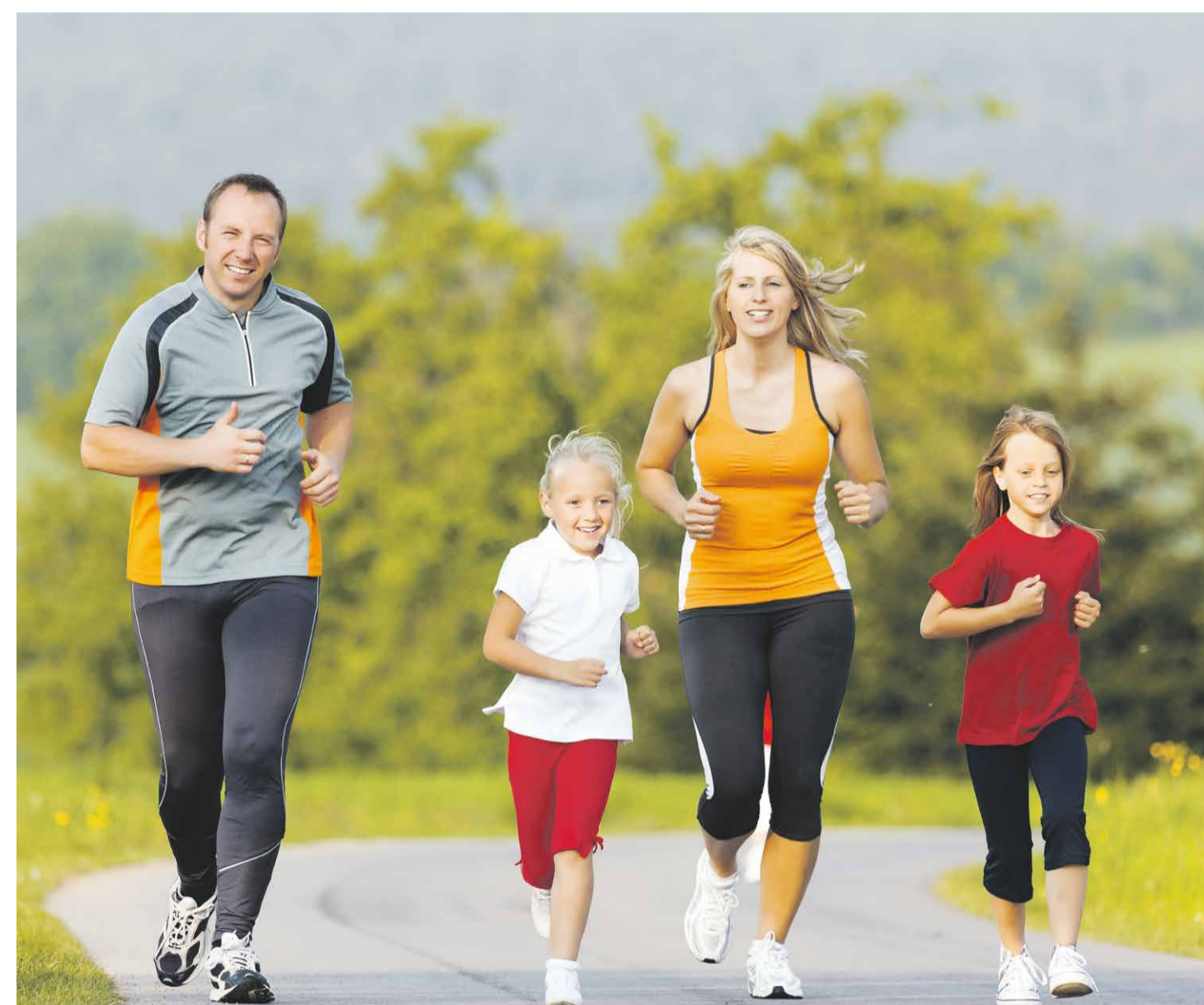
– Mój przykład wskazuje, że po sześćdziesiątce też można biegać w maratonach. Należy jednak podkreślić, że wysiłek maratoński jest bardzo wyczerpujący dla organizmu bez względu na wiek – mówił prof. Chmura w wywiadzie udzielonym Instytutowi Łukasiewicza. – Ważne, aby poznać aktualny stan swojego organizmu. Trzeba ustalić, jakie są możliwości wyjściowe danej osoby. Czy miała ona już do czynienia ze sportem? Jeśli tak, to czy biegała wcześniej na krótszych, czy dłuższych dystansach: 5, 10 km? To jest punkt odniesienia do tego, żeby rozpocząć jakiegokolwiek działanie. Oprócz tego należy wykonać badania ogólnolekarskie i wydolnościowe, dopiero wtedy można się zająć pozostałymi sprawami – przekonywał profesor.

Jeszcze wyraźniej triumf tężyzny fizycznej nad czasem pokazuje swoim przykładem 86-letni dziś Jan Morawiec z Łodzi. Pan Jan tytuł mistrza świata w maratonie zdobył w wieku 80 lat! Pasją do biegów zaraża także swoją rodzinę, a ta jest imponująca – jest ojcem czwórki dzieci, dziadkiem licznych wnucząt, są już nawet prawnuki. Jeden z nich, Kacper Filipiak, dzieli ze słynnym dziadkiem pasję biegacza.

Bieganie należy do aktywności najczęściej polecanych seniorom, bo poprawia krążenie, spala dużo kalorii, polepsza wydolność oddechową. Wolniej lub szybciej – swoim tempem biegać potrafi każdy. Technika jest stosunkowo łatwa, ryzyko kontuzji niewielkie, więc i lista przeciwwskazań do uprawiania tego sportu jest krótka. Jeśli jednak zaczynamy biegać w późniejszym wieku, musimy pamiętać o kilku rzeczach.

O ile lekarz nie uzna inaczej, ze startów powinny zrezygnować osoby cierpiące na dolegliwości takie jak nadciśnienie tętnicze czy choroby zwyrodnieniowe stawów, bo to właśnie stawy są bardzo mocno obciążone podczas biegania. Przeciwwskazaniami są także przebyte zawały i duża nadwaga. Im większa masa ciała, tym bardziej nasze stawy – biodrowy, kolanowy i skokowy – są narażone na kontuzje. W tym wypadku lepiej zacząć od jazdy na rowerze i zdrowej diety.

Kiedy planuje się przygodę z biegiem, nie warto na począ-



Fot. 123RF

tek inwestować w specjalny strój. Debiutantom wystarczy wygodne odzienie, jak dres, legginsy czy bawełniany podkoszulek. Gdyby bieg miał się odbywać przy niskich temperaturach, trzeba pomyśleć o specjalnej odzieży termoaktywnej. Tego typu strój pozwala skórze oddychać, a jednocześnie chroni przed chłodem.

Ważne są odpowiednio dobrane buty, aby zawody nie skończyły się bolesnymi odciskami. Obuwie powinno zapewniać stopie właściwą stabilność i amortyzację. Podeszwa wskazań do uprawiania tego sportu jest krótka. Jeśli jednak zaczynamy biegać w późniejszym wieku, musimy pamiętać o kilku rzeczach.

Bieg to mimo wszystko spory wysiłek dla naszego organizmu, dlatego nie można zapominać o rozgrzewce. Szczególnie po nocy, kiedy nie jest on na dobre rozbudzony. Podczas biegu pracuje całe ciało, nie tylko nogi. Ważne więc, by rozgrzać wszystkie partie mięśniowe. Najlepiej energicznie maszerować od pięciu do siedmiu minut, a potem

już w miejscu wykonać wymachy rąk, skręty tułowia i wypady nóg. Trzeba także koniecznie rozgrzać kolana oraz kostki, żeby przygotować je na nierówności terenu.

Początkujący biegacze powinni też zwrócić uwagę na poprawną technikę. Niewłaściwe stawianie stóp jest niebezpieczne szczególnie dla osób ze schorzeniami i może pogłębiać dolegliwości. Ruch należy zaczynać od śródstopia, nie wolno biegać na całych stopach, bo to powoduje zbyt duży nacisk na stawy kolanowe.

Starajmy się nie oddychać zbyt głęboko podczas biegu. Płytsze oddychanie jest bardziej efektywne. Specjaliści polecają oddychanie przeponą, którego jednak trzeba się nauczyć. Ważne, by zsynchronizować oddech z ruchem rąk i nóg.

Biegacze powinni też odpowiednio rozplanować posiłki. Start z pełnym żołądkiem nie jest dobrym pomysłem, bo ani nie sprzyja efektywności, ani nie przynosi korzyści naszemu organizmowi, a może wręcz być niebezpieczny. Po jedzeniu trzeba odczekać minimum dwie godziny, nim zacznie się biec. Po zakończonej aktywności należy spożyć pełnowartościowy, zbilansowany posiłek, bogaty w węglowodany, tłuszcze i białko.

W rodzinnych biegach można wziąć udział wielopokoleniowo: rodzice, dzieci i dziadkowie. Radosne chwile i możliwość zacieśnienia więzi lub wsparcia szczytnego celu to nie wszystko. Bieg to także nieoceniona inwestycja w nasze zdrowie. – Dzięki aktywności fizycznej wzmacniamy system immunologiczny. Ja praktycznie nie choruję. Nie byłem chory nawet wtedy, gdy zimą biegałem o 5.30 rano w zamrzniętych butach. Ruch jest najtańszym lekarstwem na świecie, jednak lekarz nie może go zapisać na receptę – mówi prof. Jan Chmura.

Istotny jest też aspekt socjologiczny udziału w rodzinnych biegach. Zawodnicy tworzą zgraną i wspierającą się społeczność. Do standardu należą sytuacje, kiedy inni uczestnicy motywują tych, którzy chwilowo opadają z sił: dodają wiary dobrym słowem, podają wodę. – Podczas biegów poznaliśmy wiele rodzin z naszej okolicy – mówi Marzena Kliś. – Mamy ze sobą kontakt także poza zawodami. Dzieci zapraszają się na urodziny, zorganizowaliśmy nawet wspólny wyjazd do Łeby. Rankiem całymi rodzinami biegaliśmy wzdłuż brzegu morza. Niezapomniany wyjazd – wspomina.

# Sposób na zimowe weekendy w ruchu? Parki trampolin i sale zabaw to propozycja dla całych rodzin!

Twoje dziecko rozpira energia, a aura na zewnątrz skutecznie uniemożliwia aktywność? Chcesz miło spędzić czas z całą rodziną, nie siedząc w domu? Znajdź miejsce, gdzie wspólnie możecie się poruszać! W Polsce działa kilkadziesiąt parków trampolin i setki sal zabaw. **Ich oferta jest naprawdę bogata: baseny z piłkami, tory przeszkód, dziecięce siłownie, zjeżdżalnie i skoki na linach – każdy znajdzie coś dla siebie.**

**M**amy taki rytuał, że w co drugą sobotę po tradycyjnych porządkach w mieszkaniu wybieramy się do parku trampolin – mówi Sabina Wrońska, mama sześciolatniej Amelii i czteroletniego Franka. – To fantastyczne miejsce, w którym możemy wspólnie się bawić i integrować – dodaje. Jak mówi pani Sabina, dwie godziny w parku to niezły trening. Już sama przestrzeń sprawia, że trzeba się nieźle poruszać. Dzieci chętnie skaczą, ale też wskakują na linie do basenów z piankami, wspinają się na różnorodne konstrukcje. Trampoliny są przystosowane do bardzo dużych obciążeń, dlatego na jednej mogą jednocześnie bawić się całe rodziny. – Skaczemy, próbując złapać wspólny rytm, albo robimy zawody, kto wyskoczy wyżej – mówi mama. Pani Sabina przyznaje, że na początku miała opory, by włączyć się w dziecięce szaleństwo. Szybko zorientowała się jednak, że w takie miejsca przychodzą nie tylko rodzice z dziećmi, lecz także dorośli. Skoki na trampolinie to dobry i skuteczny sposób na wzmocnienie mięśni i spalanie kalorii – wiele siłowni ma w ofercie zajęcia na trampolinach.

Parki trampolin znajdziemy w większości dużych miast. W ramce prezentujemy przykładowe adresy w całej Polsce. Zwykle wymagane jest założenie specjalnych antypoślizgowych skarpetek z gumą od spodu.

Skoki na trampolinach skutecznie poprawiają humor. Chwilowo osiągnany stan nieważkości to wielka przyjemność. Korzystanie z trampolin polepsza pracę mózgu i dotlenia ten narząd. Dzięki skokom wzmocnimy serce, aktywizujemy wszystkie grupy mięśni i wzmocnimy stawy. Podczas godziny na trampolinie można spalić aż 1000 kcal, poprawić nastrój oraz pozbyć się stresu i napięcia.

Skoki na trampolinach mają zbawienny wpływ na układ odpornościowy. Wszystko dlatego, że płyną lepiej krążą wtedy przez węzły chłonne.

## Skorzystaj z podpowiedzi! Znajdź park trampolin w swojej okolicy:

- Bielsko-Biała, Ninja Park Jumpownia, ul. Partyzantów 71, 43-300 Bielsko-Biała, tel. 535 330 992
- Bydgoszcz, Jumpin Place, ul. Zygmunta Augusta 2, 85-082 Bydgoszcz, tel. 514 403 377
- Częstochowa, Stacja Grawitacja, ul. Bór 164, 42-202 Częstochowa, tel. 726 136 666
- Gdańsk, Park Trampolin Jumpcity, al. Grunwaldzka 355 (vis-à-vis Uniwersytetu Gdańskiego), 80-309 Gdańsk, tel. 58 380 80 88
- Gdynia, Park Trampolin Jumpcity, ul. Tadeusza Wendy 7/9, 81-341 Gdynia, tel. 58 380 07 70
- Gliwice, House of Air, ul. Pszczyńska 315, 44-100 Gliwice, tel. 307 14 15
- Gniezno, JumpWorld, ul. Gdańska 118, 62-200 Gniezno, tel. 733 733 767
- Gorzów Wielkopolski, Centrum Rozrywki Rodzinnej Fun Jump Gorzów, ul. Targowa 11a, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. 570 02 72 72
- Katowice, JumpWorld, ul. Pszczyńska 6, 40-479 Katowice, tel. 572 955 975
- Katowice, Park Trampolin Jumpcity, ul. Tadeusza Kościuszki 227, 40-600 Katowice, tel. 32 781 88 84
- Kraków, GOJump Park Trampolin, ul. Centralna 41A, 31-000 Kraków, tel. 533 399 245
- Kraków, GOJump Park Trampolin, ul. Rzemieślnicza 20G, 30-363 Kraków, tel. 577 332 335
- Leszno JumpWorld, ul. Okrężna 19A, 64-100 Leszno, tel. 733 009 031
- Lublin, Mania Skakania, ul. Krochmalna 13i, 20-401 Lublin, tel. 509 909 910
- Łomża, Jump6, ul. Studencka 6, 18-400 Łomża, tel. 577 996 060
- Łódź, Jumpcity, ul. Widzewska 22, 92-308 Łódź, tel. 695 855 133
- Łódź, Stacja Grawitacja, al. Politechniki 1 (CH Sukcesja), 93-590 Łódź, tel. 726 139 666
- Olsztyn, Park Trampolin 7 Jump Street, ul. Leonharda 7, 10-454 Olsztyn, tel. 668 037 709
- Opole, Park Trampolin ODSKOCZNIA, ul. Jerzego i Ryszarda Kowalczyków 60, 45-594 Opole, tel. 733 60 80 60
- Radom, JumpWorld, al. J. Grzegorzewskiego 29/31, 26-600 Radom, tel. 695 855 118
- Rumia, Park Trampolin Jumpcity, ul. Grunwaldzka 108 (Port Rumia), 84-230 Rumia, tel. 58 380 17 65
- Rzeszów, Jumpcity, ul. Torowa 2, 35-205 Rzeszów, tel. 575 505 333
- Tarnowskie Góry, JumpWorld, ul. Korczaka 21, 42-600 Tarnowskie Góry, tel. 794 555 424
- Tarnów, FlyPark, ul. Błonie 2, 33-100 Tarnów, tel. 733 571 234
- Warszawa, Hangar 646, Goław, Wał Miedzeszyński 646, 03-994 Warszawa, tel. 22 299 54 59
- Warszawa, Hangar 646, Mokotów, Domaniewska 37A, 02-672 Warszawa, tel. 22 299 54 59
- Warszawa, Hangar 646, Targówek, Dalanowska 29, 03-566 Warszawa, tel. 22 299 54 59
- Warszawa, Stacja Grawitacja, al. Bohaterów Września 12, 02-389 Warszawa, tel. 726 130 666
- Wrocław, GOJump Park Trampolin, ul. Jana Długosza 59/75, 51-162 Wrocław, tel. 533 399 240
- Wrocław, Jump Hall Park Trampolin, ul. Szybowcowa 31, 54-130 Wrocław, tel. 533 393 669
- Wrocław, JumpWorld, ul. Otmuchowska 15, 50-505 Wrocław, tel. 518 161 110
- Września, JumpWorld, ul. Sikorskiego 21 A, 62-302 Września, tel. 733 009 001
- Zabrze, JumpWorld, ul. Szkubaca 1, 41-800 Zabrze, tel. 733 799 917
- Zielona Góra, Park Trampolin Skokoloco, ul. Dekoracyjna 8, 65-155 Zielona Góra, tel. 536 836 836

Zwiększa się aktywność białych krwinek, a ciało się oczyszcza. Podskoki sprzyjają też pracy naczyń krwionośnych i dróg oddechowych. Regularne skoki zwiększają gibkość ciała, poprawiają koordynację ruchową i zdolność reagowania.

Dobrym pomysłem na aktywne spędzenie czasu z całą rodziną są także sale zabaw. Te znajdują się chyba w każdym mieście w Polsce. Nazywane są też np. kulkolandami, centrami rozrywki czy figloparkami. W ofercie większości z nich znajdziemy również trampoliny, jednak w tego typu obiektach sprzęt rzadziej przystosowany jest do gabarytów dorosłych.

– Zabieram do sali zabaw syna, gdy... nie mogę sobie poradzić z rozpieszczającą go energią – mówi Anita, mama czteroletniego Kacpra. – W dni bez przedszkola synek nudzi się w domu. Mimo że zapewniam mu zabawy i angażuję go do zajęć domowych, dziecku zamkniętemu w domu brakuje ruchu – przyznaje. Jak mówi, zabiera synka do tzw. kulkolandy, gdzie wspólnie wspinają się na atrakcje, korzystają z sali do minidisco i strzelają z pistoletów na piankowe piłeczki.

Salę zabaw to także rozwiązanie dla zapracowanych i zmęczonych rodziców, którym brakuje chwili dla siebie. W niemal każdym tego typu obiekcie zapewniona jest opieka animatorów. Na miejscu dostępne są miejsca do siedzenia i bufet. Dziecko bawi się pod czujnym okiem, a mama czy tata mogą w spokoju napić się kawy i poczytać książkę. Niektóre placówki są połączo-



Fot. 123RF

ne z siłowniami – maluch korzysta z atrakcji dla siebie, rodzic zaś może w spokoju oddać się treningowi.

– Tak właśnie robię! Po urodzeniu córki nie miałam zbyt wiele czasu na własną aktywność. Długo odkładałam wzięcie się za siebie – przyznaje Kaja, mama Sandry. – Kiedyś, gdy zabra-

łam córkę z jej koleżanką z przedszkolnej grupy do kulkolandy, zobaczyłam, że rodzice zostawiają tam swoje dzieci, a sami z torbami sportowymi przechodzą do wydzielonej siłowni. Środowe wyjścia Sandry i jej przyjaciółki do kulek stały się tradycją. Ja w tym czasie szaleję na zajęciach fitness – mówi ze śmiechem pani Kaja.

## Świąteczny EKSPRES PIENIĘŻNY

Przekaz gotówkowy u Twoich bliskich już za **10 minut\***

Wyślij na poczcie lub przez Internet.  
Odbierz na poczcie lub w domu.

[www.poczta-polska.pl](http://www.poczta-polska.pl)

\* Po upływie 10 minut dotyczy tylko opcji „na teraz” przy odbiorze w placówce pocztowej. Do terminów realizacji usług nie wlicza się przypadków określonych w Regulaminie. Usługa jest realizowana w sieci własnej bez agencji pocztowych. Szczegóły w Regulaminie usługi dostępnym na [www.poczta-polska.pl](http://www.poczta-polska.pl) i sieci placówek pocztowych. Informacja zawarta w niniejszym materiale nie stanowi oferty w rozumieniu Art. 66 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks Cywilny.

# Mała akrobatka, która... odkręca w domu słoiki

Paulinka to jedno z tych dzieci, o których mówi się, że nie usiedzą w miejscu. Wszędzie jej pełno: jeśli akurat nie podciąga się na drążku w przejściu między korytarzem a kuchnią, to robi gwiazdę w dużym pokoju. Albo stoi na rękach, a nawet... na jednej ręce! **Siły i formy może jej pozazdrościć niejedna dbająca o kondycję dorosła kobieta.** – Tak, to Paula odkręca w domu słoiki – mówi ze śmiechem mama Pauliny, Marta Król. Dziewczynka od trzech lat trenuje akrobatykę w Towarzystwie Gimnastycznym „Sokół”.

## Żywe srebro

**D**ziewięciolatka od zawsze lubiła gimnastykę. – W wieku mniej więcej pięciu lat sama nauczyła się robić gwiazdę – mówi Marta. – To się nazywa „przerzut bokiem”! – prostuje słowa mamy Paulinka. Marta wiedziała, że w córce tkwi potencjał, który trzeba wykorzystać. Próbowała zapisać ją do Sokoła, kiedy dziewczynka miała cztery i pół roku. Nieestety spóźniły się na rekrutację. Rok później zabrakło miejsc. Dopiero trzecia próba okazała się skuteczną.

Wcześniej Paulina chodziła na basen i balet. Pływanie pokochała od razu: szło jej świetnie, zdobywała medale i puchary na zawodach. Zresztą na basen regularnie chodzi do teraz. Raz w tygodniu godzina. W wakacje udało jej się zdać egzamin na kartę pływacką. – Teraz, kiedy jesteśmy nad wodą, śmiejemy się, że w razie czego to ona będzie nas ratowała – opowiada dumna mama.

Z baletem było różnie. Niby go lubiła, ale bywało, że przed zajęciami dopadała ją niechęć. Z akrobatyką to się nie zdarza. – Nawet jeśli jest bardzo zmęczona, chce jej się. Czasami mówię, że możemy dziś odpuścić, ale Paula ucina wtedy rozmowę stanowczym „co powiedziałaaby na to trenerka?” – mówi Marta.

Nie trzeba pytać, czy dziewięciolatka lubi to, co robi. Wystarczy poobserwować przez chwilę. Jeśli tylko w zasięgu wzroku znajduje się kawałek wolnej podłogi, jest niemal pewne, że zaraz odbędzie się tam pokaz jakiejś akrobatycznej figury. Te fikołki i wygibasy dziewczynka prezentuje nawet na plaży albo w wodzie. Zdarzało się, że nad jeziorem robiła pod wodą stanie na rękach albo mostek. Tak już ma. Żywe srebro!

## Nie tylko blaski

Bycie rodzicem małego sportowca to prawdziwe poświęcenie. Cały domowy grafik dostosowany jest do Paulinki. Treningi w Sokole odbywają się cztery razy w tygodniu: dwa razy dwugodzinne, dwa – trzygodzinne. Na zajęcia trzeba zawieźć,



Fot. Archiwum prywatne

trzeba odebrać. A przecież są jeszcze szkoła, zadania domowe i środy basen.

To wymaga poświęceń i doskonałej organizacji. Dlatego zdarza się, że między szkołą a treningiem Paula zjada obiad w samochodzie. Bywa nawet, że musi zgrzeszyć i zjeść drożdżówkę albo pączka, bo brakuje czasu na coś więcej.

W weekendy odbywają się zawody w różnych częściach Polski. Mama musi zawieźć córkę na miejsce zbiórki, a ponieważ chętnie podziwia jej występy, często wsiada w samochód i jedzie 100, 200 km, by kibicować.

Nie bez znaczenia są też wydatki. Same treningi kosztują kilkaset złotych. Do tego dochodzą opłaty za obozy (dwa razy w roku). – Trzeba też kupić odpowiedni strój: biustonosz sportowy, top, getry. I ciągle coś wypada: nowa torba podróżna na obóz, lakier do włosów (fryzura na zawodach musi być idealnie gładka, włosy spięte w kok) – mówi Marta i dodaje, że dla pasji córki cierpliwie znosi poświęcenia.

Sport wyczynowy to także wiele wyrzeczeń ze strony Paulinki. W wakacje, zamiast wylegiwać się na plaży, jedzie trenować. W ferie nieraz musi zrezygnować z wyjazdu na narty, bo akurat odbywa się obóz szkoleniowy. – Widzę jednak, że to nie stanowi dla niej problemu. Choć lubi morze czy narty, akrobatyka to dla niej numer jeden i nigdy się nie użala – mówi mama.

– Zdarzyło się też, że na zawody Paulinka pojechała z bolącą stopą. Choć wiedziałam, że dużo ją to kosztuje, zacisnęła zęby i wzorowo wykonała salto – opowiada mama. Taką motywację i samozaparcie wyrabia w zawodniczkach trenerka, która namawia do ćwiczeń nawet przy lekkich kontuzjach. „Boli ręka, przyjdź ćwiczyć nogi. Bolą nogi, ćwicz ręce. Byle nie wyjść z formy” – słyszą często zawodniczki od swojej nauczycielki.

## Życie na obozach

Obozy są obowiązkowe, dlatego jeśli rodzic decyduje się na wycieczkę, musi liczyć się z tym, że będzie musiał wypuścić swoją pociechę spod kłosa i pozwolić na samodzielny wyjazd.

– Za pierwszym razem naprawdę się stresowałam – mówi Marta. – Pakowałam ją chyba przez tydzień, żeby o niczym nie zapomnieć i przygotować rzeczy na każdą ewentualność – dodaje. Paulina miała wtedy siedem lat. Jej mama była pewna, że córka będzie płakać i tęsknić. Sądziła, że siedmiolatka nie będzie umiała spakować swoich rzeczy. Liczyła się więc z tym, że ich znaczną część już nie wróci z obozu. – Do dziś pamiętam, jak otworzyłam torbę po powrocie. Niczego nie brakowało, a ubrania były poukładane znacznie zręczniejsze, niż ja to zrobiłam – wspomina mama.

Córka podczas obozu bynajmniej nie płakała. Nie było na to czasu. Choć w trakcie wieczornych rozmów trochę się rozczulała, koleżanki szybko motywowały do wzięcia się w garść. Poza tym – zdaniem mamy – ta wieczorna nostalgia to w równym stopniu tęsknota, co zmęczenie.

Bo taki obóz to prawdziwa harówka. Rano trzy godziny treningu, trzy godziny po południu. Czasami wieczorem jeszcze jeden dodatkowy trening



Fot. Archiwum prywatne

siłowy. Podczas ostatniego 10-dniowego obozu zimowego małe zawodniczki tylko raz były na basenie. I raz na łyżwach. Tyle z atrakcji. Reszta to po prostu ciężka praca. Na zwiedzanie okolicy zwyczajnie brakuje czasu. Gdy były nad morzem, na plażę dotarły tylko dwa razy.

Jak wspomina Paulinka, Martynka, czyli najmłodsza uczestniczka obozu, podczas pierwszego wyjazdu była dopiero w zerówce. – Radziła sobie, nie płakała – mówi Paulina i dodaje, że starsze koleżanki chętnie pomagały Martynce. – Wkładała tę samą bluzkę kilka dni w rzędu. Wytłumaczyłyśmy jej, że ubrania trzeba zmieniać – mówi zupełnie naturalnie dziewięciolatka.

Podczas wyjazdów dziewczyny wieczorami uczą się nawzajem nowych fryzur, rozmawiają, wyplatają bransoletki z gumek. Nie trwa to jednak do późna. Każda z nich wie, że musi ustawić budzik i rano punktualnie stawić się na śniadaniu. Zawieść trenerkę to wielka ujmą, dlatego żadna nie chce sobie na to pozwolić.

## Lekcja życia

Sportowy rygor przekłada się także na codzienne życie Paulinki. Dziewczynka sama pakuje sobie torbę na treningi, sama wstaje rano o szóstej, żeby przed szkołą zjeść solidne śniadanie. Mama nie musi jej budzić, dziewczynka wie, że trzeba wstać.

Wie też, że z powodu pasji nie może zawalić nauki. Mają z mamą taką niepisaną zasadę: do trzech trójek wszystko jest w porządku. Jeśli zdarzy się czwarta, trzeba zrezygnować z treningów i poprawić oceny. Do takiej sytuacji Paulinka jeszcze nigdy nie dopuściła. Gdy dostała

pierwszą w tym roku szkolnym trójkę, bez słowa ją poprawiła. Mama nawet o to nie prosiła. Strach przed ewentualnym zakazem treningów wystarczył.

Bardzo dobre oceny w dzienniku to nie wszystko. Paulina chętnie zgłasza się do konkursów. Startuje w matematycznym i przyrodniczym. Tygodniami przygotowuje się, robi testy z lat poprzednich. Szczególnie przyroda wchodzi jej łatwo, ale czego się spodziewać po córce biologa i lekarza? W przyszłości Paulinka chciałaby zostać weterynarzem. Być może dlatego, że od urodzenia w jej domu jest urocza labradorka Hera.

Sportowe nawyki wpływają również na jadłospis Paulinki. Dziewczynka otwarcie krytykuje mamę i jej koleżanki, gdy w restauracji zamawiają frytki. – To sam tłuszcz i węglowodany – napomina wtedy. Sama, choć lubi słodkie, chętnie sięga po zdrowe jedzenie. Nie dlatego, że ktoś ją do tego namawia. Po prostu chce. Kiedyś obowiązkowo w jej plecaku lądowała butelka słodkiego napoju herbacianego ze sklepu. Teraz jest to bidon z niegazowaną wodą. Na obozie zawsze ma ze sobą kieszonkowe, jednak jeszcze się nie zdarzyło, by kupiła za nie coś słodkiego. Trenerka odradza i to działa.

– Widzę, że treningi ją zmieniły. Stała się bardziej obowiązkowa, sumienna. Nauczyła się współpracy i posłuszeństwa. Wszystko, co powie trenerka, jest święte. Krytykę przyjmuję z pokorą, a na treningach o pochwały nie jest łatwo – mówi Marta. Jak dodaje, przed zawodami nie trzeba budzić córki. Wstaje jeszcze przed mamą. Sprawdza,

czy wszystko spakowała. Stroi się jak na ważne święto.

Raz do roku zawodniczki Sokoła dostają koszulki z logotypem. Paulinka uwielbia wkładać tę koszulkę do szkoły. – Nie dlatego, że jest wyjątkowo piękna. Chodzi o zmanifestowanie faktu, że jest członkiem towarzystwa gimnastycznego. Widzę, że jest z tego bardzo dumna.

Jak zauważa mama, dzięki akrobatyce córka stała się też znacznie pewniejsza siebie. Dostrzega, że coś jej wychodzi, i widzi, że swoimi umiejętnościami wzbudza podziw. Bo jak tu się nie zachwycić, jeśli mała dziewczynka wskakuje na parking na słup, podpira się na nim rękoma i wystawia równiuteńko nogi w bok?

## Nie o wyniki chodzi

Paulinka ma za sobą kilkanaście startów w zawodach w różnych częściach Polski. Ostatnio była nawet w Pradze. Jeszcze nie doszła do spektakularnych wyników, ale dla niej medale nie mają tak dużego znaczenia. Poza tym dziewczynki występują trójkami, dlatego na wynik nie pracuje się samodzielnie. A współpraca często jest utrudniona – jedna jest chora, inna ma lekcje na popołudniową zmianę i może przyjść tylko na część treningu.

Paulinka nawet nie pamięta, które miejsca zajęła w poszczególnych zawodach. Dziwi się, że ktoś przykłada do tego wagę, choć przyznaje też, że słabszy wynik motywuje do cięższej pracy. – Na akrobatyce po prostu jest fajnie! – stwierdza Paulinka i ucina rozmowę. Zamiast mówić dalej, woli pokazać idealnie wyrzeźbiony biceps. Robi wrażenie!



# Szkolny Klub Sportowy – widać pierwsze efekty programu MSiT

Aż 87% dzieci i młodzieży biorących udział w programie SKS ocenia, że ich zdrowie i sprawność poprawiły się w stosunku do zeszłego roku. Rozwój fizyczny uczestników SKS jest lepszy od przeciętnej wśród ich rówieśników, zaobserwowano też brak negatywnych zmian dotyczących masy ciała. **Dzięki realizowanemu przez Ministerstwo Sportu i Turystyki programowi udaje się skutecznie odwrócić postępujące od wielu lat negatywne zmiany w sprawności młodych ludzi.**

**W** 2017 r. reaktywaliśmy program Szkolny Klub Sportowy. SKS to dodatkowe, pozalekcyjne zajęcia wychowania fizycznego skierowane do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych – wyjaśnia minister sportu i turystyki Witold Bańka. Dodaje, że po niemal dwóch latach działalności programu można mówić o jego sukcesie. Na inicjatywę przeznaczono rekordowy budżet – niemal 55 mln zł tylko w ubiegłym roku. Dzięki tym środkom w treningach bierze udział aż 300 tys. uczniów trenujących w 16 tys. grup. W 2018 r. do programu dołączyło 10 tys. szkół i aż 15 tys. nauczycieli. Zrealizowano 650 tys. zajęć sportowych. SKS ma także ogromny zasięg terytorialny: obejmuje wszystkie powiaty i aż 93% gmin w Polsce.

Dzięki programowi nauczyciele wychowania fizycznego organizują dowolne zajęcia dodatkowe. Najczęściej wuefiści decydują się na gry zespołowe, lekkoatletykę i zajęcia ogólnorozwojowe, ale zdarzają się też szkoły, w których promowane są niszowe lub sezonowe sporty (np. narciarstwo czy siatkówka plażowa). Do grup SKS mogą należeć tylko uczniowie szkoły, w której klub został utworzony. Sześciominutowe zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, a grupa musi liczyć minimum 15 osób.

Program ma motywować do podejmowania aktywności fizycznej, w szczególności dzieci i młodzieży o mniejszej sprawności, osoby rzadko podejmujące aktywność, nienależące do klubów ani nieuczestniczące w żadnych dodatkowych zajęciach sportowych. Badania przeprowadzone po pierwszej edycji pokazały, że dla jednej trzeciej dzieci i młodzieży SKS to pierwsze pozalekcyjne zajęcia sportowe, w których biorą udział. Dzięki programowi wspierana jest także solidarność międzypokoleniowa. Do udziału w wyda-



zeniach organizowanych w szkołach zapraszani są rodzice, dziadkowie i młodsze rodzeństwo. Dzięki programowi odbywają się liczne konkursy dla uczestników, grup oraz nauczycieli prowadzących zajęcia.

W ramach programu uruchomiona została także platforma internetowa [www.szkolnyklub-sportowy.pl](http://www.szkolnyklub-sportowy.pl), na której znajduje się m.in. elektroniczny dziennik. Nauczyciel może w nim uzupełnić plan zajęć, wprowadzić wyniki testów sprawności fizycznej lub komunikować się z operatorami. Aby dołączyć do programu SKS, szkoła powinna się skontaktować z operatorem wojewódzkim i zgłosić chęć udziału w kolejnej edycji programu. Kontakt do operatorów można znaleźć na stronie internetowej [www.szkolnyklub-sportowy.pl](http://www.szkolnyklub-sportowy.pl).

– Naszym głównym celem jest promowanie aktywności fizycznej wśród najmłodszych. Wiemy, że kształtowanie prawidłowych nawyków powinno się odbywać na każdym etapie rozwoju młodego człowieka, a szkoła jest do tego najlepszą przestrzenią – przekonuje minister Witold Bańka.

## SKS – cele programu:

- Kształtowanie nawyku podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież.
- Poprawa sprawności fizycznej, stanu zdrowia oraz jakości życia dzieci i młodzieży, w tym profilaktyka nadwagi i otyłości.
- Promocja zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży.
- Zwiększenie oferty ogólnodostępnych, bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży.
- Zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży mniej aktywnych i mniej sprawnych fizycznie, ze szczególnym uwzględnieniem dziewcząt.
- Tworzenie warunków do rozwoju sportowych talentów oraz zainteresowań dzieci i młodzieży.
- Optymalizacja wykorzystania lokalnej infrastruktury sportowej, w tym infrastruktury przyszkolnej.
- Promocja różnorodnych sportów wśród dzieci i młodzieży.
- Wsparcie kadr pracujących z dziećmi i młodzieżą w obszarze sportu.

Źródło: [www.msit.gov.pl](http://www.msit.gov.pl)