

# RODZINA NA START!

**SIERPIEŃ 2019**



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)



123RF

# Ćwiczyć każdy może!

**Str.  
4-5**

Konrad, Milena, Kamil i Alicja  
– przygoda w górach i na rowerze  
**str. 2-3**

SKS: 9500 szkół, 14 500 nauczycieli,  
300 000 uczniów  
**str. 8-9**

Niezależnie od wieku warto dbać  
o dobrą formę  
**str. 16**

# Rodzinnie na szlakach górskich i rowerowych

Podróżują we czwórkę – Konrad, Milena, Kamil i Alicja. Rodzice i dwójka rodzeństwa: Ala ma dziesięć lat, a Kamil – dziewięć. W wakacje nie wybierają *all inclusive*, nie zwiedzają piramid w Egipcie ani nie wygrzewają się na plaży w Rimini. Jeżdżą po Polsce, zdobywają szczyty albo przemierzają długie kilometry na rowerach.

– Nie byliśmy wcześniej jako szczególnie aktywni, nie uprawialiśmy sportów ani nie chodziliśmy po górach – wspomina Konrad Wąs. – Historia zaczęła się w 2013 r. w Boże Narodzenie. Żona powiedziała mi wtedy, że fajnie by było mieć wspólną pasję. Zaczęliśmy się zastanawiać, co moglibyśmy robić. W końcu któreś z nas rzuciło: „Spróbujmy chodzić po górach”. Postanowiliśmy zdobyć Koronę Gór Polski, łącznie 28 szczytów – dodaje.

Dzieciaki były jeszcze bardzo małe, więc małżeństwo Wąsów uznało, że na pierwsze wyprawy pojedą sami. Zaczęli od Gór Świętokrzyskich – weszli na Łysicę. Choć wówczas jeszcze nie mieli górskiego sprzętu (poszli po prostu w wygodnych butach i kurtkach przeciwdeszczowych), to poczuli, że znaleźli swoją pasję.

Po jakimś czasie spełnili swoje marzenie i weszli na wszystkie 28 szczytów.

– Dzieci zaczęły jeździć z nami, kiedy skończyły piąty rok życia i były już w stanie przejść dłuższy kawałek same. Weszliśmy na Ślężę, na Jagodną, na Kłodzką Górę. Okazało się, że Ali i Kamilowi też się podoba. A my się przekonaliśmy, że towarzystwo małych dzieci w górach wcale nie jest uciążliwe. I że nie trzeba trzymać ich pod jakimś kłosem. Mogą się ubrudzić, zmoczyć czy zmęczyć – mówi Konrad.

## Naleśniki motywują

Rodzina stara się wykorzystywać weekendy na swoje podróże. Wąsowie mieszkają w Warszawie, więc najczęściej wybierają bliższe góry. Nie jeżdżą w oddalone o setki kilometrów Tatry, wolą pojechać w Góry Świętokrzyskie lub Beskidy.

Czy jakoś specjalnie przygotowują się do wypraw?

– Zawsze trzeba być trochę przygotowanym. Dzieci nie można ubrać w jakikolwiek dres i adidas, a potem wysłać na szlak. Potrzebne są dobra kurtka, nieprzemakalne buty, które ochronią kostkę, termos z herbatą, apteczka podróżna, mapa, naładowany telefon w razie potrzeby wzywania pomocy. Może



Archiwum prywatne

się wydawać przesadą, ale nawet bardzo doświadczonym turystom górskim bywa potrzebne wsparcie GOPR-u. My korzystaliśmy z pomocy ratowników w Beskidach, kiedy syn skrzył nogę i nadwyrężył ścięgno Achillesa. Lepiej mieć w głowie różne scenariusze – przekonuje Konrad Wąs. Dodaje, że wycieczki górskie wbrew pozorom nie są drogą pasją: – Nie trzeba mieć ubrań za kilka tysięcy. Te ze sportowych sieciówek zdają egzamin bezbłędnie.

Dodatkową atrakcją każdego wyjazdu jest szarlotka w schronisku. Albo pomidorówka czy pierogi. Na najlepsze na świecie naleśniki Wąsowie idą do Chatki Górzystów w Górach Izerskich. Czasami zostają na noc, rozpalają ognisko. Takie atrakcje powodują, że dzieci nie narzekają po drodze, bo mają motywację. Ala i Kamil założyli sobie też książeczki PTTK, w których zbierają pieczątki. W każdym schronisku proszą o podbicie, a tata później opisuje przebyte trasy i to wszystko trafia do

zawierzenia w PTTK. Im więcej pieczątek, tym większa duma małych podróżników.

– Staramy się dostosowywać trasy do możliwości dzieci. Jeśli ktoś mówi: „A co to takiego 10 kilometrów w górach?”, musi przemyśleć sprawę jeszcze raz. Bo 10 kilometrów to jest dla dziecka bardzo dużo, to ogromne wyzwanie. A jeśli maluch się przemęczy na trasie, może się zniechęcić. Wtedy czar wycieczek górskich prysnie i następnym razem dziecko będzie protestować przed wyjazdem – wyjaśnia pan Konrad.

Ala i Kamil nie zrazili się nawet trudniejszymi podejściami. Razem z rodzicami zdobyli już całkiem wysokie szczyty: Śnieżkę w Karkonoszach i Pilsko w Beskidach. Chcieli wejść także na Babią Górę, ale po drodze złapała ich burza. Im dzieci będą starsze, tym bardziej wymagające szczyty będą próbowały zdobyć.

– Nie wiedzieliśmy, czy dzieci zakochają się w wyprawach tak jak my – wspomina Konrad Wąs. – Były takie rozmowy, gdy my proponowaliśmy wyjazd, a dzieciaki odpowiadały: „Znowu góry? Co tam będzie? Znowu widoki, las? To już widzieliśmy”. Ale po dwóch latach

od pierwszej wycieczki nastąpił przełom. Pamiętam, jak mój syn stanął w połowie trasy i mnie zawołał: „Tata, patrz!”. Myślałem, że dzieje się coś niespotykanego. Ale nie, on po prostu chciał mi pokazać widok. Wiedziałem, że teraz i on się zakochał w górach. Zrozumiał, że nasze wycieczki to nie tylko pocenie się, męczenie i droga pod górkę. To coś znacznie większego i ważniejszego.

## Krajoznawczo-górska przygoda

O swoich wyprawach rodzina Wąsów pisze na blogu i stronie facebookowej, które nazywa „Nasza Krajoznawczo Górska Przygoda”. Zajmują się też recenzowaniem książek podróżniczych i sprzętu turystycznego. Polecają buty, latarki, namioty, plecaki, a także konserwy, które dobrze się sprawdzają, kiedy turystę dopadnie nagły głód.

Ale przede wszystkim rodzina wrzuca zdjęcia z gór czy wycieczek rowerowych.

Na przykład takie: Kamil idzie szlakiem z dużym bagażem na plecach, a z plecaka wystaje główka Kropci, dziś już 14-letniej małutkiej suni z ogromnymi uszami. Kropcia teraz nie podróżuje tak często jak kiedyś – ze względu na swój wiek. Ale kiedy tylko mogła, maszerowała dzielnie po szlaku. Na innych fotografiach widać Kropcię zawiniętą w koc gdzieś na szycie góry. „Najmniejszy członek naszej rodziny ma najlepsze warunki podróży” – komentują Wąsowie pod zdjęciem.

Jest też taki obrazek, sprzed podróży: na kanapie leżą dwa duże plecaki i dwa małe, dziecięce, bardziej kolorowe. Są zdjęcia, na których cała rodzina gotuje zupę na szlaku, są piękne górskie widoki, są lżery jesienią i Beskidy zimą. Na fotografiach widać, że dzieci są szczęśliwe i zaangażowane – trzymają mapę, czytają znaki, przygotowują jedzenie.

Przygody rodziny Wąsów śledzi już 4,5 tysiąca osób. Często proszą o rady dotyczące tras, o polecenie sprzętów albo miejscówek, gdzie można rozbić namiot.

Ostatnio do relacji z gór dołączyły inne – z tras rowerowych.

## Wakacje na rowerach

– Dzieci potrzebowały odmiany – mówi pan Konrad. – Góry znają już bardzo dobrze, zaczęły narzekać, że moglibyśmy zrobić coś nowego. Padło na rowery. Rok temu przejechaliśmy szlakiem Green Velo z Elbląga do Augustowa. Okazało się, że trafiliśmy w dziesiątkę. W te wakacje wybraliśmy się ze Świnoujścia na Hel.

Przed pierwszą wyprawą dokładnie sprawdzili, jak przebiega trasa, czy dadzą sobie tam radę, czy po drodze jest gdzie rozbić namiot, odpocząć albo zjeść. Przed wakacjami trenowali – w końcu kilkaset kilometrów na rowerach wymaga większych przygotowań niż spacer w górach. Po pracy i po szkole wyjeżdżali na 20-kilometrowe trasy wokół Warszawy. Dzięki temu przygotowali mięśnie na wakacyjny wysiłek.

– Nie można po prostu wstać z kanapy i ruszyć rowerem na Hel – tłumaczy pan Konrad.



Archiwum prywatne

– Taka wyprawa jest w pewnym sensie logiczną zabawą. Każdy ma swoją sakwę, ale nie może ona być przeładowana, bo trudno będzie jechać. Trzeba spakować śpiwory, namioty, ubranie na każdą pogodę.

Za pierwszym razem, po Mazurach, przejechali 450 kilometrów. Zajął im to dwa tygodnie i dwa dni, razem z postojami. W tym roku mają za sobą 470 km – 12 dni, w tym 10 dni samego pedałowania.



Archiwum prywatne

W planach są kolejne trasy, nawet te zagraniczne. Dzieciaki mają obiecaną wycieczkę na Bornholm i już dopytują, kiedy tam pojedą. Rodzina planuje też wyprawę z Passau do Wiednia, wzdłuż Dunaju – to podobno jeden z najpiękniejszych szlaków rowerowych w Europie.

## Urlop inny niż wszystkie

– Mamy nadzieję, że dzieci będą zawsze aktywne, nawet kiedy zaczną same sobie organizować czas. Ale wiadomo, rówieśnicy i otoczenie mają swój wpływ. Dzieciaki już nas pytały, dlaczego mamy inne wakacje niż zostali. Nasłuchają się o Turcji, Grecji, leżeniu nad basenem i dopytują, czy my tak nie możemy. No możemy, ale po co? Tłumaczę im, że po trzech dniach nad basenem zwariowałyby z nudów – uśmiecha się Konrad Wąs.

I dodaje, że może z czasem, dla różnorodności, znajdą sobie jeszcze jedną dyscyplinę sportową. Może kajaki? Pozwoliłoby to całej rodzinie zwiedzać Polskę z zupełnie innej perspektywy.

– To my jesteśmy kreatorami czasu naszych dzieci, od nas zależy, czy będą się wychowywać ze smartfonem, czy zobaczą kawałek świata i będą aktywne – zaznacza pan Konrad. – A wiem, że to lubią. Jak wracaliśmy z rowerów, już w pociągu syn zapytał: „Tato, a może w weekend pojedziemy w góry?”.

Rodzinę Wąsów można znaleźć pod adresami:

<https://www.naszakgp.pl>

oraz

<https://www.facebook.com/naszakgp/>

# „Nigdy nie jest za późno na aktywność fizyczną”

Ruch jest ważny w każdym wieku. U osób starszych może zapobiegać chorobom albo pomagać w leczeniu. – Ćwiczenia wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, ale też na zdrowie psychiczne – przekonuje dr Joanna Czesak, fizjoterapeutka.

## Seniorzy powinni uprawiać sport?

Zdecydowanie! Zdarza się, że seniorzy odnoszą sukcesy w sporcie, których pozazdrościć mógłby im niejeden młody człowiek. Nie dalej jak kilka dni temu pewien 73-latek przejechał w zawodach kolarskich dystans 46 kilometrów w niewiele ponad godzinę. Z kolei kilka lat temu nasz rodak w wieku 104 lat ustanowił rekord Europy w biegu na 100 metrów. Są to przykłady osób, które przez całe życie uprawiały sport i łamią jeden z wielu stereotypów mówiących o tym, że bycie starszym oznacza bycie chorym. Często słyszę, jak ktoś, kto dotąd nie był aktywny fizycznie, mówi: „Jest za późno, aby zmniejszyć ryzyko choroby” lub „Jest za późno, żeby poprawić stan zdrowia”. Tymczasem istnieje ogromna liczba dowodów, że to nieprawda. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie regularnej aktywności fizycznej. Nie oznacza to, że osoba, która przez całe swoje życie nie była aktywna ruchowo, powinna nagle zapisać się na skomplikowane zajęcia sportowe czy też biegać kilkanaście kilometrów dziennie. Warto pamiętać, aby dopasować aktywność do swoich możliwości.

## Jakie korzyści płyną z aktywności fizycznej?

Przede wszystkim są to korzyści związane z profilaktyką chorób przewlekłych, ograniczenia sprawności funkcjonalnej i pogorszenia jakości życia. Fizjologicznie wraz z wiekiem dochodzi do szeregu zmian, które wpływają negatywnie na funkcjonowanie organizmu. Pogarszają się wydolność, siła i moc mięśni, co przekłada się m.in. na problemy z wykonywaniem czynności życia codziennego. Zmniejsza się tolerancja wysiłku, przez co mo-



123RF

zemy mieć kłopot z przejściem dłuższego dystansu albo zrobieniem zakupów, gdyż trudno nam przenieść cięższe przedmioty. Osoby, które podejmują aktywność fizyczną, rzadziej chorują, nie mają problemów z czynnościami życia codziennego i są niezależne, a to jedna z cech, które doceniamy dopiero wtedy, gdy zaczynamy je tracić. Spadek sprawności nie jest u aktywnych seniorów aż tak gwałtowny. Co więcej, ćwiczenia wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, ale też na zdrowie psychiczne. Zmniejszają ryzyko występowania zaburzeń funkcji poznawczych, a u osób, u których zaburzenia już się pojawiają, spowalniają ich postęp.

## Sport to także walka z otyłością. Lub jej zapobieganie.

Jeśli chodzi o otyłość, warto wspomnieć, że z wiekiem zmienia się fizjologiczny skład ciała. Kiedy nie jesteśmy aktywni, spada masa naszych mięśni. Ten proces zaczyna się już po 30. roku życia. Najpierw przebiega powoli, o około 1% rocznie, ale z czasem przyspiesza. Po 70. roku życia spadek wynosi już 3–4% rocznie. Oczywiście jest wiele czynników pobocznych, które oprócz aktywności ruchowej mają wpływ na spadek masy mięśniowej czy zwiększenie tkanki tłuszczowej, jak choćby płeć, charakter wykonywanej pracy i dieta. Spadkowi masy mięśni towarzyszy

zwiększenie tkanki tłuszczowej. To, że mamy trochę więcej tkanki tłuszczowej, jest jednak mniejszym problemem niż to, że nie mamy siły. Bo jak nie mamy siły, to trudniej nam wstać z krzesła, pójść na spacer. Otyłość wiąże się z większym obciążeniem stawów, pojawiają się dolegliwości bólowe wynikające z przeciążeń, co zniechęca nas do ruchu, a to z kolei prowadzi do dalszego spadku masy mięśni, nasilenia dolegliwości bólowych i kolejnych problemów z poruszaniem. Błędne koło. Aktywność ruchowa pozwala na utrzymanie prawidłowego zakresu ruchomości w stawach i spowolnienie spadku masy mięśni, a w efekcie – ich siły, jednocześnie ograniczając

przyrost tkanki tłuszczowej wynikający z bezruchu.

## Jak dobrać aktywność fizyczną?

Najczęściej zalecanymi formami aktywności dla seniorów są marsze, jazda na rowerze, gimnastyka, pływanie czy taniec. Dobór jest jednak kwestią indywidualną, zależną od wielu czynników. Jeśli ktoś lubił uprawiać turystykę górską, a obecnie z powodu trudności w pokonywaniu wyższych nie może chodzić po górach, alternatywą mogą być slow jogging, nordic walking, turystyka nizinna, jazda na rowerze, spacer. Warto zastanowić się nie tylko nad celem bieżącym, którym jest zwiększenie częstotliwości ruchu, ale także nad tym, co chcielibyśmy osiągnąć w dłuższej perspektywie.

## To znaczy?

Dobór aktywności powinien zakładać wpływ na trzy obszary sprawności fizycznej: wydolność tlenową, siłę mięśni oraz gibkość, równowagę i koordynację ruchów. Przykładowo jazda na rowerze, pływanie i narciarstwo biegowe (coraz popularniejsze wśród seniorów) to aktywności poprawiające wydolność. Nie są bardzo obciążające, a jeżeli dotąd prowadziliśmy raczej siedzący tryb życia, już taki wysiłek wpłynie na poprawę naszej kondycji i wytrzymałości czy redukcję tkanki tłuszczowej. W ćwiczeniach siłowych wykorzystujemy ciężar własnego ciała lub zewnętrzny – w postaci taśm do ćwiczeń, hantli, odważników. Trening zalecany jest szczególnie osobom z małą masą mięśni, osłabionych, które nie czują się na siłach, aby podejmować długotrwałe wysiłki.

## Wszyscy mogą trenować?

Przed przystąpieniem do ćwiczeń sugerowałabym konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą w celu określenia ograniczeń oraz ustalenia celów krótko- i długoterminowych. Sama obecność choroby przewlekłej – nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy – nie jest przeciwwskazaniem do podejmowania aktywności fizycznej.

## Nawet u osób ze schorzeniami reumatologicznymi?

Choroba zwyrodnieniowa stawów też nie jest przeciwwskaza-



123RF

niem do ćwiczeń. Wręcz odwrotnie: aktywność fizyczna wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych w obrębie stawów. Tak jak w przypadku innych schorzeń, należy dostosować ćwiczenia do swoich możliwości i stanu zdrowia – jeśli dolegliwości bólowe ze strony stawów kolanowych, biodrowych czy kręgosłupa nie pozwalają na dłuższe spacerowanie, spróbujmy jazdy na rowerze albo pływania.

## Wspomniała pani o treningu siłowym. Na czym on polega i czy seniorzy mogą się na niego decydować?

Osobom starszym trening siłowy często kojarzy się z ogromnym wysiłkiem. Gdy pokazuję odważniki czy hantle, często słyszę od pacjentów, że nie dadzą rady. To nie do końca słuszne, zwłaszcza że częściej widzę problem z ćwiczeniami z ciężarem własnego ciała niż z obciążeniem zewnętrznym. Ćwiczenia siłowe są kolejnym elementem utrzymywania albo budowania sprawności, szczególnie jeśli chcemy spowolnić spadek siły mięśni poprzez zwiększenie ich masy. Wspomniałam wcześniej o nordic walking. Ktoś, kto dopiero rozpoczyna przygodę z aktywnością fizyczną, może sobie teraz pomyśleć: „Chętnie bym zaczęła, ale to nie dla mnie, bo nie mam siły przejść 50 metrów bez konieczności zatrzymania się z powodu zmęczenia”. W tym

przypadku trening siłowy ukierunkowany na zwiększenie siły mięśni nóg wpłynie bezpośrednio na ich wytrzymałość – w rezultacie mięśnie zaadaptują się do wykonywania dłuższej pracy.

## Można ćwiczyć w domu?

Teoretycznie można wszystko. Można spróbować zrobić sobie trening tak, jak robi to młodsze pokolenie, czyli włączyć film w internecie i powtarzać ćwiczenia za instruktorem. Ale nie polecałabym takiego rozwiązania seniorom, którzy wcześniej nie podejmowali żadnej aktywności i nie ćwiczyli. Proszę mnie źle nie zrozumieć: jeżeli chodzi o proste ćwiczenia, nie ma przeciwwskazań, można je bezpiecznie wykonywać w domu. Należy jednak zachować zdrowy rozsądek. Gdy więc chcemy wstać z kanapy, skonsultujmy się ze specjalistą, który dobierze odpowiedni zestaw ćwiczeń.

## Lepiej ćwiczyć samemu czy w grupie?

Biorąc pod uwagę nie tylko zdrowotne korzyści płynące z ćwiczeń, zachęcam do podejmowania aktywności w formie grupowej. Ćwicząc indywidualnie, niekiedy trudniej utrzymać motywację – dotyczy to szczególnie osób, które dotychczas nie były aktywne. Łatwiej zmotywujemy się do wyjścia na trening ze znajomym czy partnerem niż do przygotowania stanowiska do

ćwiczeń w domu. Na zajęciach poznamy nowych ludzi, może nawiążemy nowe przyjaźnie. Pamiętajmy też, że osoba prowadząca ćwiczenia pokaże nam, jak prawidłowo je wykonywać.

## Jest jakaś forma aktywności niepolecana seniorom?

Niektóre formy aktywności, z uwagi na duże ryzyko powstania urazu, nie są zalecane, zwłaszcza jeśli dana osoba nigdy wcześniej ich nie próbowała. Przykładami mogą tutaj być wspinaczka, jazda na nartach i tenis. Dlatego przy wyborze sportu trzeba pamiętać nie tylko o jego działaniu, ale także o własnym bezpieczeństwie.



dr Joanna Czesak

fizjoterapeutka z Oddziału Chorób Wewnętrznych i Geriatrii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie. Wykłada w Katedrze Rehabilitacji Klinicznej na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Archiwum prywatne

# Fitness na trampolinie – polecany nawet przez NASA

**Kojarzycie trampoliny wyłącznie z dziecięcą zabawą? Nic bardziej mylnego. Oczywiście nadal są one niezwykle popularne wśród najmłodszych, coraz częściej jednak na trampolinę wskakują również dorośli. Jak się okazuje, bywa ona nie tylko urozmaiceniem, ale też centralną częścią treningu. Kto może najbardziej skorzystać na jumping fitness i w jaki sposób należy podejść do tego sportu?**

**Z**alety ćwiczeń na trampolinie znane są nie od dziś. Do ich popularności solidnie przyczynił się w latach 80. ówczesny prezydent Stanów Zjednoczonych Ronald Reagan. – Kiedy jestem na rancho, ścinam drzewa. Ale tu, w Waszyngtonie, ludzie krzywo patrzą na prezydenta, który ścina drzewa. Ze względów bezpieczeństwa musiałem zacząć ćwiczyć w pomieszczeniach zamkniętych. Mam małą trampolinę, której używam do ćwiczeń. Jeśli więc zobaczycie kogoś skaczącego w górę i w dół na drugim piętrze Białego Domu, będę do ja – mówił 70-letni wtedy prezydent.

Pierwsza trampolina powstała już w latach 30. poprzedniego stulecia. Ostatnio zaś ta forma aktywności fizycznej robi szaloną karierę również w Polsce. W kolejnych miastach pojawiają się specjalnie przygotowane parki, z których chętnie korzystają dziecięce grupy. Są to zazwyczaj wielkie hale, których powierzchnię w większości zajmują właśnie trampoliny. W tłumie najmłodszych widać jednak coraz więcej dorosłych. Przekonują się oni, że trampoliny mogą służyć nie tylko beztrudnej dziecięcej zabawie. Na pewno nie wątpią w to twórcy łódzkiego klubu fitness Fit and Jump.

– Pierwszy raz z fitnessem na trampolinach spotkaliśmy się na YouTube: znaleźliśmy wideo prezentujące zagraniczny klub fitness, gdzie prowadzono tego typu zajęcia. Pomysł od razu przypadł nam do gustu. Kupiliśmy trampoliny sprężynowe i zaczęliśmy oferować zajęcia fitness na trampolinie w Łodzi – mówi Bartłomiej Popielas z Fit and Jump. Jak dodaje, jego firma na początku postawiła na trampoliny sprowadzane z Chin. Okazały się niezbyt trwałe, dlatego łódzcy instruktorzy fitnessu postawili na własną konstrukcję. Urządzenia, które wykorzystują profesjonalści, różnią się od tych, które coraz częściej widać w przydomowych ogródkach. Mają mniejsze rozmiary, charakteryzują się za to większym napięciem. – Nasza przyjaciółka Milena Krawczyńska, trenerka i choreografka fitness, bardzo szybko opracowała autorski program treningowy. Na początku nawet nie przypuszczaliśmy, jakie efekty daje



123RF

trening na trampolinie. A były one niesamowite. Udowodniła nam to jedna z kursantek, która w ciągu roku zrzuciła 40 kg – chwali się Popielas.

Program treningowy łódzkiego klubu to więc żadne przelewki. Wszystkie elementy treningu, począwszy od rozgrzewki, klienci wykonują na trampolinach. Ćwiczenia mogą nieco się różnić w zależności od instruktora, klubu i wymagań klienta. Niektórzy stawiają na widowiskowe akrobacje.

– W wielu przypadkach jest jednak inaczej. Kluby często oferują też „czysty” fitness. Wydaje nam się, że zainteresowanie fitnessem na trampolinach się utrzymuje, ponieważ jest to obecnie jedna z najefektywniejszych form treningowych. Pozwala spalić nawet 800 kcal w ciągu godziny. Ćwiczenia w niczym nie przypominają zabawy na przydomowej trampolinie. Robimy podskoki z lekkim wyprzedzeniem w przód, tył lub na boki, wykonujemy pajacyki albo dynamiczny bieg w miejscu. W programie jest również „blok wzmocnienia”, polegający na wykonywaniu przysiadów i wykroków na trampolinie. Co więcej, trampolina może posłużyć nam jako mata fitness, gdzie będziemy w stanie wykonać trening brzucha – wymienia współwłaściciel Fit and Jump.

Ćwiczenia na trampolinach mają zbawienny wpływ na organizm, wysiłek procentuje zazwyczaj bez nieprzyjemnych efektów ubocznych. Według specjalistów jumping fitness zwiększa aktywność czerwonego szpiku i stymuluje go do produkcji czerwonych krwinek, dotlenia płuca, wzmacnia mięśnie i poprawia koordynację. Dodatkowo zwiększa się wydajność organizmu i spada poziom cholesterolu. Co ważne, trening nie obciąża kręgosłupa ani stawów. Z trampoliny zejdziemy więc zdrowsi, a ryzyko kontuzji jest niewielkie – co potwierdzają instruktorzy. Warto jednak pamiętać, że każdy wysiłek fizyczny wymaga odpowiedzialnego podejścia do własnego organizmu.

– To sport niekontaktowy: każdy ma swoją trampolinę, czyli swoją przestrzeń do pracy. Jeśli sumiennie wykonamy rozgrzewkę i odpowiednio przygotowujemy się do dalszych ćwiczeń, ryzyko powstawania urazów jest znikome. Musimy tylko pamiętać, by robić wszystko z umiarem, na miarę własnych możliwości. Trening jest naprawdę intensywny, dlatego warto utrzymywać tempo, na jakie nas stać danego dnia – przestrzega Popielas. Co więcej, trening na trampolinach może być szansą na powrót do aktywności dla osób po kontuzjach. Pokazuje to przypadek jednej z instruktorek Fit and Jump – Eli Barnik, która po serii urazów porzuciła koszykówkę. Uprawianiu wielu dyscyplin sportowych wiązało się z bólem, ale podczas skoków na trampolinie ból się nie pojawia.

Jak się więc okazuje, taki trening bywa nie tylko skuteczniejszy, ale też mniej niebezpieczny dla zdrowia niż bardzo popularne wśród Polaków bieganie. Potwierdzają to wyniki badań naukowych autorytetów z NASA. Jak dowiedziono, skoki wykonywane na



123RF

elastycznym podłożu wywołują wyjątkowo niewielkie obciążenie w kostkach. Według pomiarów z 1980 r. jumping fitness jest dyscypliną o wiele efektywniejszą niż jogging. Poziom spalania kalorii podobny do tego, który uzyskamy, biegając, osiągniemy na trampolinie, męcząc się o wiele mniej. Wysiłek może być nawet o 68% mniejszy!

Do kogo skierowany jest trampolinowy trening? Ograniczeń wiekowych nie ma, należy tylko pamiętać o ograniczeniach własnego organizmu. Jumping fitness uprawiają zazwyczaj młode kobiety, w klubach fitness zdarzają się jednak również osoby w okolicach 55. roku życia.

– Taki trening będzie idealny także dla seniorów, ale w tym przypadku musi być bardziej statyczny, spokojniejszy, ukierunkowany głównie na pracę nad koordynacją ruchową, równowagą i siłą mięśni posturalnych – mówi Popielas. Jak zaznacza, trampoliny mogą być ponadto używane w gabinetach rehabilitacyjnych: – Tam pacjenci po zabiegach i seniorzy ćwiczą na trampolinach, aby szybciej wrócić do formy.

A że osoby starsze bez przeszkód mogą wskakiwać na trampolinę, wykazują kolejne badania, przeprowadzone przez naukowców z brazylijskiego University of Northern Paraná. Niewielka trampolina może pomóc seniorom choćby w przypadku problemów z utrzymaniem równowagi. Jumping fitness opóźnia również procesy starzenia dzięki odpowiedniemu natlenieniu organizmu – co wykazały też badania uczonych z NASA.

– Na trampolinie mięśnie się rozluźniają, a ścięgna rozciągają. Dzięki temu można osiągnąć lepszy przepływ krwi bogatej w tlen, który jest dostarczany do każdego organu naszego ciała. Dlatego trening może świetnie

spowalniać starzenie się ciała – mówiła portalowi MyFitnessPal dermatolożka i popularyzatorka jumping fitness Natasha Sandy.

Nie można zapominać, że sport ma nas relaksować i dostarczać endorfin. Na trampolinie jest o to zazwyczaj łatwiej niż w innych dyscyplinach sportu. To przede wszystkim frajda, której możemy zażyć, nawet jeśli już nie jesteśmy dziećmi. Według badaczy skoki mogą być o wiele bardziej angażujące od tradycyjnych form treningu. Osoby korzystające z trampolin rzadziej rezygnują z ćwiczeń, które po prostu wciągają i pozwalają odciąć się od zmartwień dnia codziennego.

Gdzie można spróbować tej stosunkowo nowej formy aktywności fizycznej? Wyspecjalizowane kluby fitness znajdziemy nie tylko w Łodzi. Chętni mogą znaleźć miejsce odpowiednie do treningu w każdym z największych polskich miast. Dla przykładu w Krakowie do instruktora jumping fitness możemy zgłosić się w kilku różnych klubach. W mieście można również skorzystać z oferty parków trampolinowych, których oferta bliższa jest zabawie niż sportowi. Podobny wachlarz ofert znajdziemy w Warszawie, Poznaniu czy Wrocławiu. Nie ulega wątpliwości, że jumping fitness przestaje być jedynie ciekawostką, którą interesują się nieliczni. W wielu przypadkach stanowi już podstawę codziennego treningu.

Skoków można też spróbować samodzielnie. Nie warto jednak się ludzić, że wystarczy zwykła, dziecięca trampolina. Ceny profesjonalnego sprzętu zaczynają się od tysiąca złotych. Specjaliści zalecają ćwiczenia pod okiem instruktora. Dzięki temu możemy uniknąć kontuzji i dopasować program do własnych potrzeb. Pamiętajmy: nasze zdrowie jest najważniejsze.

# SKS – darmowy trening na wyciągnięcie ręki ucznia

„Dzięki sportowi możecie mieć fajne życie, przeżyć przygodę. Może on was zaprowadzić w różne ciekawe miejsca” – mówi Bartek Kurek w wywiadzie dla Ministerstwa Sportu i Turystyki. W ten sposób chciał zachęcić uczniów do aktywności fizycznej, w szczególności podczas zajęć SKS.

A że warto, widać na jego przykładzie. Siatkarski mistrz świata zaczynał właśnie od uczestnictwa w zajęciach Szkolnego Klubu Sportowego. Był to początek drogi Bartka do międzynarodowej sławy. Według statystyk ministerstwa SKS to prawdziwie masowy ruch. Zajęcia organizuje prawie 9500 szkół. Nad sportowym rozwojem dzieci czuwa około 14 500 nauczycieli. Do SKS należy około 300 000 uczniów i uczennic. Zajęcia są dostępne praktycznie w każdej gminie.

Szkolne Kluby Sportowe mają długą tradycję. Pojawiły się w Polsce w latach 70. ubiegłego stulecia. Historia szkolnego sportu sięga jednak początków XX w., kiedy na ziemiach polskich utworzono pierwsze towarzystwa skupione na aktywności młodych osób. Dzisiejszy program SKS, dotowany z materialnych środków, stawia też na nowoczesność. Dlatego podczas zajęć obok piłki nożnej czy siatkówki pojawiają się wspinaczka lub jazda na desce.

Zajęcia SKS są wielką szansą szczególnie dla aktywnej młodzieży z mniejszych ośrodków miejskich i niedużych gmin. Dzięki zajęciom organizowanym w pobliskiej szkole uczniowie nie muszą dojeżdżać na treningi do najbliższej metropolii. Ponadto okazuje się, że SKS to zajęcia praktycznie dla każdego. Zapisując się, dziecko nie musi wcale być mistrzem żadnej dyscypliny – przekonuje **Lukasz Biernacki**, nauczyciel i trener SKS z województwa mazowieckiego. Jego niewielka szkoła niedawno zyskała porządną bazę treningową z profesjonalną bieżnią i boiska-



Źródło: archiwum MSiT

mi do gier zespołowych. Chodzi o różnorodność, zabawę, ale i rywalizację – przyznaje Biernacki. Jak zaznacza, musi to być rywalizacja w duchu fair play. Dzięki temu dziecko wnosi z zajęć wiele wartościowych życiowych lekcji.

**Za moich czasów szkolnych przede wszystkim chłopaki strasznie pchały się na zajęcia SKS. Potem okazało się jednak, że to nie dla każdego. Niektórzy nie byli zbyt uzdolnieni i odpadali. Jak jest teraz? Dla kogo jest SKS?**

Przede wszystkim dla osób chętnych, które chcą uczestniczyć. U mnie, ale i u innych nauczycieli prowadzących zajęcia u nas w szkole, są za to dodatkowe punkty na WF-ie albo podwyższenie oceny. Ja przy ocenianiu kładę nacisk przede wszystkim na wysiłek, jaki dzieci wkłada-

ją w zajęcia, a nie na możliwości ruchowe. Chodzi o to, by zachęcić do jak najaktywniejszego uczestnictwa. Na zajęcia chodzą również osoby, które nie wyróżniają się za bardzo, jeśli chodzi o sprawność. U nas, w wiejskiej szkole, w SKS angażuje się sporo osób. Aczkolwiek ma pan rację – są to głównie uczniowie, którzy lubią aktywność fizyczną.

**Da się podczas zajęć wytuskać peretki, osoby, które później mogą iść w stronę wyczynowego sportu?**

Tak. SKS służy rozwijaniu zdolności ruchowych, zachęcaniu do aktywnego wypoczynku i zdrowego stylu życia. Chodzi jednak również o przygotowanie do zawodów. Dlatego w wielu przypadkach na SKS chodzą dzieci aktywne, które mają dość wysoki poziom sprawności. Zawsze na początku roku szkolnego wy-

bieramy zawody, do których się przygotowujemy. Później pod tym kątem układamy zajęcia. SKS idealnie się tu sprawdza. Trudniej byłoby to zrobić na WF-ie, podczas którego musimy realizować podstawę programową. Nie zawsze możemy poświęcić danej dyscyplinie tyle czasu, ile byśmy chcieli. Czasem na SKS-ie umawiamy się też, że zajęcia będą polegały na trenowaniu danej gry zespołowej. Chodzi o różnorodność, zabawę.

**Bardziej kieruje pan swoich uczniów na jedną dyscyplinę czy może trzeba zadbać o urozmaicenie?**

Najbardziej pożądanymi dyscyplinami są gry zespołowe, przynajmniej jeśli chodzi o szkołę podstawową. Przynosi to największą frajdę. Więcej niż bieganie i pływanie. Staram się jednak mieć wszechstronne podejście. Na zajęciach SKS i wychowania

fizycznego nie chcę brnąć w tylko jedną dyscyplinę. Zawsze musimy przygotować się do zawodów w przynajmniej 2-3 dyscyplinach.

**Nie ma presji ze strony uczniów, żeby grać wyłącznie w siatkówkę albo wyłącznie w piłkę nożną?**

Zgadza się, jest presja. Wielu jest piłkarzy. To teraz najpopularniejszy sport, zresztą cieszy się popularnością od zawsze. Przede wszystkim chłopcy często proszą, by na SKS-ie jak najczęściej grać w piłkę nożną. Tak samo było, kiedy sam chodziłem do szkoły. Obecnie wielu chłopców gra również w klubach, chodzi do szkółek piłkarskich, naturalnie są więc bardziej zainteresowani piłką. Muszę tłumaczyć, że nie samym futbolem człowiek żyje, że zajęcia nie tylko na tym powinny się opierać. Jakoś dajemy radę, musimy wypracować konsensus.

**Negocjuje pan.**

Czasem trzeba postawić sprawę jasno: dziś musimy przygotować się pod względem innej dyscypliny, dlatego piłka nożna innym razem. Najczęściej udaje się jednak wspólnie dojść do porozumienia.

**SKS to zajęcia typowo chłopackie czy może dziewczyny też chętnie w nich uczestniczą?**

Akurat u nas w szkole dziewczyny mają swoje SKS-y ze swoim nauczycielem. Ja uczę chłopców. Niekiedy umawiamy się na sparingi, mieszane gry kontrolne. Czasem zdarza się to pod ko-



Źródło: archiwum MSiT

niec roku, kiedy frekwencja nieco spada. Jest ciepło, dzieciaki mają co robić.

**Ale uczniowie i uczennice chodzą na zajęcia chętnie, niezależnie od płci?**

Rzadko zdarzają się osoby, które niechętnie ćwiczą. W tej chwili z klas 4-6 mamy po dwudziestu kilku chłopców. Jak na niedużą szkołę to bardzo dobry wynik.

**Uważa pan, że na wsiach więcej dzieciaków chce ćwiczyć? Mniej jest kuszonych technologią: tabletami, smartfonami, konsolami?**

Wydaje mi się, że u nas jest trochę inaczej. Dzieci bardzo chętnie się angażują w zajęcia sportowe. Ale muszę przyznać, że tablety i kon-

sole na wieś też już wkroczyły. Różnica nie jest może aż tak wielka, ale dzieciaki chętnie się ruszają. Na zajęciach WF-u nie ma zbyt dużych zwolnień, frekwencja na SKS-ie jest spora.

Pewnie, że zdarzają się wyjątki. Pamiętam zresztą moich kolegów z czasów szkolnych, którzy również chcieli wymigać się od zajęć, kombinowali, jak mogli. Nadal nie jest jednak aż tak źle. Dzieciaki na wsi mają także mniejsze możliwości, trudniejszy dostęp do wielu rozrywek. Dlatego rekompensują sobie to na SKS-ie. Rodzice nie zawsze mają możliwość zawiezienia dziecka na basen czy inne zajęcia sportowe. Na szczęście może im to zapewnić szkoła.

**Jak zachęcić nieprzekonanych?**

Zawsze staram się tłumaczyć uczniom, że nie ćwiczą na zajęciach dla mnie ani dla oceny, ale dla siebie. Staram się pokazywać dzieciom osoby ze świata sportu, choćby pana Roberta Lewandowskiego. Jest on idolem wielu młodych ludzi. Na jego przykładzie widać, że czasem trzeba włożyć wiele pracy w swój rozwój, ale w końcu może to owocować osiągnięciami. Należy też dzieciakom pokazywać ich mocne strony. Część uczniów nie chce uczestniczyć w zajęciach, bo czują się gorsi, mniej sprawni od reszty. Ważne jest więc, by znali własne atuty, na których mogą się skupić. Nie ma przecież osób dobrych we wszystkim. Trzeba zatem zachęcać, aby dziecko

znalazło swoją dyscyplinę, coś, w czym jest dobre. Wtedy poczucie większą pewność siebie, samoocena pójdzie do góry.

**Czy SKS to jednak tylko zajęcia, na których można poprawić kondycję? Ruch wśród rówieśników wpływa pewnie także na psychikę i nawiązywanie znajomości.**

No tak. Weźmy dziecko, które wciąż zamyka się w pokoju – z książkami, tabletem. Te, które więcej się ruszają, są nie tylko bardziej żywe, ale i oswajają się z wieloma emocjami. Muszą przeżyć swoje radości i smutki związane z osiągnięciami czy porażkami. Potem mogą lepiej radzić sobie z wieloma trudnymi żywymi sytuacjami. Na przykład ze stresem. Na SKS-ie można nauczyć się dobrze żyć z ludźmi. Przecież dzieciaki są różne: niektóre skryte, inne – wybuchowe. W czasie gry wychodzą rozmaite emocje. Tak się kształtuje charakter.

**Udział w SKS to zarazem szansa na poznanie nowych ludzi.**

Szczególnie na zawodach, gdzie można spotkać wiele osób. Potem z tymi samymi kolegami możemy trafić do jednej klasy w szkole średniej. Wtedy czujemy się mniej samotni, mamy lepszy start w nowej grupie, nowej sytuacji. Wiem to po sobie. Sam pochodzę ze wsi, grałem w szkole w piłkę w klubie w Garwolinie. Kiedy poszedłem do szkoły średniej, od razu miałem więcej znajomych.



Źródło: archiwum MSiT

# Taneczne ruchy receptą na zdrowie

Połączenie aerobiku i tańca latynoskiego podbija cały świat. Dzięki zumbie, bo o niej mowa, miliony osób tracą kilogramy, dbają o swoje zdrowie i sylwetkę. Trend dotarł również do Polski – w niemal każdym klubie fitness są zajęcia zumbi. Uczestnicy zgodnie podkreślają: to nie trening, to impreza.



Archiwum Patrycji Machowicz

Zumba powstała przypadkiem. Wymyślił ją w latach 90. kolumbijski choreograf Alberto „Beto” Perez, pracujący m.in. z Shakirą i prowadzący zajęcia fitness. Któregoś dnia zapomniał swojej płyty z muzyką do ćwiczeń i musiał wykorzystać piosenki, które leciały w radiu. Postanowił zaimprovizować – połączył ćwiczenia z tańcem latynoskim.

Grupa była zachwycona, a wkrótce coraz więcej osób zaczęło pytać o ćwiczenia taneczne. Perez uznał, że nowa forma

fitnessu musi mieć swoją nazwę. Razem z partnerami biznesowymi uznali, iż „zumba” pasuje najlepiej. Niektórzy doszukują się w tej nazwie gruzińskiego „wystarczy chcieć” albo kolumbijskiego „baw się i tańcz”. Jednak sam Perez tłumaczył w wywiadach, że „zumba” to wymyślone słowo, które po prostu pasuje do tanecznych ćwiczeń.

Nie jest to tradycyjny taniec. Ani tradycyjny fitness.

## Nawet tysiąc kalorii

Zumba, choć narodziła się w małej kolumbijskiej miejscowości,

dziś jest praktykowana na całym świecie. Licencjonowani trenerzy pracują w 185 krajach na wszystkich kontynentach. Z informacji podanych na stronie internetowej Zumba Fitness LLC wynika, że w cotygodniowych zajęciach uczestniczy ponad 15 milionów osób. Moda dotarła także do Polski, gdzie na zajęcia zapisują się panie (a czasami też panowie) w każdym wieku.

Podobno taki trening jest już na tyle popularny, że autorzy piosenek wykorzystywanych podczas ćwiczeń nie pobierają opłat.

Samo tańczenie zumbi do ich utworów jest bardzo wartościową promocją.

Skąd ta popularność? Przede wszystkim – zumba nie jest ćwiczeniem, w którym wszystko trzeba robić idealnie. To bardziej zabawa pozwalająca spalić kalorie. A jednocześnie bardzo kompleksowy trening, łączący elementy cardio i tańca, działający na mięśnie, równowagę i gibkość. Do tego wszystkiego dochodzą elementy treningu siłowego. Szacuje się, że przez godzinę zumbi można stracić od 500 do 1000 kalorii. Dzięki ćwic-

zeniom w organizmie zachodzi szereg procesów prowadzących do zmniejszenia tkanki tłuszczowej i usprawnienia pracy układu krążenia. Poprawia się gospodarka hormonalna i przyspiesza metabolizm. Podczas treningu ujędrniamy ciało, co prowadzi do redukcji cellulitu. W zależności od swoich celów i potrzeb możemy wybrać odpowiadający nam rodzaj ćwiczeń. Najwięcej kalorii spala się dzięki zumbie toning, czyli tańcowi z dodatkowymi ciężarkami.

– Zumba jest dla każdego – przekonuje Patrycja Machowicz, instruktorka z Lubelszczyzny. – Na zajęcia przychodzą zarówno nastolatki, jak i panie po pięćdziesiątce. Zazwyczaj chcą zrzucić parę kilo albo po prostu się rozruszać i spróbować czegoś innego, bardziej różnorodnego – dodaje.

Choreografie są zazwyczaj inspirowane tańcami latynoskimi, ale zawierają również elementy innych stylów: hipo-hopu, tańca brzucha, mambo. Trener ma tutaj dużą dowolność i może dopasowywać ćwiczenia do grupy, z którą właśnie trenuje.

Każdy taniec na zumbie zaczyna się od klastycznego marszu, do którego można później dodawać kolejne kroki i wariacje. Uczestniczki powtarzają często, że same nie wiedzą, kiedy mija godzina zajęć.

## Zumba dla każdego

Przed rozpoczęciem treningu musimy koniecznie zgłosić instruktorowi, jakie mamy problemy zdrowotne (o ile oczywiście coś nam dolega).

– Jeżeli uczestnik na coś choruje, powinien przed zajęciami zgłosić się do lekarza i dostać zaświadczenie, że może chodzić na zumbę. Ja też muszę wiedzieć wszystko na temat dolegliwości – tłumaczy Patrycja Machowicz. – Mam przykładowo na zajęciach panią, która ma problem z kolanami, więc kiedy robimy ćwiczenie obciążające, proszę, żeby po prostu maszerowała. To ważne: uczestnik nie powinien przerywać treningu, siadać gdzieś z boku, ale właśnie zastąpić niezalecane ruchy marszem – dodaje.

Na zajęcia, które pani Patrycja prowadzi zarówno w Lublinie, jak i w domach kultury w mniejszych miejscowościach, przychodzą również osoby leczące się z depresji. Ruch, szczególnie w tej



Archiwum Patrycji Machowicz

formie, jest wtedy dodatkiem do terapii. – Przychodzą też ludzie, którzy po prostu potrzebują się zresetować po całym dniu pracy, wyskakać stres i zapomnieć o codzienności – opowiada trenerka.

Co więcej, korzyści płynące z zumbi odczuwają osoby z niepełnosprawnością fizyczną, zespołem Aspergera czy chorobą Parkinsona. Trening przyczynia się do poprawy sprawności fizycznej, a w efekcie – do lepszego radzenia sobie ze schorzeniami.

Zumba jest odpowiednia dla osób w każdym wieku. – Najmłodszą uczestniczką zajęć jest kilkuletnia Zosia, która przychodzi ze swoją mamą. Wiadomo, nie jest w stanie przetańczyć całej godziny, ale część kroków z mną powtarza – uśmiecha się pani Patrycja. – Najstarsze uczestniczki moich zajęć mają z kolei ponad 50 lat. I wszyscy się świetnie na treningu odnajdują – zaznacza.

## Jak się przygotować?

Nie trzeba umieć tańczyć, żeby zacząć trenować zumbę. Nie trzeba także mieć żadnego doświadczenia z aerobikiem.



Archiwum Patrycji Machowicz

– Ja akurat od zawsze kochałam tańczyć, a już po pierwszych zajęciach zafascynowałam się zumbą. Ale mam na treningach osoby, które nigdy tańczyć nie lubiły i nie potrafiły. Po regularnym chodzeniu na zajęcia nauczyły się kroków i śmieją się, że teraz są królowymi i królami parkietu – opowiada Patrycja Machowicz i dodaje, że zazwyczaj, jeśli ktoś przyjdzie na jedne zajęcia, to już zostaje. – Trudno nie zakochać się w zumbie – podkreśla.

Każdy trening zaczyna się od około 10-minutowej rozgrzewki w rytm muzyki. Rozruszać trzeba wszystkie partie ciała, od stóp do głów, żeby uniknąć kontuzji. Zumba, choć jest spontaniczna i przyjemna, jest również bardzo męcząca i angażuje całe ciało. Pod koniec też trzeba się rozciągnąć, by trochę uspokoić cały organizm. – Ale przez większość zajęć śpiewamy, klaszczemy, krzyczymy. Chodzi przede wszystkim o to, żeby każdy się wyluzował, znalazł swój balans i poczuł swoje ciało – zaznacza trenerka.

Poziom zajęć jest dopasowany do zaawansowania uczestników. Im dłużej chodzi się na zumbę, tym trudniejsze i bardziej wymagające kroki są wprowadzane. Rośnie też intensywność ćwiczeń.

Jednocześnie im więcej ćwiczymy, tym bardziej jesteśmy wytrzymali. Dzięki zumbie oddech staje się głębszy, a organizm – lepiej dotleniony. W praktyce oznacza to, że z upływem czasu można ćwiczyć coraz intensywniej i dłużej.

## Jak się ubrać na zumbę?

Najważniejsze są właściwe buty. Takie, które zapewnią nam sta-

bilność i dobrą amortyzację, dzięki czemu nie obciążymy kręgosłupa. Sprawdzają się zarówno dobre adidasy, jak i odpowiednie do tańca jazzówki czy baletki. Ponadto buty powinny być wykonane z naturalnych materiałów, żeby stopa mogła oddychać.

Reszta ubioru może być tak naprawdę dowolna. Niektórzy wolą ćwiczyć w dresach, inni – w tunikach i legginsach, a jeszcze inni – w obcisłym stroju do aerobiku albo w staniku sportowym. Wszystkie te opcje są dopuszczalne. Najważniejsze, by uczestnik treningu czuł się dobrze i swobodnie.

Warto zainteresować się ubraniami sportowymi, które pochłaniają pot, dzięki czemu dłużej można czuć się świeżo.

## Zumba dla dzieciaków?

Chociaż klasyczna zumba ma najwięcej wspólnego z obfitującymi w ruchy bioder tańcami latynoskimi, można ją dostosować do potrzeb dzieci. Zajęcia dla najmłodszych stają się coraz bardziej popularne.

W przypadku dzieci i młodzieży o wiele ważniejsze niż utrzymanie smukłej sylwetki są nauka koordynacji i równowagi oraz zwiększanie gibkości ciała. Poprzez kształtowanie precyzji ruchów ciało staje się bardziej sprężyste i skoczne, a ruchy – bardziej elastyczne. Wszystko to ma zarazem pozytywny wpływ na postawę dziecka.

To jeszcze nie koniec – jako że układy są dość skomplikowane, uczestnicy, zapamiętując kroki, pracują nad koncentracją i ćwiczą pamięć. Zumba może być też dobrą lekcją wytrwałości, cierpliwości i wykonywania poleceń. Zajęcia są grupowe, co również dobrze wpływa na rozwój najmłodszych – uczą się zdrowej rywalizacji i współpracy.

Trenerzy dbają o to, żeby trening był dla dziecka przyjemny. Muzyka i kroki są dobrane do konkretnej grupy wiekowej. Z myślą o starszej młodzieży układa się kroki do utworów dyskotekowych.

Jest jeszcze jedna, bardzo duża korzyść płynąca z zumbi dla dzieci: uczestnicy od małego uczą się, że ruch jest przyjemny, potrzebny, niezbędny do zdrowego stylu życia. I że ćwiczenia wcale nie muszą być udręką.

# Pocztowcy: aktywna emerytura jest możliwa. Ruch to zdrowie!

Poczta Polska dba o aktywność fizyczną swoich pracowników – także tych, którzy są już na emeryturze. Od kilkunastu lat w firmie działa Komitet ds. Sportu i Turystyki (w latach 90. istniała zaś Rada Sportu). Komitet inicjuje i wspiera działania sportowo-turystyczne pracowników. Liczba wydarzeń sportowych nieustannie rośnie – każdego roku organizuje się ich kilkadziesiąt! W imprezach bierze udział niemal 4 tys. pocztowców, od najmłodszych po emerytów.

**S**port pracowniczy jest elementem więzi budującej identyfikację z Poczta Polska, która kształtuje się w świadomości zawodników, uczestników i obserwatorów – tłumaczył Przemysław Sypniewski, Prezes Zarządu Poczty Polskiej SA, w „Raportcie Polski Sport 2018. Sponsoring Sportowy”. – Sport jest elementem inicjującym budowanie więzi międzyludzkich, a także identyfikacji i promocji Poczty Polskiej. Każda z imprez to miejsce, gdzie pracownicy mogą spotkać się ze sobą bez względu na zajmowane stanowisko. Niezależnie od tego, czy są to dyrektorzy, kierownicy, pracownicy ekspedycji czy listonosze, wszyscy stajemy się i jesteśmy jedną drużyną, która realizuje wspólny cel. Nie zapominając przy tym o świetnej zabawie i budowaniu relacji. Takie wydarzenia pozwalają na rozwój nie tylko fizyczny, ale także budowę związków z firmą i rozwój relacji personalnych.



media.poczta-polska.pl

Do ulubionych dyscyplin pocztowców należą bieganie, piłka nożna (na trawie i w hali), siatkówka czy koszykówka. Nie brakuje również amatorów żeglarsstwa. – Co roku mamy czterodniowe zawody żeglarskie na Mazurach i zawsze biorę w nich udział. Mimo że jestem emerytem, pamiętają o mnie i za każdym razem dają znać. Mamy też bardzo sumiennego sternika, który wszystko organizuje – mówi Józef Bugała, emerytowany kierownik jednego z działów Poczty Polskiej. Jak dodaje pan Józef, żeglarsstwo pomaga mu utrzymać kontakt z młodymi ludźmi, których uczy podczas kursów. – To moje hobby. Odpoczywam, żeglując. Choć metryka wskazuje, że mam 70 lat, wcale tego nie czuję.

## „Nie mam czasu chorować”

Kolejną dyscypliną sportu, której sympatyków nie brak w Poczcie Polskiej, jest strzelectwo. Antoni Kamiński, dziś emerytowany pracownik działu handlowego, trafił do firmy już jako zapalony strzelec sportowy. – Organizowano ogólnopolskie mistrzostwa dla

wartowników Poczty Polskiej. Miałem już wtedy uprawnienia sędziego międzynarodowego i zapytano mnie, czy mógłbym sędziować na tych zawodach. Pamiętam, że podczas rozmów z organizatorami zasugerowałem, by umożliwić udział w mistrzostwach wszystkim pracownikom, nie tylko wartownikom. Rok później zgłosić się mogli wszyscy. Bardzo się ucieszyłem i od razu zacząłem zachęcać koleżanki i kolegów do zorganizowania grupy reprezentującej Poczta Polską z Łodzi – wspomina pan Antoni.

Dziś nie jest już czynnym zawodnikiem, ale jeździ na zawody jako sędzia i współorganizator. – Próbuję zachęcać do strzelectwa również najmłodszych, w tym dzieci moich kolegów z Poczty. Nie mam czasu chorować i chyba nie będę miał czasu umrzeć, bo ciągle będę się zajmował strzelectwem – śmieje się Antoni Kamiński.

## „Trzeba wyjść i biec!”

Aktywność fizyczna pomaga pocztowcom w utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia. Do-

bre nawyki procentują! Jerzy Chrabonszcz, emerytowany kurier, choć dwa lata temu przekroczył sześćdziesiątkę, czuje się jak czterdziestolatek. Co daje mu bieganie? – Chęć do życia! Ruch to zdrowie. Biegam od dziecka i od zawsze jestem w ruchu. Czerpię z tego życiową energię – podkreśla pan Jerzy. Jak dodaje, w sporcie zawsze osiągał świetne wyniki. Poza bieganiem grał w piłkę nożną i siatkówkę, uczestniczył w zawodach lekkoatletycznych i żaglowych mistrzostwach Polski.

– Przeprowadzałem 44 lata, z tego 37 na poczcie. Zawsze znajdowałem czas na bieganie. Szedłem pobiegać przed pracą, a później, dla relaksu, jeszcze na basen. Teraz mam więcej czasu, ale zagospodarowuję go sobie. Pomagam synowi przy budowie domu, uczę się gry na gitarze. Dzień zaczynam od gimnastyki z 5-kilogramowymi ciężarkami. Obowiązkowo 15–20 minut ćwiczeń przy muzyce rockowej. Często biegam też z żoną, wspólnie startujemy w zawodach. Bieganie jest mocno obecne w moim życiu. Nie zważam na deszcz czy śnieg, trzeba wyjść i biec!

Pocztex  
Kurier Poczty Polskiej

Poczta Polska



Znajdź

najbliższy punkt  
odbioru Twojej przesyłki\*

- ponad **11600** punktów odbioru
- śledzenie on-line
- powiadomienie SMS

\* Dotyczy przesyłek: Pocztex Ekspres24, Pocztex Kurier48, Paczka+.

[www.pocztex.pl](http://www.pocztex.pl)

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

# Fizjoterapeuta: ruszajmy się dużo, ale odpowiedzialnie

Według badań Polakom przybywa kilogramów. Coraz więcej jest jednak również osób, które postanawiają na poważnie zabrać się do trenowania. Mogą to zrobić niezależnie od wieku i stopnia sprawności fizycznej. Pamiętajmy tylko, że przed rozpoczęciem treningu trzeba zadbać o jego staranne rozplanowanie – przekonuje fizjoterapeuta Wojciech Olbryś.

**F**izjoterapia przeważnie kojarzy nam się z masażem, najczęściej po kontuzji. Chodzi tu jednak o coś więcej – jest to sztuka przywracania ciała do sprawności i właściwego dbania o wystawiony na przeciążenie organizm. A osoby trenujące nierzadko mają bardzo duże ambicje i stawiają się na natychmiastowy efekt: zrzucenie kilogramów lub przyrost masy mięśniowej.

Specjaliści nie mają wątpliwości: by trenować odpowiedzialnie, powinniśmy przede wszystkim uzbroić się w cierpliwość i uważnie słuchać swojego organizmu. Jeśli postępujemy inaczej – możemy narazić się na kontuzje, które oddalą nas od wymarzonej, smukłej sylwetki. Pogoń za idealnym ciałem to jedno. W gabinetach fizjoterapeutów często pojawiają się też najmłodsi, w wielu przypadkach wychowywani na mistrzów sportu. Mimo to można powiedzieć, że Polacy podchodzą do treningu coraz rozważniej, także dzięki promocji zdrowego stylu życia. „Wszystko to zachęca nas dość skutecznie do aktywnego spędzania wolnego czasu. Polacy zaczynają przywiązywać wagę do tego, co jedzą i jak trenują, a to przekłada się na zdrowie” – mówi Wojciech Olbryś.

**Jakie są najczęstsze błędy nowicjuszy, którzy dopiero przystępują do treningu na poważnie? I jak wpływa to na zdrowie?**

Najczęstszym błędem popełnianym przez osoby rozpoczynają-



ce przygodę ze sportem jest pośpiech, chęć osiągnięcia celu jak najszybciej. Niestety pośpiech niesie za sobą wiele problemów, przede wszystkim ryzyko wystąpienia kontuzji. Nieodpowiednie przygotowanie kondycyjne, zbyt duża intensywność treningowa, niewłaściwe obciążenia w trakcie ćwiczeń lub nieprawidłowa technika to najpowszechniej spotykane błędy. Wszystkie one najczęściej prowadzą do kontuzji.

**Wiele osób zaczyna od programów treningowych dostępnych w internecie, często za darmo – przykładowo za pośrednictwem YouTube'a. Czy zaleca pan planowanie treningu w taki sposób, czy może w pewnym momencie warto już pójść po radę do profesjonalnego trenera?**

Korzystanie z internetowych planów treningowych nie jest ni-

czym złym – pod kilkoma warunkami. Dobrze, aby osoby korzystające z porad znalezionych w sieci miały pewną świadomość ciała. Aby wiedziały jak prawidłowo technicznie wykonywać ćwiczenia. Najczęściej są to osoby, które trochę już wcześniej ćwiczyły, choć nie zawsze. Warto zwrócić również uwagę na to, kto przekazuje nam wiedzę na temat „prawidłowego” wykonywania ćwiczeń, warto sprawdzić,

czy ma odpowiednie kwalifikacje. Jeżeli jednak nie jesteśmy pewni, czy ćwiczymy we właściwy sposób, albo nie wiemy, od czego zacząć, dobrym pomysłem będzie skorzystanie z pomocy profesjonalnego trenera. Profesjonalista pokaże, jak poprawnie i bezpiecznie trenować oraz jakie ćwiczenia wybierać. Dzięki temu można zaoszczędzić sporo czasu, omijając niepotrzebne ćwiczenia, i uchronić się przed kontuzją.

**Kto jest najbardziej narażony na kontuzje? Czy są to osoby, dla których regularny trening to nowość, a norma jest siedzący tryb życia?**

Każda grupa jest narażona na pewnego rodzaju kontuzje: i dzieci, i osoby w średnim wieku, i seniorzy, i profesjonalni sportowcy. To, co będzie różniło kontuzje, to najczęściej przyczyna. W przypadku małych sportowców powodem kontuzji może być zbyt duża intensywność treningowa, która powoduje przeciążenia o charakterze niedokrwienia w strefach wzrostowych kości. Chodzi przykładowo o chorobę Osgooda-Schlattera, chorobę Scheuermanna, chorobę Perthesa. W przypadku osób w średnim wieku jednymi z głównych przyczyn są siedzący tryb życia i pracy oraz nieodpowiednio dawkowany trening. Najczęściej osoby te po 8–10 godzinach pracy przy biurku idą na trening i na mocno już przeciążone ciało narzucają dodatkowe obciążenie. W takim przypadku nietrudno o uraz. A jeżeli mowa o osobach starszych, przyczyną upadków, powikłań i kontuzji mogą być źle dobrane ćwiczenia, niewłaściwe pozycje, niedopatrzenia odnośnie do chorób towarzyszących.

**Kiedy należy skorzystać z pomocy fizjoterapeuty? Czy mógłby pan wymienić objawy, które mogą być sygnałami ostrzegawczymi od naszego organizmu?**

Najczęstszymi objawami, z którymi zgłaszają się pacjenci, są bóle kręgosłupa (odcinka szyjnego, piersiowego, lędźwiowego), bóle głowy, bóle stawów obwodowych (stawy skokowe, kolanowe, biodrowe, ramienne, łokciowe, nadgarstki), skręcenia i zwichnięcia stawów. Zdarzają się również bóle kręgosłupa z promie-

niowaniem do kończyn górnych i dolnych – a to tylko początek listy. Gdy wystąpi któraś z wymienionych dolegliwości, ludzie przeważnie zgłaszają się na wizytę. Jest to bardzo dobry znak, ponieważ pokazuje, że świadomość pacjentów odnośnie do możliwości fizjoterapii rośnie.

**Jak zatem wygląda odpowiedzialne podejście do treningów?**

Przede wszystkim: działajmy na spokojnie. Trzeba zrozumieć, że w tydzień nie zmieni się swojej sylwetki. Nie starajmy się oszukiwać własnego ciała, bo ono wie lepiej, co jest dobre. Warto zadbać o systematyczność treningu, odpowiednie dobranie intensywności i obciążenia oraz poprawne technicznie wykonywanie ćwiczeń. Jeżeli o to zadbaamy, trening będzie bezpieczny i będzie nam przynosił dużo korzyści i satysfakcji.

**Z jednej strony mówi się, że młode pokolenie coraz częściej wybiera konsolę i tablet zamiast ćwiczeń. Z drugiej – chyba coraz więcej rodziców stara się ukierunkować aktywność swoich pociech na osiągnięcia w sporcie. Zdarzają się panu przetrenowani młodzi pacjenci?**

Zdecydowanie tak! Zgadzam się z jednym i drugim stwierdzeniem. Jeżeli mowa o uzależnieniach od sprzętu elektronicznego, jest to duży problem. Z powodu bólów kręgosłupa związanych z nadużywaniem smartfonów czy tabletek zdarza mi się przyjmować nawet dzieci w wieku siedmiu lat. Przyjmuję w gabinecie również małych sportowców. Przychodzą często z czysto sportowymi urazami, jak skręcony staw skokowy, uszkodzona łąkotka czy uraz więzadła krzyżowego przedniego. Nierzadko problemem jest niestety zbyt duża intensywność treningowa, której organizm dziecka nie jest w stanie przyjąć, i zaczynają się pojawiać skutki, przykładowo jałowa martwica guzowatości kości piszczelowej (choroba Osgooda-Schlattera).

**Ile ruchu w młodym wieku to „wystarczająco”? Czy można gdzieś postawić granicę?**



Nie ma wytycznych dotyczących tego, ile ruchu potrzebuje dziecko. Myślę, że najlepszym sposobem na określenie granicy jest obserwacja syna czy córki. Ponieważ rodzice niekoniecznie muszą się znać na symptomach przetrenowania lub nieprawidłowego treningu, wizyta u fizjoterapeuty, który zbada dziecko, może być bardzo pomocna.

**Coraz większą wagę przywiązuje się także do aktywności fizycznej seniorów. W jaki sposób osoby starsze powinny dbać o siebie podczas ćwiczeń? Na co uważać?**

Ważnym elementem treningu u osób starszych jest intensywność. Warto uwzględnić ograniczenia, które mogą się pojawiać w tym okresie życia – to istotne chociażby dla ustalenia pozycji, w jakich dana osoba będzie trenować. U ludzi starszych trening musi być przede wszystkim bezpieczny. Podczas planowania

trzeba wziąć pod uwagę występujące choroby, które mogą być przeciwwskazaniem do wykonywania pewnych ćwiczeń. Pamiętać należy też o prawidłowym nawodnieniu.

**Czy można powiedzieć, że Polacy coraz częściej odpowiadzialny, świadomie wybierając dla siebie ścieżkę treningową?**

Bez wątpienia tak. Myślę, że jest to związane z kilkoma czynnikami. Przede wszystkim mamy coraz więcej miejsc do trenowania: siłownie, boiska, parki, trasy rowerowe. Druga rzecz to promowanie zdrowego stylu życia, czyli wszelkiego rodzaju blogi, vlogi, programy telewizyjne, zawody amatorskie (biegi uliczne, zawody rowerowe). Wszystko to zachęca nas dość skutecznie do aktywnego spędzania wolnego czasu. Polacy zaczynają przywiązywać wagę do tego, co jedzą i jak trenują, a to przekłada się na zdrowie.



# W zdrowym ciele – zdrowy duch? To nie jest puste hasło

Najpierw cały dzień przy biurku, potem pół godziny w samochodzie, w domu – maraton serialowy, a w weekend odsypianie do późnego popołudnia. Wielu z nas nie potrafi wyrwać się ze statycznej codziennej rutyny. Coraz mniej ruchu mają też dzieci, w wielu przypadkach trudno do aktywności zachęcić również seniorów. A przecież ruch popłaca. Nie wszystkich przekonuje klasyczne hasło „sport to zdrowie”, warto więc przyjrzeć się faktom.

**M**iędzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by każdy dorosły człowiek ruszał się przez 240 minut w ciągu tygodnia. Przez dwie i pół godziny nie musimy się przemęczać, ale 90 minut powinno być już dość intensywne. Niestety wśród Polek i Polaków aktywność fizyczna nie jest normą. Prawie połowa nie ćwiczy w ogóle. I niestety widać efekty: ponad połowa z nas waży zbyt dużo. Według CBOS-u problem ten dotyka 59% polskiej populacji. W przypadku 38% osób chodzi o nadwagę, a 21% zmagają się z otyłością. Niepokojem napawają także dane dotyczące dzieci, zbliżone do danych na temat dorosłych. Około jedna piąta dzieci cierpi na otyłość – alarmuje Instytut Żywności i Żywienia. Co ciekawe, zagraniczni naukowcy wskazali, że problem nadmiernej wagi dotyka przede wszystkim te młode osoby, które nadmiernie korzystają ze smartfona. Pięć godzin korzystania z nowoczesnych, podłączonych do internetu urządzeń zwiększa ryzyko otyłości o 43% – to wnioski z raportu wenezuelskiej uczelni Simón Bolívar University.

Na regularnym ruchu skorzystać mogą jednak nie tylko dzieci i dorośli przed pięćdziesiątką. Takie samo, a często nawet większe znaczenie ma sport dla seniorów. Autorzy raportu Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu twierdzą, że sport pomoże każdemu starzeć się z radością. Dzięki niemu można uniknąć postępowania „chorobo-



wego” procesu starzenia. Raport zwraca uwagę na potrzebę indywidualnego podejścia do starszych osób. Trening, który dla jednej będzie mało wymagający, dla innej może okazać się wyzwaniem. Zazwyczaj jednak możliwości seniora nie przekracza przykładowo ćwiczenie z półkilogramowymi ciężarkami. Specjaliści zalecają również trening wytrzymałościowy – niekoniecznie wymagający, mogą to być zwykłe przysiady czy spacer. Jak wykazują badania, wpływają one nie tylko na dobre samopoczucie fizyczne, ale też na spokój psychiczny.

Oczywiście nie trzeba być seniorem, by korzystać ze zbawiennego wpływu wysiłku fizycznego na organizm. Ruch jest wskazany także dorosłym, którzy do emerytury odliczają nie lata, ale dekady. Szczególnie jeśli etatowe osiem godzin spędzają przy biurku. Warto wtedy zrezygnować z wieczornej lampki wina i wypoczynku na kanapie. Lepiej wsiąść na rower, umówić się ze znajomymi na godzinę gry w piłkę nożną lub zapisać na zajęcia fitness. Poprawa nastroju gwarantowana – przecież aktywność fizyczna wpływa na pro-

dukcję endorfin (czyli „hormonów szczęścia”) przez organizm. Piszą o tym w swojej pracy naukowcy Politechniki Gdańskiej, Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i bydgoskiego Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego. Jak czytamy, wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na kluczowe układy ludzkiego organizmu: kostny, krwionośny, stawowy, oddechowy, trawienny.

Oczywiście wszystkie z wymienionych korzyści dotyczą i dzieci. Ruch ma dla nich jednak wyjątkowe znaczenie. Badacze mówią choćby o właściwej socjalizacji. Dzięki uprawianiu sportu dzieci mogą nauczyć się zdrowej rywalizacji i pracy zespołowej. Ważna jest również postać trenera – właściwa osoba na takim stanowisku może stać się dla młodego człowieka autorytetem. Poprzez aktywność fizyczną dziecko może też nauczyć się dbania o swoje talenty i pracy nad słabościami. To ogromne zalety uprawiania sportu, który przekłada się na dobre samopoczucie dziecka. Dla wielu rodziców bolączką są częste choroby ich pociech. Badania wykazują, że regularny trening wzmacnia odporność młodego organizmu. Nie do przecenienia jest zbawienny wpływ sportu na rozwój hormonalny, a także na zdrowie psychiczne – ruch zmniejsza przykładowo ryzyko depresji.

Wniosek jest prosty: niezależnie od wieku warto dbać o dobrą formę. A to dlatego, że w zdrowym ciele – zdrowy duch.