

RODZINA NA START!

sierpień 2020



Ministerstwo
Sportu

Wydawnictwo współfinansowane jest
ze środków Ministerstwa Sportu

Zapraszamy na naszą
stronę internetową:



www.rodzinaanastart.pl

Darmowe ćwiczenia z profesjonalnym trenerem? Wejdź na www.rodzinaanastart.pl.
Znajdziesz tam przygotowane przez ekspertów treningi dla dzieci, dorosłych i seniorów.



Fot. Archiwum SUP Kultura Kraków

Taniec – sposób na piękne życie

str. 8–9

Chwyć za kijki i maszeruj po
zdrowie. Nordic walking –
aktywność dla wszystkich **str. 2–3**

Psycholog: Każda forma
aktywności sportowej jest dla
nas dobra! **str. 10–11**

Fitness przed ekranem?
Czemu nie! Zwłaszcza w czasie
pandemii **str. 12–13**

Nordic walking – marsz z kijkami po zdrowie

Angażuje do pracy ponad 90% mięśni całego ciała. Mocniej niż bieganie aktywizuje górne partie sylwetki i mniej obciąża stawy. Nordic walking to w ostatnim czasie bardzo popularna forma ruchu. Kijki pomagają czy raczej przeszkadzają? Jak prawidłowo spacerować i jakich błędów unikać? Wyjaśniamy krok po kroku.

Długa lista zalet

Nordic walking poleca się jako formę rehabilitacji po urazach, sprawdza się on także u osób z nadwagą i otyłością. Kije zapewniają większą stabilność. Poza tym taki wysiłek jest dużo bardziej efektywny niż zwykły marsz: z kijkami spalimy przez godzinę około 120 kcal więcej niż bez nich.

Badania dowodzą, że osoby aktywne żyją dłużej. Jak twierdzą naukowcy, umiarkowana aktywność fizyczna przez co najmniej godzinę w tygodniu zmniejsza ryzyko zgonu o 33% w stosunku do osób, które poświęcały na sport mniej czasu. Z kolei inne badania wskazują,

że zmniejszenie intensywności lub czasu aktywności podnosi ryzyko śmierci o 23% u kobiet i o 15% u mężczyzn.

Regularne spacerowanie z kijkami pozwalają zwiększyć ruchomość stawów i kręgosłupa, eliminują bóle, wzmacniają mięśnie, poprawiają krążenie i ogólną wydolność organizmu. Są też dobrą receptą na odchudzanie, bo dzięki kijkom podczas spaceru zużywamy o 25% więcej energii. Nordic walking pomaga również w leczeniu schorzeń układu krążenia i regulowaniu poziomu cholesterolu. W zasadzie nie ma przeciwwskazań do tego rodzaju aktywności. Żeby jednak osiągnąć właściwe efekty, należy chodzić prawidłowo.

Jak się przygotować?

Zanim zaczniemy zabawę z nordic walkingiem, musimy zaopatrzyć się w odpowiednie kijki. Zdarza się, że ludzie przez pomyłkę kupują kije do trekkingu: dużo grubsze, z paskiem przy dłoni. Kijki do marszu – oprócz tego, że są zdecydowanie lżejsze – mają smukłą rękojeść z przytwierdzoną specjalną rękawiczką. Dzięki temu odpychamy całe ciało, a kijki pozostają w dłoniach. Wybierając sprzęt, warto przymierzyć rękawiczki i upewnić się, że są wygodne i dobrze leżą. Trzeba także zwrócić uwagę na to, czy da się je odłączyć od kijka – to pozwoli bez problemów je wyprać.



Zalecane są kije jednoczęściowe, dobrane do wzrostu; dla osób uprawiających nordic rekreacyjnie przelicznik wynosi wzrost razy 0,66. Taki sprzęt kupimy już za 70–80 złotych. W sklepach znajdziemy też specjalne buty, ale nie są niezbędne – wystarczą wygodne adidasy.

Przed ćwiczeniami nie wolno się najadać. Po obfitym posiłku musimy poczekać co najmniej godzinę, jeśli planujemy lżejszy wysiłek, i co najmniej dwie w przypadku intensywnych ćwiczeń.

Dobrze założyć luźny, niekrępujący ruchów strój. Jeśli jesteśmy aktywni przez dłuższy czas, musimy w trakcie ćwiczeń uzupełniać utracone płyny. Przy krótszym (trwającym do godziny) treningu wystarczy napić się po jego zakończeniu.

Podstawy techniki

– *Kijki to duże dobrodziejstwo* – mówi w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza Jadwiga Wilejto, łuczniczka, olimpijka z Monachium, Montrealu i Moskwy, która polubiła nordic walking już na sportowej emeryturze. I tłumaczy, że technika w tej formie aktywności ma bardzo duże znaczenie: – *Jak tylko biorę kijki do ręki, mimowolnie od razu się prostuję. Weszło mi to w nawyk. Kiedy widzę, że ktoś chodzi w niewłaściwy sposób, to zwracam grzecznie uwagę. „Przepraszam”, mówię, „jeśli pani pozwoli, to chciałam wyjaśnić, że łatwiej i bezpieczniej będzie tak i tak, bo inaczej można się potknąć o kijek”.*

Jak zatem chodzić prawidłowo, by nie upaść?

Podczas marszu nordicowego musimy być wyprostowani, garbienie jest niedopuszczalne. Ręce w łokciach powinny być proste, ale w żadnym wypadku sztywne. Stawiając kroki, należy zaczynać od pięt, następnie kłaść śródstopie i wybijać się z palców. Kroki w nordic walkingu są dłuższe niż przy normalnym chodzeniu, dobrze poczuć delikatne rozciąganie w pachwinach. Ręce pracują naprzemiennie z nogami: jeśli stawiamy prawą nogę, wyrzucamy lewą rękę – i na odwrót.

Aby wyrobić sobie dobrą postawę, pierwsze kroki wykonajmy bez kijów, zaczynając od prawidłowych, długich kroków od pięty. Trzeba przy tym pilnować prostych pleców i patrzeć przed siebie, nie w podłogę. Po spacerze „na sucho” dokładamy kije. Staramy się wbijać je w podłoże, a odepchnięcia kierować do tyłu, nie do przodu. Kijki należy wbijać mniej więcej w połowie kroku, a ich ostre zakończenia powinny cały czas znajdować się z tyłu.

Znaczenie ma też regularność. Najlepiej byłoby spacerować codziennie, chociaż przez pół godziny. Jeśli jednak nie możemy sobie na to pozwolić, wystarczą 2–3 razy w tygodniu po 1,5–2 godziny.

Kontakty z ludźmi

Ruch chroni przed wykluczeniem. Spacer z kijkami, nawet samotne, to okazja do spotkania ludzi, wyjścia z domu. Zdaniem psychologów aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla psychiki, zwłaszcza w przypadku osób starszych. Ruch pozwala przede wszystkim



Fot. 123RF

Najczęstsze błędy

- Jednym z podstawowych błędów jest brak rozgrzewki. Tymczasem spacer z kijkami to wysiłek fizyczny, do którego należy przygotować organizm. Nie wolno zapomnieć o solidnym rozgrzaniu nadgarstków, kolan, bioder i stóp.
- Osoby początkujące często wystawiają do przodu rękę i nogę po tej samej stronie ciała. To również błąd. Prawidłowa jest praca naprzemienna: gdy wystawiamy prawą nogę do przodu, wyciągamy lewą rękę – i na odwrót.
- Następny problem to robienie zbyt małych kroków. Trzeba pamiętać, że każdy krok należy stawiać z rozmachem, na długość wyprostowanej ręki.
- Nie wolno także zapominać o prawidłowym wbijaniu kijki. Nie należy robić tego trzonkiem do przodu, lecz ukośnie, w stronę podłoża, trzonkiem do tyłu. Kije nie powinny przy tym być wbijane zbyt mocno w bok – łokieć należy cały czas trzymać blisko tułowia.

dłużej zachować sprawność, a sprawność to niezależność. Im dłużej senior może sam o siebie zadbać, tym lepiej. Badania dowodzą również, że aktywność fizyczna zapobiega depresji i znacząco wpływa na proces leczenia tej choroby. Poprawę samopoczucia dzięki ruchowi zaobserwowano u wszystkich pacjentów – bez względu na płeć, wiek i nasilenie objawów.

Spacer warto, zwłaszcza na początku, zaplanować z drugą osobą. Wzajemna motywacja jest bardzo ważna. Z czasem potrzeba ruchu wchodzi w nawyk, ale na początkowym etapie dobrze mieć kogoś, kto przekona do wysiłku w gorszy dzień i przed kim wstyd będzie tak po prostu zrezygnować.

Co ciekawe, badania naukowe dowiodły, że jednym z czynników zwiększających ryzyko

choroby Alzheimera jest niewystarczający poziom aktywności fizycznej. Osoby ćwiczące co najmniej kilka razy w tygodniu (np. z kijkami) rzadziej zapadają na tę chorobę niż te, które prowadzą siedzący, nieaktywny tryb życia. Wnioski? Aktywność fizyczną i trafnie dobrane ćwiczenia można uznać za czynnik chroniący przed demencją już w młodym wieku.

Plan jest ważny

Aby aktywność przynosiła korzyści zdrowiu i sylwetce, musi być regularna. Jednorazowe zrywy nie dadzą zauważalnych efektów. Dlatego warto wkomponować spacer z kijkami w tygodniowy grafik, ustalić konkretne dni i godziny przeznaczone na tę aktywność. Świadomość, że w każdej chwili możemy pójść poćwiczyć, sprawia niekiedy, że ta chwila nigdy nie nadchodzi. Jeśli zaplanujemy treningi „na sztywno”, wzrośnie szansa, że zabierzemy się do pracy i nie zorganizujemy sobie w tym czasie innych zajęć.

Dobrze jest ustalić z bliskimi dni i godziny ćwiczeń. Dzięki temu rezerwujemy czas dla siebie. Można być pełnoetatową babcią czy pracującym rodzicem i dbać o swoje zdrowie. Trzeba tylko odpowiednio wszystko zaplanować i czasami wykazać się asertywnością.

Jeżeli celem, dla którego podejmujemy nordic walking, jest utrata kilogramów, zważmy się przed rozpoczęciem spacerów z kijkami i miesiąc później. Wazenie powtarzajmy w równych odstępach czasu. Sukces na pewno nas zmotywuje. Jeśli zaś zależy nam na ogólnej poprawie kondycji, zwróćmy uwagę, na jaką intensywność i długość spaceru możemy sobie pozwolić przy pierwszym treningu. Po 10 treningach porównajmy swoje osiągnięcia. Różnica na pewno będzie zauważalna.

Na kajaku człowiek odkłada smartfona i dostrzega, jaki ten świat jest piękny!

Lato, lato, lato czeka, razem z latem czeka rzeka – śpiewała Halina Kunicka. A jeśli rzeka, to oczywiście kajaki! Można pływać samemu albo w parach, na wodach spokojnych albo tych o bardziej porywistych nurtach. Można się zmęczyć albo zrelaksować. Nieważne, ile masz lat, zawsze warto chwycić za wiosło i wskoczyć do łódki.

Ulubiony sport papieża

Chyba wszyscy kojarzą to zdjęcie: młody Karol Wojtyła, jeszcze jako ksiądz z krakowskiej parafii pw. św. Floriana, odprawia mszę przy ołtarzu zrobionym z odwróconego do góry dnem kajaka. Przyszły papież kochał góry, narty, piłkę nożną. Jednak nie tylko. Był również zapalonym kajakarzem. Na spływy wyprawiał się regularnie, opłynął chyba wszystkie małopolskie rzeki. Udało mu się zebrać grupę młodych ludzi, którzy razem pływali, a wieczorami biwakowali i śpiewali przy ognisku. Sport, turystyka górską, kajakarstwo były jego sposobem na prowadzenie duszpasterstwa akademickiego. Od połowy lat 50. XX wieku bazą tych kajakowych wypadów stała się przystań krakowskiego klubu „Kolejarz” przy ul. Księcia Józefa. Dziś nosi on nazwę „Kolejowy Klub Wodny 1929” i jest jednym z najstarszych w Polsce klubów turystyki kajakowej, miejscem, gdzie dzieci i młodzież szkolą się w sportach wodnych.

– Rok w nazwie wziął się z tego, że tradycje kajakarstwa w Polsce datują się właśnie na 1929 – mówi Bogusław Biros, były zawodnik, obecnie trener. – Co prawda klub nie miał wtedy jeszcze formy prawnej, lecz jesteśmy kontynuatorem tych tradycji.

Klub działa dwutorowo: wykłuskuje talenty wśród młodzieży i szkoli przyszłych zawodników, a także propaguje rekreację i turystykę wodną. Każdy może tutaj przyjść i wypożyczyć kajak.

– Kajakarstwo klasyczne jest sportem nie tyle trudnym, ile wymagającym – wyjaśnia trener Biros. – Ucząc

zawodnika, musimy wykształcić w nim szereg cech motorycznych: siłę, szybkość, wytrzymałość, ale też koordynacyjnych, jak choćby równowagę. To sport dla osób, które są pracowite i potrafią się zaangażować. Z kolei kajakarstwo turystyczne jest przyjemną i łatwą formą aktywności fizycznej. Nie trzeba tutaj specjalnych umiejętności. Na naszą przystań przychodzą rodziny z dziećmi i fajnie się bawią.

Lekarstwo na stres, na nudę, na wszystko

Płynąc od klubowej przystani w górę rzeki, możemy oglądać panoramę Bielan i Lasu Wolskiego. Po zaledwie dwóch kilometrach znajdziemy się w zupełnie innej rzeczywistości: zielonej, pięknej, tak różnej od miejskiego zgiełku. Potem dopłyniemy do Śluzicy Kościuszkowej. Da się ją pokonać i przepłynąć do malowniczego Tyńca, zobaczyć klasztor z perspektywy wody.

Równie atrakcyjna jest trasa z nurtem rzeki. Już po przepłynięciu kilkuset metrów, za mostem Zwierzynieckim, dostrzeżemy panoramę Wawelu, a po lewej stronie klasztor norbertanek. Wybieżka pod Wawel i powrót w górę rzeki, na przystań, zajmują nieco ponad godzinę.

– Wisła na krakowskim odcinku, przy normalnym stanie poziomu wody, to bardzo bezpieczna rzeka – mówi trener. – Płynięcie kajakiem pod prąd, choć trwa trochę dłużej, nie jest trudne. Dobrze wiosłować bliżej brzegu, bo tam prąd jest mniejszy. No i trzeba pamiętać o kilku zasadach. Każdej początkującej osobie

udzielamy instruktażu na temat tego, jak poruszać się po Wiśle.

Obowiązuje ruch prawostronny, dokładnie tak, jak na drodze. Wisła to szlak żeglowny i pływają po niej inne jednostki: statki pasażerskie, tramwaje wodne, czasem barki towarowe. Ruch bywa spory i trzeba się dostosować. Kajak jest najmniejszą, najbardziej zwrotną jednostką na wodzie, ma więc obowiązek wszystkim i bezwarunkowo ustąpić pierwszeństwa – trudno bowiem, żeby to statek zatrzymał się przed kajakiem. Z kolei większe jednostki przy mijaniu kajaku muszą zmniejszyć prędkość, aby nie wywołać zagrożenia związanego z dużą falą.

– Wielu krakowian zna naszą przystań, usytuowaną w połowie drogi między stopniem Kościuszkowej a stopniem Dąbie – mówi Biros. – Na tym odcinku zazwyczaj poruszają się turyści. Bywa jednak, że ktoś wypływa dalej i wraca po zachodzie słońca, czego robić absolutnie nie wolno, bo kajak nie ma oświetlenia. Tłumaczenia są różne: dziewczyna z chłopakiem chcieli obejrzeć zachód słońca, ktoś się zmęczył i musiał odpocząć albo stracił rachubę czasu.

Zdarzają się wywrotki, najczęściej przy pomocy, kiedy ktoś nieumiejętnie wsiada. Ale kajaki turystyczne są skonstruowane tak, że wywrotka jest praktycznie niemożliwa. Turysta ma się czuć komfortowo, nie musi się z nikim ścigać. Chodzi o to, żeby popływał i dobrze się bawił. Kajaki są szerokie, wygodne, można usiąść, wiosłować i oglądać widoki, podziwiać przyrodę. A jednocześnie pracować

nad kondycją fizyczną. Wszystkim się wydaje, że na kajakach pracują głównie ręce, a tymczasem trenujemy całe ciało. Najbardziej zaangażowane są największe mięśnie: plecy, tułów, barki.

Sport dla pracowitych i zaangażowanych

Kajak sportowy to inna bajka, wyższa szkoła jazdy.

– To jak z jazdą na rowerze: wymaga trochę czasu – zaznacza trener. – Istotne, by zaczynać wcześniej, jeśli ktoś myśli o tym sporcie na poważnie. Dzieciom łatwiej opanować kajak, gdy nie są jeszcze zbyt wysokie.

Natalia Kurpan zaczęła trenować w czwartej klasie podstawówki. Teraz ma 17 lat, należy do kadry narodowej Polski, startuje w mistrzostwach. Wciągnęła w ten sport brata, mamę, ciocię. Sport wymaga od niej wielu wyrzeczeń. Często rezygnuje ze spotkań ze znajomymi, prawie nie ma jej w domu, bo wyjeżdża na zgrupowania i treningi. Jednak warto, biorąc pod uwagę, co zyskuje w zamian: niesamowitą frajdę, emocje, zadowolenie z samej siebie.

– Kiedy zaczynałam trenować, często wpadałam do wody – opowiada Natalia. – Gdy potrafiłam już stabilnie i pewnie siedzieć w kajaku, wyznaczałam sobie kolejne cele: chciałam nauczyć się stać, wyrzucić wiosło, które jest elementem stabilizującym, zrobić jaskółkę czy pompkę na kajaku. Jak ktoś trenuje dłużej, to chce zrobić coś takiego, żeby inni mu zazdrościli. My, zawodnicy, potrafimy wdrapać się z wody do kajaka, a to dość trudne.

Dzięki pracy i zaangażowaniu mogą stawać się coraz lepsza i pokazywać to na zawodach. Bardzo mnie to motywuje, daje dużo energii do osiągania celu. Poza tym sport poprawia kondycję i zmienia priorytety. Nie piję alkoholu, nie ciągnie mnie do używek, wolę realizować się na kajakach.

Niestety dziś zdecydowanie trudniej przyciągnąć młodzież do sportu.

– Prowadzimy nabory nieustannie i różnie z tym bywa – przyznaje Biros. – Młodzież ma inne priorytety, inne zapatrywania. Szukamy osób, które dostrzegają coś poza komputerem, próbujemy je odciągnąć od elektronicznych sprzętów. Młody człowiek potrzebuje wyzwań. A nie ma nic lepszego niż wychowanie przez sport. Zaszczepienie aktywnego trybu życia u młodych spowoduje, że w przyszłości nie będą obciążać służby zdrowia. Dla starszych zaś to szansa na dłuższą sprawność. Wypoczynek, zabawa, ruch na świeżym powietrzu – nic tego nie zastąpi. To lekarstwo na wszystko.

Dzika przyroda na wyciągnięcie ręki

Zdanie trenera podziela Daniel Mrozik, który prowadzi wypożyczalnię sprzętu wodnego Kajaki-Dunajcem.pl i organizuje spływy po górskich rzekach. Zauważa, że brakuje nam dziś ruchu i sportowych pasji.

– Młodzi są bardzo aktywni na Facebooku, ale w realu trochę mniej – stwierdza. – Najczęściej przyprowadzają ich do nas rodzice, żeby pokazać, że można spędzać czas inaczej niż przed telewizorem. A jak już raz przyjdą, to później sami wracają. Najwięcej mamy turystów w przedziale wiekowym 20–50 lat. Ludzie odkładają smartfony, bojąc się, że zamoczą się w wodzie, i nagle zauważają, że świat bez telefonu istnieje i jest piękny. Są zauroczeni. Często mieszkają nieopodal, a dopiero u nas odkrywają, jak niesamowicie wyglądają ich tereny. Okolice Dunajca, Raby, Białej, Popradu są naprawdę przepiękne. Trzeba tylko nauczyć się je doceniać.

Podczas takich spływów zobaczymy wiele ciekawych rzeczy. Na Dunajcu są urokliwe kamieniste plaże, natomiast płynąc Białą, można kilka razy spotkać bobry i sarny. Nie mówiąc o kaczkach i różnych ptakach – a jeśli ktoś ma szczęście, to uda mu się natknąć nawet na zimorodka. Dookoła góry, lasy, chłód idący od wody. Dzika przyroda, z którą nie mamy szans obcować w mieście. Czego więcej chcieć?



Fot. 123RF

– Ruch na świeżym powietrzu, wiodki, wakacyjny klimat, nawet jeśli to nie są wakacje, bo działamy również poza sezonem – wylicza Mrozik. – Po urlopie można przyjechać na weekend albo na jeden dzień. Nic, tylko korzystać.

Na kajakach mogą pływać osoby w wieku od 3 do 103 lat. Lepiej zabierać na nie nieco większe dzieci – dwulatek niewiele zapamięta, a rodzic będzie musiał skoncentrować się na nim, zamiast patrzeć na rzekę. Z maluszkiem lepiej wsiąść do pontonu.

– Najmłodszy uczestnik spływu w tym sezonie miał 4 miesiące – opowiada właściciel wypożyczalni. – W pontonie mamy dmuchaną podłogę i fajnie buja, więc dziecko sobie śpi, a rodzic odpoczywa.

Ponton się nie przewróci ani nie zatopi, dlatego to lepsza opcja, jeśli ktoś ma obawy, czy sobie poradzi, czy nurt rzeki nie jest zbyt ostry.

Kapok z klimatyzacją

Choć kajak jest stabilny, da się go wywrócić, ale żeby to zrobić na prostym fragmencie, trzeba by w nim stanąć na środku rzeki i zacząć się bujać. Na bystrzejszym nurcie może się to wydarzyć, jeśli ktoś będzie płynął bokiem fali – zadziała wówczas grawitacja. Na szkoleniu Mrozik mówi o zachowaniu zasad bezpieczeństwa, podpowiada, którą stronę rzeki wybrać albo jak płynąć przez falę – bo to też frajda, kiedy fala wpada do kajaka.

– Na odcinku, na którym najczęściej płynamy, z Czchowa w stronę

Tarnowa, kask nie jest wymagany – wyjaśnia. – Kamieniste fragmenty są jedynie w okolicy Krościenka, Starego Sącza, tam zakładamy kaski. Standardem są kapoki. Kamizelki mają klimatyzację: wystarczy je zamoczyć i będą ochładzały ciało podczas upału, a w chłodniejsze dni dogrzewają – żartuje. – Dla tych, którzy nie umieją pływać, mamy kapoki ratownicze. Różnią się od zwykłych tym, że mają kołnierzyk z tyłu. Jeśli ktoś wpadnie do wody i będzie nieprzytomny, głowa zawsze znajdzie się nad powierzchnią. Kapoki są wymogiem, jednak nieraz się zdarza, że ludzie wracają bez nich, mają je za plecami, pod tyłkiem, w kokpicie, i się opalają. Trochę rozsądku nie zaszkodzi. A jeśli ktoś dokłada do tego alkohol, to już zupełna lekkomyślność.

Warto zabrać ze sobą butelkę wody, nakrycie głowy, posmarować się kremem, bo na ciemnej rzece człowiek jest jasną plamą. Łatwo się przypalić, a później schodzi skóra.

Rzeki górskie są porywiste, odrobinę nieprzewidywalne. Lecz w zasadzie każdy, nawet jeśli nigdy wcześniej nie trzymał w ręce wiosła, spokojnie sobie poradzi.

– Oczywiście są też trudniejsze odcinki – zaznacza Mrozik. – Jeśli grupa zażyczy sobie więcej adrenaliny, to proszę bardzo, nie ma sprawy. Ale nie wymagają one nie wiadomo jakiej kondycji czy umiejętności. Nie ma walki o życie. Czy pływanie w kajakach jest wyczerpujące? Nie. Górskie rzeki płyną z prędkością 4–5 kilometrów na godzinę. Nurt pozwala płynąć bez wiosłowania. Jeśli ktoś nie chce się męczyć, to nie musi, rzeka i tak dowiezie go w wybrane miejsce.

Wystarczy, że będzie sterował kajakiem, w lewo albo w prawo. Ot, i cała sztuka. Jak ktoś chce, to wiosłuje, a jeśli woli się zmęczyć, to płynie pod prąd. Wtedy traci się sporo kalorii. Tyle że to trzeba lubić.

Bystrzyny, fale i biwak na plaży

W zależności od oczekiwań i kondycji fizycznej można wybrać spływ Dunajcem, Popradem, Rabą albo Białą. Płynąc spokojnym nurtem Dunajca, będziemy mogli podziwiać dziewiczą przyrodę rozlewisk, zobaczymy zakątki, których nie widzimy na co dzień z perspektywy ładu. To jedna z piękniejszych rzek w Polsce. Poprad także jest urokliwy, malowniczy, wymarzony dla kajakarzy, którzy wolą szybsze pływanie, chcą zakosztować trochę emocji i nie boją się zamoczyć. Raba jest z kolei spokojna, idealna na rodzinne wypadki za miasto. Na odcinku od tamy w Dobczycach aż do Bochni wije się, a w niektórych miejscach przyspiesza, dając masę frajdy. Do tego malownicze widoki, rzadka flora i fauna. Białą zaś poleca się tym, którzy szukają ciszy i spokoju.

Wypożyczalnia działa od 8 lat. Mrozik stworzył ją, bo chciał pożyczyć kajak – a nie miał od kogo. Wcześniej wiosłował na Mazurach i okazało się, że na Dunajcu nikt nie pływa.

– Stwierdziłem, że jak wrócę cało z wyprawy na Aconcagua, to dlaczego nie? – opowiada. – Co roku liczba klientów rośnie. Staram się zachęcać ludzi, żeby pływali również w chłodniejsze dni, w środku tygodnia.

Jezioro to nie basen. Zawsze jest element niepewności

Rozmowa z **Dominiką Bulwan**, instruktorką w szkole pływania „Kraul”

Każdego można nauczyć pływania?

Oczywiście! Trzeba tylko wziąć pod uwagę to, w jakim wieku jest dana osoba, jaki ma poziom sprawności ruchowej, co jest jej celem, ile ma czasu na naukę – i dobrać odpowiednią metodę. Im wcześniej zaczniemy, tym będzie łatwiej. Rzecz jasna, żeby pływać wyczynowo, nie wystarczy pójść na zajęcia raz czy dwa razy w tygodniu. W krakowskiej szkole mistrzostwa sportowego ćwiczenia pod kątem zawodowstwa zaczynają się w czwartej klasie. Jednak na naukę pływania nigdy nie jest za późno. Choć jeśli ktoś zaczyna w wieku kilkudziesięciu lat, to...

...na olimpiadę nie pojedzie.

Nie, ale z pewnością może nauczyć się pływać dwoma podstawowymi stylami na takim poziomie, że będzie czuł się w wodzie pewnie, swobodnie, nie będzie się obawiał, bez problemu da radę przepłynąć określony dystans. To, jaki poziom osiągniemy, jest też kwestią systematyczności: czy będziemy chodzić na basen regularnie, czy tylko sporadycznie, od czasu do czasu.

A jeśli ktoś boi się wody? Można przezwyciężyć ten lęk?

Można, lecz potrzebna jest determinacja. Jeśli ktoś ma złe wspomnienia, bo został wrzucony do wody albo zachłysnął się w dzieciństwie i teraz ma ogromny lęk przed wodą, trzeba postępować umiejętnie. Moja mama topiła się w młodości i doświadczyła głębokiej traumy. Zapisalam ją najpierw na aqua aerobik – po to, żeby zobaczyła, jak jej ciało zachowuje się w wodzie. Wykonywała do muzyki ćwiczenia poprawiające wydolność oddechową, uelastyczniające mięśnie, rozluźniające. Z tymi zajęciami wiązały się pozytywne emocje. Mama nabrała odwagi w stosunku do basenu i do wody. Udało jej się pokonać lęki. Kolejnym krokiem stała się właściwa nauka pływania.

I tutaj też: zanim położymy kogoś na wodzie i każemy mu przepłynąć odcinek, musi on przejść pewnego rodzaju adaptację, oswoić się z wodą. Służą temu ćwiczenia z zanurzaniem twarzy, utrudnionym oddechem, ale również relaksacyjne. Często pomagają okulary, bo dzięki nim twarz nie jest całkiem zalana wodą. Istotne jest także stopniowanie trudności. Najpierw robimy ćwiczenia z deską, makaronem albo przy ścianie, na płytkiej wodzie, tłumaczymy, jak będzie wyglądała asekuracja.

Ten, kto chce nauczyć się pływać, musi być zdeterminowany. I mieć zaufanie do instruktora.

Zdecydowanie tak. W „Kraulu” zwracamy na to uwagę i kadra jest dobrana pod tym właśnie kątem: to instruktorzy, którzy mają świetny kontakt z ludźmi. Są pozytywni, mają wiedzę i potrafią ją w prosty sposób przekazać.

Kiedy ktoś do nas przychodzi i chce się nauczyć pływać, na początku robi mały wywiad, bada, czy instruktor jest osobą godną zaufania. Chwila rozmowy wystarczy, by nawiązała się nić porozumienia. Na zajęciach instruktor zawsze jest w wodzie, więc uczący się czuje się bezpieczniej. Ma pewność, że gdyby działo się coś złego, ktoś natychmiast zareaguje. Ta nauka może trwać pół roku, rok, nawet dwa lata. Ale gwarantuję, że każdego da się nauczyć pływać – nie sposób tylko dokładnie powiedzieć, ile to będzie trwało. Wszystko musi dziać się stopniowo, małymi krokami.

Ciekawe, skąd wzięło się powiedzenie „wrzucić kogoś na głęboką wodę”? Bo rozumiem, że to nie najlepsza metoda nauki?

Zdecydowanie nie polecam. Jeśli ktoś uczył się pływać w podstawówce 20, 30 lat temu, to mógł zetknąć się z tą metodą, bo była wtedy chyba dość popularna. I dlatego teraz na kursach dla dorosłych mamy tak dużo osób, które muszą przełamać strach. Człowiek, który zostaje nagle wrzucony do wody, wbrew swojej woli, nie zacznie automatycznie pływać. To się zdarza, lecz bardzo rzadko; musiałyby zaistnieć jakieś wyjątkowo sprzyjające okoliczności. W 99 procentach przypadków człowiek doznaje szoku, zaczyna walczyć, uderza na oślep rękami i nogami – i szybko leci na dno. Naturalna reakcja obronna organizmu jest bowiem taka, że w stresowej sytuacji nasze mięśnie się napinają, ciało się pionizuje i idziemy pod wodę jak kamień. Gdybyśmy się położyli, woda by nas uniosła. Tyle że w stresie to tak nie działa. Nie myślimy racjonalnie, rządzą nami odruchy, których nie kontrolujemy.

Dla noworodka pływanie jest naturalne. Kiedy więc i w jaki sposób nabywamy tych lęków?

Te naturalne odruchy z życia płodowego z czasem zanikają, w 7–8 miesiącu życia już ich nie ma. Człowiek się rozwija i przyzwyczaja do środowiska lądowego. Dlatego trzeba oswoić dziecko z wodą na każdym kroku. Podczas kąpieli niemowlaka nie bać się zanurzyć mu główki, połączyć buzi wodą, nie panikować, jeśli woda naleje się do uszu. Rodzic musi być spokojny, rozluźniony, bo jeśli się boi, to

przekazuje swój stres. Dziecko to czuje i później woda zaczyna mu się źle kojarzyć.

Adaptację do środowiska wodnego najlepiej zacząć, gdy dziecko ma kilka miesięcy. W tym wieku łatwo przyzwyczaja się do nowego miejsca, nie jest tak zestresowane. Gdy maluch ma te 8–9 miesięcy, jest bardziej świadomy wszystkiego. To może być dla niego duże przeżycie: nowe miejsce, nowi ludzie, nowe odgłosy. Im później, tym adaptacja jest trudniejsza, niekiedy pojawia się płacz i wtedy trzeba 2–3 zajęcia przeczekać. Jednak ten płacz nie powinien nas tak od razu zniechęcać. Po prostu jeśli dziecko nie chce wykonywać pewnych zadań, jakiś element zajęć mu nie pasuje – odpuśćmy.

Czyli perswazja w stylu: „nie histeryzuj, zapłaciłam za zajęcia, masz chodzić” to nie jest dobra droga.

Nie najlepsza. Gdy ja byłam dzieckiem, naukę pływania zaczynało się w drugiej klasie szkoły podstawowej. Teraz jest trend, żeby puszczać na zajęcia maleńkie dzieci. Na kurs przychodzi 4-latek i rodzic oczekuje, że już w pierwszym semestrze dziecko będzie pływać kraulem, grzbietem, i może jeszcze żabką i delfinem. A tak się nie da. Dziecko nadal rozwija się motorycznie. Pewne elementy mogą być dla niego zbyt skomplikowane, zwyczajnie niewykonalne. Niektórym nauka pójdzie szybciej, bo mają fajną „pływalność” i luz.

To także kwestia koncentracji, której dziecko zbyt długo nie utrzyma. Zajęcia powinny być zróżnicowane, atrakcyjne, żeby maluchy chciały w nich uczestniczyć. Instruktor musi się zatem wykazać dużą pomysłowością, wiedzą i doświadczeniem. Dzieciaki nie są nastawione na pływanie od ściany do ściany. Potrzebne są więc elementy zabawy. Naukę w postaci treningu i ćwiczeń kształtujących technikę danego stylu można wprowadzić dopiero na dużym basenie.

Dzieci uczy się trudniej czy łatwiej niż dorośli?

Dorośłego, który jest w miarę sprawnym człowiekiem, dość szybko można nauczyć pływać na grzbiecie czy na brzuchu. Z dziećmi jest trochę inaczej, trwa to dłużej, bo nie są ukierunkowane jak dorośli na konkretny cel: do wakacji muszą nauczyć się pływać kraulem, pokonywać dany odcinek, przezwyciężyć strach. Dziecko nie zawsze słucha, czasami ma gorszy dzień, wolałoby się bawić, trzeba je przekonywać. Dorosły słucha, obserwuje

instruktora, każde polecenie stara się wykonać na 100 procent, jest niesamowicie skoncentrowany, świadomy tego, po co przychodzi na zajęcia, i nastawiony na to, co ma zrobić w ciągu tych 45 minut. Ale też trzeba mieć ogromną wiedzę, żeby zyskać sobie autorytet i zaufanie dorosłego.

Z dorosłymi pracuje się chyba łatwiej. Z kolei dzieci mają swój urok, mam do nich olbrzymią słabość i uwielbiam pracę z nimi – i to nie tylko tymi, które chcą słuchać i chętnie pływają.

To dobry pomysł, żeby rodzic uczył dziecko pływać?

Moim zdaniem nie najlepszy. Łatwiej jest, jeżeli uczy ktoś postronny, bo dziecko ma wtedy inne podejście: jest bardziej zdyscyplinowane, słucha, na mniej może sobie pozwolić, bo instruktor wyznacza granice. Przy rodzicu można marudzić, powiedzieć: to mi się nie podoba, tego nie będę robił. Rodzic może też być bardziej wymagający, mniej cierpliwy, podchodzić zbyt emocjonalnie do pewnych kwestii. Oboje z mężem jesteśmy instruktorami, mamy dwóch synów: 5-letniego i rocznego. Zdarza się, że chodzimy razem na basen. Lecz zdecydowanie lepiej nauka tego starszego wygląda na zajęciach: jest skoncentrowany, zdyscyplinowany, fajnie wykonuje ćwiczenia. Zajęcia z instruktorem to również coś nowego, ciekawego, jakaś odmiana. Taka nauka przynosi najlepsze efekty.

Senior również może się nauczyć pływać?

Nieważne, ile ma się lat, zawsze warto iść na basen. Nie istnieje górna granica wieku. Miałam na kursach osoby powyżej 70. roku życia i rewelacyjnie się nam współpracowało. Oczywiście trzeba dostosować formę i tempo zajęć do wieku, bo osoby starsze często mają różnego rodzaju kontuzje, problemy zwyrodnieniowe, nie mają też pełnej ruchomości w stawach. Trzeba tak dobrać ćwiczenia, by im pomagały, a nie szkodziły. Sukces w postaci opanowania kraula czy żabki pojawi się trochę później. Jednak sam fakt, że ktoś przychodzi na zajęcia i ćwiczy, podnosi jego jakość życia.

Dla osób w wieku 60+ bardzo ważne jest, by jak najdłużej zachować sprawność. Pływanie to najbezpieczniejsza dyscyplina sportu. Bieganie czy zwykłe ćwiczenia generują duże przeciążenia. W basenie – dzięki temu, że ruch jest wykonywany w wodzie – kolana, stawy i kręgosłup nie są tak obciążone, jak w gimnastyce na lądzie. Dodatkowo zanurzanie głowy i utrudniony oddech mocniej angażują mięśnie wydychowe, a to poprawia wydolność płuc.

A czy są jakieś przeciwwskazania do pływania?

Nic nie przekreśla z góry wizyty na basenie. Jeśli dziecko ma ostre infekcje górnych dróg oddechowych, problemy skórne, choroby układu moczowego, częste, nawracające zapalenia ucha środkowego, to lekarz mówi: proszę zrobić przerwę. Jednak takie rzeczy często wychodzą na jaw dopiero podczas zajęć.

Stany alergiczne czy skóra atopowa mogą być przeciwwskazaniem do pływania, ale da się znaleźć basen ze słoną wodą, gdzie jest mniej chloru, i odpowiednio przygotować skórę przed zajęciami. Jeśli dziecko ma określone choroby, padaczkę, to rodzice wiedzą, jakie zajęcia nie są dla niego wskazane. Nawet w takim przypadku maluch może chodzić na basen, po prostu baczniej się go obserwuje. Cukrzyca także nie jest przeszkodą: rodzic co pewien czas wyciąga dziecko z wody i robi pomiar albo każe coś przegryźć po intensywnym wysiłku fizycznym. Jeśli ktoś ma zbyt mocne napięcia mięśni, to basen jest dobry, żeby je rozluźnić. W zasadzie – o ile w konkretnym przypadku lekarz nie stwierdzi inaczej – przeciwwskazań do pływania nie ma. Trzeba tylko umiejętnie dobrać ćwiczenia i intensywność.



Fot. 123RF

A jaki styl jest najlepszy dla młodszych, a jaki dla starszych?

Niezależnie od grupy wiekowej naukę zawsze zaczynamy od pływania na piersiach i na grzbiecie. A gdy podstawy są już opanowane, wprowadzamy elementy stylu klasycznego, czyli żabki czy motylka. Tutaj trzeba zwrócić uwagę na to, czy dana osoba nie ma problemów z kręgosłupem, bo pływanie tymi stylami generuje duże przeciążenia, szczególnie w odcinku lędźwiowym i szyjnym. Jednak to nie znaczy, że w ogóle nie powinniśmy iść na basen – po prostu nie należy wykonywać niektórych ćwiczeń. Wystarczy więcej pływać grzbietem, kraulem i unikać elementów stylu klasycznego. Ważne, żeby pływanie było wszechstronne: warto mieszać style, przeplatać je, a nie koncentrować się na jednym. Często ktoś po urazach czy wypadku ma gorszą ruchomość w stawach. Wtedy modyfikujemy technikę, stosujemy różne uproszczenia, żeby mógł przepłynąć pewną odległość w dogodny dla siebie sposób.

Wiele osób wypoczywa teraz nad wodą. O czym pamiętać latem, czego unikać, jakich zasad przestrzegać?

Nierzadko rodzic ma wrażenie, że jeśli dziecko w roku szkolnym chodzi na basen i uczy się pływać, to równie dobrze jak na zajęciach poradzi sobie w wakacje. A tak nie jest. Trzeba pamiętać, że na kursie dziecko ma cały czas opiekę instruktora, czuje się bezpiecznie i pewnie. Na basenie, którego nie zna, może się czegoś przestraszyć, zachłysnąć, zapomnieć, co zrobić, gdy jest zmęczone, a płynie na brzuchu. Brakuje mu opanowania, bo dopiero się uczy i to nie przychodzi automatycznie po jednym czy dwóch semestrach. To, że dziecko mówi, że chce samo pływać, że potrafi, nie wystarczy. Absolutnie nie wolno puścić go samego do wody i w pełni mu zaufać. Nawet na basenie warto założyć dziecku skrzydełka i cały czas je pilnować. Idąc na pływalnię, której nie znamy, dobrze jest przyjrzeć się zjazdom przy zjeżdżalniach, bo tam często dochodzi do różnych wypadków. Jeśli się opalamy, to przed wejściem do wody musimy się schłodzić. Nie należy pływać po jedzeniu. Warto też poszukać miejsc z wyznaczonymi strefami do pływania. Zwłaszcza gdy mamy dzieci. Szukajmy plaż strzeżonych: tam mamy sprawdzone dno, poza tym są ratownicy, którzy obserwują, jak wygląda sytuacja w wodzie.

Bardzo często toną osoby, które potrafią dobrze pływać. Jak to się dzieje?

Utonięcia zdarzają się w większości wypadków po alkoholu. Człowiek ma zaburzone odczuwanie, wydaje mu się, że potrafi dobrze pływać, nie bierze pod uwagę tego, że może się zakrztusić, dostać skurczu. Poza tym wakacje to taki okres, kiedy ludzie zapominają o codziennych stresach, czują się rozluźnieni, jest inna organizacja rzeczywistości, inna koncentracja. To czas bez troski. A nad wodą wystarczy chwila nieuwagi, żeby doszło do tragedii. Dorosłym niekiedy się wydaje, że skoro potrafią pływać na basenie, to na otwartym akwenu również sobie poradzą. Tylko że na krytej pływalni widać dno, jest 25 metrów od ściany do ściany, tor ma szerokość 2 metrów, a jeśli się czegoś przestraszę, zakrztuszę się wodą albo zmęcę, to zawsze mogę złapać się liny. A jezioro czy morze totalnie różni się od basenu. Nie widać dna, woda nie jest przejrzysta, coś – glon albo rybka – polaskocze nas w nogę, przyjdzie fala, ktoś się zakrztusi, przestraszy, a zderzenie gorącego słońca z zimną wodą może wywołać szok organizmu. Mamy więc wiele nieprzewidywalnych okoliczności.

Do tego dochodzi przeszacowanie umiejętności. Obserwuję ludzi, którzy przychodzą na tak zwane wolne wejścia, twierdząc, że potrafią pływać. Ale patrząc z boku, instruktorskim okiem, stwierdzam, że nie zawsze są na poziomie, który kwalifikuje do pływania na odkrytym akwenu. To wymaga dużo większych umiejętności. Dlatego warto pływać z bojką, w sprawdzonym miejscu, zawsze z drugą osobą albo w grupie, a nie indywidualnie.

Zamknij oczy i tańcz – i poczuj się dobrze w swoim ciele!

Umożliwia porozumienie z osobą z drugiego końca świata, nawet jeśli nie znasz ani słowa w jej języku. Uczy pewności siebie. Rzeźbi ciało. Pozwala znaleźć siłę na walkę ze swoimi słabościami. Poznaj historię trzech kobiet, które udowadniają, że taniec może stać się nie tylko pomysłem na życie, lecz także prawdziwą miłością.

Sara: taniec brzucha kocha wszystkie kobiety

– Kiedy mówię, że naukę tańca brzucha zaczęłam w wieku 34 lat, to nie chcą uwierzyć, że udało mi się osiągnąć obecną technikę i elastyczność. Jestem więc chodzącym dowodem na to, że zacząć można naprawdę późno i dzięki pasji oraz ciężkiej pracy mieć świetne efekty – opowiada z uśmiechem Sara Damm, tancerka orientalna, instruktorka tańca brzucha, tribal fusion, aerial jogi oraz... projektantka mody. I dodaje:

– Gdyby jednak nie totalne zauroczenie tańcem orientalnym, które dopadło mnie zupełnie znienacka – podczas występu obejrzanego w Hiszpanii, a później warsztatów tańca brzucha wymyślonych przez moją koleżankę – z motywacją do jego nauki mogłoby być znacznie gorzej. Bo mimo tego, że pracowałam w branży modowej, wymyślałam choreografie pokazów, uczyłam modelki chodzić po wybiegu i byłam pewna, że mam dobre poczucie rytmu, to po pierwszych zajęciach

tańca brzucha okazało się, że jestem królową z drewna. Wysoką, chudą, kanciastą i z ciałem, w którym nic nie rusza się tak, jak powinno.

Lata pracy się opłaciły: dzisiaj Sara uczy tańca orientalnego w Polsce i za granicą. Ale pamięta swoje początki i doskonale wie, jak dotrzeć do uczennic, choć każda z nich pojawia się na zajęciach z innego powodu.

– Część dziewczyn przychodzi, bo lubi muzykę orientalną albo wróciła z wakacji w Egipcie i zakochała się w tej kulturze. Inne chcą się nauczyć jakiegoś tańca, ale mają problem ze znalezieniem odpowiedniego partnera, więc wybierają formy solo. Trzecią grupę stanowią osoby, które początkowo dowiedziały się, że na moich zajęciach zwracam ogromną uwagę na prawidłową postawę, technikę – zatem to też świetna szansa na to, żeby porządnie rozruszać ciało po wielu godzinach przy biurku – podkreśla Sara.

Pieczolowita dbałość o prawidłowe ułożenie ciała podczas tańca to znak rozpoznawczy Sary – często jej zajęcia wyglądają bardziej jak... rehabilitacja.

– Bywają dni, kiedy zamiast ćwiczyć konkretne figury, puszczam moim uczennicom specjalną muzykę i uczymy się prawidłowo oddychać. Tak! Bo ciągle zgarbieni, skurczeni nad komputerami i komórkami, kompletnie nie umiemy oddychać.

Nietypowych elementów na zajęciach z Sarą jest zresztą więcej. Na dobre przepędziła modę na naukę tańca orientalnego w długich, powłóczystych spódnicach – dlatego że nie widać w nich kolan, które odgrywają kluczową rolę, uruchamiając ruch bioder. A bez zrozumienia tego mechanizmu nie uda się prawidłowo zatańczyć

wielu podstawowych dla tańca brzucha figur.

– Kiedy jednak opanuje się technikę, wtedy dzieje się magia. Nie znam kobiety, która nie byłaby piękna w tym tańcu. On kocha wszystkie kształty – wiotkie tancerki prezentują się cudownie w falach, za to bardziej krągłe są stworzone do „dropów”, czyli akcentów biodrami. Mogą je zatańczyć tak, że publiczność będzie miała ciarki na plecach! – stwierdza instruktorka.

Taniec orientalny kocha wszystkie kobiety – i pomaga im się zmienić. Takich metamorfoz Sara na swojej sali widziała już mnóstwo: z cichych, nieodnalezionych w swoim ciele dziewcząt w pewne siebie, odważne kobiety.

– To, jak moje uczennice zmieniają się fizycznie, widać gołym okiem. Poprawia się ich postawa, znikają nadmiarowe kilogramy, zaczynają bardziej o siebie dbać, niekiedy nawet decydują się na odważniejszy kolor włosów czy makijaż. Do innych przemian, bardziej duchowych, przyczynają się z czasem same – że stały się bardziej asertywne, potrafią wreszcie postawić na swoim – mówi Sara.

Zdarzają się też bardziej dramatyczne historie. Niedawno tancerka dostała od jednej ze swoich dawnych uczennic e-mail, w którym ta po latach przyznała, że zajęcia taneczne były dla niej psychicznym ratunkiem w najtrudniejszym momencie życia, kiedy zmagiała się z rozwodem i utratą pracy.

Nie ma znaczenia, w jakim wieku człowiek przychodzi do niej ze słowami: „Chcę tańczyć”. Każdy ma szansę się tego nauczyć i każdy powinien spróbować.

– Inaczej mieszka się w ciele za dbanym ruchowo. A taniec orientalny

wywodzi się z naturalnych ruchów, zdrowych dla organizmu. Nie ma tu przesadzonych wygięć, ryzyka kontuzji czy deformacji. Dlatego można go tańczyć w każdym wieku, co potwierdzają tancerki na całym świecie – a także część moich uczennic, które na zajęcia trafiły dopiero w 60. czy nawet 70. wiosnie życia – kończy Sara.

Agnieszka: tango argentyńskie to moje esperanto

Gdyby wszystko poszło zgodnie z planem, Agnieszka Stach pracowałaby pewnie dzisiaj w jednej z wiodących kancelarii prawnych, przygotowywała pozwy sądowe, reprezentowała swoich klientów przed sądem. Pozwoliła jednak wybrać nie rozumowi, lecz sercu – a je skradło tango argentyńskie. Rzuciła więc studia prawnicze, żeby tańczyć i uczyć innych. Od 2015 roku prowadzi jedną z krakowskich szkół tanga argentyńskiego, a od 2016 organizuje festiwal tanga argentyńskiego Krakus Aires Tango Festival, który raz do roku zamienia stolicę Małopolski w kipiącą energią południa milongę.

Jak podkreśla Agnieszka, tango argentyńskie to nie wyłącznie taniec. To styl życia.

– W ciągu tygodnia rozwijamy się na lekcjach, walczymy, żeby skoczyć oczko wyżej w interpretacji muzyki i technice, wieczorami spotykamy się na lokalnych milongach, gdzie bawimy się z przyjaciółmi i plotkujemy o życiu. To również świetny pretekst do dbania o siebie, dobierania fajnych ciuchów, fryzur. Ludzie tańczący tango wyglądają często o 10 lat mniej! – zwraca uwagę tancerka.



Sara Damm

Jak dodaje, w tangu łatwo też poczuć się... kosmopolitą.

– Gdy przychodzi weekend, jeździmy po całej Europie: na festiwale, warsztaty i maratony tangowe. W tangu łatwo poczuć się obywatelem świata, mieć znajomych, którzy zapraszają cię do swoich domów w Nowym Jorku, Dubaju, Japonii. To niesamowita, bardzo ciekawa grupa ludzi. I to wcale nie mała. Tango prowokuje do podróży, poznawania nowych kultur i miejsc. Nikt nie chce tańczyć jedynie ze swoim partnerem, chociażby był najwspanialszy na świecie.



Agnieszka Stach

Archiwum prywatne

Miłością do tanga Agnieszka zaraża od lat – i to nie tylko Polaków. Wraz ze swoim partnerem tanecznym Tymoteuszem Leyem organizuje warsztaty i pokazy na całym świecie. Na ich stronie stachley.com znajdziemy dziesiątki filmów z pokazami – część nakręcono w otoczeniu zachwycających krajobrazów czy zabytków. Mając tak szeroką perspektywę, kobieta dostrzega, że mimo dość chłodnego klimatu Polakom bynajmniej nie brakuje „gorącej krwi”, pięknie objawiającej się w tangu.

– Polacy są w środowisku międzynarodowym uważani za bardzo dobrych tancerzy. Mówię tu nie o samych instruktorach, lecz o tancerzach amatorach, czyli zwyczajnych Kowalskich, którzy zakochali się w tangu, zaczęli chodzić na kurs, poszli na pierwszy festiwal, a później już każdy urlop spędzają w miejscach, gdzie tańczy się tango. Dlaczego mamy tak dobrą opinię w środowisku? Myślę, że z tej samej przyczyny, dla której mamy tylu skrzyptków wirtuozów – bo łączymy pracowitość i romantyzm. Mam przywilej uczenia tanga w różnych

miejscach świata i muszę przyznać, że taka kombinacja zdarza się rzadko – zaznacza instruktorka.

Tango argentyńskie to proces trwający latami – spędzany na parkiecie. Na co trzeba się przygotować na samym początku tej drogi? Agnieszka wskazuje przede wszystkim brak reguł.

– Tango argentyńskie jest w pełni improwizowane, do tego stopnia, że nie istnieje nawet krok podstawowy. Partner sam musi wymyślić, jaki krok chce zrobić, a partnerka w każdej milisekundzie ruchu musi uważać na jego sygnały. Osoby, które lubią sporty wymagające dużej precyzji, np. golf czy tenis, będą zachwycone tą nauką – tłumaczy.

To nie koniec niespodzianek. Jak się bowiem okazuje, tango mylnie uważa się jedynie za taniec pełen pożądania i miłosnych uniesień.

– Uniesień jest dużo, jednak przede wszystkim muzycznych. Takich, jakich czuje się, słuchając Czajkowskiego. Tango można więc z przyjemnością zatańczyć z osobą dowolnej płci, ale i z rodzeństwem, rodzicami czy przyjacielem – wylicza Agnieszka. Podkreśla też, że ten taniec świetnie demaskuje słabe strony osobowości i motywuje do pracy nad nimi:

– Może to być nieśmiałość w stosunku do płci przeciwnej, kompleksy związane ze słyszeniem muzyki, koordynacja ruchowa albo nawet problem z utrzymaniem koncentracji. Podczas lekcji tanga da się odkryć i przepracować swoje słabości, czasami skuteczniej niż z coachem!

Warto zatem podjąć wyzwanie – tym bardziej że nigdy nie jest na to za późno.

– Ludzie tańczą tango w każdym wieku. Mój najmłodszy uczeń miał 14 lat, najstarszy 85. A czy w jakimś wieku nie można się już uczyć języka angielskiego? Tango argentyńskie to fantastyczny język komunikacji, pozwalający tańczyć z ludźmi z całego świata. Takie taneczne esperanto – zauważa Agnieszka i dodaje: – Zdarza mi się, że na imprezach międzynarodowych tańczę jak szalona z człowiekiem, z którym nie jestem później w stanie o tym porozmawiać, ponieważ nie znamy żadnego wspólnego języka. To niesamowite przeżycie.

Joanna: taniec towarzyski na nogi, ręce i koła

Joanna Reda tańcem towarzyskim zajmuje się już od ponad 18 lat. Świetnie czuje się zarówno w formach standardowych, jak i w stylu latynoamerykańskim,

który umożliwia większą żywiołość i emocje. I nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że każdą salsę, rumbę czy tango turniejowe Joanna tańczy... na wózku.

Urodziła się 29 lat temu z wieloma wadami anatomicznymi, w tym poważnie uszkodzonym kręgosłupem i wodogłowiem. Nie przeszkodziło jej to w trafieniu do światowej czołówki tancerzy. Wspólnie ze swoim długoletnim partnerem Pawłem Karpińskim zwyciężyła w 2010 roku w mistrzostwach świata w stylu standardowym, a w 2016 roku, w Koszycach, w mistrzostwach Europy w stylu latynoamerykańskim. To tylko ułamek jej osiągnięć, ale – jak sama mówi – największy sukces stanowi dla niej to, że może ciągle rozwijać swoją pasję.

– Jestem wdzięczna, że zdrowie pozwala mi tańczyć już tyle lat na krajowych i międzynarodowych parkietach. Chciałabym to dalej robić, a w przyszłości – jeśli się uda – zostać instruktorką i wychować nowe pokolenia tancerzy – zdradza Joanna, dodając, że obecnie w Polsce osoby niepełnosprawne nie mają wielu miejsc do nauki tańca. Takie ośrodki znajdują się jedynie w Łomiankach, Bełchatowie, Krakowie i Szczecinie.

Joanna miała więc sporo szczęścia, choć jej przygoda z tańcem zaczęła się zupełnie zwyczajnie – na dyskotecie. Była tam też Iwona Ciok, utytułowana tancerka i prezes klubu Swing Duet. Jednak początki wcale nie były łatwe.

– Pani Iwona zauważyła, że fajnie się ruszam i dobrze czuję rytm muzyki i zaprosiła mnie na klubowe zajęcia taneczne. Wtedy zaczęła się naprawdę ciężka praca, tym bardziej że

na początku tańczyłam ze sprawnym tancerzem. Godziny ćwiczeń, zakwasy... Ale długo najtrudniejsze dla mnie było samo zapamiętanie choreografii wszystkich tańców. A przed każdym turniejem trzeba mieć je opanowane perfekcyjnie! – wspomina tancerka.

To właśnie w trakcie zajęć w klubie poznała Pawła, z którym tańczyła potem przez 15 lat.

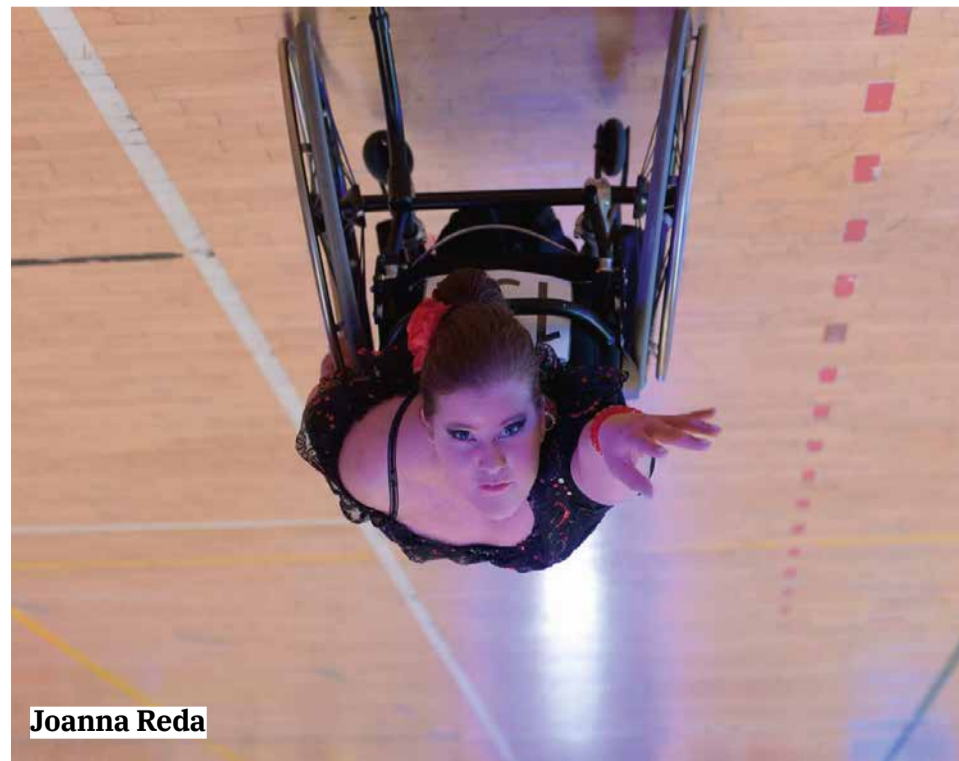
– Rola partnera jest kluczowa zarówno w tańcu towarzyskim osób pełnosprawnych, jak i w tańcu na wózkach. Publiczność i jury odbierają i oceniają nas bowiem jako parę, a nie każdego osobno. Dlatego dobry partner to skarb, a wiele wspólnych lat na parkiecie owocuje świetną komunikacją: wystarczy spojrzenie, gest, żeby się zrozumieć – wyjaśnia Joanna.

Taniec otworzył przed nią świat. Dzięki turniejom zwiedziła sporo krajów i poznała mnóstwo ludzi, którzy stali się dla niej inspiracją, a nierzadko i prawdziwymi przyjaciółmi. Dał jej też siłę do walki o siebie. Na parkiecie, w pięknej sukni uszytej specjalnie dla niej, estradowym makijażu i fryzurze, czuje się piękna i szczęśliwa.

– Stałam się silniejsza, bardziej otwarta i pewna siebie. Taniec poprawił też moją kondycję oraz sprawność motoryczną – w czasie układów tanecznych i treningów muszę wykonywać wiele ruchów, których w codziennym życiu nigdy nie robię. To poprawia moją szybkość, refleks i zakres – wylicza Joanna.

Odważniej patrzy też w przyszłość. Zapytana o największe marzenie, bez zawahania zdradza:

– Od lat to samo: by taniec towarzyski na wózku stał się dyscypliną paraolimpijską i żebym mogła z dumą reprezentować nasz kraj.



Joanna Reda

Fot. Jacek Reda

Psycholog: Sport to zdrowie. To fakt. Ale ja powiedziałbym, że po prostu jest fajny

Z psychologicznego punktu widzenia każda forma aktywności sportowej jest dla nas dobra, pod warunkiem że dobierzemy sobie dyscyplinę, której sprostamy fizycznie – i która będzie nam sprawiać satysfakcję. *Znam rodziny, które wspólnie kultywują pewien sport, dający im mnóstwo satysfakcji, a robiąc to, zacieśniają więzi, mają okazję do rozmawiania, dzielenia się sukcesami i trudnościami* – mówi psycholog i psychoterapeuta **Tomasz Kafel**. W rozmowie z Marcinem Czarnobilskim opowiada również o sportowej rywalizacji, lekcjach WF-u i wychodzeniu z dołka psychicznego dzięki aktywności fizycznej.

Czy są naukowe dowody na to, że dzięki ruchowi jesteśmy szczęśliwsi?

Zgodnie z doniesieniami naukowymi aktywność fizyczna bezpośrednio wpływa na produkcję endorfin, czyli substancji, które odpowiadają za dobry nastrój. Oczywiście musimy pamiętać o tym, by aktywność fizyczna była dopasowana do naszych preferencji i umiejętności. Jeżeli sprawia nam przyjemność, pozwala się zrelaksować, odpocząć, to jak najbardziej wpływa na nasze pozytywne samopoczucie.

Czy – z perspektywy pana gabinetu – zdarzają się sytuacje, gdy taką aktywność można zalecić pacjentom?

Sport jest dobry. Oczywiście w granicach rozsądku, kiedy nie powoduje, że wycofujemy się z innych aktywności, i nie przeszkadza nam w codziennym funkcjonowaniu, ale jest urozmaiceniem planu dnia. Sport bywa pomocny zwłaszcza dzieciom, które mają trudności w integracji sensorycznej, dzieciom ze spastycznościami czy problemami ruchowymi. Dla nich takie aktywności, jak choćby hipoterapia (rehabilitacja ruchowa przy pomocy jazdy konnej – przyp. red.), są zalecane i pomagają poprawić koordynację wzrokowo-ruchową czy pracę jelit, służą też wyciszeniu i redukcji napięcia. Istnieje wiele wariantów aktywności poprawiających i wzmacniających te obszary funkcjonowania, które wymagają wsparcia.

Zostaniemy jeszcze w gabinecie. Siedzi przed panem cała rodzina – rodzice z dziećmi i dziadkami. Jakich argumentów użyłby pan, by zachęcić ich do uprawiania jakiegokolwiek sportu?

Gdy myślę o grupie dzieci w wieku rozwojowym, przychodzi mi do głowy to, że sport jest świetną formą spędzania czasu z rówieśnikami i rodziną, daje poczucie przynależności, rozwija relacje, jest innym rodzajem rozrywki niż korzystanie z komputera czy czytanie książki, które wykonujemy względnie biernie, bez nadmiernego wydatku energetycznego. To fajna forma spędzania czasu, ale też socjalizacji. Z kolei dorośli, którzy dużo pracują, potrzebują świeżego powietrza, wyjścia na zewnątrz i spędzania czasu poza domem – a sport to zapewnia. U osób starszych zaś aktywność wzmacnia sprawność słabnącego organizmu. Mówiąc wprost: służy utrzymaniu jak najlepszej kondycji. Oczywiście można też spędzać czas międzypokoleniowo. Znam rodziny, które wspólnie kultywują pewien sport, dający im mnóstwo satysfakcji, a robiąc to, zacieśniają więzi, mają okazję do rozmawiania, dzielenia się sukcesami i trudnościami.

A jeżeli mamy do wyboru uprawianie sportu w pojedynkę albo w grupie? Lepiej pobiegać z rodziną, sąsiadem czy samemu?

To jakby zastanawiać się, który z deserów jest lepszy.

Zwłaszcza gdy oba dobrze smakują...

Właśnie. Wybór zależy od tego, czego oczekuje dana osoba: czy lubi sporty kontaktowe i rywalizację, czy chce poszerzyć grono znajomych i wykorzystuje do tego jakąś grupę, na przykład piłkarską, czy też woli w trakcie biegania przemysleć swoje sprawy, posłuchać muzyki, pokontemplować. Słowem: czy potrzebuje

stymulować się kontaktem z innymi, czy właśnie nie robić tego, tylko odpoczywać w pojedynkę, z własnymi myślami.

Wspomniał pan o rywalizacji. Czy zawsze jest dobra?

Wszystko, co jest w granicach normy, jest w porządku. Skupienie się w sporcie grupowym jedynie na rywalizacji i udowadnianiu sobie własnej wartości, pozycji w grupie i umiejętności dla wielu osób będzie się wiązało z dyskomfortem, poczuciem bycia gorszym, porównywaniem się w negatywną stronę. Natomiast jeśli mamy do czynienia ze zdrową rywalizacją, która nie powoduje, że relacje się zrywają, pojawiają się antypatia i złościenie się na



Tomasz Kafel

siebie – to jest to element życia i dopóki nie zdominuje aktywności, nie jest niczym złym.

Załóżmy, że syn przegrywa szkolne zawody i jest zrozpaczony, że kolega znowu był od niego lepszy. Jak powinien się wówczas zachować rodzic?

Zdarza się, że sukcesy i porażki dziecka są przez rodzica przeżywane bardzo mocno. Widząc, jak rodzic je odbiera, dziecko uczy się, jakie mają znaczenie dla jego najbliższych, i zaczyna wartościować wydarzenia podobnie. Uczy się więc reakcji emocjonalnej i myślenia o danej sytuacji w konkretny sposób. To, co rodzic może zrobić, to pokazać dziecku perspektywę: są sytuacje, w których radzimy sobie lepiej, ale też takie, w których nie radzimy sobie dobrze.

Nieraz w życiu przegramy...

Trudno myśleć, że życie to jedynie wygrane. Każdy z nas w czymś radzi sobie lepiej, w czymś gorzej. Ważne, by nauczyć dzieci przyjmowania tego jako czegoś naturalnego i normalnego, jako pewnej kolei rzeczy. Nie jest tak, że wszyscy wygrywają albo wszyscy potrafią tyle samo czy tak samo. Pokazując dziecku, że zdarzają się sytuacje niezależne od jego wysiłków, udowadniamy, że nie zawsze nasze staranie bezpośrednio oddziałuje na efekt, że nie jest jedynym elementem wpływającym na sukces. Często tych elementów jest znacznie więcej i mogą one być niezależne od naszych chęci. Trzeba dzieci tego nauczyć i im to pokazywać, ponieważ im później nauczą się znosić frustrację wynikającą z niepowodzenia, tym trudniej będzie im poradzić sobie z emocjami płynącymi z porażki – czy to szkolnej, czy rówieśniczej. A przecież nie chodzi o to, żeby za wszelką cenę wygrać i coś osiągnąć. Często wtedy gubimy radość z aktywności samej w sobie.

Jedni chcą przebiec maraton, drudzy ćwiczą intensywnie na siłowni, by schudnąć. Zresztą teraz różnego rodzaju „challenge’e” są w modzie. Czy zawsze wychodzi nam to na dobre?

To zależy. Są osoby, które uwielbiają sport i stawianie sobie poprzeczek do pokonania w pewnych okresach życia. Wcześniej długo się do tego przygotowują, mają plan i chcą faktycznie go zrealizować, bo to jest ich pomysł na siebie. I właściwie dlaczego mieliby tego nie robić? Z drugiej strony warto sobie uświadomić, że przebiegnięcie maratону samo w sobie nie da nam nic więcej niż to, że dostaniemy medal i będziemy mogli pochwalić się osiągnięciem. Oczywiście jest to jakiś wyznacznik kondycji, przygotowania, ciężkiego wysiłku i treningu, ale pojawia się pytanie: co tak naprawdę chcemy osiągnąć, przebiegając maraton? Pamiętajmy, że nie musimy biegać maratonów, żeby regularnie, dla przyjemności i dla zdrowia ćwiczyć – i czerpać z tego satysfakcję.

Czy sport może pomóc w leczeniu zaburzeń psychicznych? Mam tu na myśli przede wszystkim nałogi, uzależnienia czy stany depresyjne.

Jeśli ktoś nie uprawia sportu czy w ogóle ma niewiele okazji, by wyjść z domu, aktywność fizyczna będzie bardzo pomocna w zdobyciu grupy wsparcia, wzmocni poczucie własnej wartości i przynależności, podniesie samoocenę i naturalnie wpłynie na poprawę nastroju. Sport na pewno wykorzystałbym jako aktywność, która wprowadza urozmaicenie do codziennego funkcjonowania, jest pewną odskocznią, alternatywą dla innej aktywności, na przykład gry komputerowej. Różnorodność zmniejsza prawdopodobieństwo, że jedno zajęcie będzie nadużywane i nabierze cech uzależnienia.

Z pewnością sport pozwala się rozluźnić, odprężyć, obniżyć poziom napięcia. To z kolei wpływa na trzeźwość myślenia, a przy okazji wzmacnia pewność siebie i przekonanie, że można sobie poradzić, że są wyjścia z sytuacji kryzysowej.

Wspomnieliśmy o zespołowych aktywnościach. Na ile mogą przyczyniać się do rozwiązywania konfliktów w rodzinie, wśród znajomych?

Powiedzieliśmy już, że aktywność pomaga rozładować napięcia, a to z kolei stwarza świetną okazję do spokojnej rozmowy. Znamy to z podwórka. Grupka rówieśników się pokłóci, ale grają w tej samej drużynie, więc chcąc nie chcąc, mają wspólny cel i muszą ze sobą współpracować. No a potem okazuje się, że ta wspólna gra, osiąganie wspólnego celu, siłą rzeczy do siebie zbliża.

Mówi się, że bezruch to początek śmierci. Coś w tym jest, skoro mamy epidemię otyłości, która z kolei wiąże się z wieloma groźnymi chorobami. Słyszymy apele lekarzy, by ruszać się jak najwięcej. Jakie swoje dwa grosze dorzuciłby do tych apelów psycholog?

Trzeba jasno powiedzieć, że sport to jest coś, co każdy może robić. Nie wymaga ogromnych nakładów finansowych czy trenera personalnego. Można po prostu założyć buty, wyjść z domu i pobeiegać lub pojeździć na rowerze. W swoich apelach lekarze podkreślają przede wszystkim, że sport to zdrowie. Aby tego nie powtarzać, powiedziałbym, że sport po prostu jest fajny – to taka aktywność, która zbliża i buduje więzi. A dyscyplin mamy do wyboru tyle, że są bardzo duże szanse znalezienia czegoś, co sprawi nam przyjemność.

W Stanach Zjednoczonych widok seniorów w obcisłych strojach do biegania nie jest niczym nietypowym. W naszym kraju powstają kolejne siłownie na świeżym powietrzu, ale widok korzystających z nich osób starszych to wciąż rzadkość.

My chyba jako naród mamy uwarunkowaną łatwość wstydu. Pokutuje też stereotyp, że jedynie osoby wysportowane – i najlepiej opalone – mają prawo założyć strój sportowy. Oczywiście tak nie jest i naszą rolą jest przekonanie babć, dziadków czy starszych rodziców, aby pokonywali ten wstyd.



Fot. 123RF

Być może jest nam też trudno patrzeć na swoje ciało i na ciało osoby ćwiczącej lub przechodzącej obok bez porównywania się w sposób krzywdzący i jednocześnie odbierający motywację. Ważne, by pogodzić się z faktem, że każdy z nas się starzeje. Taka jest przecież naturalna kolej rzeczy.

W dzieciństwie nie znosiłem piłki nożnej. Gdy nauczyciel WF-u spytał, jakie sporty uprawiam, a ja odpowiedziałem, że jeżdżę konno, wyśmiał mnie przed całą klasą, mówiąc: „Co to za aktywność fizyczna, skoro cię koń wiezie?!”. Czy dzisiaj też zdarza się, że lekcja wychowania fizycznego staje się dla kogoś koszmarem?

Nie mnie to oceniać, ale ten przykład pokazuje, jak łatwo szkoła może zrazić do jakiegokolwiek aktywności. Tymczasem podczas zajęć WF-u powinniśmy dbać o rozwój dziecka, pokazać różne perspektywy, by zachęcić ucznia i pomóc mu znaleźć taki sport, który będzie dla niego najbardziej odpowiedni. Nie chodzi o to, by każda osoba z grupy robiła w czasie lekcji co innego, bo wiadomo, że to nie jest możliwe. Natomiast jeżeli przez pół roku dzieci grają w piłkę nożną albo w koszykówkę, to faktycznie jest to uboga oferta i łatwo wtedy o wykluczenie uczniów, którzy w tych sportach radzą sobie gorzej – dlatego że mają mniejsze predyspozycje lub akurat ta aktywność nie sprawia im przyjemności.

Co zrobić z takimi „rodzynkami”?

Na pewno trzeba urozmaicić zajęcia, dać możliwość robienia czegoś innego. Nauczyciele powinni być w stanie rozpoznawać umiejętności dzieci, ich pasje, zachęcać je do różnych form aktywności. Czyli stworzyć takie warunki, w których dzieci nie czują się wykluczone, nawet jeśli czegoś nie potrafią lub nie lubią.

Dziękuję za rozmowę.

Ćwiczenia przed ekranem

Ich termin jest zawsze dopasowany do naszego czasu, możemy przerwać je w dowolnej chwili i zazwyczaj są darmowe. Ćwiczenia przed ekranem komputera lub telefonu zyskują coraz większą popularność, zwłaszcza w okresie pandemii. Warto się do nich przekonać, ale trzeba przemyśleć swoje potrzeby i ograniczenia przed podjęciem tego rodzaju aktywności.

W czasie pandemii lepiej ćwiczyć w domu

Ewa Górka z Krakowa to jedna z osób, które do ćwiczeń on-line przekonały się właśnie w czasie kwarantanny. Emerytowana pani geolog od wielu lat uczęszcza do osiedlowego klubu na aerobik, trenerzy doradzili jej także pilates i ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.

– Doskonale to wpływa i na moją kondycję, i na samopoczucie – podkreśla. – Jak na swój wiek jestem wręcz modelowo zdrowa. Żadnych dolegliwości serca czy kręgosłupa, żadnej zadyszki po szybszym spacerze. Z treningów prowadzonych przez wspólniczkę, dynamiczną instruktorkę Anię wychodzę naładowana energią. Ale epidemia koronawirusa zatrzymała wieloletnie przyzwyczajenia.

Podczas kwarantanny pani Ewa nie mogła znaleźć sobie miejsca w domu, brakowało jej ruchu. I wtedy właśnie dowiedziała się, że studio fitness, w którym ćwiczy od lat, uruchamia zajęcia on-line, a część z nich prowadzi jej ulubiona instruktorka. Zapisła się od razu.

– Mamy swoją grupę, zajęcia są prowadzone na żywo za pomocą komunikatora internetowego – opowiada. – Widzimy i słyszymy, co robi trenerka, choć ona nie widzi nas, więc to raczej propozycja dla osób, które ćwiczyły już trochę na sali i znają podstawowe ruchy. Ale jeśli jest jakiś problem, coś jest niejasne – zawsze można skontaktować się z instruktorem i zapytać.

Pani Ewie zajęcia on-line spodobają się tak bardzo, że wciągnęła w nową pasję swoją 24-letnią wnuczkę. Oleńka z mozaikowym zespołem Downa intelektualnie rozwinięta jest świetnie, lecz potrzebuje ruchu i ćwiczeń fizycznych. Zajęcia z babcią przypadły jej do gustu i wkrótce fitnessowe piątki stały się ich wspólnym zwyczajem. W inne dni tygodnia, kiedy nie mogą się spotkać, ćwiczą

przed ekranem komputerów, łącząc się ze sobą dodatkowo za pomocą komunikatora w telefonach.

Od czego zacząć?

– Fitness on-line jest wśród osób młodych popularny od dłuższego czasu, takie trenerki jak Ewa Chodakowska stały się nawet prawdziwymi gwiazdami – mówi fizjoterapeutka Anna Połęcz, instruktorka Ewy i Oleńki. – Jednak koronawirus rzeczywiście przeniósł dużą część aktywności do sieci. Z jednej strony to fantastycznie: im więcej sposobności i motywacji do ruchu mamy, tym lepiej. Z drugiej zanim przystąpimy do takiego rodzaju wysiłku, powinniśmy zastanowić się nad swoimi predyspozycjami i potrzebami. Jeśli wcześniej nie korzystaliśmy z zajęć na żywo, nie mamy świadomości swojego ciała: ani jego ograniczeń, ani wypracowanych i ustawionych przez instruktora wzorców ruchowych. A ćwiczenie wykonywane w niewłaściwy sposób lub źle dobrane do indywidualnych dysfunkcji może np. poważnie obciążyć kręgosłup. Dlatego osobom początkującym polecam zacząć od krótkich filmików prozdrowotnych, najlepiej prowadzonych przez fizjoterapeutów. Na YouTube znajdziemy ich całkiem bogaty wybór, wpisując hasło „zdrowy kręgosłup” lub „ćwiczenia dla początkujących”.

Fizjoterapeutka przypomina:

Zanim przystąpimy do ćwiczeń, pamiętajmy o rozgrzewce. Pomaga ona uelastycznić mięśnie i przygotować organizm do wysiłku, sprawia, że ćwiczenia są bardziej efektywne, a prawdopodobieństwo kontuzji znacznie mniejsze. Dlatego jeśli zestaw ćwiczeń on-line, który wybraliśmy, nie zawiera takiego przygotowania, warto najpierw znaleźć film z samą rozgrzewką. A jak długo ma ona trwać? Zgodnie ze złotą zasadą im krótszy staż, tym dłuższa rozgrzewka. Poświęćmy więc na nią co najmniej 5–10 minut.



Ewa Górka podczas ćwiczeń przed ekranem

Archiwum prywatne

– Równie ważne jak rozgrzewka na początku są ćwiczenia wyciszające i rozciągające na zakończenie treningu – zaznacza Anna Połęcz. – Tak zwany stretching (streczing) powinien uchronić nas przed bólem mięśni i zakwasami, a także wyciszyć organizm po zakończeniu wysiłku. Trzeba jednak pamiętać, że mięsień rozciągamy tylko do granicy bólu. Zostajemy wtedy w tej pozycji do chwili, kiedy ból ustąpi. Wówczas wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ruch, ewentualnie go pogłębiając.

Nasze rekomendacje

A co między rozgrzewką a rozciąganiem – to zależy już tylko od nas. Możemy wybrać płatne kanały, studia lub programy treningowe albo darmowe filmy.

– Na początek zachęcam do tych pierwszych, tak działa również nasze studio Idea Fit – mówi Anna Połęcz. – Są zwykle tańsze niż zajęcia na żywo, a korzyść z płatnych zajęć on-line polega na możliwości kontaktu z instruktorem. Jeśli nie jesteśmy pewni swojego ciała, mamy problemy z sercem, kręgosłupem lub np. chorobę Hashimoto, możemy zadzwonić lub napisać do trenera, który uwzględni specyfikę naszego organizmu, pomoże dobrać trening i pokaże, jak

w prostszy sposób wykonywać pewne ćwiczenia, aby nam po prostu nie zaszkodziły.

W Polsce jednym z najpopularniejszych płatnych kanałów fitness jest BeActiveTV.pl Ewy Chodakowskiej, obserwowany na Facebooku przez ponad 2 miliony fanów. Koszt trzymiesięcznego karnetu to około 70 złotych. Za tę cenę dostajemy 38 rodzajów treningów do wyboru, wsparcie motywacyjne i kontakt z innymi ćwiczącymi. Niewiele mniejszą popularnością cieszy się strona FitAnka.pl. Ma nieco wyższą cenę (99 złotych za trzy miesiące) i zawiera aż 250 dobrze opisanych treningów on-line, można więc wytypować długość i intensywność oraz rodzaj ćwiczeń zależnie od własnych predyspozycji i potrzeby chwili.

Ćwiczyłeś już wcześniej, a przy okazji chcesz odświeżyć swój angielski? Polecamy darmowy kanał na YouTube: FitnessBlender. Prowadzi go małżeństwo, Daniel i Kelli, którzy ułożyli treningi tak, by mógł z nich skorzystać każdy, zarówno para, jak i jedna osoba. Zestawy ćwiczeń mają odmienne poziomy trudności i kształtują różne, dokładnie opisane partie

ciała. Ćwiczenia trwają od 5 do 40 minut – a zatem każdy znajdzie tu coś dla siebie.

Licznych polskich fanów ma sympatyczna i imponująco zbudowana Czeszka, prowadząca kanał Zuzka Light. Zuzka mówi po angielsku, proponuje krótkie (5–20 minut) zestawy ćwiczeń i mocno podkreśla, że ich efekt będzie zależał nie tyle od regularności, ile przede wszystkim od naszej diety.

Podobny do FitnessBlender, lecz prowadzony po polsku kanał to Gym Break Katarzyny Kępi i Szymona Gasia. Katarzyna jest producentką telewizyjną i jej zawód przekłada się na filmy tego duetu – są interesująco zaaranżowane i perfekcyjnie nakręcone. Ale uwaga: to propozycja raczej nie dla początkujących, bo nawet 12-minutowy trening potrafi dać ostry wycisk.

Godny polecenia jest też kanał (oraz strona) Codziennie Fit, prowadzony przez Martę Hennig. Trenerka bardzo dokładnie i przystępnie tłumaczy sposób wykonywania poszczególnych ćwiczeń, pomaga również ułożyć indywidualny, darmowy plan treningowy dla subskrybentów kanału i zamieszcza wiele przepisów na potrawy fit. Ogromną popularnością cieszy się jej trening „Bez tupania i obciążania kolan”, polecany zarówno osobom starszym, jak i... mieszkańcom bloków.

A jeśli jesteśmy nastawieni na łagodny, nieobciążający serca wysiłek, warto wybrać ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, pilates lub jogę. Tutaj prym wiodą kanały dwóch polskich instruktorek: Oli Żelazo i Małgorzaty Mostowskiej. Obie są dyplomowanymi instruktorkami i pasjonatkami zdrowego trybu życia. Oferują nie tylko mniej lub

bardziej łagodne treningi o różnej długości (od 10 minut do blisko godziny), lecz także „zestawy ćwiczeń ratunkowych”, przykładowo na ból pleców lub poszczególnych odcinków kręgosłupa. Gdy zaś masz ochotę dodać łagodnym ćwiczeniom nieco energii i egzotyki, sprawdź kanał Boho Beautiful. Prowadząca go sympatyczna para kocha podróże, więc ich zestawy ćwiczeń jogi i pilatesu nagrywane są często w pięknych, egzotycznych miejscach i wzbogacone oryginalnym podkładem muzycznym.

Jeśli pilates i joga wydają Ci się nieco monotonne – spróbuj trenować, tańcząc. Polska tancerka i choreografka Paulina Gawel twierdzi, że tańczy nawet przy gotowaniu. W czasie kwarantanny założyła grupę na Facebooku. Zajęcia z tańców latynoamerykańskich na żywo zaczynają się codziennie o godz. 20 i są darmowe. Prowadząca dokładnie tłumaczy wszystkie kroki, a sesja z nią pozwala rozruszać się nie gorzej niż zajęcia fitness.

Smartfon to też doskonały wybór

Równie dobrym sposobem na ćwiczenie bez wychodzenia z domu są aplikacje na smartfony. Dobra wiadomość jest taka, że prawie wszystkie są darmowe; zapłacić trzeba tylko za wersje premium, które nie wyświetlają reklam, pozwalają lepiej spersonalizować trening lub współpracują z innymi aplikacjami, umożliwiającymi np. pomiar tętna. Jednak do codziennego użytku wersje bezpłatne w zupełności wystarczą. Dzięki nim ustalisz codzienny zestaw ćwiczeń, ponadto zwykle pomagają również w monitorowaniu wagi i przypominają o zbliżającej się porze aktywności.

Oleńka uwielbia aktywność z babcią



Archiwum prywatne

Jedną z najpopularniejszych aplikacji w języku polskim przeznaczonych dla systemu Android nazywa się po prostu „Ćwiczenia w domu” i zawiera zestawy treningów na poszczególne partie ciała. W ich prawidłowym wykonaniu pomogą zamieszczone przy każdym ćwiczeniu animacje, opisy i filmy instruktażowe, można skorzystać też z dodanego planu posiłków.

Wiele aplikacji poświęcono konkretnym celom, najczęściej zrzućeniu zbędnych kilogramów. Możemy wybierać spośród bardziej ogólnych, wpisując w wyszukiwarkę słowa „fitness”, „spalanie” lub „ćwiczenia”, lub przygotowanych tak, by gubić tłuszcz w konkretnych miejscach: na brzuchu lub pośladkach i udach. Przykłady? Aplikacje Leap Fitness Grup, „Schudnąć w 30 dni”, „7-minutowy trening”.

Dużo aplikacji jest skierowanych do biegaczy. Jeden z najpopularniejszych pomocników dla początkujących to „Zacznij biegać”. Ogromną popularnością cieszą się Endomodo Running App czy Sports Tracker. Mierzą dystans,

kroki i spalone kalorie, zapisują trasy, przypominają o rozgrzewce i pozwalają podzielić się swoimi sukcesami w mediach społecznościowych.

Jak często powinniśmy ćwiczyć?

– Niektóre aplikacje czy kanały są nastawione na codzienny wysiłek. Nie jestem do tego przekonana – stwierdza trenerka i fizjoterapeutka Anna Połec. – Aby ćwiczenia były efektywne, nasze mięśnie potrzebują regeneracji. Moim zdaniem optymalny plan to cztery razy w tygodniu, a minimalny – dwa razy. Oczywiście nie wliczam w to krótkiego porannego czy wieczornego rozciągania. Wiele aplikacji proponuje system 3 dni ćwiczeń – 1 dzień odpoczynku i to także jest sensowny układ.

I nie zapominajmy o picciu wody! Podczas wysiłku tracimy ją z organizmu, a to właśnie woda odpowiada m.in. za temperaturę ciała, stanowi też element płynów ustrojowych i transportuje składniki odżywcze oraz produkty przemiany materii. Krótko mówiąc: woda sprawia, że wysiłek fizyczny jest bezpieczny i efektywny.

Ewa Górka



Archiwum prywatne

Profesor Marek Żak: Ruch zastępuje wiele leków i żadnym lekiem nie da się go zastąpić

Starzenie się organizmu jest nieuchronne, podobnie jak choroby i dolegliwości, które pojawiają się wraz z wiekiem. Jak przekonuje specjalista fizjoterapii, **prof. Marek Żak** z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, rozwój wielu schorzeń można ograniczyć – albo przynajmniej spowolnić – dzięki regularnej aktywności fizycznej. W rozmowie z Marcinem Czarnobilskim ekspert podpowiada, jak dobrać ćwiczenia dla seniora, by mu nie zaszkodzić, a jednocześnie zachęcić go do ruchu. *Jeżeli ktoś przez 40 lat spędzał czas przed telewizorem, to trudno go przekonać, żeby teraz nagle wstał i codziennie biegał po kilka kilometrów. Zaczniemy więc od zamiany wygodnego, miękkiego fotela czy kanapy np. na piłkę rehabilitacyjną – radzi prof. Żak.*

Chcemy żyć jak najdłużej. Zawsze otaczają nas reklamy cudownych środków, po których zażyciu nie będziemy chorować. Jednak brakuje reklam propagujących ruch jako najskuteczniejszy lek. A przecież jest na wyciągnięcie ręki. Co się stanie, gdy z niego zrezygnujemy?

Brak aktywności fizycznej wpływa w pewien sposób na wszystkie schorzenia – związane zarówno z układem krążenia, jak i z układem nerwowym czy narządami ruchu. Takie choroby stanowią największe wyzwanie, zwłaszcza dla osób starszych. Odpowiednia dawka ruchu powinna być przepisywana na receptę tak samo, jak tradycyjne leki. Już dawno temu powiedziano, że ruch zastępuje wiele leków i żadnym lekiem nie da się go zastąpić*. Jego zalecanie może stanowić podstawę postępowania leczniczego i terapeutycznego właśnie wśród pacjentów w podeszłym wieku. Oczywiście podobnie jak każdy lek, również ruch musi być odpowiednio dobrany, właściwie dawkowany i stosowany, aby nie powodował skutków ubocznych.

Ruch jest także niezbędnym elementem profilaktyki wielu schorzeń – przede wszystkim związanych z pogarszającą się sprawnością funkcjonalną. Nie można ponadto zapominać o olbrzymiej roli aktywności fizycznej

w profilaktyce chorób nowotworowych czy metabolicznych. Istnieje wiele obszarów działań medycznych, których nazwy sugerują znaczenie ruchu w leczeniu i terapii – takie jak rehabilitacja neurologiczna, kardiologiczna czy pulmonologiczna.

Kto powinien zalecać pacjentom taki „lek”? Lekarz pierwszego kontaktu?

W związku z tym, że zawód fizjoterapeuty już od kilku lat jest zawodem medycznym, formalnie powinno się to odbywać tak, że lekarz podstawowej opieki zdrowotnej czy inny specjalista – geriatra, neurolog, kardiolog – stawia rozpoznanie, a następnie zleca dalsze działanie usprawniające i lecznicze specjalistom fizjoterapii. On właśnie ma wszelkie kompetencje i dyspozycje do tego, żeby opracować stosowny program postępowania fizjoterapeutycznego, zalecić go pacjentowi i razem z nim realizować. Wówczas to fizjoterapeuta bierze pełną odpowiedzialność za „leczenie ruchem” – tak jak lekarz za leczenie farmakologiczne.

A na których oddziałach szpitalnych taka współpraca na linii lekarz – fizjoterapeuta jest niezbędna?

Na pewno fizjoterapeuci powinni być obecni m.in. na oddziałach geriatricznych, ortopedycznych, neurologicznych i kardiologicznych i wspomagać pracę całego zespołu medycznego w wielu obszarach. Sam mam pacjentów, u których leczenie farmakologiczne połączone

z działaniami fizjoterapeutycznymi dawało dużo lepsze i trwalsze efekty niż u osób leczonych tylko farmakologicznie. Takie współdziałanie lekarza i fizjoterapeuty jest bardzo ważne w schorzeniach narządu ruchu, choćby przy dolegliwościach dotyczących kręgosłupa i stawów, ale również w chorobach układu krążenia czy nerwowego.

Wspomniał pan profesor o schorzeniach związanych z kręgosłupem, za które często odpowiadają brak ruchu, siedzący tryb życia itp. Czy aktywność fizyczna zniweluje takie dolegliwości u osób w podeszłym wieku?

Każde rozpoczęcie „leczenia ruchem” musi być poprzedzone – jak już wspomniałem – konsultacją lekarską i precyzyjną oceną stanu zdrowia chorego. Musimy wiedzieć, czy mamy do czynienia np. ze zmianami zwyrodnieniowo-przeciążeniowymi, czy z jakimś urazem. Dopiero po postawieniu prawidłowej diagnozy przez lekarza możemy przystąpić do działania. W przypadku schorzeń w obrębie narządu ruchu (kręgosłupa) trzeba zwrócić uwagę na postawę seniora. Niestety zwykle jest siedząca. Często zresztą nawet siedzi on nieprawidłowo. W takim wypadku zalecam zmianę podłoża. Jeżeli ktoś przez 40 lat spędzał czas przed telewizorem, to trudno go przekonać, żeby teraz nagle wstał i codziennie biegał po kilka kilometrów. Zaczniemy więc od zamiany wygodnego, miękkiego fotela czy kanapy

* Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu – to XVI-wieczna maksyma autorstwa Wojciecha Oczki.



prof. Marek Żak

Archiwum prywatne

np. na piłkę rehabilitacyjną. To tzw. aktywne siedzenie. Dopiero potem wprowadzamy ćwiczenia kończyn dolnych lub górnych czy rozciągające.

Seniorom często zdarzają się upadki. Regularna aktywność zmniejsza liczbę takich zdarzeń czy wręcz przeciwnie – może się do nich przyczyniać?

Naturalnie jeżeli senior przeceni swoje możliwości, to aktywność może skończyć się upadkiem. Obserwuję to szczególnie w okresie przedświątecznych porządków w domu. Znam starsze panie, które spadły ze stołka, próbując zawiesić firanki, a po upadku, urazie czy nawet złamaniu tłumaczyły mi się w ten sposób: „Ale ja przecież od 60 lat piórę firanki przed świątami i zawsze sama je rozwieszam, nie wiem, czemu teraz mi to nie wyszło”. To jedna grupa pacjentów doznających upadku przez nieodpowiednią aktywność fizyczną, niedostosowaną do swoich aktualnych możliwości. Druga grupa to ci, którym stopniowo pogarszał się wzrok, lecz wskutek zabiegu zaczęli lepiej widzieć, dzięki czemu poczuli się pewniej w codziennym poruszaniu się, chodzili szybciej, więcej, podejmowali nawet karkołomne wyzwania, np. próbując coś przeskoczyć. Wtedy właśnie najczęściej dochodzi do upadku i urazu.

Ponadto niezmiernie istotne jest także to, by przygotowywać seniorów do samodzielnego radzenia sobie po ewentualnym upadku. Przecież nie każdy ma możliwość powiadomić kogoś bliskiego. Sama nauka podnoszenia się po ewentualnym upadku, oczywiście odpowiednio poprowadzona, z jednej strony jest doskonałą formą aktywności fizycznej, a z drugiej – przygotowuje do samodzielnego poradzenia sobie w razie wypadku.

Czy seniorzy chcący się ruszać, lubiący aktywność mogą dobierać sobie ćwiczenia na własną rękę?

Znam wiele przypadków, gdy senior czerpał wiedzę tylko z internetu – a dziś to już wcale nie jest rzadkość! – i bez konsultacji z lekarzem czy fizjoterapeutą podejmował pewną aktywność fizyczną. Niestety zbyt intensywnie

rozpoczął trening, co doprowadzało do poważnych powikłań ze strony układu krążenia, oddechowego, a nawet kończyło się przedwczesnym zgonem. Program ćwiczeń zawsze musi być dobierany i konsultowany przez specjalistę. W przeciwnym razie można sobie bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Co więcej, nie wolno zapominać, że seniorzy zmagają się z wieloma chorobami jednocześnie, więc każda aktywność powinna zostać poprzedzona szczegółową diagnozą medyczną, najlepiej przez geriatrę. Poza tym dochodzi jeszcze problem wielolekowości: pacjent w starszym wieku często zażywa bardzo dużo leków zleczanych przez różnych lekarzy. Jeżeli, dajmy na to, sięga po leki normalizujące funkcjonowanie układu krążenia czy nerwowego, to zbyt intensywny wysiłek może skończyć się wystąpieniem dysfunkcji ze strony tego układu, np. zaburzeniami równowagi czy zawrotami głowy, a w konsekwencji doprowadzić do upadku.

Medycyna opiera się na dowodach. Czy są badania potwierdzające wpływ aktywności na spadek zachorowalności na konkretne schorzenia?

Wiele międzynarodowych projektów badawczych potwierdziło taką zależność – zwłaszcza w schorzeniach kardiologicznych i onkologicznych. Wyniki badań naukowych (m.in. *Global Advocacy for Physical Activity (GAPA)*, *Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality*, *The pandemic of physical inactivity: global action for public health*), opublikowane w najbardziej renomowanych czasopismach naukowych na świecie, pokazują, że aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca i udaru mózgu, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego oraz różnych rodzajów nowotworów, w tym raka jelita grubego i raka piersi. Wyniki tych badań posłużyły m.in. Światowej Organizacji Zdrowia do opracowania zaleceń w zakresie podejmowania aktywności fizycznej (*WHO's Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013–2020*), mówiącej o 300 minutach aktywności w tygodniu, koniecznych do utrzymania odpowiedniej sprawności funkcjonalnej w wieku senioralnym, co potwierdzają także moje obserwacje w codziennej pracy ze starszymi osobami. Również problemy występujące w funkcjonowaniu układu nerwowego, takie jak depresja czy zaburzenia sprawności funkcji poznawczych, z którymi mamy do czynienia w przypadku otępienia, wykazują zależność z odpowiednio prowadzoną aktywnością fizyczną.

A jak dokładnie wygląda praca fizjoterapeuty z pacjentem z zaburzeniami neurologicznymi?

W przypadku zaburzeń otępiennych powinniśmy tak opracować program terapeutyczny, aby pacjent mógł wykonywać pewne aktywności samodzielnie lub wspólnie z opiekunem. Mam tu na myśli przede wszystkim aktywności dwuzadaniowe, np. w trakcie marszu pacjent jednocześnie wymawia dni tygodnia od tyłu albo odejmuje po 2 od 20. Sam osobiście zalecam też tzw. neuroaerobik. Chodzi o zmianę rutynowych czynności, które senior sam wykonuje. Na przykład zawsze, od 60 lat, zapinał guziki koszuli prawą ręką, a jako formę nowej, codziennej aktywności zalecam mu zapinanie ich lewą ręką. Pamiętajmy, że pobudzanie określonych obszarów w mózgu pozwala utrzymać sprawność funkcjonalną na poziomie ułatwiającym wykonywanie podstawowych czynności życia jak najdłużej.

Niełatwo jest zmotywować seniorów do jakiegokolwiek aktywności, choćby właśnie przez rutynowe czynności, do których przez lata się przyzwyczaili. Wygodny fotel przed telewizorem, a pod ręką domowa apteczka z masą leków i ziółek na różne dolegliwości. Słowem – nic im się nie chce. Oczywiście nie brakuje tych, którzy nawet profesjonalnie uprawiają np. nordic walking. Ale duża grupa preferuje głównie siedzący tryb życia. I tutaj ogromną rolę odgrywa z pewnością najbliższa rodzina czy opiekunowie. Jak zachęcić dziadka i babcię do ruchu?

Na początek zaproponujemy im aktywność w pozycjach, do których przywykli, czyli np. na leżąco. Przecież na łóżku, na tapczanie da się wykonywać wiele różnych ćwiczeń! Z kolei w przypadku pozycji siedzącej zmienmy podłóżę na piłkę rehabilitacyjną (można ją dostać w wielu sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym). Pilnujmy, by senior utrzymywał prawidłową postawę. Z wiekiem zmiany w układzie nerwowym i mięśniowym powodują pochylenie do przodu, tworzy się tzw. wdowi garb. I od tego bym zaczął – od prostych ćwiczeń, które można robić nawet przed lustrem, zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Zachęcam też do przestrzegania zasady: 1000 kroków w ciągu doby. Oczywiście nie od razu, bo jeśli ktoś przez kilka dni leżał chory w domu, to nie będzie to możliwe. Najlepiej stopniowo zwiększać liczbę kroków.



Fot. 123RF

Ćwicz bezpiecznie i bez wychodzenia z domu!

Zachęcamy do odwiedzenia nowej strony www.rodzinaanastart.pl. Poza mnóstwem porad, wywiadów i inspirujących historii znajdziesz tam także nowość: filmy z instruktażem do samodzielnych ćwiczeń w domu. Jak zorganizować ćwiczenia dla dzieci bez profesjonalnego sprzętu? Dzięki treningowi „Pozamiatane” dowiesz się, że aby spędzić aktywnie popołudnie, wystarczy miotła albo pluszak. Jak w czasie *home office* rozluźnić kręgosłup zmęczony pracą siedzącą? Dzięki treningowi przygotowanemu przez fizjoterapeutkę poczujesz ulgę i się zrelaksujesz. Jakich błędów unikać podczas samodzielnych ćwiczeń? Jaki trening jest odpowiedni dla seniora? Tego wszystkiego dowiesz się ze strony www.rodzinaanastart.pl. Ćwicz wspólnie z profesjonalistami, którzy opracowali zestaw filmów treningowych. W dobie pandemii ćwiczenia w domu mogą być idealną alternatywą dla treningów na siłowni lub zorganizowanych zajęć sportowych dla dzieci.



Rolki – idealna rozrywka dla małych i dużych

– Jako nastolatka uwielbiałam jazdę na rolkach. Dla mnie i moich znajomych były po prostu środkiem transportu – jeździliśmy tak na basen czy nad jezioro, całymi godzinami przemierzaliśmy się po mojej miejscowości – wspomina 33-letnia pani Dorota. Jak mówi, w dorosłym życiu o rolkach zapomniała. Najpierw były studia, później praca, dziecko. Wydawało jej się, że nie ma czasu na aktywność. Gdy jej córka miała mniej więcej 5 lat, mama postanowiła kupić jej sprzęt, który sama przed laty tak lubiła. – *Uczyłam Karolinę jeździć, choć sama nie miałam rolek na nogach od kilkunastu lat* – mówi pani Dorota. Po dwóch sezonach dziecko doskonale opanowało jazdę, jednak mama wciąż tylko biegła za nim po ścieżce rowerowej, bojąc się kupić własne rolki.

– *Przekonała mnie koleżanka, która sama wróciła do jazdy po wieloletniej przerwie. Zapewniała, że tego się nie zapomina* – opowiada pani Dorota. Przez kilka tygodni miała opory, ale w końcu zamówiła rolki w internecie, a w pobliskim sklepie sportowym kupiła zestaw ochraniaczy i kask. – *Na początku się bałam, jeździłam tylko po mieszkaniu, wstydząc się wyjść do ludzi* – opowiada 33-latką. – *W końcu sama, bez świadków, wybrałam się wieczorem na zamknięty o tej porze dla ruchu parking przed siedzibą zagranicznej*

korporacji. Teren był równy, nikt mnie nie obserwował. Ku mojemu zdziwieniu zaczęłam jeździć, nie przewróciłam się ani razu. Namówiłam też na zakup sprzętu moich przyjaciół i jeździmy teraz z ich dziećmi, całą grupą. To naprawdę bardzo przyjemna forma aktywności. A gdy spojrzysz na liczbę spalonych kalorii pokazywaną przez aplikację w telefonie, duma rozpiera!

Trudne początki?

Osoby, które nigdy nie jeździły na rolkach, mogą przyzwyczajając się do nich w domu. Warto próbować w nich chodzić, starając się uzyskać właściwą postawę. Jak ona wygląda? Nogi powinny być lekko ugięte w kolanach, tułów pochylony do przodu, środek ciężkości również bardziej z przodu. Nos musi znajdować się na wysokości czubka rolkowych butów – zmniejszamy w ten sposób ryzyko bolesnego upadku na plecy. Upadek w przód jest mniej dolegliwy, ponieważ istnieje duża szansa, że podeprzemy się dłońmi zabezpieczonymi ochraniaczami.

Po opanowaniu stania i właściwej postawy możemy próbować jazdy – trzeba odpychać się jedną nogą i poruszać się na drugiej, trzymając odpychającą nogę w górze. W sieci znajdziemy mnóstwo filmików z instruktażem samej jazdy oraz technik hamowania

(zarówno hamulcem, jak i odpowiednim ustawianiem nóg).

Cała masa zalet

Rolki pomagają zrzucić nadprogramowe kilogramy niemal tak samo skutecznie, jak bieganie. Podczas godziny jazdy można spalić około 600 kcal. Systematyczne treningi (najlepiej minimum 3 razy w tygodniu) stosunkowo szybko pozwalają wyrzeźbić sylwetkę i wzmocnić mięśnie.

Kolejnym plusem jest zdecydowanie mniejsze obciążanie stawów niż podczas biegu. Korzystając z rolek, wykonujemy tzw. trening aerobowy, który przynosi korzyści sercu i całemu układowi krążenia. Z czasem każdy miłośnik tej aktywności zauważy, że ma więcej energii i wolniej się męczy.

Profity z tej formy ruchu z pewnością docenią kobiety. Podczas jazdy intensywnie pracują mięśnie nóg i pośladków, dzięki czemu wysmuklają się one i ujędrniają.

Niezbędny sprzęt

Koszt rolek dla młodszych dzieci (wyposażonych w boczne kółko, które zwiększa stabilność) to około 90 złotych. Dodatkowe kółko ułatwia maluchowi opanowanie techniki i ruchów, a gdy już nauczy się on jeździć, można kółko przekreślić do głównej osi.

Dobrym rozwiązaniem dla dzieci są rolki z regulacją rozmiaru (zakres wynosi zazwyczaj 3 rozmiary) – takie mogą być używane dłużej. Ciut bardziej zaawansowany sprzęt dla młodych rolkarzy kosztuje około 300 złotych. Oczywiście na rynku znajdziemy rolki nawet za kilka tysięcy, ale już za wspomnianą kwotę da się nabyć takie, które posłużą przez kilka lat. Konieczny jest także zakup ochraniaczy. Podstawowe – na dłonie, łokcie i kolana – kupimy w zestawie za 60 złotych, do tego dojdzie tańszy kask za 70 złotych.

Ceny rolek dla dorosłych zaczynają się od 300 złotych. Na rynku można znaleźć tańszy sprzęt dla początkujących, jednak w tym przypadku nie zawsze będzie on oznaczał oszczędności. Tanie rolki mają zazwyczaj słabej jakości kółka, po krótkim czasie okazują się również zbyt wolne – w rezultacie szybko trzeba kupować nowy sprzęt. Za 400–600 złotych kupimy w promocji rolki dobrych marek. Kask dla dorosłych to koszt na poziomie 70 złotych, komplet ochraniaczy – 90 złotych. Warto też rozważyć zakup specjalnych skarpetek za kilkanaście złotych – są wyższe od tradycyjnych i mają wzmocnienia w miejscach, na które pada największy nacisk.