

NA START! Rodzina

Numer 1/2022

www.rodzinaanastart.pl



Fot. Jacek Matuszek

Dobry nawyk trudno ukształtować, ale łatwiej się z nim żyje – rozmowa z **Małgorzatą Garbowicz**

6-7



Fot. Barbara Kramczyńska

Prawidłowa dieta i aktywność – walczmy z nadwagą i otyłością!

8-9

Wszystko, co musisz wiedzieć o bieganiu – rozmowa z **Radosławem Kłeczkiem**

14-15

Najlepszy wypoczynek w kolorach zieleni

12-13

Rowerem nad Bałtyk



Fot. 123RF

10-11

Na stres – aktywność fizyczna!

Coraz szybsze tempo życia, natłok obowiązków, rosnące oczekiwania i wymagania, presja otoczenia, mniejsze i większe trudności w życiu codziennym – to wszystko sprawia, że stres staje się nieodłącznym elementem ludzkiego funkcjonowania. Narażeni na niego są wszyscy, niezależnie od wieku: dzieci i młodzież, dorośli i seniorzy. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na radzenie sobie ze stresem jest aktywność fizyczna. Dlaczego pomaga ona przewycięzać stres i jakie jej formy szczególnie sprzyjają rozładowaniu napięcia emocjonalnego?

Podwójna korzyść

Według badań aż 80% Polaków przyznaje, że odczuwa stres każdego dnia. O ile w umiarkowanej, „rozsądnej” dawce działa on pozytywnie, wzmagając czujność i skupienie, o tyle w nadmiarze pogarsza samopoczucie i może prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby serca, rozdrażnienie i zmęczenie, bezsenność, problemy trawienne, trudności z pamięcią i koncentracją, bóle głowy, mięśni i kręgosłupa czy obniżony nastrój – to tylko niektóre konsekwencje długotrwałego odczuwanego napięcia emocjonalnego. Osoby chronicznie zestresowane mają też obniżoną odporność, co skutkuje zwiększonym ryzykiem infekcji.

Na szczęście istnieją sprawdzone, skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Należy do nich przede wszystkim aktywność ruchowa. Już po około 15–20 minutach wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które wywołują uczucie spokoju i odprężenia. Korzystnie wpływają one na dyspozycję psychiczną i samoocenę oraz sprzyjają lepszemu samopoczuciu. Ruch i uprawianie sportu sprawiają przy tym, że człowiek naturalnie odreażuje trapiące go problemy i o nich zapomina, skupiając się na wykonywanych ćwiczeniach, a nie na negatywnych czynnikach i bodźcach.

Aktywność ruchowa wywołuje reakcje właściwie tożsame z tymi, jakie pojawiają się pod wpływem stresu: przyspieszony oddech, wzrost ciśnienia, wyższe tętno i napięcie mięśni. Jeżeli wysiłek fizyczny jest podejmowany regularnie, to organizm przyzwyczaja się do tych reakcji, a mózg „uczy się” radzenia sobie ze stresem. Osoby, które nie zaniedbują ćwiczeń ruchowych, zyskują więc podwójnie: po pierwsze dzięki regulowaniu poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu, przewyciężają napięcie emocjonalne i zapobiegają problemom zdrowotnym, po drugie – zwiększają swoją odporność na stres w przyszłości.

Przyjemne z pożytecznym

Aktywność fizyczna powinna nie tylko być świetnym sposobem na walkę z nadmiernym stresem, lecz także sprawiać przyjemność. W celu rozładowania napięcia emocjonalnego warto zatem wybrać taki jej rodzaj, który będzie zarówno odpowiadał indywidualnym upodobaniom i temperamentowi, jak i leżał w zasięgu fizycznych możliwości. Teoretycznie najlepiej, żeby na pierwszy plan nie wysuwał się element rywalizacji, zwłaszcza w przypadku, gdy poziom stresu jest bardzo

Nie każdy rodzaj stresu jest zły. **Eustres** to stres pozytywny, który motywuje i mobilizuje do działania.

wysoki. Jeśli jednak ktoś lubi np. grać w tenisa lub uprawiać jeden ze sportów zespołowych, to wcale nie musi z tego rezygnować jedynie dlatego, że w tej grze liczy się wynik. Najważniejsze, by rezultat zbytnio nie obciążał psychiki, nie przysparzał dodatkowego stresu i nie przysłaniał pozostałych korzyści, jakie przynosi regularna aktywność fizyczna.

Oprócz usuwania napięcia emocjonalnego, ruch powinien przede wszystkim sprawiać frajdę. Wspólna, podejmowana w gronie rodzinnym aktywność fizyczna albo pójście w ślady rodziców czy dziadków za sprawą uprawiania tego samego sportu mogą być tym bardziej przyjemne, gdyż pozwolą na wzmacnianie więzi, dzielenie się doświadczeniami oraz współodczuwanie radości z regularnego ruchu i zauważalnych efektów wysiłku fizycznego.

Zaczęło się od... kotów

Jedną z łagodniejszych form aktywności, które nie wymagają dużych nakładów finansowych, a przy tym są dostępne dla wszystkich niezależnie od wieku i pomagają w zwalczaniu stresu, jest pilates. Nazwa tego systemu statycznych ćwiczeń, zawierającego elementy np. *tai-chi*, baletu i gimnastyki, pochodzi od nazwiska jego twórcy, Josepha Pilatesa. Ten urodzony w XIX w. niemiecki atleta jako dziecko był bardzo chorowity: cierpiał m.in. na astmę i krzywicę. To zmotywowało go do pokonywania ograniczeń. W dzieciństwie trenował gimnastykę, a już jako dorosły trafił do cyrku.

Gdy wybuchła I wojna światowa, Pilates był akurat w trakcie trasy objazdowej w Anglii. Tam został aresztowany i trafił do obozu jenieckiego na wyspie Man. Żeby jakoś wytrzymać w niewoli, obserwował koty polujące na myszy i zachwycał się ich zwinnością i elastycznością. To zainspirowało go do wymyślenia ćwiczeń wzmacniających mięśnie przy użyciu obozowych łóżek. Potem, zadowolony z efektu, zaczął popularyzować swój pomysł wśród innych więźniów. Kiedy na wyspę dotarła epidemia grypy, podobno żaden z osadzonych nie zachorował, a po wojnie wszyscy byli w lepszej formie niż przed nią.

Pilates, który po I wojnie światowej pracował jako sanitariusz, prowadził rehabilitację rannych w działaniach wojennych i uzyskiwał zaskakująco dobre rezultaty. W latach 20. XX w. zaczął rozwijać i propagować swoją metodę opartą na pracy z ciężarem własnego ciała. Po tym, jak zamieszkał na Manhatannie, zaczął być sławny. Pod jego okiem ćwiczyli m.in. najlepsi amerykańscy tancerze i gwiazdy Hollywood.

”

Zdrowie nie jest tylko normalnym obowiązkiem jest nie tylko osiągnięciem go, ale także jego utrzymanie.

Joseph Pilates



Fot. 123RF

System opracowany przez zmarłego w 1967 r. Niemca stał się podstawą dla współczesnego pilatesu – uniwersalnego treningu aktywizującego wszystkie partie mięśni. Największy nacisk położony jest w nim jednak na wzmacnianie i zwiększanie elastyczności mięśni głębokich, które odpowiadają za prawidłową postawę. Pilates opiera się na sześciu zasadniczych fundamentach:

- Właściwym oddechu: należy oddychać tak, by unosiła się klatka piersiowa – wdychać powietrze nosem, a wydychać ustami.
- Koncentracji na prawidłowych ruchach: zaleca się jak najdokładniejsze wykonywanie ćwiczeń, z maksymalną świadomością każdego ruchu.
- Odpowiednim początku: wszystkie ruchy powinny zaczynać się od aktywizacji mięśni brzucha.
- Precyzji: jest ona znacznie ważniejsza niż szybkość i liczba powtórzeń.
- Płynności: ruchy powinny być harmonijne.
- Pełnej kontroli nad ruchami.

Ten rodzaj ćwiczeń znakomicie sprawdza się w rehabilitacji po urazach, korygowaniu wad postawy oraz zwalczaniu bólów mięśni i kręgosłupa. Stanowi też skuteczną metodę terapii dla ludzi zestresowanych, potrzebujących wyciszenia i relaksu. Co istotne, jest przeznaczony dla osób w każdym wieku, również tych o słabszej kondycji fizycznej. Ćwiczenia można wykonywać nawet

- **Pilates relaksuje, wzmacnia mięśnie i dobrze wpływa na kondycję psychiczną.**

w domu, indywidualnie bądź w gronie rodzinnym. Trzeba jednak pamiętać, by robić to regularnie – wtedy efekty zwalczania stresu są najlepsze.

Do wyboru, do koloru

Inna aktywność fizyczna, która wydatnie pomaga w redukcji stresu, a przy tym może być podejmowana przez ludzi w każdym wieku, to nordic walking. Coraz bardziej popularny spacer z kijkami nie stanowi szczególnie wymagającej formy ruchu, nie niesie także dużego ryzyka kontuzji. Można się na niego wybrać z członkami rodziny, wystarczy dostosować tempo marszu do zróżnicowanych możliwości kondycyjnych. Podobnie jest w przypadku wycieczki rowerowej, którą warto połączyć ze zwiedzaniem ciekawych miejsc bądź rodzinnym piknikiem. Jeśli natomiast w rodzinie nie brakuje entuzjastów futbolu lub pływania, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby razem pobiegać za piłką czy pójść na basen. Kluczowe jest to, żeby dana forma ruchu sprawiała przyjemność i poprawiała nastrój wszystkim.

Niezależnie od tego, jaką aktywność fizyczną się wybierze, podejmowanie jej w gronie rodzinnym nie tylko pomaga zwalczyć stres oraz poprawić stan zdrowia i samopoczucie, ale też integruje oraz wzmacnia relacje i więzi międzyludzkie. Sport to zdrowie, a uprawiany przez całą rodzinę – to także sposób na przyjemne spędzanie czasu z bliskimi.

Bal czy folk?

Nie trzeba wybierać, bo istnieje coś, co gwarantuje aktywność fizyczną w tańcu, poznawanie nowych osób i muzykę graną na żywo, czyli świetną zabawę. O czym mowa? O balfolku – nowoczesnym połączeniu najlepszych elementów balu i folku na jednej imprezie.



Fot. Agnieszka Barszcz

Balfolk, czyli...

...potańcówki oparte na ludowych tradycjach muzycznych europejskich kultur. Pomysł na mniej zobowiązujący bal powstał we Francji na przełomie lat 60. i 70. XX w., dlatego tańce z tej części Europy stanowią podstawę imprez. Okazał się jednak na tyle dobry, że dziś wydarzenia tego typu odbywają się w wielu państwach kontynentu. Szczególną popularność zyskały w Belgii, Holandii, Niemczech i Portugalii. Na dobre zagościły też w Polsce. Wystarczy wpisać tę nazwę w wyszukiwarkę internetową, by znaleźć imprezę w wielu miastach. Każda potańcówka, mimo że kluczowe elementy są wspólne dla wszystkich, ma własny, unikatowy charakter.

Wyjątkowa atmosfera

Bale od wieków były okazją do spotkań towarzyskich w okresie karnawału, pokazania się w najlepszych strojach, lecz przede wszystkim do tańca. W filmach kostiumowych, które chętnie dziś oglądamy, możemy zobaczyć, że od XIX w. na salonych europejskich królował walc (choć początkowo budził kontrowersje). Zaproszeni goście świetnie znali kroki i tańcząc, tworzyli widowiskowe choreografie.

- **Taniec w kole podczas Cotygodniowych Wprawek Balfolkowych, Kraków 2022 r.**

Polskie tańce folkowe kojarzą się ze strojami ludowymi – pięknie zdobionymi gorsetami, kolorowymi spódnicami w kwiaty, pasy lub inne elementy nawiązujące do danego regionu. A jak jest na balfolku? Tu nie obowiązuje sztywny *dress code*. Proporcje są właściwe – strój ma mniejsze znaczenie niż dobra zabawa. Uczestnicy najczęściej zakładają T-shirty, jeansy i trampki, kolorowe koszule lub sukienki i baleriny. Wybór należy do nich. Organizatorzy nie polecają jedynie szpilek lub koturn, bo zabawa jest bardzo intensywna, a style się zmieniają – wygodne i bezpieczne dla naszych stóp obuwie to zatem podstawa.

Na balfolku nikt nie podpira ścian. Nie trzeba znać kroków, bo przed imprezą odbywają się krótkie warsztaty, na których można nauczyć się tańca w parze czy w korowodzie. A jeżeli spodoba się nam ta forma aktywności i mamy taką możliwość, warto znaleźć zajęcia odbywające się regularnie. Podczas nich nauczymy się od podstaw europejskich tańców tradycyjnych w formach tzw. niestylizowanych, czyli takich, jakie tańczy się na wsiach, miejskich podwórkach czy właśnie folkowych potańcówkach.

Na balfolk można przyjść bez pary (inaczej niż na wiele kursów tańca towarzyskiego, na które zapisujemy się z partnerem). Nie ma też specjalnych karnetów, do których panie

niegdyś wpisywały nazwiska panów pragnących zaprosić je do kadryla lub walca. Jednak podobnie jak na dawnych balach, do tańca może zaprosić każdy. Jest również okazja do wspólnej zabawy w kole, co przełamuje pierwsze lody i pomaga odnaleźć się tym mniej śmiałym uczestnikom wydarzenia. Można tu spotkać bardziej lub mniej doświadczonych tancerzy i osoby w różnym wieku, a także poznać folkowe rytmy. Ponadto, zależnie od stylu tanecznego, pojawia się przestrzeń na większą i mniejszą improwizację.

– *Przez wiele lat uważałam, że taniec nie jest dla mnie. Słyszając muzykę, po prostu nie miałam pomysłu, jakie ruchy mogłabym wykonywać* – mówi Agnieszka Barszcz, z wykształcenia filozof i informatyk. – *Jednocześnie bardzo lubiłam popularną belgijkę z jej nieskomplikowanymi krokami, przyjemną muzyką oraz zmianami partnerów pozwalającymi zapoznać się z całą grupą. Później dowiedziałam się, że w terminologii „balfolkowej” belgijka nazywa się chapelloise i stanowi tylko jeden z wielu tańców tego typu.*

Różnorodność

Balfolkowe tańce składają się z prostych układów naśladujących kroki dawnych tańców tradycyjnych. Można wybierać z wielu stylów – od wolnych w parach, przez skoczne, aż do korowodów i tańców po kole. Podczas takich wydarzeń nie ma zatem monotonii. Jedna impreza to mnóstwo możliwości – po tańcu w parze może pojawić się mieszany, w którym zmienia się partnerów w trakcie jednego utworu, albo korowód, w pierwszej chwili kojarzący się z zabawą weselną – i podobnie jak ona integrujący.

– *Lubię balfolki, ponieważ są pozbawione całego szeregu cech, które mogą do tańca zniechęcać. Kroki są zwykle na tyle proste, że można dołączyć do tańca, nie znając go wcześniej, i szybko się uczyć, patrząc na sąsiadów. Nie musimy zbytnio przejmować się techniką, bo to nie turniej, te tańce służą tylko do dobrej zabawy. Tańczy się często na kole, więc po pierwsze nie trzeba się martwić brakiem pary, a po drugie odpowiada to osobom, które w tańcach parowych czują się niekomfortowo* – podkreśla Agnieszka.

Czego dokładnie można się spodziewać? Tańców, których nazw często nie znamy, chyba że jesteśmy pasjonatami kultury francuskiej. Na balfolku w Szczecinie pojawiło się np. bretońskie *an dro*, tradycyjnie tańczone w kręgu, mężczyzna obok kobiety – obecnie wykonywane również w formie kilku korowodów o różnej długości. Kroki nie są skomplikowane, ale wyjątkowy jest sposób połączenia koła. Z kolei we Wrocławiu podczas jednego z wydarzeń tańczono *bourrée* na dwa. To typowo francuski taniec w parach ustawionych w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, pozostających w kontakcie wzrokowym. Kiedy opanujemy już podstawowe kroki, mamy w nim dużą przestrzeń na improwizację. W Warszawie, podczas zajęć w plenerze, można było zatańczyć m.in. portugalskie *repasado*. To bardzo energiczny, radosny taniec mieszany wykonywany w czteroosobowych grupach, w których partnerzy zwróceni twarzami do siebie klaszczą i wykonują solowe obroty w rytm muzyki. Podczas balfolków pojawiają się też polka czy mazurek. Zapewne wiele młodych osób zna je gorzej niż salsę czy bachatę, dobrze więc, że te tańce mają swoje pięć minut na balfolkach, w nowej odsłonie.

Muzyka na żywo

To podstawa. Mimo że ta wykorzystywana na balfolkach opiera się bezpośrednio na tradycyjnych motywach, moż-

na w niej odnaleźć nowoczesne wpływy i autorskie propozycje nowych melodii tanecznych. Usłyszymy np. rytmy idealne do tańców w parach (m.in. mazurka, *scottish*), parowych z progresją (*chapellose*) czy korowodowych. Same utwory są zróżnicowane: od energetycznego *bourrée* po nastrojowe walczyki w różnym metrum. Fragmenty takich potańcówek łatwo znaleźć w Internecie. Powstają nawet płyty z muzyką balfolkową! Warto jednak sprawdzić, jak aranżacje brzmią na żywo, i spróbować do nich zatańczyć, bo temu właśnie służą.

Same korzyści

Najbardziej oczywiste wydają się profity towarzyskie. Podczas balfolku w tańcu zmieniamy partnerów, a choć w tle słychać muzykę, można również swobodnie porozmawiać. Wspólne pasje przecież łączą. W tradycyjnych kursach tańca często nie można uczestniczyć bez osoby towarzyszącej, a podczas balfolku można poznać kogoś, kto lubi tańczyć i chętnie będzie nam towarzyszył w nauce nowych stylów.

Musimy też wspomnieć o korzyściach zdrowotnych. Taniec to aktywność fizyczna, podczas której wykorzystujemy mięśnie całego ciała, poprawiamy kondycję, spalamy tkankę tłuszczową i przyspieszamy metabolizm. Wyniki zależą oczywiście od czasu spędzonego na parkiecie, tempa i intensywności danego stylu, a także indywidualnych predyspozycji, ale to niezwykle przyjemna forma ruchu, więc łatwiej o systematyczność. Ponadto tancerze potrafią utrzymać prawidłową postawę ciała i odczuwają garbienie się jako niewygodne. Warto przejąć od nich ten dobry nawyk, szczególnie jeśli spędzamy wiele godzin dziennie przed ekranami telewizorów i monitorami komputerów, w pozycji leżącej lub siedzącej, a znacznie rzadziej w poprawnej stojącej.

I najważniejsze: ruch daje naturalny zastrzyk endorfin – hormonów szczęścia. Warto zatem poszukać w swojej okolicy balfolkowej (lub innej) imprezy tanecznej i spróbować. Efekty mogą nas miło zaskoczyć.

– *Balfolki to dla mnie okazja, żeby posłuchać muzyki, którą lubię, i zapomnieć o minionym dniu. Ze względu na prostotę świetnie nadają się też do urozmaicenia różnego rodzaju imprez i spotkań. Uczylałam ich z powodzeniem m.in. na wieczorze panieńskim koleżanki czy w czasie rekolekcji* – kwituje Agnieszka Barszcz.



Źródło: domena publiczna

- **Rodzimy taniec ludowy przeżywa w Polsce swój renesans. Tańczą go nie tylko zespoły ludowe, również na potańcówkach można usłyszeć mazurki, oberki i kujawiaki.**



● **Małgorzata Garbowicz**

Od leżenia na kanapie do regularnego ruchu – wszystko jest kwestią nawyków

Rozmowa z Małgorzatą Garbowicz – psychologiem sportu i nauczycielem wychowania fizycznego, współpracownikiem Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej w Gdyni oraz krakowskiego ośrodka medycyny regeneracyjnej SPORT-MED.

Co najbardziej nam przeszkadza w zmobilizowaniu się do aktywności fizycznej?

Myślę, że przede wszystkim nasze przyzwyczajenia i lenistwo. Czyli jeśli raz odpuszczę i jest fajnie, to później odpuszczę drugi raz, trzeci... Ale sumienie gryzie i jeżeli mamy w sobie na tyle dużo silnej woli, że dążenie do celu bierze górę nad leniuchowaniem, to jesteśmy w stanie się pozbierać. Problem stanowi też chęć osiągnięcia czegoś bardzo szybko. Niestety, wszystko, co wartościowe, wymaga czasu i poświęcenia.

Czyli leniuchowanie to kwestia przyzwyczajenia?

Często powtarzam moim zawodnikom: dobry nawyk trudno ukształtować, ale łatwiej się z nim żyje, złe nawyki z kolei łatwiej ukształtować, lecz trudno z nimi żyć. Nawyk to zautomatyzowane zachowanie w codzienności, również w życiu sportowym. Początkowo jest on tak naprawdę kwestią wyboru: wybieramy, czy chcemy się jakoś zachowywać, czy chcemy podjąć taką lub inną aktywność, brniemy w stronę złych nawyków, np. niezdrowego żywienia, braku treningów. Jeśli chcemy utrwalić jakiś dobry nawyk, musimy powtarzać daną czynność czy sposób postępowania. Dzięki temu wpadamy w rutynę, a nasz umysł i nasze ciało czują się wtedy bardzo dobrze: gdy wypracowaliśmy pewien schemat, mamy poczucie bezpieczeństwa.

Czy to prawda, że nawyki wynosimy z domu?

To raczej sprawa indywidualna. Na pewno w pierwszej kolejności uczymy się przez naśladowanie i modelowanie. Jako dzieci obserwujemy naszych rodziców i powtarzamy ich zachowania. Później, jako dorośli, również inspirujemy się innymi. Jeśli obracamy się w grupie ludzi, którzy dają dobry przykład, to idziemy we właściwym

kierunku i możemy wykształcić dobre nawyki poprzez obserwację. Duże znaczenie mają też osobiste doświadczenia: jeśli ktoś nam powiedział, że jesteśmy w czymś dobrzy, np. w bieganiu, to chętniej będziemy to robić i doskonalić się w tym. Ważne są także determinacja, koncentracja na celu. Im to wszystko silniejsze, tym łatwiej ukształtować dobre nawyki. Ale muszę wspomnieć o jeszcze jednej istotnej kwestii: atrakcyjności danego nawyku. Czynność musi być przez nas postrzegana jako fajna, bo wtedy na pewno łatwiej będzie ją powtarzać każdego dnia. Powinniśmy ponadto systematycznie monitorować swoje osiągnięcia. Dobre nawyki łatwiej ukształtować, jeśli każdego dnia widzimy jakiś postęp. Przy czym to nie musi być od razu ogromny skok. Małymi krokami, drobnymi czynnościami tworzymy wielkie rzeczy.

Często słyszy się o zwalnianiu dzieci z lekcji WF-u bez realnej przyczyny. Dlaczego młodym ludziom zdarza się stronić od aktywności mimo przeciwwskazań, np. zdrowotnych?

Dziecko może nie lubić lekcji wychowania fizycznego z różnych względów. Może je wyśmiewano, bo było trochę słabsze niż rówieśnicy? A może nauczyciel nie potrafił właściwie zareagować, gdy nie wszystko przebiegało poprawnie, a dziecko nie czuło się dobrze? Trzecim elementem tej układanki są rodzice: choć nie zawsze zdają sobie z tego sprawę, są obserwowani przez dzieci. Gdy rodzic przychodzi do domu po pracy, siada na kanapie i tylko ogląda programy telewizyjne, to dziecko myśli, że tak się spędza wolny czas. A jeśli mamy mu alternatywę i pokażemy, że w weekend można pojechać w różne ciekawe miejsca na rowerze czy rolkach, spędzić wspólnie kilka godzin, to zacznie dostrzegać w sporcie fajną formę spędzania wolnego czasu. Bo niezwykle ważne jest po prostu czerpanie frajdy z tego, co robimy. Lekcje WF-u mogą być czasami stresujące, bo dzieci są obserwowane – dziewczyny przez chłopców, chłopcy przez dziewczyny, a wszyscy przez nauczyciela. Pojawia się stres związany z ocenianiem, z tym, jak wypadamy w oczach innych osób. Tymczasem na lekcji WF-u podstawą jest dobra zabawa. Czasami dzieci są przerażone tym, jak bardzo muszą się zmęczyć, ile ćwiczeń wykonać. Tyle że to zmęczenie powinno wynikać właśnie z dobrej zabawy.

Czy zmiana złych nawyków jest trudna?

Oczywiście, że jest trudna, lecz jak najbardziej możliwa. Nasze przyzwyczajenia ulegają zmianie w trakcie życia. To normalne. Warto mieć świadomość, że czasami jeden impuls, jeden nawyk może całkowicie odmienić nasze funkcjonowanie i pomóc wytworzyć kolejne właściwe schematy zachowań w życiu codziennym, czyniąc je lepszym i bardziej przyjemnym.

Czy na zmianę rutyny wpływa wiek? Wydaje się, że dzieciom powinno pójść łatwiej.

Nie można tego tak bardzo uzależniać od wieku. Na pewno jednak dzieciństwo to taki etap, na którym łatwiej dokonać zmian, dlatego że maluchy kochają się uczyć i mają do tego większe predyspozycje. Jeśli dzieciom w wieku około sześciu lat przekażemy takie nawyki, jak aktywność fizyczna, sprzątanie po sobie czy właściwe odżywianie, to jest duża szansa, że utrzymają je w życiu dorosłym. Ale nie skazujemy dorosłych z góry na porażkę – decyduje przede wszystkim chęć zmiany, a nie wiek. Dorośli i seniorzy też mogą jej dokonać, lecz w ich przypadku potrzeba więcej silnej woli,



Fot. Barbara Kramczyńska



Często powtarzam moim zawodnikom: dobry nawyk trudno ukształtować, ale łatwiej się z nim żyje, złe nawyki z kolei łatwiej ukształtować, lecz trudno z nimi żyć.

wytrwałości i uważności na to, co robią każdego dnia, żeby te właściwe nawyki utrwalić.

Założmy, że decyzja została podjęta, ktoś mówi: „od jutra się zmieniam”. Co, pani zdaniem, skutecznie pomoże w pozbyciu się złych nawyków?

Na pewno wyznaczenie sobie określonych celów. Pomocne są proste pytania: co chcę zrealizować, do czego dążę, jak to osiągnę. Ważne, żeby cel był realny, możliwy do wykonania. Raczej nie przebiegnę maratonu, jeżeli start planowany jest niedługo, a ja jeszcze nie podniosłam się z kanapy, żeby poćwiczyć. Nie wyznaczajmy sobie też celów, których nie da się zmierzyć. Trzeba czuć na bieżąco, że się czegoś dokonało. Czyli planujmy np. pół godziny dziennie truchtu i skrupulatnie się tego trzymajmy. Możemy przygotować zeszyt czy tablicę i wszystko zapisywać – po to, żeby mieć motywację oraz punkt odniesienia. Warto mieć świadomość, że osiągamy postępy i zbliżamy się do założonego celu. To kontrolowanie dokonującej się zmiany działa motywująco. Nie wybierajmy sobie również celów w stylu: jutro całkowicie rzucam niezdrowe jedzenie. Jeśli się nie uda, to będziemy sfrustrowani i nie podejmiemy drugiej próby. Lepsza jest metoda małych kroków. Musimy mieć świadomość, że będzie trudno, bo umysł i ciało się zbuntują. Najważniejsze to determinacja i znalezienie odpowiedzi na pytanie: dlaczego chcę to zrobić?

Czy cechy i nawyki ukształtowane dzięki aktywności fizycznej przydają się też w innych dziedzinach życia?

Oczywiście, że tak! Osoba, która decyduje się np. na wyciżnowe uprawianie sportu, albo już jest zdyscyplinowana, albo to właśnie sport uczy ją systematyczności i uporządkowania w życiu codziennym i sportowym. Bez dyscypliny trudno trenować. Wiadomo, że jesteśmy tylko ludźmi i prędzej czy później dopadną nas kryzysy, trudne momenty. Zawsze powinniśmy wtedy wracać do tego, od czego zaczęliśmy, czyli odpowiedzi na pytanie: dlaczego to robię, do szukania radości z tej konkretnej zmiany. Pamiętajmy, że zadowolony człowiek wykonuje czynność z innym nastawieniem i wkłada mniejszy wysiłek w działanie. Ważna w tym procesie jest także umiejętność interpretowania sytuacji i kontrolowania swej mowy wewnętrznej – tego, o czym i w jaki sposób myślę. W chwilach zwątpienia warto się zastanowić: czy chcę się uczyć, jak być odpornym, i cieszyć się szansą na zmianę, czy się poddaję, bo nie wszystko układa się po mojej myśli? A może mogę potraktować przeszkodę jako szansę na realizowanie siebie?

Co będzie nagrodą za pozbycie się złych nawyków?

Tych nagród jest całe mnóstwo! Ale też nie oczekujemy, że pojawiają się od razu. Na pewno stosunkowo szybko będziemy mieli satysfakcję i poczucie zadowolenia z siebie. Długofalowo aktywność fizyczna i właściwe nawyki budują charakter i tak istotną w dzisiejszym świecie – szczególnie w kontekście dzieci i młodzieży – pewność siebie. Pomagają radzić sobie ze stresem, właściwie reagować na porażki i uczyć bycia skutecznym. Dorosłym i seniorom mogą przynosić poczucie spełnienia, realizowania się w grupie osób o podobnych zainteresowaniach. Sport to ogromna wartość, jeśli pozwolimy mu zaistnieć w naszej codzienności. Zalet ruszenia się z kanapy jest naprawdę wiele: lepsza kondycja, ładniejsza sylwetka, korzyści zdrowotne, społeczne. I aspekt psychologiczny, bo pokonywanie własnych słabości daje siłę. Stawianie się lepszym, zdrowszym i aktywnym człowiekiem inspiruje innych. A to przynosi szczęście.

Sen, odżywianie, aktywność fizyczna – fundamenty w profilaktyce nadwagi i otyłości

Według badań nawet ponad połowa populacji w naszym kraju ma zbyt dużą masę ciała. Nadwaga i otyłość dotyczą przy tym już około ¼ dzieci w Polsce. Problem z każdym rokiem narasta, a w wielu przypadkach może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Jeżeli nie dotyczy bezpośrednio nas i naszej rodziny, to spotykamy go u naszych znajomych lub przyjaciół. W tej kwestii ogromną rolę odgrywa profilaktyka. Należy podchodzić do niej całościowo. Samo właściwe odżywianie nie wystarczy, potrzebne są jeszcze efektywny, odpowiednio długi sen i aktywność fizyczna – twierdzi Anna Słomkowska, dietetyk medyczny i sportowy.

Tryb życia jest kluczowy

Nadwaga i otyłość bywają ze sobą utożsamiane, tymczasem to dwa odrębne terminy określające za wysoką masę ciała. Warto umieć je odróżnić. Jeśli chodzi o osoby dorosłe, kryterium rozróżnienia stanowi wskaźnik BMI (ang. *body mass index*), czyli iloraz masy ciała oraz wzrostu podniesionego do kwadratu. Prawidłowe BMI mieści się w przedziale 18,5–24,9 kg/m². Wartość 25,0–29,9 kg/m² oznacza nadwagę, a wyższy współczynnik to już otyłość.

W przypadku dzieci i młodzieży podstawą do stwierdzenia nadwagi i otyłości jest zestawienie wskaźnika BMI na siatkach centylowych, odpowiednich do płci i wieku. O nadwadze można mówić, jeżeli wartość BMI mieści się między 90 a 97 centylem (to znaczy, że 90–97% osób tej samej płci w tym wieku waży mniej). Wynik powyżej 97 centyla oznacza otyłość.

Zbyt duża masa ciała jest najczęściej konsekwencją niewspółmiernie wysokiego w stosunku do późniejszego wydatku energetycznego poboru kalorii z produktów spożywczych, co skutkuje odkładaniem się w organizmie nadmiaru tkanki tłuszczowej. Niekiedy może być uwarunkowana genetycznie, jednak zazwyczaj jej przyczyną jest niewłaściwy tryb życia. – *Nadwaga i otyłość o podłożu chorobowym zdarzają się rzadko. To choćby zespół Pradera-Williego, który skutkuje zaburzonym odczuwaniem apetytu, a w dłuższej perspektywie czasowej tyciem. Są też pewne mutacje genów, np. gen FTO, powodujący nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej. Ale najczęściej nawet jeśli ma się skłonności genetyczne do nadmiernego przybierania na wadze, to i tak muszą dodatkowo wystąpić czynniki środowiskowe* – tłumaczy dietetyk.

Trzeba zacząć nocą

Nadwaga i otyłość mogą prowadzić do takich schorzeń jak nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia czy cukrzyca i sprzyjać rozwojowi pewnych nowotworów. Skutkują też mniejszą aktywnością fizyczną, która z kolei negatywnie odbija się na stanie zdrowia. I tak koło się zamyka. Oczywiście także w tym przypadku lepiej zapobiegać, niż leczyć. Jak zatem powinna wyglądać właściwa profilaktyka?



Źródło: Archiwum prywatne Anny Słomkowskiej

● **Anna Słomkowska:** – *Musimy mieć pewność, że dziecko zjadło wartościowe śniadanie.*

– *Przede wszystkim całościowo: sen, odżywianie, aktywność fizyczna. Dokładnie w takiej kolejności. To właśnie sen, oprócz tego, że jest fizjologiczną potrzebą, wpływa na nasze zdrowie, na to, czy jemy mniej, czy więcej, i czy to, co spożywamy, jest dobrze trawione. W nocy w organizmie zachodzą ważne zmiany, głównie hormonalne. Ludzie często zapominają o śnie. Nawet jeśli dieta jest odpowiednia, a sen za krótki, za długi lub*

zbyt płytki, albo nie zostaje zachowana jego właściwa higiena, to wszystko może nie zadziałać prawidłowo – ocenia Anna Słomkowska.

Rodzice dają przykład

Drugi znaczący czynnik w zapobieganiu nadwadze i otyłości to jedzenie. I chodzi o coś więcej niż wybieranie takich czy innych produktów. – *Jakość żywienia odgrywa dużą rolę, ale potrzebne są również odpowiednie zachowania. Istotne jest nie tylko to, ile jemy, lecz także to, kiedy spożywamy posiłki, czy kupujemy produkty, czy sami gotujemy. Dobrze, jeśli dziecko widzi, że jedzenie pochodzi nie tylko ze sklepu, ale i z kuchni. Ogromne znaczenie mają nawyki żywieniowe, bo to one są podstawą stylu życia. Bardzo ważny jest przykład dawany przez rodziców. Często prowadząc wywiady rodzinne, słyszę, że na obiad są mięso i ziemniaki, a nie ma warzyw. Dlaczego? „Bo u mnie w domu też tak było” – to najczęstsza odpowiedź. Jeśli ktoś nie miał nawyku przekazanego przez rodziców, na ogół później to powiela – tłumaczy dietetyk.*

Szacuje się, że około 25% dzieci w Polsce ma nadmierną masę ciała. Tym, co może uchronić najmłodszych przed nadwagą i otyłością, są właśnie odpowiednie nawyki żywieniowe i bezpośredni wpływ rodziców. Zdaniem Anny Słomkowskiej nawet jeśli dziecko stawia opór i nie chce jeść danego produktu, to nie należy się poddawać: – *Bywa, że rodzicom brakuje cierpliwości. Wychodzą z założenia, że dziecko „i tak tego nie zje”. Dobrze, nie zje raz, drugi, a przy kolejnej próbie wreszcie zje. To jest ważne, bo nawyki kształtują się tak naprawdę codziennie. Każdy nawyk można utrwalić, ale to wymaga pracy.*

Wprowadzenie i egzekwowanie zasad racjonalnego odżywiania u dzieci nie jest wprawdzie łatwe, lecz ma ogromne znaczenie w zapobieganiu problemom ze zbyt dużą masą ciała. – *Musimy mieć pewność, że dziecko zjadło wartościowe śniadanie. To jego najważniejszy posiłek – podkreśla dietetyk. – Dobrze, żeby nie były to płatki czekoladowe, lecz np. płatki owsiane na mleku czy pożywne kanapki. Często rodzice nie przygotowują drugich śniadań do szkoły, tylko dają pieniądze, nie przywiązując wagi do tego, co dziecko zje. Chyba że je pełny obiad w szkole i to mu wystarczy, bo nie wraca późno i zdąży zjeść kolejny posiłek w domu. Trzeba też oswajać dzieci ze smakiem warzyw. Dobrze, jeśli znajdują się one w posiłkach, choćby w niewielkiej ilości: w postaci kilku kawałków gotowanej marchewki, paru plasterków pomidora lub rzodkiewki. Same owoce nie wystarczą, bo z reguły są słodkie. Bywa ponadto, że nie ma ustalonych reguł korzystania ze słodczy i są one zbyt łatwo dostępne. Warto wprowadzić np. „słodką środę” czy „słodką niedzielę” i wtedy podawać dziecku jakiś deser po posiłku. Ale nie zamiast niego.*

Powrót do przeszłości

Trzecią z najważniejszych przyczyn nadwagi i otyłości jest niedostateczna dawka aktywności fizycznej. W przypadku dzieci i młodzieży na deficyt ruchu wpływa głównie zbyt duża ilość czasu spędzana przed telewizorem, komputerem czy smartfonem. Osoby poniżej 18. roku życia powinny poświęcać na aktywność o umiarkowanej bądź znacznej intensywności około godziny dziennie oraz wykonywać ćwiczenia oporowe, wzmacniające mięśnie i kości, co najmniej trzy razy w tygodniu.

Jeśli chodzi o dorosłych, szacuje się, że dzięki ruchowi spalają oni przeciętnie 300 kcal, a średni zalecany przyrost energii wynosi 2100 kcal. W epoce paleolitu wraz z pokar-



Fot. 123RF

”

Dobrze, jeśli dziecko widzi, że jedzenie pochodzi nie tylko ze sklepu, ale i z kuchni.

mem pozyskiwano mniej więcej 3000 kcal, ale ruch pochłaniał około ¼ z tego. Łatwo obliczyć, że obecnie stosunek energii spalanej podczas ruchu do tej uzyskiwanej z pożywieniem to zaledwie 1 : 7. Naukowcy twierdzą, że proporcje powinny wynosić właśnie 1 : 3. Aby wypełnić zalecenia, należy podejmować aktywność fizyczną przez 45–60 minut dziennie.

– *Nie muszą to być w całości ciężkie treningi. Wystarczy, że przez kilkadziesiąt minut będziemy się ruszali, np. wybierając spacer do pracy albo wysiadając z autobusu przystanek wcześniej. Oczywiście jeśli mamy ochotę na rower czy na siłownię, to jak najbardziej, róbmy to. Najważniejsze jednak, żeby zadbac o odpowiednią dawkę ruchu związanego z codziennością. Podkreśl raz jeszcze – łącznie trzy czynniki: sen, odżywianie i aktywność fizyczna są podstawą do tego, żeby życie było zdrowsze. Tylko jeden z nich nie będzie miał odpowiedniej siły przebicia – podsumowuje Anna Słomkowska.*

Na dwóch kółkach po polskim wybrzeżu? Sprawdzone trasy na rodzinne wycieczki rowerowe

Aktywność fizyczna, czas spędzony z rodziną, kształtowanie dobrych nawyków sportowych, obcowanie z przyrodą, możliwość dotarcia do zabytków, do których nie kursują pociągi i autobusy, zostawienie codziennych problemów za sobą – to główne atuty rodzinnych wycieczek rowerowych. Jak się do nich przygotować? Jaką trasę wybrać? Sprawdź nasze podpowiedzi!

Od czego zacząć?

Do rowerowej wyprawy trzeba się dobrze przygotować, zwłaszcza gdy wyruszamy w nią większą grupą lub z dziećmi. Najpierw powinniśmy sprawdzić sprzęt, szczególnie sprawność rowerów, a potem trasę – odległość i przewidywany czas dojazdu, typy nawierzchni, ewentualne utrudnienia, ale i atrakcje czekające nas po drodze. Pomocne okażą się na pewno wypowiedzi osób, które już sprawdziły daną trasę, lecz należy zwrócić uwagę na to, czy komentarz opublikowany w mediach społecznościowych lub na forum jest aktualny.

Warto myśleć o trasach rowerowych dostępnych w najbliższej okolicy jako o propozycji na weekend. Jeżeli natomiast wybieramy się w odleglejszy rejon Polski, musimy poświęcić więcej czasu na szukanie informacji, ale gra jest warta świeczki: widoki i wspomnienia, które z nami zostaną, z pewnością zrekompensują ten wysiłek.

Morze Bałtyckie to najbardziej intuicyjny wybór, jeżeli chcemy zaplanować wycieczki rowerowe, połączone ze zwiedzaniem w ciepłych miesiącach, prowadzące po wygodnych i bezpiecznych trasach. Dlatego właśnie od tego kierunku rozpoczynamy naszą podróż.

Klimatyczne trasy dla każdego

Pięknych tras nad polskim morzem jest mnóstwo i nie sposób opisać wszystkich. Wybraliśmy zatem kilka propozycji, które łączą widoki i zabytki oraz nie wymagają świetnej kondycji.

Jedną z najczęściej polecanych tras w tej części Polski łączy Mierzę Helską, zwaną potocznie Helem, z Władysławo-

O czym warto pamiętać przed wycieczką:

- zadbaj o stan swojego roweru przed podróżą,
- zrób dokładny plan,
- spakuj akcesoria do naprawy rowerów (pamiętaj np. o kluczach, pompce, zapasowych dętkach),
- pomyśl zarówno o przewiewnych strojach, jak i cieplejszej bluzie czy kurtce,
- przygotuj własny zestaw podróży (prowiant, okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, kurtkę lub pelerynę przeciwdeszczową).



Fot. Marek Bazak / East News

● **Jurata – ścieżka pieszo-rowerowa wzdłuż Mierzei Helskiej.**

wem. Ma długość 34 km i jest wyjątkowo malownicza, bo przebiega nad samym brzegiem morza. Osobom, którym Władysławowo kojarzy się jedynie z piękną plażą i portem (oczywiście trzeba je zobaczyć!), polecamy też inną atrakcję związaną z historią sportu: Aleję Gwiazd Sportu, powstałą w 2000 r. na władysławowskiej promenadzie. Swoje gwiazdy mają tam m.in. Irena Szewińska, Halina Konopacka, Janusz Kusociński, Kazimierz Górski i Robert Korzeniowski. Może okaże się ona inspiracją do przyjrzenia się ich dokonaniom? Poza szumem fal i świeżym powietrzem na trasie czekają także inne atrakcje: w Jastarni możemy pospacerować po molo i zobaczyć latarnię morską, a gdy dotrzemy do Helu – wybrać się do Muzeum Rybołówstwa lub Muzeum Helu. Pozostały czas warto wykorzystać na wizytę w Fokarium (najlepiej w porze karmienia fok). Tym, którzy będą mieli siłę na nieco aktywności fizycznej, polecamy z kolei wspiąć się na szczyt latarni morskiej. Wieża wykonana z czerwono-brunatnej licowanej cegły jest dostępna dla zwiedzających praktycznie przez cały dzień, a koszt biletu nie przekracza 10 zł od osoby.

Znacznie krótsza, bo licząca niecałe 12 km, jest trasa prowadząca z Sianożęt – nadmorskiej wsi letniskowej z piaszczystą i dość szeroką plażą – do Kołobrzegu. To idealny wybór na rodzinną wycieczkę dla początkujących. Nawierzchnia jest nowa, a cały szlak przebiega nad morzem – piękne widoki gwarantowane! Po niewymagającej większego wysiłku podróży będziemy mieli jeszcze dość siły, aby zwiedzić Kołobrzeg. A jest co oglądać: oprócz typowych nadmorskich atrakcji, takich jak plaża, molo, latarnia, targ rybny i port rybacki, warto zajrzeć do Muzeum Oręża Polskiego, które przybliży historię militariów od średniowiecza do czasów współczesnych i posiada w swoich zbiorach jedną z największych w Polsce kolekcji mundurów polskich żołnierzy z czasów I i II wojny światowej.

Rodzina NA START!

Około 10-kilometrowa trasa rowerowo-spacerowa Kołobrzeg–Ustronie Morskie, stanowiąca fragment szlaku rowerowego Velo Baltica, to kolejna propozycja dla każdego. Biegnie z dala od ruchu samochodowego, pozwala cieszyć się morskim klimatem i cieniem drzew, a przy tym jest płaska, bez nachyleń, i ma wiele zejść na plażę oraz przystanków z ławkami – stanowi więc idealny wybór dla rodziny z młodszymi dziećmi.

Dla zainteresowanych trasami w okolicach Trójmiasta też mamy propozycję: Szlak Motławski o długości nieco ponad 40 km. Zwraca uwagę, bo jest łatwy, a jedyne, o czym trzeba pamiętać, planując tam wyjazd, to warunki meteorologiczne, podróż odbywa się bowiem wokół Żuław, w pobliżu kanałów i rzek. Droga przebiega niemal w całości wzdłuż Motławy i umożliwia odwiedzenie wiosek z cennymi obiektami architektury, do których z pewnością nie zawitalibyśmy, gdyby nie ta wyprawa. Szczególnie interesujące są ceglane kościółki m.in. we Wróblewie, Krzywym Kole i Koźlinach, a także pozostałości zamku w Grabinach-Zameczku, wyjątkowo słabo zachowane. Warto jednak poznać jego historię: w XVI w. rezydował w nim król Stefan Batory, w XVII w. gościł tu szwedzki władca Gustaw Adolf, a w XIX w. miejscowość stała się własnością Prus. Obecnie to znacznie przebudowany obiekt mieszkalny, choć w Grabinach-Zameczku nadal znajduje się brama z herbem Gdańska, prowadząca do zamku. W pobliżu możemy zobaczyć również inną geograficzną ciekawostkę – najwyższe wzniesienie Żuław, czyli blisko 15-metrowy pagórek, nazwany Batorowym Ostańcem.

Na dłuższą podróż

Jeżeli chcemy wybrać się rowerowym szlakiem przez Pomorze Zachodnie, to wspomniana już Velo Baltica – część dwóch międzynarodowych tras rowerowych EuroVelo 10 oraz EuroVelo 13 (Szlak Żelaznej Kurtyny) – ma wiele do zaoferowania. Nie musimy pokonywać jej w całości. Dzieło się na kilka odcinków wartych rozważenia, zwłaszcza że nie są trudne z perspektywy rodziny. Można zacząć wycieczkę w Świnoujściu, mieście z dobrą infrastrukturą rowerową. Jeżeli mamy czas, to warto je wcześniej zwiedzić. Atrakcją, której nie można przegapić, jest Podziemne Miasto – sieć korytarzy łączących kilka wielkich schronów, ukrytych pod nadmorskimi wydmami.

Po wyruszeniu ze Świnoujścia do Dziwnówka trzeba pokonać 60 km, ale odcinek jest dobrze oznakowany. Po drodze możemy się też zatrzymać w Międzyzdrojach, znanym miejscu na mapie Polski.



Źródło: domena publiczna



Źródło: domena publiczna

● **Ruiny kościoła św. Mikołaja w Trzęszacu.**

Według legendy, w Trzęszacu mieszkali Ewa i Książko (Każko). Zakochani spotykali się potajemnie przy murze kościoła. Przed wyruszeniem na wyprawę wojenną w obronie ziemi pomorskiej, Książko podarował ukochanej serce z bursztynu. Niestety zginął walcząc z wrogiem, a Ewa umarła z żalu i tęsknoty. Jej ciało pogrzebano na cmentarzu przy kościele. Jak głosi legenda, co roku w noc świętojańska na murze kościoła można zauważyć cienie zakochanych.

● **Początki Zamku Książąt Pomorskich w Darłowie sięgają 2. połowy XIV w.**

Dalsza droga: z Dziwnówka do Kołobrzegu to kolejne ponad 60 km, prowadzące po wydzielonych drogach rowerowych, szutrowych drogach leśnych, a także drogach lokalnych. Po drodze dzieciom spodoba się Magiczny Domek w Pobierowie, gdzie grawitacja nie istnieje, a świat dosłownie „stoi na głowie”. Z kolei atrakcją, która wywrze wrażenie właściwie na każdym, są ruiny kościoła św. Mikołaja w Trzęszacu. Drewniana świątynia została wzniesiona w XIII w. na środku wsi, a następnie na przełomie XIV i XV w. przebudowana w stylu gotyckim. Morze, podmywając brzegi, systematycznie się do niej zbliżało. Na początku XIX w. dzieliło je zaledwie 13 m, dlatego w latach 70. kościół został zamknięty. W 1901 r. runęła jedna ze ścian. Do ostatniego osunięcia doszło pod koniec XX w. Obecnie obiekt jest zabezpieczony. Mimo że pozostał już tylko jego fragment, warto go zobaczyć i posłuchać legend z nim związanych.

Z Kołobrzegu do Mielnia musimy pokonać jedynie około 36 km, a duży plus tej trasy to fakt, że prowadzi ona głównie wydzielonymi drogami rowerowymi. Na krótkich odcinkach jedzie się po lokalnych drogach, a szutrowy fragment nie jest długi, więc nawierzchnia nie sprawi nam większych problemów. Osobom, które lubią próbować różnych aktywności fizycznych, spodoba się Park Linowy Tukan w Mielnie, oferujący trasy: dla dzieci, średnią (czyli niewymagającą dużej sprawności fizycznej, ale dającą zastrzyk pozytywnej energii) oraz trudną.

Kolejny etap to droga z Mielnia do Darłowa, przekraczająca nieznacznie 40 km. Jedzie się głównie po asfaltowej nawierzchni, choć zdarzają się też odcinki brukowe bądź szutrowe. Warto przystanąć w Iwicińcu, gdzie można zobaczyć gotycki kościół z cenną polichromią „Sąd Ostateczny” na stropie. Z kolei w samym Darłowie konieczne trzeba odwiedzić Zamek Książąt Pomorskich, którego powstanie, zgodnie z wynikami badań archeologicznych, datuje się na drugą połowę XIV w. Dziś w budynku mieści się muzeum, więc oprócz zabytkowych murów można tu również podziwiać ekspozycje stałe i czasowe.

Darłowo od Ustki dzieli niespełna 50 km. Ci, którzy lubią historię regionalną, na miejscu mogą zajrzeć do Muzeum Ziemi Usteckiej i poczuć klimat starej portowej osady.

Zmęczenie po przebyciu wszystkich odcinków jest niczym w porównaniu z ogromną satysfakcją płynącą z podziwiania pięknych widoków i zabytków na trasie. A wszystko to w najlepszym możliwym towarzystwie i z poczuciem, że spędziliśmy czas aktywnie.

To nie wszystkie propozycje. Kolejne rowerowe inspiracje już w następnym numerze!

Jak odpoczywać w zieleni? Aktywnie!

Kontakt z naturą pozwala się zrelaksować, oderwać myśli od codziennych problemów i dotlenić organizm. Zieleni ma wyjątkowo kojący wpływ na nasz układ nerwowy. Letnia pogoda zachęca do wyjścia z domu i spędzenia czasu na zewnątrz. Wiele zależy od tego, gdzie mieszkamy, ale jeżeli jest to centrum miasta, to nie powinniśmy szukać wymówek. Wykorzystajmy rower, by przemieścić się w inne rejony, z dala od zgiełku, spalin i innych „stresorów”. Każdy z nas tego potrzebuje. To naturalne. Na peryferiach miasta możemy rozłożyć koc na trawie, zrobić piknik, zjeść coś smacznego i zdrowego, lub wybrać aktywne formy wypoczynku.



Fot. 123RF

Wybierzmy się do lasu

Wyprawa do lasu to doskonały sposób na relaks, bo możemy liczyć na nieskażone spalinami powietrze i spokój. Drzewa i roślinność skutecznie tłumi hałas, co pozwala delektować się dźwiękami natury. Takie warunki, idealne na długie spacery z rodziną lub przyjaciółmi, są zdecydowanie lepszym pomysłem na weekendowe popołudnie niż zatłoczone galerie handlowe.

Możemy wybrać najprostszą formę ruchu: chodzenie. To aktywność dostępna dla każdego i w każdym wieku, nie wymagająca ponoszenia dodatkowych kosztów finansowych, np. wynikających z konieczności zakupu specjalistycznego sprzętu. Jest ona szczególnie zalecana osobom, które nie uprawiają regularnie sportu, a prowadzą siedzący tryb życia, np. pracując przed monitorem komputera. Regularne chodzenie dotlenia organizm, ułatwia rozluźnienie mięśni i stawów, reguluje tętno, pomaga obniżyć cholesterol. W przypadku osób zmagających się z nadwagą to dobry sposób, aby poprawić metabolizm i przygotować organizm do aktywności fizycznej wymagającej lepszej kondycji. Chodzenie pomaga, gdy chcemy zgubić zbędne kilogramy, choć oczywiście nie wystarcza (w tym przypadku niezwykle istotne są zbilansowana dieta i wykonanie odpowiednich badań oraz wizyta u lekarza). Podobnie jak inne formy aktywności fizycznej, chodzenie obniża też nadmierny stres. Korzyści jest zatem wiele, a wysiłek, który musimy włożyć, pozostaje niewielki – dlatego warto zacząć już dziś.

O czym warto pamiętać podczas leśnej wędrowki?

- Na stronach kół łowieckich sprawdź, na kiedy zaplanowano najbliższe polowania. To nie jest najlepszy termin na wycieczkę.
- Zaplanuj trasę (zabieraj dzieci w sprawdzone miejsca, a podczas pierwszych wędrowek nie odchodź od znanych ścieżek).
- Znajdź i zapisz w telefonie numer do nadleśnictwa odpowiadającego za las, do którego się wybieracie. Może się przydać.
- Zbieraj tylko te leśne owoce, co do których masz 100-procentową pewność (np. jeżyny, maliny, borówki).
- Zabierz plasty i wodę utlenioną.
- Chronie siebie i rodzinę przed kleszczami.
- Ubierz się odpowiednio do pogody i warunków panujących w lesie.

Na leśnych ścieżkach można ponadto pobiegać. Mięka nawierzchnia nie obciąża stawów, co jest ogromnie ważne podczas tej aktywności, a przy tym bieg nie jest tak monotony jak na bieżni w siłowni. Leśne ścieżki są różne – bardziej lub mniej kręte, wyboiste, zalesione, odkryte – i wymagają skupienia, a w świecie, w którym jesteśmy ciągle atakowani nowymi informacjami, wyrobienie sobie umiejętności koncentracji to trudne zadanie. Po drodze napotkamy przecież wiele naturalnych przeszkód, będziemy mieli do wyboru różne trasy. Możemy biegać sami, aby mieć moment na refleksję, lub z rodziną. Wspólny trucht to świetna okazja do spędzenia czasu z nastolatkiem i do rozmowy na różne tematy. To także doskonale rozwiązanie, jeżeli zależy nam na kształtowaniu nawyku aktywnego spędzania wolnych chwil, uczenia, że sport to zdrowie i sposób na nudę.

Warto zastanowić się również nad treningiem funkcjonalnym w lesie – naturalne elementy przyrody zastąpią nam tu niektóre sprzęty dostępne w siłowni. Do przeszkakiwania przeszkód możemy wykorzystać pieńki, na łonie natury nietrudno też wykonać przysiady, wykroki, skłony i rozciąganie.

Odwiedź park

Jeżeli mieszkamy w centrum dużego miasta, to wyprawa do parku da nam podobny, choć nie identyczny efekt co leśna wędrowka. W większych niż kieszonkowe parkach możemy pobiegać lub poćwiczyć. Nie będziemy co prawda mieli aż takiej ciszy jak w lesie, ale jest szansa na skorzystanie z innych atrakcji.

Park to świetne miejsce, aby wybrać się na rolki. Szerokie aleje parku Skaryszewskiego w Warszawie świetnie nadają się do jazdy, ponieważ ich powierzchnia jest równa. W parku Północnym w Sopocie znajdziemy oddzielną trasę dla rowerzystów i rolkarzy. Mnóstwo dobrych ścieżek, po których można szusować godzinami, oferuje też Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny. Trasa w zieleni jest przyjemniejsza niż w zgiełku miasta.

Alternatywą dla tradycyjnej siłowni są siłownie zewnętrzne, zlokalizowane właśnie w parkach, ale i obok placów zabaw. Oferują różne urządzenia. Jedno z najpopularniejszych to orbitrek, który pozwala wzmocnić mięśnie nóg, ramion, obręczy barkowej oraz grzbietu i brzucha. Nie tylko kształtuje on sylwetkę, lecz także pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała. Równie korzystny i prosty w obsłudze jest rowerek, poprawiający funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego oraz wspomagający redukcję nadmiernej tkanki tłuszczowej. Wszystkim, którzy chcą wzmocnić mięśnie pleców, klatki piersiowej, obrę-



Fot. 123RF

czy barkowej i ramion oraz mięśnie proste i skośne brzucha, polecamy drążki. Na lędźwiowy odcinek kręgosłupa pozytywny wpływ wywrą z kolei ćwiczenia na biegaczu. Trzeba dodać, że na wielu sprzętach znajdują się instrukcje ich użytkowania, również w formie obrazków pokazujących, nad jakimi partiami ciała możemy na nich pracować. Siłownie zewnętrzne znajdują się już w większości polskich miast, a nawet w niektórych wsiach.

Warto też poszukać grupowych zajęć sportowych organizowanych w parkach. To wspaniała okazja, aby podczas aktywności fizycznej poznać nowe osoby i spędzić aktywnie czas. Nie zawsze tego typu zajęcia są płatne. Dla przykładu: w ramach projektu „Kraków w Zieleni” w krakowskich parkach i terenach zielonych mieszkańcy mogą wziąć udział w różnorodnych aktywnościach, także w zajęciach z cyklu „Ćwicz w zieleni”.

W sadzie i ogrodzie, na tarasie i balkonie

Jeżeli należymy do grupy szczęściarzy posiadających sad lub ogród, to lato możemy spędzić, korzystając z dobrodziejstw natury. Namiastką może być balkon lub taras w bloku. Aby jednak delektować się sezonowymi owocami i warzywami lub podziwiać kwiaty, trzeba siać i sadzić, pielęgnować i podlewać, a to wymaga podniesienia się z kanapy.

Podobnie jak w czerwcu, w lipcu wysiewa się jeszcze nasiona jednorocznych kwiatów i bylin, których okres kwitnienia wynosi od 8 do 10 tygodni, np. goździka brodatego, gipsówki, lubinu, maciejki. Na grządkach z warzywami na działce za miastem możemy wysiać i sadzić rośliny, które wolą krótszy dzień. Lato w sadzie to czas zbiorów truskawek, poziomek, czereśni, wiśni, malin, porzeczek, agrestu itp. Przy cieplej i suchej pogodzie musimy pamię-

- Nawet zwykły balkon może dać mnóstwo satysfakcji ogrodnikom w każdym wieku.

tać o odpowiednim nawadnianiu upraw, ale zawsze ważna jest ich odpowiednia pielęgnacja (pielnie, nawożenie itp.). Wszystkie te czynności wymagają aktywności fizycznej – podnoszenia, skłonów, a nawet oczywistego, lecz niedocenianego chodzenia. Gdy jednak wysiłek staje się intensywny, pamiętajmy o robieniu przerw. Zwracajmy uwagę, by nie pozostawać długo w nienaturalnych pozycjach. Jeśli zbyt długo jesteśmy pochyleni lub odginamy kark, obciążamy kręgosłup. Wtedy wystarczy zmienić ułożenie ciała, rozciągnąć się i napić wody.

Tego typu prace to połączenie przyjemnego z pożytecznym – dbamy o ruch, naturę i estetykę wokół nas, a w przypadku ogródków owocowo-warzywnych również o sezonowe rośliny w diecie. Bo przecież aktywność musi iść w parze ze zbilansowanymi posiłkami.

Korzystaj z okazji

Modą, za którą warto podążać, jest ogrodnictwo mieskie. Wszyscy słyszeliśmy chyba o pracowniczych ogródkach działkowych, ale wielu z nas kojarzą się one raczej z PRL-em. Gdy popularny obecnie *urban gardening* dotarł do Polski, trafił na podatny grunt – i to dosłownie. Często to zielona partyzantka ogrodnicza, na którą władze wielu miast patrzą coraz przychylniejszym okiem. Większość tego typu oddolnych ruchów organizowanych przez mieszkańców koncentruje się na sianiu kwiatów, lecz powstają też ogródki z żywnością uprawianą w mieście. Prowadzone są warsztaty, podczas których można dowiedzieć się, jak stworzyć własną bombę nasienną oraz kiedy i jak pielęgnować sadzonki.

Aktywność fizyczna łączy się z wieloma dziedzinami życia, dlatego tak łatwo wpleść ją w plan dnia. Wystarczy tylko korzystać z nadarzających się okazji i wykazać się odrobiną kreatywności.

Bieganie? Kluczowe są dopasowanie treningu do swoich możliwości i zdrowy rozsądek

Rozmowa z Radosławem Kłeczkiem – trenerem biegania, 22-krotnym medalistą mistrzostw Polski na wielu dystansach



Fot. Jacek Matuszek

Kiedy zaczął pan biegać?

Moja przygoda z bieganiem rozpoczęła się w 2000 r. Nauczyciel wychowania fizycznego zaproponował, żebym wystartował w lokalnym biegu z okazji 1 maja. Bez treningu, bez żadnego przygotowania zająłem w nim drugie miejsce! Po tym biegu trener lokalnego klubu dostrzegł we mnie potencjał i zaproponował mi współpracę. Zgodziłem się oczywiście, bo spodobało mi się to. Uznałem, że jeżeli bez treningu udaje mi się wskoczyć na podium, to znaczy, że muszę po prostu dać sobie szansę potrenować. Faktycznie, później moja kariera dosyć szybko nabrała tempa, przyszły kolejne sukcesy. I dlatego robię to już od 22 lat, a sport nadal daje mi dużą satysfakcję.

Zdobywał pan medale na mistrzostwach Polski 22 razy.

Tak. Jestem akurat zawodnikiem uniwersalnym, bo przekrój dystansów, na których startowałem, był naprawdę duży – od 5 km do maratonu. Właściwie na każdym dystansie potrafiłem się odnaleźć, dobrze przygotować i osiągać sukcesy na arenie krajowej.

Biegać może każdy czy są jakieś przeciwwskazania zdrowotne?

Generalnie jest to sport dla wielu z nas, ale nie dla każdego. Wprowadzałem do biegania osoby z bardzo dużą nadwagą. Poprzez spokojne marsze i odpowiednią dietę



Bieganie to najprostsza forma ruchu, ale zaplanowanie tej aktywności nie jest tak łatwe, jak może się wydawać.

udawało się zredukować ich wagę i wtedy były gotowe, by rozpocząć trening biegowy. Kolejności jednak nie można było odwrócić. Na pewnym etapie musiałem im więc powiedzieć, że teraz bieganie nie jest dla nich, lecz możemy spróbować to zmienić. Zdarzało się nawet, że osiągnęli duży progres: startowali np. w biegach ulicznych na 10 km, a gdy zaczęliśmy, nie byli w stanie biec przez minutę.

Zaczynamy bieganie: najpierw wizyta u lekarza i badania, czy zakup odpowiedniego obuwia?

Zdecydowanie – zalecam to swoim podopiecznym – wizyta u lekarza. Przede wszystkim powinno się wykonać morfologię i EKG serca. Wyczynowi zawodnicy badają krew nawet co 3–4 miesiące, ale zwykle nie trzeba robić tych badań aż tak często. EKG należy jednak wykonać chociaż raz, to ważne. Z wyników krwi możemy się dużo dowiedzieć i odpowiednio dopasować pod tym kątem trening. Dobrze zatem rozpocząć od kontaktów z lekarzami, tak by mieć zielone światło na bezpieczną aktywność fizyczną, i dopiero później zacząć działać. Raczej nie odwrotnie.

Jak przygotować się do treningu? Czy pora dnia albo jedzenie przed biegiem mają znaczenie?

Oczywiście! Bieganie to najprostsza forma ruchu, ale zaplanowanie tej aktywności nie jest tak łatwe, jak może się wydawać. Ludzie popełniają masę błędów – zaczyna-

jąc od złego doboru obuwia do typu stopy, a kończąc na nieprawidłowym odżywianiu. Jeżeli mamy zaplanowany trening, to wiadomo, że dobrze byłoby zjeść coś lekkostrawnego odpowiednio wcześniej. Jeśli wyjdziemy biegać bezpośrednio po obiedzie, to komfort treningu będzie bardzo niski albo wręcz żaden. Trzeba zaplanować dzień pod kątem aktywności fizycznej i zachować minimum dwie godziny odstępu od posiłku, żeby móc ukończyć trening w dobrej kondycji i żeby nasze ogólne samopoczucie nie ucierpiało.

Jak często może biegać ten, kto dopiero zaczyna? Jakie dystanse wybierać na początku?

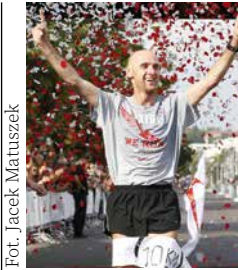
Dobór obciążeń treningowych to indywidualna sprawa. Fajnie, gdyby w tygodniu były trzy jednostki treningowe. Wtedy już mówimy o regularności, a biegi długodystansowe bardzo ją lubią. Jednak nie trzy treningi z rzędu i kilka dni przerwy – to zły pomysł. Ważne jest odpowiednio rozmieszczenie jednostek treningowych w czasie. Nie możemy się też porównywać z innymi biegaczami. Musimy dopasować intensywność treningów do swoich możliwości. Około 80% osób, które zaczynają przygodę z bieganiem lub trenują pierwszy rok, ćwiczy zbyt intensywnie w stosunku do własnych możliwości wysiłkowych, ale przede wszystkim regeneracyjnych. Wówczas pojawia się u nich myśl: „Bieganie chyba nie jest dla mnie”. A to nieprawda. Po prostu biegamy zbyt intensywnie, nasz organizm nie jest przygotowany do takiego wysiłku. Trzeba dać sobie czas, bo ludzki organizm jest bardzo plastyczny. Zawsze powinniśmy iść do przodu metodą małych kroków i kierować się zasadą, że lepiej być niedotrenowanym niż przetrenowanym. Organizm sam da znak, że jest OK i możemy iść o krok dalej – zwiększyć dystans czy tempo.

Jakie korzyści zdrowotne daje bieganie? Kiedy widoczne są pierwsze rezultaty?

W przypadku osób, które zaczynają przygodę z bieganiem, postępy faktycznie mogą być szybkie. Pokonujemy kolejne dystanse: 5 km, 7 km, 10 km... Pod wpływem treningu, już po kilku tygodniach pracy, widać efekty. Organizm się adaptuje, przyjmuje do wiadomości, że robimy coś nowego. Ale czasem jest zupełnie inaczej: ciało się buntuje. Przez wiele lat nie podejmowaliśmy żadnej aktywności fizycznej, a tu nagle niespodziewana, diametralna wręcz zmiana – organizm potrafi wtedy płatać figle. Trzeba zatem zadziałać i dobrać treningi do potrzeb. To pozwoli cieszyć się bieganiem w zdrowiu.

Jacy ludzie proszą o wskazówki dotyczące biegania?

Trudno jednoznacznie wskazać jedną grupę. Przychodzą do mnie różne osoby. Zdarzają się dwudziestokilkulatki, którzy np. chcą dostać się do wojska czy do straży. Proszą, żebym przygotował ich do testów sprawnościowych. Są osoby, które spędzają w pracy wiele godzin w pozycji siedzącej i chcą zacząć ćwiczyć, ale wolą zrobić to z moją pomocą, tak by nie narazić się niepotrzebnie



Fot. Jacek Matuszek

Radosław Kłeczek na mecie biegu We Run Prague 2013.



Trenując cały czas zbyt intensywnie, nie tylko nie osiągniemy postępów, ale wręcz przeciwnie – możemy doznać kontuzji lub zniechęcić się do biegania. Wolne, regeneracyjne biegi są niezwykle istotne w całym procesie.

na urazy. Jest też grupa regularnych biegaczy, którzy trenowali samodzielnie i osiągnęli niezłe wyniki, lecz już nie robią postępów. Chcą iść do przodu i mają konkretny cel, np. przebiec maraton w mniej niż 3 godziny. Są wreszcie osoby, które chcą poczuć się dobrze w swoim ciele. Nie zależy im na starcie w zawodach, ale pragną zrzucić kilka kilogramów, być ogólnie w dobrej formie. Według mnie każdy ma swój Mount Everest, na który się wspina, a ja pomagam wyznaczyć ścieżkę.

Jeśli mamy wybór, to po czym lepiej biegać: po asfalcie, szutrowej drodze, leśnych ścieżkach czy alejkach w miejskim parku?

Zdecydowanie lepiej wybierać nawierzchnie bardziej miękkie, czyli te niepokryte asfaltem. To ważne dla naszych stawów. Niestety dużo osób, zwłaszcza jeśli dzień jest krótki, szybko robi się ciemno i nie ma możliwości zrealizowania treningu na takim podłożu, biega po asfalcie, bo po prostu nie ma innej opcji. Jeżeli mam wybór, zawsze stawiam na las, park czy drogę szutrową. Asfalt to dla mnie ostateczność. Jeśli jednak nie mam wyboru, to staram się być dobrze przygotowany, więc mam odpowiednie obuwie.

Dopiero po kilkunastu minutach intensywnego biegania uwalniają się endorfiny, na początku takiej aktywności można się zatem zniechęcić. Jak sprawić, by bieganie było dla nas przyjemne?

Przede wszystkim nie poddawać się zbyt szybko. Ważne, żeby nie doprowadzić się do kumulacji zmęczenia. Czasem jest tak, że mamy świetne samopoczucie i pozwalamy sobie na szybszy bieg niż zazwyczaj, lub wybieramy dłuższą trasę. Rzecz w tym, żeby nie robić tego zbyt często. Trzeba przepłacać treningi bardziej wymagające z tymi regeneracyjnymi. Bo jeżeli poddamy organizm zbyt dużemu wysiłkowi, to wpadamy w błędne koło. Nasze ciało daje sygnały świadczące o tym, że zmierzamy w stronę przetrenowania. I wtedy właśnie brakuje przyjemności. To często droga prowadząca do urazu i myślę, że kluczowe jest, żeby zdać sobie sprawę, w jakim tempie powinniśmy biegać. Nie jesteśmy przecież maszynami. Trenując cały czas zbyt intensywnie, nie tylko nie osiągniemy postępów, ale wręcz przeciwnie – możemy doznać kontuzji lub zniechęcić się do biegania. Wolne, regeneracyjne biegi są niezwykle istotne w całym procesie i będą to powtarzać. Wiele osób nie może zrozumieć tej rady. Przychodzą do mnie z prośbą o pomoc, a ja mówię, żeby biegać spokojniej, wolniej, i zapewniam, że wówczas osiągną efekty. Ci, którzy mi zaufają i faktycznie wprowadzą moje sugestie w życie, widzą rezultaty.

I wtedy mogą naprawdę czerpać przyjemność z treningu.

Zgadza się! Kluczem są umiar i zdrowy rozsądek. We wszystkim, nie tylko w bieganiu.



Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków,
tel. 12 340 93 70, fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka, Monika Wąs, Aleksandra Wójcik, Ewelina Wójcikowska-Jakubiec, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka

Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu „Sport dla Wszystkich”.



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Nazwa zadania: Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych przez fundację działające w obszarze kultury fizycznej.

Kijki dla wszystkich

Odkąd na początku XXI w. nordic walking pojawił się w Polsce, z roku na rok staje się coraz bardziej popularny. Jego fenomen polega m.in. na tym, że jest dostępny właściwie dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej, a przy tym rzeczywiście łączy ludzi. Z kijkami spacerują rodziny, sąsiedzi i znajomi, dzieci i młodzież, dorośli i seniorzy. Dynamicznie rozwijają się też kluby i stowarzyszenia amatorów tej aktywności.



Fot. 123RF

● **Nordic walking to forma aktywności, którą mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek czy kondycję fizyczną.**

Korzenie

Źródeł nordic walkingu można doszukiwać się już w wędrownkach starożytnych pasterzy, którzy podpierali się kijkami. Od stuleci podobnie czynili turyści wędrujący po górach. Kije ułatwiały im wspinaczkę i pomagały zapobiegać upadkom, zwiększając płaszczyznę podparcia. Wraz z rozwojem turystyki i wspinaczki górskiej w XX w. pojawiły się specjalne kijki trekkingowe, bardzo przydatne podczas wędrowek po wysokich górach. To właśnie trekking z ich wykorzystaniem uważa się za jeden z prototypów współczesnego nordic walkingu.

Bezpośredni rodowód to jednak raczej lata 20. i 30. XX w. i „sucha zaprawa” fińskich sportowców, którzy na letnich treningach kondycyjnych używali kijów podczas biegu. Jako pierwszy termin „nordic walking” zastosował Fin Marko Kantaneva w latach 80. w swojej pracy magisterskiej. Po jej publikacji, we współpracy z producentem sprzętu narciarskiego, wprowadzono profesjonalne kijki, a sportowy trening z nimi stał się coraz bardziej popularny. W 1997 r. Kantaneva wspólnie z naukowcami opracował znaną i obowiązującą do dziś technikę nordic walkingu.

Bezpieczeństwo i uniwersalność

Nordic walking to według jego twórców najbardziej naturalna i kompleksowa forma aktywności

ści ruchowej, angażująca aż do 90% mięśni. Ten szczególny rodzaj marszu przy użyciu specjalnie skonstruowanych kijków różni się od zwykłego spaceru także tym, że dzięki aktywizacji górnych partii ciała kręgosłup i stawy kończyn dolnych są mniej obciążone – ponadto w ciągu godziny pozwala spalić aż do 40% kalorii więcej niż w analogicznym czasie w trakcie tradycyjnego joggingu.

Nordic walking, pod warunkiem zastosowania prawidłowej techniki chodzenia, przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Poprawia ogólną wydolność organizmu i koordynację ruchową, koryguje wady postawy, pomaga zwalczyć bóle kręgosłupa, sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej, spowalnia procesy starzenia oraz zmniejsza napięcie mięśni barków i karku. Jest też godnym uwagi rozwiązaniem dla osób uskarżających się na bóle stawów, zmagających się z nadwagą, chronicznie zestresowanych.

Spacerzy z kijkami mają liczną grupę entuzjastów również z tego powodu, że nie wymagają dużych nakładów finansowych i są uniwersalną, szeroko dostępną formą aktywności ruchowej. Mogą ją podejmować kobiety i mężczyźni, dzieci i młodzież, dorośli i seniorzy. Szczególnie polecana jest tym ostatnim ze względu na nieskomplikowany charakter, umiarkowany wysiłek, wysoki poziom bezpieczeństwa oraz dużą przydatność w podtrzymaniu dobrej kondycji i ogólnej sprawności. Co ważne, marsz może się odbywać w różnorod-

nych warunkach: zarówno w parku czy w lesie, jak i na terenie górzystym. To świetna okazja do bliskiego kontaktu z naturą, bo spacerować z kijkami możemy w pięknych okolicznościach przyrody, w miejscach o wyjątkowych walorach krajobrazowych, szczególnie urokliwych. Nic nie stoi także na przeszkodzie, by połączyć taki spacer ze zwiedzaniem.

Spacerzy łączą ludzi

Nordic walking to rodzaj aktywności ruchowej, który może być podejmowany w gronie rodzinnym, nawet z udziałem przedstawicieli kilku pokoleń o zróżnicowanej kondycji fizycznej. Wędrowka z kijkami jest świetnym sposobem na przyjemne i pożyteczne spędzenie czasu, integrację oraz wzmacnianie więzi i relacji międzyludzkich. Do wspólnego marszu można zachęcić i zaprosić także znajomych czy sąsiadów.

W całej Polsce istnieje wiele grup, stowarzyszeń i klubów zrzeszających miłośników nordic walkingu. Jedną z takich grup są Pogodni Nordikowcy ze Szczecina. Członkowie spotykają się regularnie na spacerach, ćwiczeniach, wycieczkach i imprezach rekreacyjnych. Współorganizują też szkolenia prawidłowego chodzenia z kijkami. We współpracy z miastem zrealizowali projekt „Upowszechnianie kultury fizycznej poprzez prowadzenie zajęć nordic walking dla mieszkańców Szczecina – seniorów, dzieci i młodzieży oraz organizację obozu sportowego Pogodny Nordic Camp”. W jego ramach przeprowadzono cykl bezpłatnych zajęć oraz zorganizowano obóz, podczas którego odbyły się szkolenie z właściwej techniki nordic walkingu i treningi z elementami ćwiczeń lekkoatletycznych. Warto poszukać podobnych rozwiązań w najbliższej okolicy, aby przy wsparciu fachowców nauczyć się, jak poprawnie chodzić z kijkami. Później można już tworzyć mniej formalne grupy.

W naszym kraju regularnie odbywają się również liczne zawody, rajdy i okolicznościowe imprezy dla entuzjastów tej formy aktywności fizycznej. To świetna okazja do nawiązania nowych znajomości i ciekawego spędzenia czasu.



Fot. 123RF

● **Wycieczka z kijkami pozwala cieszyć się pięknem natury, to też świetny sposób na odkrywanie uroków okolicy.**