# NA START! Rodzina

Źródło: 123RF

Numer 2/2023

www.rodzinanastart.pl

Strzelectwo może stać się sposobem na życie 2–3

O korzyściach z aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego 4–5

Tanecznym krokiem przez życie 6–7

Aktywny senior – bierzmy przykład! 8–9

Na trampolinie poprawimy kondycję, spalimy kalorie i zyskamy dobry humor 10–11

**Rodzinne uprawianie sportu wzmacnia więzi i kształtuje dobre nawyki 12–13**

Fakty i mity na temat diet 14–15

Rolki – świetny sposób na dobre samopoczucie 16

# Strzelectwo uczy pokory i cierpliwości, kształtuje charakter

**Do niedawna zainteresowanie strzelectwem było znikome: na strzelnicę przychodziły pojedyncze osoby, rodzice z dziećmi, żeby pokazać im, na czym polega strzelanie. Wydarzenia za wschodnią granicą odmieniły ten trend. W pewnym momencie pojawiły się takie tłumy, że brakowało wolnych stanowisk. Wiele osób chciało nauczyć się posługiwania bronią. Są jednak tacy, dla których strzelectwo to coś więcej niż przydatna umiejętność czy forma spędzania wolnego czasu. To sposób na życie.**

*Robię naprawdę dobre serie, ale zawsze zdarzy się gorszy strzał. Nie traktuję tego jako porażki, lecz sygnał, że powinnam się doskonalić.*

**Emilia Brzegowy**

## Emilia: jeden zły strzał nie czyni złego strzelca

Kiedy 14-letnia Emilia Brzegowy jechała w grudniu 2022 r. z klasą na strzelnicę, nie spodziewała się, że ta wizyta przewróci jej życie do góry nogami. Nigdy wcześniej nie trzymała w ręku broni. A tu już podczas pierwszego strzelania zdobyła ponad 100 punktów! Świetny wynik, zwłaszcza jak na debiutantkę. Trenerzy przecierali oczy ze zdumienia, dla samej Emilki to też była niespodzianka.

– *Bardzo mi się spodobało, ale nie byłam pewna, czy chcę wstąpić do klubu i zajmować się tym profesjonalnie* – mówi nastolatka. – *Bałam się, że nie będę wystarczająco dobra.*

Dała się jednak namówić trenerom, którzy o strzelaniu opowiadali z wielką pasją. Kiedy przyszła pierwszy raz na zajęcia, zobaczyła 10 stanowisk, na których trenują świetni strzelcy w profesjonalnych strojach. Wiedzieli, jak się ustawić, złożyć, celować. A obok ona: młodziutka, zupełnie nieobeznana z tematem. Nic dziwnego, że czuła presję. Z czasem dostała własny strój, broń, rękawice i przestała czuć się żółtodziobem. Tym bardziej że jej wyniki systematycznie się poprawiały. Dziś nie odstaje poziomem od trenujących dłużej kolegów.

Emilia strzela z karabinu ważącego 4,5 kg. Podczas treningu musi podnieść go kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt razy, złożyć się do strzału, zgrać przyrządy, wycelować, utrzymać przez chwilę nieruchomo.

◆ **Na zawodach strzeleckich. Pierwsza z lewej Emilia Brzegowy.**

Źródło: archiwum prywatne

– *Nigdy nie byłam superszczupłą osobą* – wyznaje. – *Ale zawsze dużo się ruszałam, byłam silna. Bez trudu radzę sobie z noszeniem karabinu, a tych złożeń trzeba zrobić mnóstwo, jeśli chcemy podnosić swój poziom.*

Wcześniej dziewczyna przez siedem lat pływała. Zrezygnowała, bo pojawiły się problemy ze stopami; przez kilka miesięcy nie mogła wchodzić do basenu. Odzwyczaiła się, wypadła z rytmu. Strzelanie pojawiło się w dobrym momencie.

Sport nauczył ją tego, żeby się nie poddawać. Wielu zawodników, którzy z natury są nerwowi, nadpobudliwi, nie radzi sobie ze stresem. Oddają jeden zły strzał i się załamują – na zawodach potrafią zostawić karabin i zejść ze stanowiska. A przecież jeden zły strzał nie czyni złego strzelca.

– *Robię naprawdę dobre serie, ale zawsze zdarzy się gorszy strzał* – tłumaczy Emilka. – *Nie traktuję tego jako porażki, lecz sygnał, że powinnam się doskonalić. W życiu zdecydowanie nie jestem spokojną osobą, więc nie powiem, że strzelec musi być spokojny. Ale na pewno jest to przydatna cecha. Kiedy się strzela, człowiek musi być skupiony, cierpliwy. Wystarczy, że pojawi się niechciana myśl w głowie, ktoś przejdzie – i koncentracja ulatuje.*

Emilka mieszka w Lisiej Górze pod Tarnowem. Skończyła właśnie szkołę podstawową, idzie do liceum. Trenuje zazwyczaj dwa razy w tygodniu, czasem pół dnia, czasem godzinę, nie ma reguły. Czuje satysfakcję, że może realizować się w czymś, w czym jest dobra, lecz woli niczego nie zakładać z góry.

– *Nie chcę sobie mówić, że za ileś lat będę na takim czy innym poziomie. Wyjdzie w praniu. Jeśli tak się stanie, będę bardzo szczęśliwa, kto by nie chciał być sławny, zostać olimpijczykiem? Ale nic na siłę.*

## Wiktor: najważniejsze są chęci i konsekwencja

Dla 18-letniego Wiktora Sajdaka przygoda ze strzelectwem zaczęła się dość dawno, bo jakieś 8 lat temu.

– *Przyszedłem odwiedzić mamę, która pracowała w szkole w Krośnie* – opowiada chłopak. – *Zainteresowała mnie mała salka, zapytałem, co się w niej odbywa. Mama wyjaśniła, że to strzelnica. Zawsze interesowały mnie gry strzelanki, filmy akcji, dlatego bardzo chciałem spróbować swoich sił.*

Źródło: archiwum prywatne

◆ **Wiktor Sajdak**

Kiedy pierwszy raz trzymał w rękach profesjonalny karabin, było trochę inaczej, niż to sobie wyobrażał. Strzelał z broni pneumatycznej, zasilanej powietrzem i śrutem. Poszło mu znakomicie. Trener powiedział mamie Wiktora, że widzi w nim przyszłego mistrza Polski. Nie pomylił się: już dwa lata później, w 2018 r., chłopak „wystrzelał" srebro na mistrzostwach Polski w Bydgoszczy.

– *Pierwszy raz w życiu stałem na podium* – wspomina. – *I to jeszcze na imprezie takiej rangi! Coś takiego motywuje do działania i dalszej pracy.*

Wiktor trenował po cztery, pięć razy w tygodniu, minimum po dwie godziny. Szybko zaczęły pojawiać się kolejne sukcesy. W 2019 r. zdobył trzy złota na mistrzostwach Polski we Wrocławiu, a rok później dwa brązowe medale. Od roku należał wówczas do kadry narodowej. Dostał możliwość rozwoju: lepszy sprzęt, wyjazdy, szkolenia. Zaczął pojawiać się na międzynarodowych arenach, od środka obserwował największe sportowe imprezy: Grand Prix w Czechach, puchar świata w Niemczech, mistrzostwa świata w Kairze, mistrzostwa Europy w Norwegii, w Estonii.

– *Teraz przygotowuję się do lipcowych mistrzostw świata w Korei* – zdradza. – *Jeżdżę na zgrupowania kadry, trenuję w klubie. Jak już raz stało się na podium, to chce się zdobywać kolejne tytuły, krążki, bić kolejne rekordy.*

Najtrudniejsze były pierwsze lata po wejściu do kadry. Treningi stały się intensywniejsze, a wyjazdy coraz częstsze. Wiktor opuszczał szkołę i potem musiał nadrabiać zaległości. Nie było łatwo, ale jakoś dał radę połączyć sport z nauką.

– *Nie mówię, że trzeba totalnie zrezygnować z życia towarzyskiego* – przyznaje. – *Ale jak chce się wejść na szczyt i być w czymś najlepszym, trzeba się temu poświęcić w stu procentach.*

Przed wejściem do kadry strzelectwo było dla Wiktora przygodą. Dziś nie potrafiłby z niego zrezygnować i chce się rozwijać w tym kierunku. Ale ma też plan awaryjny: studia z bezpieczeństwa wewnętrznego. Bo różnie w życiu bywa. Sportowcy są narażeni na kontuzje, wypadki, kariera może się skończyć w każdej chwili.

– *Ten sport wiele mi dał. Uczy dyscypliny, pokory i samozaparcia, pomaga budować charakter. To się przydaje na każdym etapie życia: w szkole, pracy. Żeby być dobrym strzelcem, nie potrzeba specjalnych cech czy predyspozycji fizycznych. To sport dla każdego, w każdym wieku. Najważniejsze są chęci, zaangażowanie i konsekwencja.*

## Iza: chciałabym pojechać na igrzyska

Pochodząca z Krakowa Izabella Dudek, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski, miała siedem lat, kiedy ujawniły się w niej zalążki strzeleckiego talentu: na otwartych zawodach w Bochni strzelała z karabinu i wygrała swój pierwszy puchar. W pierwszej klasie gimnazjum w ramach lekcji WF-u zaczęła chodzić na pobliską strzelnicę, bo to było coś nietypowego. Szło jej świetnie, dlatego nauczyciel poradził rodzicom, żeby zapisali zdolną córkę do klubu. Ci zawsze starali się pożytecznie zagospodarować czas Izy: zapisywali ją na tańce, różnego rodzaju zajęcia dodatkowe, chcieli, żeby spróbowała wszystkiego, odnalazła własną drogę. Posłuchali zatem nauczyciela.

– *Strzelanie od początku mi się podobało, ale nie bardzo chciałam trenować w klubie* – wyjawia nastolatka. – *Zajęcia odbywały się w podziemiach, nie było młodych, tylko sami starsi zawodnicy. Nikt nie zwracał na mnie uwagi. Na zawody też nie lubiłam jeździć, bo odbywały się w weekendy, a ja chciałam wtedy spędzać czas ze znajomymi. Ale tata zapisał mnie do klubu i musiałam chodzić. Nie miał nic wspólnego ze sportem, ale jest byłym policjantem i pewnie podobała mu się myśl, że córka będzie uczyć się strzelania.*

Trzeba uczciwie powiedzieć, że tata jest konsekwentny: jeździł z Izą na zawody, kibicował, nosił za córką ciężkie torby ze sprzętem. A ważą niemało: karabin w specjalnej skrzyni to jakieś 8–10 kg. Do tego torba ze sprzętem: amunicja, spodnie, buty, kurtka, klucze do skręcania karabinu, statyw, śrut, ostrogi… Łącznie jakieś 15 kg.

– *Tata cały czas bardzo mi pomaga* – mówi Iza. – *Gdy mam problem, to właśnie do niego się zwracam. Nigdy nie miałam trenera z prawdziwego zdarzenia, który stałby przy mnie, patrzył, jak strzelam, doradzał. Może gdybym miała, sukcesy przyszłyby szybciej? Ale cieszę się, że jestem tu, gdzie jestem.*

A jest w kadrze narodowej i na szkoleniu olimpijskim. Był moment, że porzuciła strzelanie – dwa lata temu poszła do pracy, chciała skupić się na normalnym życiu. Trenowała, lecz w dużo mniejszym stopniu, bardziej na luzie. Jednak jej wyniki poszły do góry i wróciła do sportu na pełny etat. Teraz strzelanie zajmuje jej większość czasu. Trenuje po dwie godziny dziennie, wyjeżdża na zawody, zgrupowania. W domu bywa gościem. Przyjeżdża, robi pranie, pakuje nową walizkę i wyjeżdża. Ot, życie sportowca.

– *Na początku było mi ciężko* – przyznaje młoda zawodniczka. – *Teraz gdy dłużej siedzę w domu, mam wrażenie, że marnuję czas, bo nie trenuję. W szkole nigdy nie miałam wielu znajomych, bo nie mogłam z nimi być, kiedy były organizowane osiemnastki, imprezy czy po prostu zwyczajne spotkania, wyjścia, pogaduszki. Klasa jechała na wycieczkę szkolną, ja na zawody. Trochę mi szkoda tego, ale z drugiej strony mam przeżycia związane ze strzelaniem, wspomnienia z wyjazdów, znajomych z kadry, z klubu. Chciałabym kiedyś pojechać na igrzyska. Na tym teraz się skupiam.*

*Jak chce się wejść na szczyt i być w czymś najlepszym, trzeba się temu poświęcić w stu procentach.*

**Wiktor Sajdak**

◆ **Izabella Dudek**

Źródło: archiwum prywatne

# Ruch jest lekiem na przepracowanie nagromadzonych w nas emocji

**Rozmowa z Katarzyną Selwant, psychologiem sportowym i trenerem mentalnym**

Fot. Ewa Rykowska

◆ **Katarzyna Selwant**

*Kiedy się ruszamy spada poziom hormonu stresu. Jaśniej myślimy, bo nie kierujemy się tak bardzo emocjami i łatwiej nam opanować nerwy.*

**Biegając, będę szczęśliwsza, a ćwiczenia fitness sprawią, że będę się mniej stresować – tak to działa?**

Nie kategoryzowałabym tego w ten sposób. Każda aktywność fizyczna sprawi, że nasza głowa będzie lepiej funkcjonować, ale to nie musi być sport *sensu stricto*. Wystarczy pójść na spacer, na plac zabaw z dziećmi, wypielić ogródek. To już jest ruch, który pozwoli nam lepiej się poczuć – szczególnie ten na świeżym powietrzu.

**Czyli nie chodzi o rodzaj aktywności ani o jej intensywność, tylko o to, żeby po prostu się ruszać?**

Właśnie tak. Zejdź z kanapy – to moje hasło.

**Emocje są elementem życia każdego z nas. Wzbogacają je, pomagają odnaleźć się w świecie, ale czasem mogą utrudnić funkcjonowanie. Czy regularne wykonywanie choćby najprostszych ćwiczeń może pomóc w kontrolowaniu emocji?**

Ruch jest lekiem na przepracowanie nagromadzonych w nas uczuć. Wyobraźmy sobie, że mamy jakiś problem i zrobiliśmy wszystko: przeanalizowaliśmy za i przeciw, pytaliśmy o radę przyjaciół, rodzinę, znajomych – a wciąż nie mamy rozwiązania. Co wtedy? Najlepiej rozluźnić ciało, pozbyć się napięć. Sprawdzą się tutaj prysznic, wanna, masaż, ale też spacer, przewietrzenie ciała i umysłu. Dzięki temu możemy znaleźć rozwiązanie problemu, który nas nurtuje.

Migreny są niejednokrotnie powodowane właśnie napięciem mięśniowym. A napięcie bierze się stąd, że jakaś myśl lub emocja nas „boli". Sport pomaga odblokować emocje. Ważne, żeby wybrać dobrą dla siebie aktywność. Bieganie cieszy się popularnością, ale to nie jest sport dla wszystkich. Dużo osób jeździ na rowerze. Jeśli na przeszkodzie nie stoją względy zdrowotne, to czemu by nie spróbować? A na początek można pozbyć się biletu miesięcznego. Zaoszczędzimy pieniądze, a przy okazji zmusi nas to do chodzenia! Znam osoby grubo po siedemdziesiątce, które uwielbiają grać w tenisa, i młodych ludzi grających w golfa. Oraz takich, którzy nie uprawiają żadnego sportu, a mają wysportowaną sylwetkę – bo właśnie skończyli remont (*śmiech*).

**Co się dzieje w naszym mózgu, kiedy zaczynamy ćwiczyć?**

Kiedy się ruszamy, spada poziom hormonu stresu. Jaśniej myślimy, bo nie kierujemy się tak bardzo emocjami i łatwiej nam opanować nerwy. Pojawiają się dobre pomysły, bo mózg jest dotleniony, podobnie jak serce. Wystarczy intensywny spacer, żeby to osiągnąć. Kiedy się denerwujemy i chcemy się uspokoić, najlepiej wyjść z domu, zmienić otoczenie. Łatwiej to zrobić, kiedy uprawiamy sport lub jakiś rodzaj aktywności. Możemy np. pójść do klubu fitness, w którym trenujemy, albo spotkać się ze znajomymi, z którymi wspólnie uprawiamy sport. Te osoby są naszym źródłem pozytywnej energii. Dzięki nim mamy większą motywację, bo nie możemy ich zawieść, a w przerwach między ćwiczeniami możemy porozmawiać, nawet o problemach, co daje nam lepszą perspektywę.

**Gniew i złość tworzą napięcie na plecach i w okolicy ramion, lęk spłyca oddech i napina przeponę, stres źle wpływa na kondycję psychiczną i wywołuje permanentne zmęczenie. Czy możemy dopasować rodzaj aktywności do emocji, z którymi chcemy sobie poradzić?**

Zaczęłabym od rozluźnienia najbardziej spiętych partii ciała, a nie katowania ich dodatkowymi ćwiczeniami. Stres atakuje m.in. górny odcinek kręgosłupa i ramiona. Patrząc na człowieka, łatwo możemy rozpoznać, czy się denerwuje, widać to po napięciu jego twarzy i postawie ciała. W ten sam sposób rozpoznajemy osobę pewną siebie. Osoby zestresowane czy nerwowe powinny podejmować aktywność, która je rozluźni.

**Badania pokazują, że osoby aktywne fizycznie są mniej narażone na zachorowanie na depresję.**

To prawda. Aktywność fizyczną powinno się przepisywać na receptę w leczeniu wielu chorób. To bardzo dobrze działający, a przy tym bezpłatny lek, również w przypadku obniżonego nastroju. Ale profesjonalni sportowcy też czasami chorują na depresję. Wynika to z faktu, że dla nich sport jest pracą, a nie odskocznią i formą relaksu, jak dla zwykłych ludzi.

**Czy umiarkowany wysiłek fizyczny przynosi bardziej spektakularne efekty dla zdrowia psychicznego niż wysiłek maksymalny?**

Tak, chociaż są osoby, które lubią maksymalne doznania i potrzebują wyższego poziomu pobudzenia, żeby stymulować swój układ nerwowy. W przypadku ludzi wrażliwych nawet małe bodźce mają duże znaczenie.

**Jakie są inne pozytywne skutki aktywności fizycznej?**

Ruch zwiększa odporność, daje radość i odpoczynek, zmienia perspektywę widzenia. Jesteśmy zdrowsi, mamy spokojniejsze tętno, lepsze krążenie i ciśnienie, ponieważ nasze mięśnie i komórki są lepiej dotlenione i odżywione. Z tych właśnie powodów w Polsce i na całym świecie coraz popularniejsze są zajęcia sportowe dla seniorów. Ruch pomaga np. zapobiegać rozwojowi choroby Alzheimera. Truchtanie, energiczny spacer, taniec, zwiedzanie, joga dla seniorów – to wszystko przynosi świetne efekty dla psychiki i pracy mózgu. Kiedy ruszamy ciało, to poruszamy także umysł. Podczas aktywności następuje rozwój psychoruchowy. To tak, jakbyśmy rozwiązali krzyżówkę. Seniorzy zwykle uprawiają sport w grupach i czynnik społeczny też ma ogromne znaczenie. A do tego poprawa humoru!

**Leczniczy efekt ćwiczeń utrzymuje się od kilku do kilkunastu godzin. A zatem w celu trwałego obniżenia stresu konieczna jest systematyczna aktywność. Jak długo i jak często powinniśmy trenować?**

Aby wytworzyć w sobie nawyk ćwiczenia, potrzeba min. 21 dni. Kiedy zaczynamy łykać suplementy czy przyjmować leki, nie czujemy przecież poprawy po pierwszej tabletce. Aktywność fizyczna musi być dopasowana do grafiku i możliwości danej osoby. Ale dobrze, aby odbywała się kilka razy w tygodniu. Osoby ze słabszą kondycją mogą zacząć od 10-minutowych spacerów. Fajnie byłoby także znaleźć różne formy aktywności, nie ograniczać się do jednej. Albo pójść do kilku klubów, zobaczyć, który trener najbardziej nam pasuje, czy wolimy zajęcia na macie, czy ze sprzętami.

**Sport jest ukierunkowany na cel: przebiegnięcie określonego dystansu, podniesienie ciężaru. Czy to pozwala rozbudzić w sobie motywację również w innych dziedzinach życia, takich jak praca czy szkoła?**

Cel i motywacja to najlepsze małżeństwo. Ważne, żeby dobrze postawić sobie cel. Przykładowo: dziś robię 5 przysiadów, lecz moim celem długofalowym jest zrobienie 20, i to bez zadyszki. Widzę postęp i mnie to motywuje.

**U nastolatków, ze względu na buzujące hormony, często pojawia się chwiejność emocjonalna. Czy ruch pomoże im wyrównać nastrój?**

Tak, ruch wyrównuje i poprawia nastrój. Przynosi inne przeżycia niż praca, szkoła, pozwala od nich odetchnąć. Samo wyjście z domu jest świetnym lekarstwem na wiele trosk.

Rozmawiałam niedawno z rodzicami zawodniczki, która pisała egzamin ósmoklasisty. To, czego nauczyła się podczas uprawiania sportu, pomogło jej wytrwać w trudnym momencie przygotowywania się do egzaminów. Sport wyznacza cele, uczy determinacji, systematyczności, niepoddawania się. To wszystko pomaga radzić sobie z problemami dnia codziennego. Z kolei sztuki walki uczą szacunku do przeciwnika, a sensei, czyli trener, wzbudza respekt. Oprócz aktywności jest tam czas na wyciszenie i medytację. Na takie zajęcia powinniśmy posyłać dzieci nie tylko z nadmiarem energii, ale przede wszystkim te wycofane i niepewne siebie.

**Mówiąc o stresie, mamy na myśli zazwyczaj ludzi pracujących czy starszą młodzież. Jednak problemy emocjonalne pojawiają się już w klasach podstawowych. Wiele dzieci boryka się z lękami, depresją. Czy dla nich aktywność ruchowa też będzie mieć zbawienne działanie?**

Jak najbardziej. To może być piłka nożna, siatkówka, karate, joga dla dzieci, zajęcia ogólnorozwojowe. Dzieciaki mają z tego radość. A im bardziej są aktywne, tym więcej połączeń międzykomórkowych powstaje w ich mózgach. Sport pomaga bowiem nie tylko w rozwoju ciała, lecz także umysłu.

Młody człowiek z natury ma mnóstwo energii i musi ją jakoś spożytkować: na placu zabaw albo na dodatkowych zajęciach ruchowych. Są jednak dzieci, które trzeba zachęcać do sportu. To może wynikać z faktu, że są niepewne siebie, źle się czują w grupie rówieśniczej i najchętniej ćwiczyłyby z rodzicem. Dobrze, jeśli rodzic sam uprawia sport i jest wzorem. Jeśli trzeba zachęcać dziecko do aktywności, to może oznaczać, że jeszcze nie znalazło dyscypliny dla siebie. Wtedy można szukać wśród tych mniej popularnych. Ja na przykład uprawiam curling i bardzo to polecam.

**W czasie aktywności fizycznej w naszym mózgu wydzielają się endorfiny. Czy jeśli wypracujemy w sobie nawyk ruchu, to sport stanie się dla nas pozytywnym uzależnieniem, bez którego trudno będzie się obyć?**

Ciało będzie mówiło, że chce doświadczać wysokiego poziomu endorfin. Będziemy szukać – zupełnie nieświadomie – możliwości, żeby znów poczuć się tak, jak podczas uprawiania sportu. To zadziała automatycznie: ostatnio na kajaku było fajnie, więc może znowu popłynę? Albo pójdę na rolki? Hormony szczęścia są przyjemne, a my lubimy czuć się dobrze.

*W Polsce i na całym świecie coraz popularniejsze są zajęcia sportowe dla seniorów. Ruch pomaga np. zapobiegać rozwojowi choroby Alzheimera.*

◆ **Ruch zwiększa odporność, daje radość i odpoczynek.**

Źródło: 123RF

# Taniec towarzyski – sposób na relaks, nieśmiałość i… miłość

**Wtorkowy wieczór, sala gimnastyczna w krakowskiej szkole, zajęcia z tańca towarzyskiego dla dzieci. Nikt nie spodziewałby się tu małych stewardess i pilotów w czapkach lotniczych i z walizkami na kółkach. Wzbudzają zachwyt: poruszają się z wdziękiem, nawet patrzą z wystudiowaną gracją. *Bo taniec to nie tylko mambo czy walc. To opowieść o życiu* – mówi Beata Smarzyńska, trenerka tańca sportowego i towarzyskiego. Jej najmłodsi podopieczni przygotowują właśnie występ na święto swojej dzielnicy.**

Fot. Marta Bosak

**Lekcje tańca pomagają dzieciom oswoić się z własnym ciałem, wpływają korzystnie na rozwój psychosomatyczny i społeczny.**

## Tańczyć każdy może

Najmłodszy obecnie uczeń pani Beaty ma 6 lat, najstarszy podopieczny jej męża, Tomasza Smarzyńskiego – ponad 60. *Każdy wiek jest dobry, żeby zacząć tańczyć* – twierdzi zgodnie instruktorskie małżeństwo.

Oboje są gorącymi zwolennikami rytmiki w przedszkolach. Takie zajęcia pomagają dzieciom oswoić się z własnym ciałem, uelastycznić, wyrobić grację ruchów. Lekcje tańca proponują zacząć w ostatnich latach przedszkola lub pierwszych podstawówki. Wówczas dzieci są otwarte na naukę, chłoną pożądany sposób poruszania się, gesty, wrażliwość na rytm. *Nawet jeśli nie są w stanie opanować bardziej skomplikowanego układu tanecznego, korzyści dla rozwoju psychomotorycznego, ale także społecznego, są nieocenione* – tłumaczy Beata Smarzyńska.

Kolejnym momentem w życiu, gdy ludzie decydują się na kurs tańca towarzyskiego, jest… zbliżające się wesele. Pierwszy taniec stał się w Polsce ważnym elementem przyjęcia i młode pary zwykle chcą go wyćwiczyć. Nie obywa się przy tym bez zarówno zabawnych, jak i przykrych sytuacji. Bo w tańcu jak w życiu – kiedy partnerzy radzą sobie podobnie, zwykle panuje zgoda. Ale jeśli jedno okazuje się znacznie mniej utalentowane od drugiego lub przeciwnie, osoba, która w związku pozostaje w cieniu partnera, w tańcu zaczyna błyszczeć i go przyćmiewać, narzeczeni wpływają na wzburzone wody. Od ich zaangażowania zależy, jak poradzą sobie z nową sytuacją. *Ja jednak uważam, że pojawienie się takiej niespodziewanej przeszkody jest korzystne dla młodych związków. Coś jak przedślubne rekolekcje: para musi sobie uświadomić, że życie przynosi niezaplanowane zdarzenia, z którymi trzeba się zmierzyć. Jeśli i jemu, i jej szczerze na sobie zależy, to wychodzą z takiej konfrontacji wzbogaceni o nowe doświadczenie* – komentuje instruktorka.

Trzecim okresem w życiu, kiedy ludzie zapisują się na zajęcia z tańca towarzyskiego, jest czas po odchowaniu dzieci albo wręcz na emeryturze. Tomasz Smarzyński wyznaje, że uwielbia pary 50+ przychodzące do ich szkoły. Czasem są to ludzie, którzy tańczyli np. w klubach studenckich, brali nawet udział w zawodach, potem wciągnął ich wir codzienności, a teraz po latach wracają do swojej dawnej pasji. Zdarzają się też osoby, które chcą po prostu wyjść do ludzi; lubią tańczyć, lecz naukę tańca zaczynają dopiero w wieku średnim. A bywają i pary (często małżeństwa), w których jedno kocha taniec, a drugie nie do końca wie, co robić na parkiecie, i chcą nauczyć się tańczyć razem. *Mieliśmy na przykład pana, który przyznawał, że nigdy nie śmiał wyjść na parkiet inaczej niż po kieliszku. Za to żona uwielbiała tańczyć. Kilka miesięcy w szkółce, nauka kroków kilku podstawowych tańców – i nasz bohater i jego lubiąca tańczyć żona zgodnie twierdzą, że to nowa jakość życia* – opowiada trener.

Źródło: archiwum prywatne

**Od kilkunastu lat taniec towarzyski w Polsce przeżywa swój renesans. Na zajęcia uczęszczają osoby w różnym wieku.**

## Tylko mnie poproś do tańca

Taniec towarzyski to nie tylko forma miłego spędzania czasu, lecz także sport turniejowy, wymagający zaangażowania, godzin ćwiczeń i… talentu. Na świecie od kilku dekad odbywają się zawody i turnieje taneczne. W Polsce organizują je m.in. Polskie Towarzystwo Taneczne, Federacja Tańca Sportowego oraz Polski Taniec SA. Najważniejsze światowe profesjonalne organizacje tańca towarzyskiego to World Dance Sport Federation i World Dance Council. To one wyznaczają zasady i kalendarze konkursów oraz pilnują, aby turnieje taneczne były rozgrywane sprawiedliwie w swoich kategoriach: rekreacyjnej, sportowej, hobbistycznej i dla seniorów, a także według kategorii wiekowych i klas tanecznych.

Do rozwoju tańca towarzyskiego w Polsce znacząco przyczynił się Marian Wieczysty. Co ciekawe, zanim poświęcił całą uwagę tańcowi, był wszechstronnym sportowcem, m.in. piłkarzem, hokeistą i pływakiem. Przejawiał jednak wybitny talent taneczny i w rodzimym Lwowie lat 20. XX w. był żywą legendą. Renomowane szkoły taneczne stały otworem przed młodym instruktorem, który jak nikt w Galicji tańczył shimmy i charlestona. Poślubił wywodzącą się z arystokracji baletnicę, tancerkę i pływaczkę Cecylię Werndl de Lehenstein, z którą po II wojnie światowej założył w Krakowie własną szkołę tańca. W powojennej Polsce przez 40 lat Marian i Cecylia Wieczyści rozpowszechniali taniec, początkowo w szkole pod swoim nazwiskiem. Marian był też pierwszym choreografem i kierownikiem artystycznym w Zespole Pieśni i Tańca „Krakowiacy". Opracowywał programy szkoleń, krajowy system turniejowy, ponadto napisał kilka książek i monografii poszczególnych tańców.

## Od rozrywki do mistrzostwa

Dziś udział w Turnieju Tańca Towarzyskiego o Puchar prof. Mariana Wieczystego to marzenie wielu tanecznych par. Droga do jego spełnienia jest piękna, ale praca do wykonania – ogromna. O ile rekreacyjne zajęcia z tańca towarzyskiego odbywają się zwykle raz lub dwa razy w tygodniu, o tyle tancerze – dzieci i dorośli – przygotowujący się do startów w turniejach trenują cztery–pięć razy w tygodniu, a podczas ćwiczeń i prób spędzają na parkiecie osiem–dziesięć godzin. Zajęcia w szkole tańca zwykle przestają wystarczać, trzeba je wzbogacić o lekcje indywidualne dla turniejowej pary.

*To mnóstwo pracy, ale obserwuję, że tancerze, którym naprawdę zależy na rozwoju i zdobywaniu kolejnych klas turniejowych, umieją rozciągać czas* – śmieje się Beata Smarzyńska. *Trenujemy turniejowe pary dzieci, nastolatków i młodych dorosłych, wszyscy oni mają mnóstwo zajęć w szkole czy na studiach, ale potrafią tak się zdyscyplinować, żeby pogodzić treningi z codziennymi obowiązkami. Dobra organizacja czasu procentuje potem w życiu, nawet jeśli para kończy z tańcem turniejowym.*

Same turnieje odbywają się zwykle w weekendy. Para musi zaprezentować się w tańcach standardowych i latynoamerykańskich. Do pierwszych zaliczają się: walc angielski i wiedeński, tango, quickstep. Grupa latino to samba, cha-cha, jive i rumba. W turniejach typu open trzeba dodatkowo zatańczyć fokstrota i paso doble. Każda grupa tańców wymaga odpowiedniego stroju, przy czym kostiumy partnera i partnerki powinny tworzyć spójny wizerunek, a najlepiej, jeśli są zaprojektowane jako komplet. Dlatego na etapie turniejowym pojawiają się również większe wydatki.

No dobrze, a gdzie ta miłość, wspomniana w tytule? Nie chodzi bynajmniej o miłość do tańca. Spędzanie ze sobą czasu na sporcie – lub rozrywce – opierającym się na partnerstwie często zbliża pary do siebie. Stąd tyle tanecznych małżeństw. Należą do nich także Beata i Tomasz Smarzyńscy. Poznali się, poszukując partnera konkursowego, razem przechodzili przez wyzwania sportu turniejowego i razem postanowili iść przez życie. Oczywiście tanecznym krokiem.

**Rodzaje tańca towarzyskiego**

Tańce standardowe: walc angielski, walc wiedeński, tango, fokstrot, quickstep.

Tańce latynoamerykańskie: cha-cha, rumba, samba, paso doble, jive.

Tańce użytkowe (wszystkie tańce towarzyskie, które nie wchodzą w skład tańców turniejowych) to m.in.: salsa, mambo, calypso, boogie-woogie, charleston.



Źródło: archiwum prywatne

**Beata i Tomasz Smarzyńscy w tańcu.**

# Seniorem być – ale tylko aktywnym!

**Gdyby każdy senior chciał garściami czerpać z życia tak, jak Lech Pankiewicz, to większość 60-latków w Polsce byłaby szczęśliwsza i zdrowsza. Pan Lech ma w genach coś, co nie pozwala mu na lenistwo, a we krwi niemalże wybuchową energię do działania, i to w różnych dziedzinach: zawodowej, sportowej, społecznej. Jak wyrobić się z tyloma aktywnościami bez szkody dla zdrowia? Aktywny senior z Wieliczki podzielił się z nami swoim sekretem.**

Wiek nie może być wymówką od aktywności. Każdy powinien znaleźć formę ruchu, która będzie dostosowana do indywidualnych możliwości i preferencji.

## O panu Lechu słów kilka

Lech Pankiewicz, lat 66, dwie endoprotezy biodrowe. Mnóstwo wspomnień, jak bywa w tym wieku, ale też głowa pełna marzeń. Najważniejsze z nich: Meksyk. Nie tylko jako cel turystyczny – ten kraj jest w jego sercu od wielu lat z innego powodu.

Pan Lech jeszcze w czasach studenckich był mistrzem Śląska w ośmio- i dziesięcioboju, zakwalifikował się nawet na uniwersjadę – właśnie w Meksyku. W tamtych latach taki wyjazd dla młodego sportowca to jakby złapać Pana Boga za nogi. Pech chciał, że lekkoatletę uziemiła kontuzja, i to taka, która nie pozwoliła na start. Dzielnie zniósł ten cios od losu, lecz Meksyk pozostał jego marzeniem z młodości. Wciąż nie ma czasu, by je spełnić – ale tylko z powodu swojej aktywności na wielu polach. Po kolei.

Źródło: archiwum prywatne

**Sporty wodne i motorowodne to jedna z wielu pasji seniora.**

## Aktywność zawodowa

Ciąg dalszy *curriculum vitae* Lecha Pankiewicza: lekarz weterynarii, wykładowca Uniwersytetu Jagiellońskiego. Mógłby już nie pracować. Lecznica, którą założył, całkiem sprawnie działa, a jeden z synów przejął stery po tacie. *Mam w końcu legitymację ZUS-u* – żartuje senior o swoim wieku. *Ale co to za życie bez pracy, która jest największą pasją*. Zamiłowanie do zwierząt też ma w genach: jego ojciec, Zdzisław Pankiewicz, również był lekarzem weterynarii.

Pomaganie innym, misja, spełnienie i satysfakcja, a także przyjaźń z czworonogami – za to wszystko pan Lech kocha swoją pracę. Jednak jest jeszcze coś, co dodaje mu skrzydeł i sprawia, że chce szybciej zrywać się z łóżka i pędzić do gabinetu. To pozytywne nastawienie do życia w ogóle. Lech Pankiewicz jest pogodny, łagodny, gotowy do rozwiązywania różnych trudnych sytuacji bez zbędnego jątrzenia.

A pieski i kotki? Jakby były zaczarowane przez doktora. Swoich właścicieli podgryzają, drapią przed wizytą, za wszelką cenę próbują dać nura. Za drzwiami gabinetu to potulne, kochane zwierzątka.

O tym, jak leczy Lech Pankiewicz, powstawały nawet wiersze. Lokalny wielicki poeta Wiesław Siekierski niejedną strofę poświęcił nadzwyczaj empatycznym zdolnościom weterynarza. Zresztą wystarczy w Wieliczce i najbliższej okolicy zapytać, kto najlepiej zaopiekuje się czworonogiem – odpowiedź będzie jedna.

Zaufanie ludzi i miłość zwierząt to ogromny dowód na to, że nasz bohater wykonuje swoją pracę najlepiej, jak potrafi. Ale doceniają go także koledzy po fachu: dwukrotnie wybrano go na prezesa Okręgowej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej w Krakowie. *To dla mnie ogromny zaszczyt, że tak wysoko oceniają mnie fachowcy, praktycy* – wyznaje pan Lech.

Ulubiona praca nakręca człowieka pozytywnie i inspiruje do kolejnych wyzwań. Dowód? Kolejna aktywność Lecha Pankiewicza.

## Aktywność sportowa

W spadku po ojcu Lech dostał nie tylko pasję do weterynarii. W sporcie zakochał się… no właśnie, kiedy?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, cofnijmy się w czasie do przełomu lat dwudziestych i trzydziestych ubiegłego wieku. Przedwojenny Lwów, Zdzisław Pankiewicz wychodzi z lecznicy, ale bynajmniej nie pędzi na ciepły obiadek. W tygodniu ma treningi gimnastyki sportowej i lekcje boksu. Jego rytm życia przez wiele lat pozostawał ten sam: praca, treningi, dom, praca, treningi, dom. Wydawałoby się, że nic nie zaburzy tej harmonii.

Wojna zmieniła życie rodziny. Geny na szczęście zrobiły swoje: po latach – już nie we Lwowie, lecz w Bielsku-Białej, gdzie wylądowali Pankiewiczowie – Lech, syn Zdzisława, zakochany w lekkiej atletyce, dzień w dzień pędzi ze szkoły na treningi. Osiąga kolejne sukcesy, zdobywa trofea, nic nie zaburza jego rytmu. *Solidnie startowałem i w biegach, i w skokach: w dal, wzwyż, a nawet o tyczce* – wspomina senior.

Adrenaliny poszukuje namiętnie do teraz. Przez okrągły rok śmiga rowerem po całej Wieliczce. Zwykłym rowerem sportowym, nie elektrycznym, pokonuje 15–20 km dziennie. Kiedy znudzi mu się Wieliczka, wrzuca rower do bagażnika i pędzi do Puszczy Niepołomickiej. Zdradza, że najlepiej mu się jeździ, gdy jest zły i zdenerwowany. Ponoć wówczas pedałuje tak, że może i mistrzostwa Polski by wygrał. Szkoda, że nikt nie mierzy mu wtedy czasu. Poza tym zauważa, że *dużo chodzenia też nie zaszkodzi – staram się znaleźć przynajmniej 30 minut dziennie dla tego ważnego zajęcia*.

Sezon narciarski Lech Pankiewicz rozpoczyna niemalże w październiku, kończy na przełomie kwietnia i maja. Byle jakie górki go nie interesują, wybiera się na poważne trasy. Dwa–trzy razy w roku odwiedza alpejskie stoki i lodowce w Austrii. Nie pytajcie, ile weekendów spędza na Kasprowym Wierchu! Przypomnijmy: pan Lech ma dwie endoprotezy. On sam jednak podkreśla: *One w niczym nie przeszkadzają. Można bić rekordy życiowe i ze sztucznym stawem biodrowym, i z dwoma*. Wygrywać mistrzostwa pracowników Uniwersytetu Jagiellońskiego w narciarstwie alpejskim też można.

Źródło: archiwum prywatne

**Zimowa pora nie ogranicza aktywności pana Lecha.**

W czerwcu z kolei obowiązkowo muszą być w jego życiu żagle, motorówki, kajaki i inne sporty wodne. Senior pędzi samochodem na drugi koniec Polski, aby pomęczyć mięśnie i wyszaleć się tak, jak tylko 66-latek potrafi.

Źródło: archiwum prywatne

**Lech Pankiewicz**

*Ostatnio wiało za mocno albo nie wiało wcale. Musiałem przeprosić żagle, czekają na sierpień, wrócę tam* – zdradza Lech Pankiewicz. *Niestety tak dobrze na tym turnusie jeść dawali, że dwa kilogramy przytyłem. Wracam do domu i wsiadam na rower*.

Swoje zamiłowanie do sportu przekazał, rzecz jasna, dzieciom i wnukom. Pankiewiczowie juniorzy nie przynoszą wstydu rodzinie: każdy uprawia ulubioną dyscyplinę, ich sportowe życie jest bogate i aktywne. Pankiewicz senior nie musi ubolewać, że młodym jedynie komputer i telefon w głowie.

*Ja nie z tych, co to mówią dzieciom: nie skacz, bo sobie krzywdę zrobisz albo zmęczysz się. Jestem osobą popierającą aktywność dzieci od najmłodszych lat. Cieszy mnie bardzo, że moja wnuczka nie tylko skacze po ziemi, ale także wspina się, i to coraz, coraz wyżej* – opowiada.

## Aktywność społeczna

Dobry weterynarz i zdolny sportowiec nie może być złym człowiekiem. Lech Pankiewicz tysiące zwierząt leczy, diagnozuje, operuje bezpłatnie – ale ten punkt jest wpisany w jego etos zawodowy. *Robi to elegancko i dyplomatycznie, aby nie urazić nikogo. Ogromne serce, empatyczne i hojne* – mówi Anna, jedna z mieszkanek Wieliczki, która leczy swoje zwierzęta u pana Lecha.

Nasz bohater jest gotów w środku nocy pędzić na drugi koniec gminy, jeśli ktoś go o to poprosi. Odbierał porody u krów, kóz, klaczy.

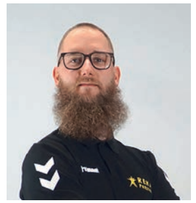
Ale pomaga także ludziom. Dzień dziecka, powitanie lata czy jego pożegnanie – to imprezy, które wymyślił na swoim osiedlu dla okolicznych dzieci. Co roku szuka sponsorów, wybiera atrakcje, drukuje plakaty i organizuje wydarzenia na jedynym placu zabaw. Wielickie dzieci już wiedzą, że z początkiem czerwca trzeba wypatrywać plakatów z dokładną datą imprezy. Lech Pankiewicz załatwia to wszystko, często kursując w tę i we w tę rowerem.

Nie wiadomo, co bardziej go napędza – sport, praca, pasje, misja społecznika? Może jedna aktywność nie istniałaby bez drugiej? Pewne jest to, że gdyby Lech Pankiewicz siedział przed kominkiem na fotelu i oglądał mecze, to nie miałby ani sił, ani pomysłów, ani energii do tak ciekawego życia.

*Ja nie z tych, co mówią dzieciom: nie skacz, bo sobie krzywdę zrobisz albo zmęczysz się. Jestem osobą popierającą aktywność dzieci od najmłodszych lat. Cieszy mnie bardzo, że moja wnuczka nie tylko skacze po ziemi, ale także wspina się, i to coraz, coraz wyżej.*

# Trampolina – jak wyskakać sobie dobry humor i kondycję?

**Rozmowa z Jakubem Szymańskim, fizjoterapeutą związanym ze sportem, wielokrotnym młodzieżowym mistrzem Polski w gimnastyce sportowej, założycielem Centrum Nowoczesnej Fizjoterapii Reha Prestige w Gdyni**



Źródło: archiwum prywatne

◆ Jakub Szymański

**Trampolina stała się chyba ulubionym narzędziem sportowym Polaków, widać ją na co drugim podwórku. Czy to dobrze?**

Odpowiedź wcale nie jest taka prosta, jak mogłoby się wydawać. Z jednej strony jestem zwolennikiem każdej aktywności fizycznej społeczeństwa, gdyż ludzkie ciało jest po prostu stworzone do ruchu. W ruchu każdy element ciała pełni odpowiednie funkcje, a każda komórka pracuje prawidłowo. Bezruch z kolei sprawia, że ten mechanizm niszczeje, zużywa się i… choruje. Może się to wydawać trochę dziwne – bo jak to, gdy leżymy na kanapie, nasze ciało zużywa się bardziej, niż gdy biegamy? Ale tak właśnie jest. Jednak z drugiej strony trampolina to sport – bo tak trzeba nazwać tę aktywność – trudny i kontuzjogenny. Aby przyniosła satysfakcję zamiast kłopotów, należy korzystać z niej w odpowiedni sposób, jak z każdego przyrządu sportowego.

*Prawidłowo przeprowadzony trening na trampolinie w takich 20–30-minutowych sesjach kilka razy w tygodniu pozwoli nam szybko wyrobić kondycję, dotlenić się, polepszyć przemianę materii i zrzucić trochę zbędnych kilogramów. Jak każdy sport rekreacyjny, trampolina pomoże także się rozluźnić, odstresować.*

**Może zacznijmy właśnie od tego: dla kogo trampolina nie jest wskazana?**

Znów powiem coś, co zabrzmi dziwnie: przeciwskazaniem do trampoliny jest m.in. płeć. Odradzałbym korzystanie z niej dorosłym kobietom, ponieważ kobiece narządy rodne bardzo nie lubią gwałtownych, nieskoordynowanych ruchów w różnych kierunkach. Oczywiście nie mam na myśli jednorazowej zabawy na trampolinie, lecz dłuższe skupienie się na tej aktywności. Musimy sobie bowiem uzmysłowić, że ruchy ciała na trampolinie nie przypominają żadnego innego ruchu wykonywanego na co dzień. Całe ciało – a zwłaszcza układ kostny, mięśniowy, stawy – musi nauczyć się całkowicie nowych sekwencji ruchowych. Można to porównać z nauką chodzenia przez małe dzieci. Dla niektórych organizmów, szczególnie młodych i zdrowych, będzie to stymulujące, dla innych – niekoniecznie.

W dodatku trampolina to sport mocno wysiłkowy. I znów: w wielu przypadkach to korzystne, jednak nie we wszystkich. Uogólniając, powiedziałbym, że przeciwwskazania do aktywności na trampolinie są podobne jak do szybkiego biegania. A zatem: duża nadwaga, choroby serca, problemy ze stawami. Osoby cierpiące na astmę wysiłkową i kobiety w ciąży też powinny zastanowić się nad korzystaniem z trampoliny. Nie zaleca się tej zabawy również dzieciom poniżej 3. roku życia.

**Zabrzmiało to poważnie. Ale są chyba korzyści płynące z tego rodzaju aktywności?**

Oczywiście, i to całkiem sporo. Podczas treningu na trampolinie pracuje praktycznie każdy mięsień, zwłaszcza nóg, brzucha i grzbietu, a także układy oddechowy, krwionośny, nerwowy i mięśniowy. Jak już mówiłem, w sensie intensywności trening na trampolinie można porównać do bardzo szybkiego biegu. Dlatego trampolina to świetne narzędzie do zbudowania wydolności organizmu w krótkim czasie. Ale właśnie ta intensywność wysiłkowa, będąca sporym obciążeniem dla organizmu, szczególnie dla układu sercowo-naczyniowego, powoduje, że zabawę na trampolinie powinniśmy traktować jako trening interwałowy, czyli przerywany: po kilku minutach intensywnego wysiłku, kiedy tętno wzrośnie, należy zrobić przerwę, w czasie której oddech się uspokoi, a tętno spadnie. Cała aktywność wraz z przerwami nie powinna jednorazowo przekraczać łącznie 20–30 min.

Prawidłowo przeprowadzony trening na trampolinie w takich 20–30-minutowych sesjach kilka razy w tygodniu pozwoli nam szybko wyrobić kondycję, dotlenić się, polepszyć przemianę materii i zrzucić trochę zbędnych kilogramów. Jak każdy sport rekreacyjny, trampolina pomoże także się rozluźnić, odstresować – zadbają o to produkowane podczas wysiłku hormony szczęścia: dopamina i serotonina.

**Czy w takim razie trampolinę można wykorzystać do odbudowania kondycji, chociażby po zimie, albo do przygotowania się do dłuższego wysiłku, np. wycieczek wysokogórskich?**

Jak najbardziej, jednak należy pamiętać, że jako sport wysiłkowy trampolina nie będzie rekomendowana dla osób po chorobie lub długotrwałym braku aktywności. Natomiast przygotowany na wysiłek, pełnosprawny organizm na pewno wyniesie z takiej aktywności korzyści.

**Jak można się przygotować do zabawy na trampolinie? Co z rozgrzewką?**

Dłuższa zabawa na trampolinie to tak naprawdę trening sportowy, a więc tak, powinna być poprzedzona rozgrzewką i zakończona czymś, co ja nazywam wyciszeniem. Rozgrzewka pobudzi ciało do wysiłku i pomoże uniknąć kontuzji, które często są skutkiem przeciążenia, np. nierozgrzanych mięśni czy stawów.

Ważne jest to, co podczas podskoków będziemy mieli na stopach. Polecam ćwiczyć boso, w antypoślizgowych skarpetach lub w baletkach. Nie tylko będzie to bezpieczniejsze, lecz także pozwoli na rzeczywiste rozćwiczenie stóp: ich mięśni, stawów, powięzi, i da odpocząć ściśniętym często w butach kościom palców.

Kolejna istotna rzecz: najlepiej, gdy na trampolinie znajduje się jedna osoba. Wiem, że to się nie spodoba rodzicom, którzy zamierzają kupić duże urządzenie i sprawić tym frajdę dzieciakom i ich przyjaciołom. Jeśli taka duża trampolina już stoi w ogrodzie, zawsze można ustalić zasady i kolejność korzystania z niej. Jeśli jest jeszcze w sferze planów, to radzę przemyśleć zakup, np. nabyć dwa małe urządzenia zamiast jednego dużego.



Większość urazów po zabawie na trampolinie, z jakimi mają do czynienia rehabilitanci, to efekty kolizji. Z tego właśnie powodu należy również nadzorować małe dzieci przez cały czas zabawy. Nie muszę chyba dodawać, że w przypadku dorosłych trampolina, jak każdy sport, nie toleruje alkoholu.

Na koniec treningu zastosujmy wyciszenie, regenerację organizmu: może to być rozciąganie albo ćwiczenia oddechowe, można też je połączyć. Tak jak na początku wysiłku rozgrzewaliśmy nasz organizm, tak na końcu wyprowadźmy go łagodnie z mocnego wysiłku.

**Czy może pan podać przykłady ćwiczeń na trampolinie dla początkujących?**

Trampolina to przyrząd sportowy wywodzący się z akrobatyki. Przy zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa, o których rozmawialiśmy, można wykonywać na nim sporo ćwiczeń: podskoków na stojąco, podskoków połączonych np. z krążeniem ramion, przysiadów z podskoku, odbić na pośladkach i powrotów na nogi. Nie trzeba szukać w internecie przykładów takich ćwiczeń, organizm sam je nam podpowie. Nie warto brać przykładu z filmów zamieszczonych przez osoby ćwiczące akrobatykę i prezentujące skomplikowane skoki i ewolucje, bo to już elementy gimnastyczne czy nawet akrobatyczne i w domowych – czy raczej ogrodowych – warunkach mogą skończyć się poważną kontuzją.

Jeśli ćwiczenia na trampolinie naprawdę się komuś spodobały i dostarczają frajdy, zachęcam do poszukania sekcji sportowej lub akrobatycznej w swoim mieście, gdzie można bezpiecznie rozwijać pasję i uczyć się nowych układów. Bezpiecznym wyborem będą także parki trampolin. W Trójmieście mamy ich kilka i mogę szczerze polecić pracujących tam instruktorów – domyślam się, że w innych miastach jest podobnie. Pod okiem trenera możemy się uczyć bardziej skomplikowanych układów, a nawet brać udział w zawodach i mistrzostwach Polski w skokach na trampolinie, bo i takie są organizowane.

**Jakie potencjalne kontuzje możemy złapać na trampolinach i jak się przed nimi uchronić?**

Jako fizjoterapeuta spotykam się u osób niewłaściwie używających trampolin głównie z urazami skrętnymi stawów. Najczęściej stawu skokowego – w neutralnym położeniu jest dość stabilny, lecz podczas zgięcia podeszwy stopy ułożenie kości wytwarza warunki, w których łatwo dochodzi do jego skręcenia. Objawia się ono, w zależności od rozmiaru uszkodzenia, bólem i obrzękiem w okolicy kostki, wzmagającym się podczas chodzenia. Jeśli dolegliwość nie jest znaczna, możemy się ratować maścią na stłuczenia i obrzęki. Jeśli jednak ból lub obrzęk nie przejdzie po kilku czy kilkunastu godzinach, należy bezwzględnie skontaktować się z lekarzem, gdyż mogło dojść do naderwania lub zupełnego zerwania więzadeł.

Znacznie rzadziej spotykam się ze złamaniami. I o ile skręcenia mogą wynikać z braku rozgrzewki, korzystania z trampoliny w butach ograniczających naturalną elastyczność stopy czy nawet z pechowego ruchu, o tyle złamania i urazy są już skutkiem ignorowania zasad bezpieczeństwa sportowego, w tym używania trampoliny przez kilka osób jednocześnie.

Dlatego powtórzę jeszcze raz – podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z trampoliny to: swobodne stopy, rozgrzewka, jedna, góra dwie osoby na macie, stały nadzór dorosłych, rozsądny czas ćwiczeń, a na koniec wyciszenie organizmu.

## Na co zwrócić uwagę przy wyborze trampoliny?

**Stelaż/podstawa trampoliny**

W praktyce to nogi oraz rama – powinny być solidne i stabilne, rekomendowana grubość profili to co najmniej 1,5 cm. Warto, aby elementy stelażu chroniło zabezpieczenie, np. z pianki, wówczas użytkownik uniknie bolesnych uderzeń i kontuzji.

**Mata do skakania**

Powinna być wykonana z wytrzymałego, elastycznego materiału (nie może jednak być śliski), aby służyła przez kilka lat. Warto zwrócić uwagę na to, by jej boki były obszyte mocną taśmą.

**Sprężyny**

To właśnie one decydują o bezpieczeństwie i komforcie skoków. Muszą być solidnie przymocowane oraz zabezpieczone specjalnymi osłonami. Trampolina o średnicy 1,8–3 m powinna posiadać sprężyny o długości min. 18 cm.

**Siatka chroniąca przed upadkiem**

Warto, aby trampolina była wyposażona w taką siatkę, zwłaszcza jeśli korzystają z niej dzieci i osoby początkujące. Zamocowana wewnątrz stelażu pozwoli uniknąć bolesnych obić.

◆ **Najbezpieczniejsze jest korzystanie z trampoliny przez jedną osobę.**

Źródło: 123RF

# Aktywny wypoczynek sposobem na nudę

**Psychologowie zapewniają, że nie można zaoferować dziecku niczego cenniejszego niż wspólnie spędzony czas. Według lekarzy każdy kwadrans aktywności fizycznej odsuwa od nas kłopoty ze zdrowiem i starzenie się organizmu. Dodajmy, że wspólna aktywność fizyczna nie tylko zapobiega nudzie, lecz także wzmacnia więzi, a niektóre sporty pomogą rodzicom odnaleźć w sobie cząstkę dziecka – i nie ma wątpliwości, że aktywny wypoczynek to najlepsze, co możemy zaplanować na rodzinny czas wolny.**

Wspólna rodzinna aktywność fizyczna kształtuje dobre nawyki, które zaprocentują w przyszłości. Najlepszą metodą na zarażenie dzieci pasją do sportu jest dawanie przykładu.

## Dlaczego warto uprawiać sport razem?

Wspólna aktywność fizyczna, najlepiej na świeżym powietrzu, ma oczywiste zalety: polepsza samopoczucie i kondycję, poprawia koncentrację, ułatwia zasypianie. Jednak czas spędzony aktywnie z rodzicami to dla dziecka o wiele więcej. Przede wszystkim uprawianie sportu od najmłodszych lat wyrabia nawyk codziennego dbania o ruch – a ten zwiększa zdolności uczenia się i oraz usprawnia pracę mózgu. Wpływa również na koordynację i prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i młodzież powinny spędzać aktywnie przynajmniej 60 minut dziennie.

Zabiegani dorośli często zapominają, że ich organizmy też potrzebują ruchu – powinni poświęcać aktywności fizycznej co najmniej 150–300 minut tygodniowo. Wysiłek fizyczny często jest postrzegany jako sposób na zrzucenie kilogramów. Zapominamy, że sport może dać dużo więcej – zmniejszyć stres, wspomóc prawidłowy sen, złagodzić bóle pleców, obniżyć ryzyko cukrzycy, nadciśnienia i demencji. Oraz po prostu pomóc w oderwaniu się od codziennych problemów.

Aktywne spędzanie czasu przynosi zatem mnóstwo korzyści zarówno najmłodszym, jak i trochę starszym. Dlatego warto zdecydować się na wspólne uprawianie sportu. Tylko który będzie najlepszy?

## Od spacerów nie ma wymówki

Zacznijmy od najbardziej uniwersalnej propozycji – wspólnych **spacerów**. Możemy na przykład wybrać się do lasu i przy okazji wesprzeć układ oddechowy. Wydzielane przez drzewa olejki eteryczne działają odprężająco, terapeutycznie i wyciszająco. Te z drzew iglastych dodatkowo uspokajają i mają działanie przeciwwirusowe. Zieleń przynosi wytchnienie dla oka i ducha, pomaga się zrelaksować. Sam spacer jako codzienna dawka ruchu wpłynie korzystnie na kondycję m.in. kręgosłupa i stawów oraz jakość snu, pobudzi ponadto stabilizujące mięśnie głębokie. W pobliżu każdej miejscowości znajdziemy dziś ścieżki przyrodnicze lub atrakcje historyczne, dlatego warto szukać szlaków turystycznych, które zaprowadzą nas do ukrytych zabytków czy pomników przyrody.

Źródło: 123RF

◆ **Spacer to najprostsza forma ruchu, polecana każdemu.**

Kolejny sport niewymagający szczególnych wydatków i świetny do wspólnej aktywności to **jazda na rowerze**. Im szybciej nauczymy dzieci korzystać z jednośladu, tym lepiej dla całej rodziny. Według fizjoterapeutów dziecko możemy bezpiecznie przewozić w foteliku rowerowym od 18. miesiąca życia, zaś w wieku 2–3 lat można zaznajamiać je z rowerkiem biegowym. Pięciolatek może już spokojnie pojechać na krótką wycieczkę o własnych siłach. Jak podaje Centrum Badania Opinii Społecznej, na rowerach jeździ 70% Polaków. Większość wybiera rower w celach rekreacyjnych, dla sporej części jest on środkiem transportu zastępującym autobus czy tramwaj, a 1/3 ankietowanych twierdzi, że jednoślad służy im do ćwiczeń i dbania o zdrowie.

Wszystkich zalet jazdy na rowerze nie sposób wymienić. Są wśród nich korzyści z kategorii zdrowotnej – wzmacniamy serce, poprawiamy wydolność oddechową, zapobiegamy chorobom cywilizacyjnym. Poza tym na rowerze możemy lepiej poznać swoją okolicę, łapiemy słońce, które pomaga w syntezie witaminy D, i oddychamy świeżym powietrzem. Warto dodać, że w Polsce powstaje coraz więcej ścieżek i szlaków rowerowych, a infrastruktura ciągle się polepsza.

## W czasie deszczu dzieci się nudzą?

Zła pogoda to często pretekst, by nie spędzać czasu aktywnie. Tymczasem mamy co najmniej dwa rozwiązania. Pierwsze z nich to sposób „na Norwega" – mieszkańcy Skandynawii twierdzą, że nie ma czegoś takiego jak zła pogoda, jest tylko zły ubiór. Załóżmy zatem ciepłe, przeciwdeszczowe kurtki i idźmy na spacer! Warto zabrać ze sobą kolorowe parasole i kalosze – przecież nie po to są kałuże, żeby do nich nie wskoczyć.

Jednak jeśli nie jesteśmy entuzjastami mokrej odzieży, możemy obrać drugą taktykę – udać się do zadaszonych miejsc, gdzie niekorzystne warunki atmosferyczne nie przeszkodzą w uprawianiu rodzinnych sportów. Niezawodną propozycją niezależnie od wieku będzie **basen**, a dla pragnących adrenaliny – **park wodny**. Wspólne pływanie to świetna opcja dla dzieci – wzmocnią układ krwionośny, poprawią posturę i wytrzymałość, przy okazji dobrze się bawiąc. Skorzystają również rodzice, którym pływanie pomoże zredukować stres, odciążyć przemęczony kręgosłup, stawy i ścięgna. Park wodny to ponadto mnóstwo zabawy: kolorowe zjeżdżalnie i tory przeszkód są przede wszystkim wyzwalaczami uśmiechu, ale nawet za taką formę ruchu nasze ciało nam podziękuje.

Schronienia przed deszczem można poszukać też na zadaszonym **korcie tenisowym**. Tenis to sport, który przyniesie wiele frajdy dzieciom i ich opiekunom. Młodszym pomoże polepszyć koordynację i zwinność, nauczy ich skupienia i zaangażowania. Starsi będą mieli szansę na zrzucenie z siebie emocji dnia codziennego, a także zwiększenie wydolności organizmu, lepsze dotlenienie i redukcję stresu. Podobny do tenisa jest zyskujący coraz większe zainteresowanie **squash**. Ta bardzo korzystna dla sylwetki dyscyplina przyspiesza metabolizm, wzmacnia układ ruchu, sprzyja regulacji hormonalnej organizmu i redukuje stres, stymulując produkcję endorfin.

Źródło: 123RF

◆ **Gra w tenisa poprawia kondycję, koordynację ruchową i refleks, wzmacnia mięśnie.**

Innym ciekawym rozwiązaniem na spędzenie czasu pod dachem są **ścianki wspinaczkowe**. Na takich zajęciach pod okiem instruktora zarówno dzieci, jak i rodzice będą mogli zmierzyć się z własnym lękiem wysokości i spróbować czegoś niecodziennego. Ta forma aktywności wzmacnia siłę i elastyczność mięśni, kształtuje sylwetkę, zwiększa mobilność i zakres ruchu w stawach, wyrabia poczucie równowagi, ale przede wszystkim umożliwia „oderwanie się od ziemi" – dzieciaki będą się cieszyć, że niczym superbohater mogą zawisnąć wysoko nad ziemią, a dorośli na chwilę zapomną o codziennych troskach i odświeżą umysł.

## Aktywnie nawet przed ekranem

Czy zamknięcie w domu uniemożliwia aktywne spędzanie czasu? Oczywiście, że nie. W internecie można znaleźć mnóstwo filmów z treningami **fitness**, **jogą** czy **pilatesem**. Może leniwe popołudnie to dobra okazja, by wyciągnąć matę na krótką praktykę pilatesu z babcią i córką? Taki aktywny „babski wieczór" sprawi, że kręgosłup najstarszych poczuje się lepiej, a młodszych oderwie od elektroniki. Warto jednak pamiętać, że na bardziej wymagające formy zajęć fitness czy treningu siłowego lepiej udać się do pobliskiego klubu. Zwłaszcza początkujący powinni wykonywać ćwiczenia pod okiem instruktora.

Źródło: 123RF

◆ **Jeżeli brak nam czasu na uczęszczanie na zorganizowane zajęcia – ćwiczmy w domu.**

Jeśli cenimy dobrą zabawę wyżej niż sport, to warto zaznajomić się z grami tanecznymi na popularne konsole. Możemy wybrać ulubioną piosenkę, a postać na ekranie będzie pokazywała ruchy krok po kroku. Za taką zdrową formę zabawy będą nam wdzięczne odstresowany umysł i rozruszane ciało!

## Każdy dorosły to duże dziecko

Przyznajmy szczerze: są sporty, przy których dorośli będą bawić się równie dobrze jak dzieci, a może nawet lepiej niż one. Idealnym przykładem są **wrotki** lub **rolki**. W wielu miastach powstaje coraz więcej wrotkowisk – miejsc ze specjalnym podłożem, gdzie można cieszyć się jazdą na wrotkach, najczęściej przy dobrej muzyce i kolorowych światłach. Brak własnego sprzętu nie stanowi problemu, bo w takich przestrzeniach zwykle istnieje możliwość wypożyczenia najpotrzebniejszych przyrządów. Można również zapisać się na kurs jazdy na rolkach dla dorosłych, jeżeli ktoś ma opory przed samodzielną nauką w dojrzałym wieku albo po prostu chce się poczuć pewniej, podszlifować umiejętności czy nauczyć się nowych sztuczek.

Ten kojarzący się głównie z zabawą sport wzmacnia kondycję i mięśnie oraz poprawia koordynację ruchową, nie obciążając przy tym stawów. Dorosłych do wyboru tej dyscypliny może też zmotywować fakt, że podczas godzinnej jazdy na wrotkach spalamy od 500 do 800 kcal!

◆ **Wrotki to propozycja zabawy dla całej rodziny.**

Źródło: 123RF

Podbijamy stawkę stężenia dobrej zabawy na godzinę i proponujemy jeszcze ciekawszą aktywność – wybranie się do **parku trampolin**. Takie miejsce jest wyposażone w ogromną liczbę różnorodnych, dopasowanych do wzrostu i wieku trampolin, basenów z piankami, torów przeszkód, zjeżdżalni i innych przyrządów, które zmęczą zarówno młodszych, jak i rodziców. Godzina takiego skakania kosztuje zazwyczaj ok. 40 zł, a wejść mogą dzieci już od 3. roku życia. Skakanie na trampolinach znakomicie działa na krążenie, poprawia koordynację ruchową i ogólną sprawność fizyczną. Świetnie wyrabia także kondycję i wytrzymałość organizmu.

## Okazja czyni… sportowca!

Nietrudno zgadnąć, że karnety rodzinne pomagają zaoszczędzić na kosztach regularnych aktywności sportowych. Czy to basen, czy fitness, czy park trampolin – warto zapytać o taki typ karnetu, który pozwala korzystać z aktywności kilku różnym osobom. Do rodzinnego spędzania czasu zachęca także wiele innych zniżek, zależnych od miasta czy danej instytucji (np. karty dużych rodzin, darmowe wejścia do 5. roku życia, bilety ulgowe dla seniorów). Jak natomiast pokazuje przykład spacerów, istnieją również sporty zupełnie bezkosztowe.

Warto podpytać o preferencje swoich najbliższych i wybrać taką aktywność, która dostarczy zabawy całej rodzinie. Korzyści zdrowotne będą dodatkowym atutem.

Regularnie podejmowana aktywność fizyczna zwiększa odporność i wydolność organizmu, działa profilaktycznie lub opóźnia rozwój wielu chorób.

# Czy dieta to mordęga i utrapienie, czy droga do szczęścia?

**Najtrudniejszy temat dla osób z nadwagą to właściwa dieta. Systematyczność, proporcje, umiar, cierpliwość, wola – to tyle schodków na drodze do normalizacji masy ciała… Jak pomóc sobie krok po kroku, aby nie czuć nieustannie głodu, i jak stawać się coraz szczęśliwym człowiekiem, zrzucając zbędne kilogramy, tłumaczy dietetyk kliniczny Gabriela Sakłak z Be Compleat w Krakowie.**

Źródło: archiwum prywatne

◆ **Gabriela Sakłak**

**Zacznijmy od wiedzy encyklopedycznej: co to jest nadwaga i czym się różni od otyłości?**

Zarówno nadwaga, jak i otyłość to stany charakteryzujące się nadmiarem tkanki tłuszczowej w organizmie. O nadwadze mówimy, kiedy BMI – stosunek masy ciała do wzrostu – mieści się w granicach 25,0–29,9, natomiast o otyłości – gdy ta wartość wynosi od 30 w górę. Przedział BMI dla prawidłowej masy ciała to 18,5–24,9.

**Gdy senior dowiaduje się, że jego BMI jest zatrważające, od czego powinien zacząć nowe życie?**

Najlepiej zacząć od ograniczenia produktów, które mają dużo kalorii, ale nie dostarczają zbyt wielu wartości odżywczych oraz nie dają uczucia sytości na dłużej.

**Mowa o…?**

Są to przede wszystkim produkty mocno przetworzone: słodzone napoje, słodycze, słone przekąski, fast food. Warto również pamiętać o aktywności fizycznej.

**Jak wprowadzić i dobrać dietę, aby sobie nie zaszkodzić?**

Przede wszystkim należy uwzględnić inne zaburzenia czy jednostki chorobowe, jeśli jakieś występują. Na pewno niewskazane są diety bardzo restrykcyjne, głodówki oraz eliminowanie wielu produktów. Tak naprawdę w procesie redukcji masy ciała najlepiej wypracować sposób odżywiania, który zostanie z nami długoterminowo – to także gwarancja utrzymania efektów.

W kontekście diety redukcyjnej ważne jest pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze, ale też zapewnienie uczucia sytości po posiłku. Podstawą diety powinny być owoce i warzywa (z przewagą warzyw) – warto, by pojawiały się w każdym posiłku. Komponując posiłki, trzeba również pamiętać o źródłach węglowodanów (poza warzywami i owocami będą to produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste), białka (chudy nabiał, chude mięso, ryby, jaja) oraz tłuszczów (najlepszym wyborem będą tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany).

Źródło: 123RF

◆ **Dieta może być sycąca, smaczna i urozmaicona.**

W diecie redukcyjnej nie ma konkretnych przeciwwskazań – pamiętajmy tylko, aby podstawą diety były produkty bogate w wartości odżywcze i nisko przetworzone.

**Co robić, jeśli nie udaje nam się utrzymać diety redukcyjnej?**

Należy wtedy spokojnie się zastanowić, co może być źródłem niepowodzeń. Nie ma jednego uniwersalnego przepisu na sukces diety redukcyjnej, ponieważ każdy z nas jest trochę inny. Jeśli czujemy, że samodzielne zaplanowanie i zastosowanie diety redukcyjnej będzie dla nas za trudne, sięgnijmy po pomoc specjalisty – dietetyka.

**Czy zaczynanie od nowa ma sens, jeśli złamiemy dietę?**

Oczywiście, że tak. Sporadyczne, pojedyncze odstępstwa od diety nie powinny zaprzepaścić efektów. Jeśli zdarzają się częściej, to warto się zastanowić, z czego wynikają, i wyciągnąć wnioski na przyszłość.

**Czy są w tej kwestii mity, które trzeba obalić?**

Tak. Na przykład ten, że ziemniaki tuczą. Są one wręcz wskazanym produktem na diecie redukcyjnej, ponieważ można zjeść ich znacznie więcej niż np. kaszy czy ryżu przy tej samej kaloryczności. Ponadto są bardzo sycące, co również będzie pomocne.

Generalnie warto w tym miejscu obalić wszelkie teorie odnośnie do tego, że konkretny produkt „tuczy" – do zwiększenia masy ciała prowadzi bowiem nadwyżka kaloryczna. Owszem, są produkty dostarczające mniej czy więcej kalorii, ale kluczową kwestią jest dobranie odpowiednich ilości.

**Jakie jeszcze mity żywieniowe pokutują w społeczeństwie?**

Taki, że nie powinno się jeść po 18.00 – to rozpowszechnione, lecz zupełnie nieprawdziwe przekonanie. Po tej godzinie sposób, w jaki nasz organizm trawi, wchłania oraz metabolizuje spożyte pokarmy, nie różni się niczym od tego zachodzącego w innych godzinach. Jedyne, na co musimy zwrócić uwagę w kontekście jedzenia w godzinach wieczornych, to odstęp od posiłku do momentu pójścia spać. Zalecane są 2–3 godziny przerwy, tak aby nie obciążać przewodu pokarmowego procesami trawiennymi w nocy, co mogłoby negatywnie wpłynąć na jakość snu.

Kolejny mit: żeby schudnąć, trzeba stosować restrykcyjne diety. Wiele osób jest przekonanych, że diety odchudzające są tożsame z głodówką i wymagają bardzo wielu wyrzeczeń. W rzeczywistości taka dieta wciąż może być sycąca, smaczna i urozmaicona.

**Jakie są podstawowe zasady wprowadzania diety?**

Aby zwiększyć jej skuteczność, warto na początku przeanalizować nasze zasoby i cele. Przykładowo jeśli osoba, która nie lubi gotować, uwzględni w swoim planie żywieniowym proste i szybkie posiłki, to ma znacznie większe szanse na powodzenie, niż gdyby wybrała dania skomplikowane i czasochłonne. Natomiast konkretne określenie celów pomoże w wybraniu kierunku działania i monitorowaniu skuteczności całego procesu, może być również efektywnym sposobem motywacji.

**A jak powinna wyglądać dieta u dzieci z nadwagą?**

Nie mamy jednego schematu postępowania, dużo zależy od wieku dziecka. Niewskazane jest na pewno stosowanie restrykcyjnych diet oraz nieuzasadnione eliminowanie dużej ilości wartościowych produktów, ponieważ ze względu na wzrost organizm dziecka musi być zaopatrywany we wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Jak obliczyć BMI (body mass index)? Swój wskaźnik BMI ustalimy, dzieląc masę ciała przez wzrost podniesiony do kwadratu. Równanie przy wadze 62 kg i wzroście 1,7 m wygląda następująco:

$$BMI = \frac{62\ kg}{1{,}7\ m \times 1{,}7\ m} = 21{,}45$$

Źródło: 123RF

◆ **Warzywa i owoce są podstawą diety redukcyjnej.**

## Schody zamiast windy

**Dr Agnieszka Wnuk-Scardaccione**, kierowniczka zespołu fizjoterapeutów w Centrum Rehabilitacji „Znowu w Biegu": W przypadku nadwagi aktywność fizyczna musi być dopasowana indywidualnie. Niewskazane jest podejmowanie czynności wymagających odbicia i uderzenia w ziemię, bo to duże obciążenie dla stawów. Bardzo dobrze sprawdzą się natomiast długie spacery w umiarkowanym tempie, nordic walking, pływanie, orbitrek, rower lub ćwiczenia siłowe. Wszystkie te aktywności mają potencjał spalania kalorii, ale w bezpieczny, kontrolowany sposób. Ruch jest ważny do spalania zbędnych kalorii, ale bez ujemnego dobowego deficytu kalorycznego nie zdziała cudów. Dieta i ruch muszą iść w parze.

Istotnym elementem treningu osób z nadwagą może stać się NEAT (ang. *non-exercise activity thermogenesis*; termogeneza aktywności niezwiązanej z wysiłkiem fizycznym). W tę aktywność wliczamy sprzątanie, chodzenie po schodach, zabawę z dziećmi… W badaniach możemy przeczytać, że właśnie to jest kluczowe w spalaniu zbędnych kalorii. W myśl zasady „wszystko się liczy" ważny będzie zarówno trening, jak i to, czy wybierzemy dzisiaj schody zamiast windy.

◆ **Aktywność fizyczna musi być dopasowana do indywidualnych możliwości i wieku.**

Źródło: 123RF

**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 Filipczuk, Magdalena Pawłowicz, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka
**Autorzy zaproszeni do współpracy:** Marta Bosak, Anna Górska, Katarzyna Janiszewska-Kurdziel
**Projekt graficzny i skład:** Jacek Zwolski, Grzegorz Skałka, Aleksandra Wójcik
**Druk:** Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o

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

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

Ministerstwo Sportu i Turystyki

# Na kółkach po zdrowie i dobry humor

**Każdy sport poprawia humor i kondycję, wiele nie wymaga specjalnego wysiłku, w licznych pierwsze skrzypce gra ruch na świeżym powietrzu, a część można uprawiać z użyciem podstawowego, niedrogiego sprzętu. Ale jest jeden, który łączy wszystkie te cechy. To rolki!**

Źródło: 123RF

◆ **Jeżdżąc na rolkach, rozwiniemy koordynację ruchową i dotlenimy organizm.**

– *Gdybym miał polecić aktywność fizyczną dla osoby, o której zdrowiu niewiele wiem, prawdopodobnie byłyby to wrotki lub rolki* – mówi Jakub Szymański, fizjoterapeuta z Gdyni. – *Elementarne poczucie równowagi to wszystko, czego wymaga ten sport. Jest za to całkowicie bezpieczny dla stawów (dzięki płynnym ruchom obciąża je znacznie mniej niż np. bieganie). Natomiast jako tzw. sport aerobowy jazda na rolkach wzmacnia serce i pozytywnie wpływa na cały układ krążenia. Bo dzięki temu, że serce lepiej pracuje i efektywniej pompuje krew, szybciej dostarczamy tlen do wszystkich tkanek organizmu. Dlatego jazdę na rolkach polecam również jako prewencję wszelkich zawałów i udarów, a także jako trening budujący wytrzymałość organizmu.*

## Od czego zacząć?

Rolki to świetny wybór, jeśli chcemy rozpocząć aktywność ruchową po dłuższej przerwie. To sport dobry dla dzieci, dorosłych i seniorów. Zanim jednak zaczniemy przejażdżkę, pamiętajmy o kilku prostych zasadach.

Przede wszystkim wybierzmy bezpieczne do jazdy miejsce. Zanim wyruszymy na ogólnodostępne trasy – a przypomnijmy, że w Polsce są nimi chodniki, ścieżki rowerowe i drogi dla pieszych – poćwiczmy w ustronnych uliczkach lub na pustych placach manewrowych. Dobrym pomysłem dla początkujących będzie kilka wizyt w skateparku lub wrotkarni, gdzie w bezpiecznych warunkach i pod okiem instruktora można się nauczyć – i to dosłownie – stawiać pierwsze kroki.

Aby jazda na rolkach była naprawdę bezpieczna, należy pamiętać o kasku i ochraniaczach. Rolkarze mogą się zetknąć z dwoma rodzajami urazów: te będące wynikiem utraty równowagi na ogół są niegroźne, za to skutki kolizji z inną osobą mogą być poważniejsze. Dlatego tak istotne są dobór miejsca do przejażdżek oraz jazda w kasku. Na rynku są dostępne specjalne kaski dla rolkarzy, przez swój charakterystyczny kształt zwane orzeszkami. Jednak – zwłaszcza na początku przygody z rolkami – ochronę zapewni też kask rowerowy. Natomiast ochraniacze na nadgarstki i kolana, a czasem również łokcie, pozwolą uniknąć nieprzyjemnych otarć i urazów.

Przed jazdą lub jej nauką warto także pamiętać o rozgrzewce – przygotowuje ona ciało do wysiłku i pomaga uniknąć kontuzji.

## Lista korzyści nie ma końca

Może i powyższa lista ostrzeżeń jest długa – ale lista korzyści, jakie przynosi jazda na rolkach, znacznie ją przerasta!

Na początku przygody z tym sportem trzeba nauczyć się utrzymywać równowagę – i już to ma nieocenione pozytywne skutki. Aby zachować równowagę, muszą bowiem współpracować ze sobą mięśnie całego ciała. W ten sposób rozwija się koordynacja ruchowa, a organizm dostaje pozytywny impuls do dalszej aktywności.

Fakt, że zazwyczaj jeździmy na rolkach na świeżym powietrzu, sprawia, że nasz organizm szybciej się dotlenia. Poprawiamy też jego wydolność i w efekcie wolniej się męczymy. Mózg zaczyna za to wyzwalać endorfiny, dzięki którym doświadczamy uczucia błogostanu. Czujemy się zrelaksowani, odprężeni i zapominamy o kłopotach – szczególnie gdy w jeździe towarzyszą nam najbliżsi lub przyjaciele. Zresztą rolki to sport także dla tych, którzy chcieliby przyjaciół pozyskać: rolkarze chętnie służą pomocą i radą innym adeptom tego sportu, zaś grupowe jazdy, maratony czy inne akcje pozwalają zawrzeć nowe znajomości.

A to dopiero początek korzyści płynących z jazdy na rolkach! Oprócz serca i płuc podczas uprawiania tego sportu aktywnie pracują mięśnie. Gdy odbijamy się od podłoża, aby wprawić ciało w posuwisty ruch, zaangażowane są głównie uda, łydki i pośladki, w następnej kolejności mięśnie brzucha i grzbietu, a w końcu rąk. Te partie mięśniowe nie tylko się wzmacniają, lecz także wysmuklają.

Tak, smukła figura to kolejny efekt wypraw na rolki. Wydaje się wręcz nieprawdopodobne, że ten przyjemny sprzęt pozwala spalić podobną liczbę kalorii, co bieganie. W ciągu godziny jazdy na rolkach czy wrotkach pozbywamy się ok. 700 kcal, podczas gdy ten sam czas spędzony na rowerze to utrata jedynie 400–500 kcal. Warto jednak pamiętać, że do zrzucenia zbędnych kilogramów potrzebna jest regularna aktywność, dlatego odchudzające efekty jazdy na rolkach zauważymy przy minimum 2–3 godzinnych jazdach na tydzień.

## Ile to kosztuje?

I tu kolejna dobra informacja – nie tak wiele. Do rozpoczęcia jazdy potrzebne są nam rolki i kask. Wybierając te pierwsze, powinniśmy zwrócić uwagę na ich typ oraz łożyska. W sklepach dostępne są rolki rekreacyjne (najbardziej popularne i najlepsze na początek), do szybkiej jazdy i freestyle – do akrobacji. Łożyska odpowiadają za komfort jazdy oraz trwałość danego modelu. Są oznaczone symbolem ABEC 1–9. W tych z cyframi 1 i 2 koła kręcą się najwolniej, a 9 – najszybciej. Na początek dobrze wybrać rolki z niskimi numerami. Dla dzieci warto kupić sprzęt z możliwością regulacji rozmiaru buta. Koszt rolek przyzwoitej jakości to ok. 350 zł, choć oczywiście są i tańsze, i dużo droższe. To bardzo popularny sprzęt rekreacyjny, dlatego z powodzeniem możemy kupić również używane rolki na wielu popularnych platformach sprzedażowych.

Wychodząc na rolki, pamiętajmy o kasku. Jeśli mamy w domu taki używany na rowerze lub hulajnodze, doskonale się nada. Jeśli nie, przed zakupem zastanówmy się, do jakich sportów będziemy go używać. Jeśli potrzebujemy go tylko do jazdy na rolkach lub wrotkach, możemy kupić skaterski „orzeszek", który nie jest wyprofilowany do aerodynamicznej jazdy. Jego ceny wahają się od ok. 60 zł do ponad 300 zł.

Warto także zaopatrzyć się w ochraniacze na nadgarstki i kolana, ewentualnie łokcie, choć nie jest to sprzęt niezbędny. Cena zestawu to ok. 50–150 zł, niekiedy można je też kupić w komplecie z kaskiem.

Godzina jazdy w skateparku lub wrotkarni to, zależnie od miejsca, 40–60 zł za osobę. Ale jazda na świeżym powietrzu nie kosztuje nic!