

Rodzina NA START!

Źródło: 123RF



Numer 7/2023



www.rodzinaanastart.pl

Strzelectwo – sport dla indywidualistów **2-3**

Crossfit można trenować w każdym wieku **4-5**

Narciarstwo zjazdowe – przyjemność i adrenalina **6-7**

Jak zapewnić sobie zdrowy sen? **8-9**

Łuk to nie przeżytek, czyli łucznictwo dla każdego **10-11**

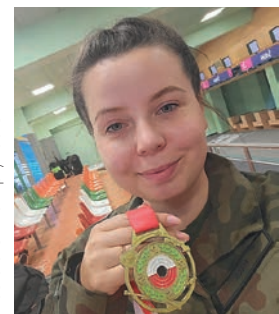
Skituring – połączenie górskich wędrówek z narciarstwem zjazdowym **12-13**

Aktywni rodzice to aktywne dzieci **14-15**

Sportowe sposoby na świąteczny nadmiar kalorii **16**

Lubię być kowalem własnego losu i pracować wyłącznie na siebie

Rozmowa z **Klaudią Breś**, strzelczynią, mistrzynią i wicemistrzynią Europy, uczestniczką igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro (2016) i Tokio (2020), złotą i srebrną medalistką igrzysk europejskich (2023)



◆ Klaudia Breś

Jakiś czas temu powiedziała pani „Kocham rywalizację, uwielbiam być najlepsza. Nie wzoruję się na nikim. Napędzam się własną pracą i sukcesami” – to nadal aktualne czy coś by pani dodała?

Uśmiechnęłam się, gdy pani to czytała. Bardzo często podczas wywiadów padają pytania, na kim się wzoruję, kto jest moim idolem. A ja nigdy takich wzorów nie miałam. W sporcie znalazłam się dość niespodziewanie. Rozpoczęłam naukę strzelania tylko dlatego, że chodziłam do szkoły, w której strzelectwo było obowiązkowe. Jednak zawsze chciałam wygrać. Nie patrzyłam, kto jest lepszy ode mnie, kogo mogę ścigać – chciałam być tą ściganą. Wiem, że są zawodnicy lepsi ode mnie. Ale chcę wyznaczyć swoją ścieżkę, którą może kiedyś podążą następne osoby.

Czyli musiała się pani przekonywać do strzelectwa. Widziała pani dla siebie inną drogę?

Wolałam sporty takie jak tenis czy tenis stołowy. Ale strzelectwo? Nie wiedziałam, co ja tam będę robić. Spróbowałam, bo trzeba było, nawet niespecjalnie się przykładałam, lecz okazało się, że mam predyspozycje. Myślę, że mogę też nazwać to talentem. Trenerzy ciągnęli mnie na treningi, bo coś we mnie dostrzegli, a mnie nie bardzo się chciało. Ale pojawiły się wyniki. A ja lubię wygrać – jak się za coś biorę i nie jestem w tym dobra, to nie idę w to za wszelką cenę. Tymczasem w strzelectwie sukcesy zaczęły przychodzić poniekąd same. Pod koniec gimnazjum doszłam do wniosku, że chciałabym zostać w tym sporcie. Zaczęłam jeździć na międzynarodowe zawody, trafiłam do kadry narodowej. Stawałam się coraz lepsza, doganiałam najlepsze zawodniczki, później zaczęłam je przeganiać. Pokochałam strzelectwo, ale potrzebowałam na to czasu. A żeby je nadal kochać po tylu latach, musiałam dorosnąć do tego, by sobie czasem odpuszczając i nie trenować za wszelką cenę.

Sposób, w jaki mówi pani o talencie i ciężkiej pracy, jest nietypowy. Większość sportowców twierdzi, że talent to 10–20% sukcesu, a reszta to praca.

Jestem w tym sporcie już 16 lat i wiem, że największe znaczenie ma nie tyle ciężka, ile mądra praca. Musimy odnaleźć siebie i to, co nam służy. U niektórych bez ciężkiej pracy się nie obejdzie, ktoś inny może mniej trenować, ale będzie potrzebował więcej wsparcia psychologicznego. Są strzelcy na takim „głodzie”, że mogą strzelać niemal bez końca, wciągają się gotowi wejść na stanowisko i walczyć. Mnie na takim przetrenowaniu strzelałoby się ciężko.

Był taki moment, w którym poczuła pani, że to właściwa droga zawodowa, że w tym się pani widzi za 10, 15 lat?

To nie był konkretny moment, strzelanie z czasem w naturalny sposób stało się moją pracą. Dostałam się do Wojskowego Zespołu Sportowego w Bydgoszczy, który teraz mieści się

w Poznaniu. Coraz wyraźniej widzę, że to moja ścieżka zawodowa na długie lata. Strzelectwo trenują nawet 60-latkowie i mają duże osiągnięcia. To nie lekkoatletyka, w której 35-letni zawodnik kończy karierę. Miałam chwilę załamania, w ciąży i zaraz po urodzeniu dziecka. Trudno było wyjeżdżać, kiedy córka była malutka. Ale teraz ułożyliśmy z trenerką plan tak, abym mogła jak najwięcej trenować w Bydgoszczy. Jeżdżę tylko tam, gdzie naprawdę muszę, żeby się sprawdzić lub przygotować, choćby do zbliżających się igrzysk.

Kobieta na strzelnicy budzi respekt, strach, zainteresowanie? Czy nie wyzwala takich emocji?

Na strzelnicę na Zawiszy często przychodzą grupy policjantów i ochroniarzy. Kiedy idę z bronią, budzę zainteresowanie. Często dzieciaki przychodzą popatrzeć, szczególnie gdy strzelam z pistoletu sportowego, bo jest bardziej widowiskowy. Wydaje mi się, że kiedy rozkładam broń i zaczynam ją czyścić, to w głowach obserwujących pojawia się myśl: „Wow, rozłożyła sama broń, jak to możliwe?”. Dla mnie to automatyczna czynność, jak dla każdego człowieka coś, co wykonuje codziennie w pracy. Ale w naszym społeczeństwie funkcjonuje jeszcze stereotypowe myślenie, że kobieta nie zna się na takich rzeczach jak obsługa broni.

Co było dla pani większym sukcesem: dwukrotny udział w igrzyskach olimpijskich czy mistrzostwo Europy?

Największym osiągnięciem są igrzyska europejskie, na których zdobyłam złoto. Miały tak wyśrubowany poziom, że wykraczały rangą poza mistrzostwa Europy. Z kolei udział w igrzyskach olimpijskich był dla mnie spełnieniem największego marzenia, od kiedy zaczęłam trenować. Obserwowałam, jak Sylwia Bogacka zdobywała srebrny medal w Londynie, widziałam jej tzy wzruszenia. Pomyślałam, że też tak chcę. Wierzę, że przyjdzie moment, gdy będę mogła powiedzieć, że moim największym sukcesem jest medal olimpijski. I mam nadzieję, że stanie się to w przyszłym roku w Paryżu. Do trzech razy sztuka.



◆ Klaudia Breś z medalami igrzysk europejskich w Krakowie – srebrnym (drużynowo) i złotym (indywidualnie).

Co jest w strzelectwie najtrudniejsze?

Wyciąganie nauki z porażek, podobnie jak w każdym innym sporcie. Wielu sportowców tak bardzo przeżywa niepowodzenia, że nie są w stanie ruszyć dalej. Od psychiki zależy, czy ktoś potrafi przekuć porażkę w sukces, zobaczyć przegraną z pozytywnej strony – jako cenną lekcję.

Czy w tej dyscyplinie wszystko można wytrenować? Czy już na starcie potrzebne są cierpliwość, opanowanie, dobre oko?

Można powiedzieć, że to sport dla każdego, zależy tylko, jak daleko chce się dojść. Jeśli ktoś nie ma żadnych predyspozycji, jest nerwowo, nie potrafi się skupić, to raczej nie dojdzie do poziomu mistrzowskiego. Ale mamy też w strzelectwie sportowym, i to na dość wysokim poziomie, zawodników, którzy dostali się do czołówki dzięki ciężkiej pracy. Może się okazać, że samo wejście na międzynarodową arenę będzie dla nich szczytem osiągnięć. Jednak amatorsko każdy może spróbować.

Czy poleciliby pani strzelectwo młodym ludziom?

Fizycznie jest ono ogromnie wymagające. Każdy profesjonalny sport to prosta droga do urazów i kontuzji. W strzelectwie trzeba wzmacniać mięśnie choćby na tyle, by zachowywać prawidłową postawę ciała, nie garbić się. Ważna jest również cierpliwość. Utrzymanie przyrządów razem podczas pracy na spuście jest niezwykle trudne do opanowania i wymaga długich godzin treningów. Powtarzalność, monotonia – to może odstraszać. Za to od strony psychicznej strzelectwo daje bardzo wiele. Widzę wśród członków rodziny i znajomych, którzy niczego nie trenują, jak łatwo się poddają, jak demotywują ich porażki. Mnie znacznie łatwiej znaleźć jasną stronę niepowodzenia także w życiu, zmobilizować się do walki, podnieść na duchu. Jestem zacięta i myślę, że to właśnie dzięki uprawianiu sportu. W dzieciństwie chyba taka nie byłam. Poza tym strzelectwo jak żaden inny sport uczy dyscypliny i skupienia.

W jakim wieku najlepiej zacząć trenować?

Strzelcy zaczynają najczęściej ok. 15. roku życia. Jednak są zawodnicy, którzy rozpoczęli przygodę z tą dyscypliną w wieku 35–40 lat i udało im się dojść do takiego poziomu, że zdobyli medale olimpijskie. Istotne są predyspozycje i samozaparacie. Jeśli osoba mająca 50 czy 60 lat chce spróbować strzelać amatorsko, to – o ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych – również może dojść do całkiem dobrego poziomu.

Przyjęło się, że strzelectwo to męski sport. Może kobiety mają obawy, że karabin jest za ciężki, że będzie duży odrzut, i dlatego nie pojawiają się zbyt często na strzelnicach?

To się zmienia, widzę na strzelnicach coraz więcej pań. Kobiety strzelające z karabinu osiągają w tej chwili lepsze wyniki na zawodach międzynarodowych niż mężczyźni. Nie ma żadnego powodu, dla którego kobieta nie miałaby strzelać, jeśli tego chce. Instruktor dokładnie wszystko objaśni, powie, jak oprzeć kolbę w taki sposób, żeby siła odrzutu rozłożyła się i poszła na całe ciało, a nie tylko w ramię. Owszem, karabin jest ciężki, ale strzela się w specjalnym stroju, więc zawodniczki tego nie odczuwają. Należy spróbować chociaż raz, żeby wiedzieć, czy się czegoś chce, czy nie. A nowe doświadczenia są super!



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Treningi strzeleckie wyrabiają zdolność koncentracji.**

W całym kraju powstaje coraz więcej strzelnic. Czy strzelectwo to dziś popularna dyscyplina?

Wiele profesjonalnych klubów robi nabory dla dzieci, coraz łatwiej przyjść i postrzelać amatorsko, zdobyć pozwolenie na broń. Strzelanie staje się dostępne i powszechne. To wiadać. Niestety, jeśli chodzi o strzelectwo sportowe, to niewiele strzelnic w Polsce jest wyposażonych w tarcze elektroniczne, ma wystarczającą liczbę stanowisk, odpowiednie oświetlenie, żebyśmy mogli na nich trenować jako kadra. Bydgoszcz, Wrocław, Starachowice – to taki top. Brakuje strzelnic krytych, na których moglibyśmy strzelać zimą, gdy temperatura spada do zera lub poniżej. Nie da się zrobić porządnego treningu, kiedy ręce drętwieją z zimna. Miejmy nadzieję, że w najbliższych latach ten sport i jego zaplecze będą się rozwijać.

Będzie pani w przyszłości zachęcać córkę do tego, żeby poszła w pani ślady?

Parę lat temu powiedziałabym, że nie, lecz teraz coraz wyraźniej widzę plusey tego sportu dla psychiki i mentalności. Jeśli córka będzie chciała spróbować, na pewno jej nie zabronię, będę ją wspierała w każdym wyborze. Ale nie wiem, czy marzę o tym, żebyśmy kiedyś razem jeździły na zawody i żeby tak ciężko pracowała w sporcie. Każda dyscyplina wymaga ogromu wyrzeczeń: wyczerpujących treningów, wyjazdów, rozłąki z rodziną. Wielu rzeczy sportowcom nie wolno. Nawet ze zwykłymi lekami przeciwbólowymi trzeba uważać, bo mogą okazać się dopingiem. Leki wpływają na to, w jakim stopniu mogą się skupić, jak postrzegam rzeczywistość. W momencie, kiedy strzelam i ręka nie może mi drgnąć, ma to ogromne znaczenie.

Strzelectwo to zatem nietłwa dyscyplina – a jednak jest w nim pani od 16 lat. Co sprawia, że godzi się pani na te poświęcenia?

Strzelectwo jest wdzięcznym sportem. Co wypracuję, to mam. Najwięcej zależy ode mnie, nie aż tak wiele od sprzętu albo czynników zewnętrznych. W dzieciństwie wolałam sporty drużynowe, dziś nie wyobrażam sobie, że mogłabym trenować dyscyplinę, w której wynik jest uzależniony również od koleżanek z zespołu. Lubię być kowalem własnego losu i pracować wyłącznie na siebie. I lubię wygrać. To ogromna satysfakcja stać na podium i słuchać Mazurka Dąbrowskiego, szczególnie w Polsce, kiedy kibice też śpiewają. Mój wynik daje satysfakcję nie tylko mnie, lecz także kibicom.

Największe znaczenie ma nie tyle ciężka, ile mądra praca. Musimy odnaleźć siebie i to, co nam służy. U niektórych bez ciężkiej pracy się nie obejdzie, ktoś inny może mniej trenować, ale będzie potrzebował więcej wsparcia psychologicznego.

W crossfocie trzeba być wszechstronnym

Rozmowa z **Arturem Komorowskim**, mistrzem świata w crossfocie w kategorii 50–54 lata (2023)

◆ **Artur Komorowski** jest zdobywcą wielu medali w zawodach crossfitowych na całym świecie.



Zdjęcie: archiwum prywatne

Jak pan się czuje jako mistrz świata?

Nadal robię to samo: trenuję. Ale spełniło się moje marzenie. Dziesięć lat temu, kiedy zaczynałem uprawiać ten sport, chciałem po prostu pojechać na mistrzostwa świata. Jestem pierwszym Polakiem wśród seniorów, którzy w ogóle się tam dostali. Jestem megaszczęśliwy, bo zostałem najsprawniejszym człowiekiem na świecie w swojej kategorii wiekowej. Nie wierzyłem do samego końca, że to się wydarzyło. Stojąc na podium, czułem ogromne wzruszenie.

Czy pańska droga na ten szczyt była długa? Zaczął pan dość późno, bo w wieku 40 lat.

Późno, bo sam crossfit istnieje dopiero od przełomu XX i XXI wieku, przybył do nas z USA. Za oceanem jest bardzo popularny. Ale przez całe życie byłem aktywny fizycznie. Na początku byłem piłkarzem: do 18. roku życia startowałem na Dolnym Śląsku jako członek kadry juniorów – starszy trampkarz (14 lat). Kariere zakończyłem w wieku 19 lat, bo założyłem firmę i nie miałem czasu na sport. Jednak do dziś co tydzień gram w piłkę. Zawsze byłem środkowym obrońcą, bo wyróżniałem się pośród kolegów wzrostem i masą. Byłem twardym zawodnikiem. Trenowałem też z kolegami na siłowni. Kiedy ją zamknęli, przenieśliśmy się na Bielany Wrocławskie, do siłowni połączonej z klubem crossfitowym. I tam złapałem bakcyła.

W jaki sposób?

Wchodzę tam o siódmej rano i widzę: 30 osób ćwiczy. Sam już wtedy robiłem m.in. trening obwodowy, przysiady, stanie na rękach, sztangę. Ćwiczyłem sobie sam, ale podpatrywałem tę grupę i próbowałem robić to, co oni. Po trzech miesiącach trener do mnie podszedł i zapytał, czy nie chcę z nimi trenować. No pewnie, że chcę! A po sześciu–siedmiu miesiącach zaproponował wyjazd na zawody... Pojechałem z trenerami – to byli Rommel Picon i Magdalena Andrzejewska – na międzynarodowe zawody No Excuse Challenge do Czech i zająłem drugie miejsce w grupie 40+. Bardzo mnie to ucieszyło. Dużo

rzeczy przyszło mi z łatwością, bo byłem sprawny, wytrenowany wcześniej, aktywny. Wówczas zaczęły się wyjazdy i wrek z nagrodami się rozwiązał. Jeździłem po Europie i tak jest do dziś (obecnie moimi trenerami są Piotr Mielczarek i Łukasz Niestrój). Oczywiście, do zawodów muszę się kwalifikować. Chociaż nie do wszystkich – teraz na niektóre mnie zapraszają, bo jestem lubianym i utytułowanym zawodnikiem w Europie i na świecie. Dają mi coś w rodzaju dzikiej karty.

W Czechach rozwiązał się worek z nagrodami. A jaki był kolejny duży krok?

European Master Throwdown na Węgrzech – międzynarodowe zawody organizowane co roku tylko dla mastersów, czyli zawodników w wieku 35–60 lat. Nie ma tam kategorii najbardziej elitarnej, czyli 18–35 lat. Wygrałem je po jakichś dwóch latach trenowania crossfitu. Wtedy na dobre zacząłem się interesować zawodami w Europie. Chciałem się zmierzyć z czołówką.

Największe wyzwanie?

Zawody w Paryżu, 40°C i bieg 8,5 km wokół jeziora. Podobnie było w Hiszpanii, na Gran Canarii: po 10 minutach treningu na sali (sztanga) ok. 50-minutowy bieg w górach, a raczej wspinanie się, trawers i zbieganie. Długie i ciężkie. Pływalśmy też w morzu przy dość wysokich falach. Było zabezpieczenie, byli ratownicy i na szczęście nikomu nic się nie stało. Pamiętam także najważniejszy trening w życiu – ten, który dał mi mistrzostwo świata. To były finały przed ostatnim treningiem mistrzostw. Bo crossfit polega na tym, że jest 5–10 treningów (rund, workoutów – przyp. red.) i za każdy dostaje się punkty. Na przedostatniej prostej miałem zagwarantowane trzecie miejsce, a więc podium. Dzięki temu miałem spokojną głowę – już byłem bardzo szczęśliwy, bo nikt z Polaków takiego pułapu wcześniej nie osiągnął. Ale do drugiego miejsca traciłem jeden punkt, do pierwszego dwa, i powiedziałem sobie: walczę o pierwsze miejsce – po to tu jestem. A ten ostatni trening... Wyszedł mi workout życia. I wygrałem całe zawody.

Jak wygląda taki workout?

Finałowa runda mistrzostw świata wyglądała tak: 20 powtórzeń wymyków na drążku, potem 30 powtórzeń z hantelkiem 22,5 kg – rwanie, prostowanie ręki i zejście z hantelkiem do przysiadu. Szybko mi poszło: 2,5 minuty.

Każdy workout jest inny?

To może być naprawdę wszystko, żeby nie było nudy. Wszystko zależy od tego, co wymyśli organizator. Każde zawody są inne – ale zawsze sprawdzane są siła, kondycja i wytrzymałość. Ogromne znaczenie ma także technika. Trzeba być wszechstronnym.

W USA crossfit to ogromnie popularny sport. A w Polsce?

Myślę, że bardziej popularny niż teraz już nie będzie, moim zdaniem rynek się nasycił. Żeby klub miał w nazwie słowo „crossfit”, trzeba wynalazcy tego sportu, Gregowi Glassmanowi, zapłacić kilka tysięcy dolarów rocznie za nazwę. Dziś

sporo klubów zrezygnowało z afiliacji, wolą te pieniądze wydać na sprzęt. Ja sam trenuję w klubie „Krzyki 181” we Wrocławiu.

Na mistrzostwach świata te same ćwiczenia co wy wykonywały również osoby z protezami i seniorzy 60+. Więc to chyba nie jest aż tak trudne?

Tak, oni po prostu robią mniej powtórzeń. Dla mnie takie osoby są inspiracją. Trochę mnie boli, że telewizje amerykańskie nie pokazywały tego na żywo. A przecież właśnie takich ludzi powinniśmy oglądać – takich, którzy udowadniają, że można być szczęśliwym i wysportowanym mimo wieku czy niepełnosprawności. Nie ujmuję młodym, ale nie udawajmy, że są jedynymi sportowcami na tych zawodach. Tylko oni byli tam celebrowani – a szkoda.

Czyli każdy, nawet starsza, niezbyt wysportowana osoba, może zacząć trenować ten sport?

Oczywiście, byle z głową, pomalutku. Jeśli początkujący źle podnosi ciężary, prędzej czy później dozna kontuzji. Ja też kiedyś myślałem: od ciężarów będzie mnie bolał kręgosłup. Tymczasem nigdy nie czułem się tak dobrze jak teraz. Dlatego mówię: najpierw naucz się na małym ciężarze zrobić coś dobrze technicznie, a potem dokładaj.

Czy w takich klubach zawsze jest trener, który dba właśnie o ćwiczenie z głową?

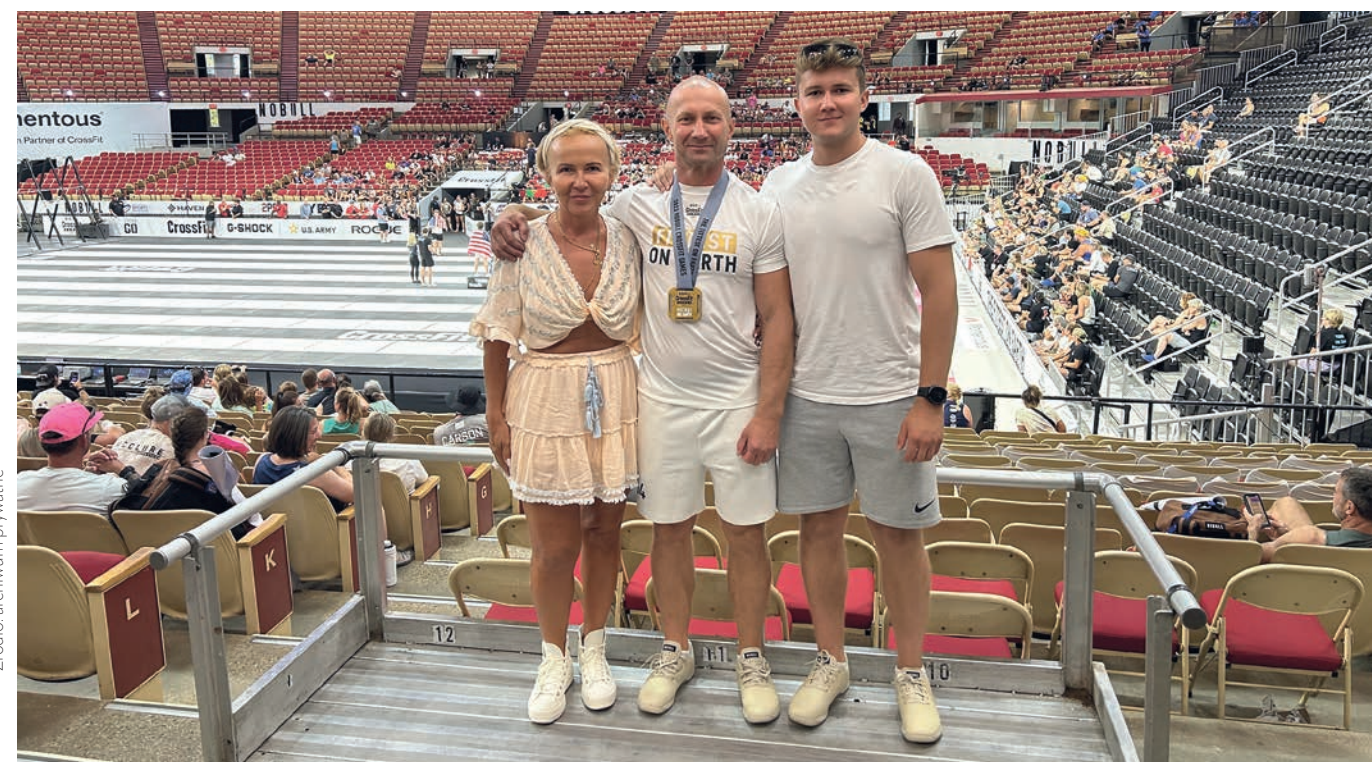
Tak. Chociaż czasem ambitni faceci nie chcą go słuchać...

A zatem wystarczy tylko przyjść?

Tak, trzeba przyjść wtedy, gdy trenują grupy crossfitowe. Są takie dla początkujących, ale i dla bardziej zaawansowanych. Zajęcia zaczynają się od nauki poszczególnych elementów: przysiadu, chodzenia na rękach czy podciągania się, a potem robimy trening. Jeżeli w treningu jest np. podciąganie się, lecz ktoś tego nie może zrobić, to daje mu się inne ćwiczenie – żeby też uczestniczył. Po prostu skaluje się trudność w zależności od osoby.

Jak dużo kobiet trenuje crossfit?

W klubie, do którego chodzę, jest pół na pół. Ja przychodzę z żoną. Ona robi to dla siebie – dla zdrowia i sprawności, bo nie jest zawodniczką i nie startuje.



Zdjęcie: archiwum prywatne

Czyli to nieprawda, że jest to katorżniczy trening, po którym człowiek ledwo żyje?

To zależy, ile kto z siebie da. Ale to przyjemność! Ile razy myślałem: kurczę, po co ja to robię? Tyle się męczył, ech! Jednak później jest się szczęśliwym. Organizm ludzki może wszystko...

Czy crossfit w pana wydaniu to sport amatorski? Ma pan „normalną” pracę?

Tak, prowadzę działalność gospodarczą, w związku z tym dysponuję czasem i mogę ćwiczyć. Do klubu crossfitowego chodzę codziennie na siódmą rano przez pięć dni w tygodniu, na godzinkę (to już z rozciąganiem). W sobotę gram w piłkę jakieś dwie godziny. I tyle. W niedzielę nic nie robię, odpoczywam.

A jak wygląda pańska dieta?

90% posiłków jemy w domu, żona gotuje. Śniadania przyrządzam sobie sam. Nie liczę kalorii, staram się jeść dobrze. Czasem wychodzimy na miasto, więc zdarzają się pizza czy burger. Lubimy też tajskie jedzenie: warzywa, curry, zupki.

Masaże?

Raz w tygodniu. Masażysta masuje i obserwuje, czy są w ciele jakieś napięcia. Przygotowuje mnie tak, żeby moje mięśnie były sprawne, żeby było jak najmniej kontuzji.

A czy to jest drogi sport?

Nie. Karnet do klubu kosztuje ok. 200 zł miesięcznie. Można chodzić na zajęcia, kiedy się chce, i trenować cały dzień. Można to robić całą rodziną.

Pańskie dzieci również trenują crossfit?

Mam dwóch synów, w wieku 19 i 24 lat. Młodszy trenuje; rok temu startował do Crossfit Games, zajął 93. miejsce na świecie. Starszy trenował wcześniej, kiedy ja zaczynałem. Jak wiadać, to sport, który można ćwiczyć rodzinnie – starsi i młodszy, kobiety i mężczyźni. Kiedyś chodziłem na siłownię i robiło się, jak to się mówi, łapa, biceps, triceps. Ale moda na wielkie bicepsy minęła 30 lat temu. Crossfit to ogólnorozwojówka, czyli wszystko – i jest to z korzyścią dla wszystkich. Spala się sporo kalorii, człowiek jest szczupły, czyli fit, i umięśniony.

Dziesięć lat temu, kiedy zaczynałem uprawiać ten sport, chciałem po prostu pojechać na mistrzostwa świata. Jestem pierwszym Polakiem wśród seniorów, którzy w ogóle się tam dostali. Jestem megaszczęśliwy, bo zostałem najsprawniejszym człowiekiem na świecie w swojej kategorii wiekowej.

◆ **Wspólne świętowanie sukcesów sportowych to niezapomniane chwile.**

Gdy mkniemy po stoku, jesteśmy tylko my, narty i nasze myśli

Według badań z 2016 r. ok. 20% Polaków jeździ na nartach – narciarstwo zjazdowe jest więc sportem dosyć popularnym nad Wisłą. O jego zaletach, wpływie na zdrowie, sprzęcie i nie tylko rozmawiamy z **Dominiką Sanetrą**, trenerką MKS „Skrzyczne” Szczyrk.

Niedawno była pani zawodniczką, dziś szkoli pani innych. Kiedy zainteresowało panią narciarstwo?

Nie pamiętam dokładnie, kiedy pierwszy raz zapięłam narty. Miałam chyba trzy lata. Później byłam zawodniczką, a dzisiaj faktycznie jestem trenerką. Narciarstwo to dla mnie sport numer jeden. Wiążę z nim swoją przyszłość, dlatego właśnie pracuję z dziećmi i młodzieżą w klubie MKS „Skrzyczne” Szczyrk. Najmłodsze dzieciaki, które przychodzą na moje treningi, mają po pięć lat.

To odpowiedni wiek, by ruszyć na narty?

Trudno określić właściwy wiek. Wszystko zależy od dziecka – jego chęci, stopnia rozwoju, siły czy kondycji. Jeśli na zajęciach pojawia się dziecko chętne i obojętne w innych sportach, to dużo łatwiej nauczyć je jazdy na dwóch deskach. Praca z nim jest niezwykle przyjemna, bo efekty widać niemal od razu.

Na co zwraca pani uwagę tym, którzy narty, buty i kije zabierają na stok pierwszy raz?

Rodzic nie może zapomnieć o ubraniu pociechy odpowiednio do warunków atmosferycznych. Kask, gogle, kurtka, spodnie, ale i czapka, rękawiczki czy bielizna termoaktywna mają sprawić, że uczący się będzie miał komfort i przyjemność z jazdy, a nie głowę zajęętą myślami o ujemnej temperaturze. Ważne, by nie wywierać na dziecko presji, nie mówić, że musi się nauczyć, bo to, bo tamto. Krzyk również odpada. Warto też schować do kieszeni pociechy coś do jedzenia, np. batonik czy żelki, bo jazda na nartach pochłania sporo energii i „paliwo” trzeba uzupełniać na bieżąco. Ale chyba najistotniejszą kwestią jest wybór wykwalifikowanego instruktora. Warto zainwestować parę złotych w taką osobę, bo – proszę mi wierzyć – samodzielna nauka jazdy najczęściej buduje u początkujących złe nawyki. Dobry instruktor zwróci na nie uwagę, wskaże błędy, pomoże w rozgrzewce, a także dobierze odpowiednio do poziomu wyszkolenia stoki, bo to również istotne.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Dobrze przygotowany sprzęt i odpowiednie do warunków atmosferycznych ubranie to podstawa, żeby przyjemnie spędzić czas na stoku.**

Dlaczego to takie ważne?

Na wypłaszczonej trasie przyszyty narciarz powinien nauczyć się wszystkich podstawowych ruchów, skrętów i zasad poruszania się na stoku. Dopiero po poznaniu i opanowaniu tych fundamentalnych umiejętności można zabrać go na stoki bardziej wymagające. Ale i to należy robić z głową. Bo do trudniejszych zjazdów może podchodzić tylko narciarz pewny swoich umiejętności. Pewny siebie. Taki, który jadąc, wie, że nie zrobi krzywdy sobie i innym.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Narciarstwo integruje i umożliwia zawieranie nowych znajomości.**

Jaki sprzęt wybrać na pierwsze lekcje?

Dobrze przygotowani! Narty zawsze powinny być naostrzone, nasmarowane i mieć odpowiednią długość. Możemy mieć najdroższe deski, ale jeśli nie będą przygotowane, to sporo ryzykujemy. Przykładowo jeśli narty nie mają ostrych krawędzi i w czasie zjeżdżania natrafimy na oblodzenia, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że stracimy kontrolę nad jazdą. Wtedy o wypadek nietrudno, bo skręcanie i hamowanie na „tępych” nartach jest szalenie trudne. Na pierwsze zajęcia najlepiej pójść po sprzęt do wypożyczalni. Pracujący tam ludzie znają się na swoim fachu. Pomogą dobrać odpowiedni sprzęt.

A później, kiedy pójdziemy do sklepu?

Początkujący powinien kupić narty krótsze i miękkie. Później, wraz ze wzrostem umiejętności i obyciem na trasach, można zainwestować w dłuższe i twardsze deski. Niektórzy zaawansowani narciarze mają w domu po kilka par nart i dobierają je do stylu jazdy czy trasy. Na przykład gdy chcą pojeździć jak najlepsi slalomści, to zapinają krótkie deski, tzw. slalomki, mające krótszy promień skrętu.

Buty i kije pewnie też musimy odpowiednio dobrać i przygotować?

Buty narciarskie muszą mieć stosowną twardość. Ważne, by były dostosowane do naszej wagi i możliwości. No i muszą być wygodne. A kije trzeba dopasować do wzrostu.

Co może dać jazda na nartach? Sportowo – wiadomo: tytuły, medale czy rekordy, a w wymiarze amatorskim?

Jazda na nartach to przede wszystkim świetny sposób na wspólne spędzanie wolnego czasu. Czy to z rodziną, czy z przyjaciółmi. To sport, który integruje ludzi. Pomaga się odstresować i uciec od problemów dnia codziennego, bo gdy mkniemy po stoku, jesteśmy tylko my, narty i nasze myśli. Oczywiście, jak każda aktywność fizyczna, narciarstwo jest dobre dla zdrowia. Podczas wykonywania pojedynczych skrętów angażujemy niemal cały układ kostny i mięśniowy, pracują też płuca. Ale szusowanie ma też pewne wartości, powiedzmy, niemierzalne. Na stokach, szczególnie w górnych partiach, możemy przecież zobaczyć przepiękne widoki. Do tego dochodzi adrenalina, nieodłączna towarzyska jazdy.

Narciarstwo jest jednak sportem sezonowym...

Tak, jasne, lecz gdy stopnieje śnieg i narty idą w ką, nie wolno zapominać o treningu. Bo do kolejnego sezonu, nieważne, czy amatorskiego, czy profesjonalnego, trzeba się odpowiednio przygotować. W klubie, w którym pracuję, szkolenie odbywa się przez cały rok. Prowadzę zajęcia wiosną, latem czy wczesną jesienią, zabieram podopiecznych na boiska, baseny. Albo na okoliczne drogi i ścieżki, po których jeździmy na rolkach lub rowerach. W czasie obozów letnich zdarza się nam również jeździć na nartach wodnych czy uprawiać windsurfing. Taka aktywność pomaga pracować choćby nad równowagą, tak potrzebną narciarzowi. Generalnie wszystkie tego typu treningi pomiędzy sezonami zimowymi mają rozwijać cały organizm.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **W sezonie letnim trening narciarski można zastąpić jazdą na rolkach.**

Mówi pani o treningach klubowych. A jak do sezonu może przygotować się ktoś, kto jeździ wyłącznie rekreacyjnie?

Podobnie. Już latem lub jesienią warto rozpocząć pracę ogólnorozwojową, żeby potem nie wchodzić na stok, jak to się mówi, „na świeżaka”. Ćwicząc, choćby przysiady, pompki czy skipy, przygotowujemy organizm do wysiłku, do przeciążeń, które generuje narciarstwo. Trenując wcześniej w domu, zmniejszamy ryzyko kontuzji i zwiększamy pewność siebie.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Przygotowanie do sezonu narciarskiego powinno trwać cały rok.**

Skoczkowie narciarscy mają możliwość trenowania na igielic, co niemal jeden do jednego zastępuje trening na śniegu. A któremu ze sportów letnich najbliższe do jazdy na nartach? Którego wykorzystuje pani najczęściej na treningach?

Jazdę na rolkach. Ustawiam podopiecznym specjalny slalom pomiędzy „grzybkami”, a potem dzieci muszą go pokonać. Przy każdym skręcie wykonują ruch podobny do tego na stoku. Taką formę przygotowania do sezonu polecam każdemu, kto jeździ na dwóch deskach. Innym sposobem jest... jazda na nartach. Można wyjechać na lodowiec, przykładowo do Austrii, i tam cieszyć się szusowaniem. Zawodnicy wraz z klubami często stosują takie rozwiązanie.

Załóżmy, że jesteśmy dobrze przygotowani od strony fizycznej, mamy właściwy sprzęt i przychodzimy na nartostradę. Jak powinniśmy się zachowywać?

Bezpiecznie!

To znaczy jak?

Przede wszystkim tak, aby sobie ani innym narciarzom nie wyrządzić krzywdy. Tylko trzeźwe osoby powinny korzystać z tras. Złotą zasadą, którą wpajam innym, jest dostosowanie prędkości do warunków i swoich umiejętności. Powinniśmy zjeżdżać tak, aby w każdym momencie móc nagle zahamować lub wyminąć przeszkodę czy innych jeżdżących. Wiele razy widziałam ludzi, którzy porywali się z motyką na słońce, wybierali – nierzadko pod wpływem znajomych – bardzo strome stoki, chociaż ich poziom zaawansowania na to nie pozwalał. Takim zachowaniem stwarzali niebezpieczeństwo. Wielu w ten sposób zraziło się do tego sportu.

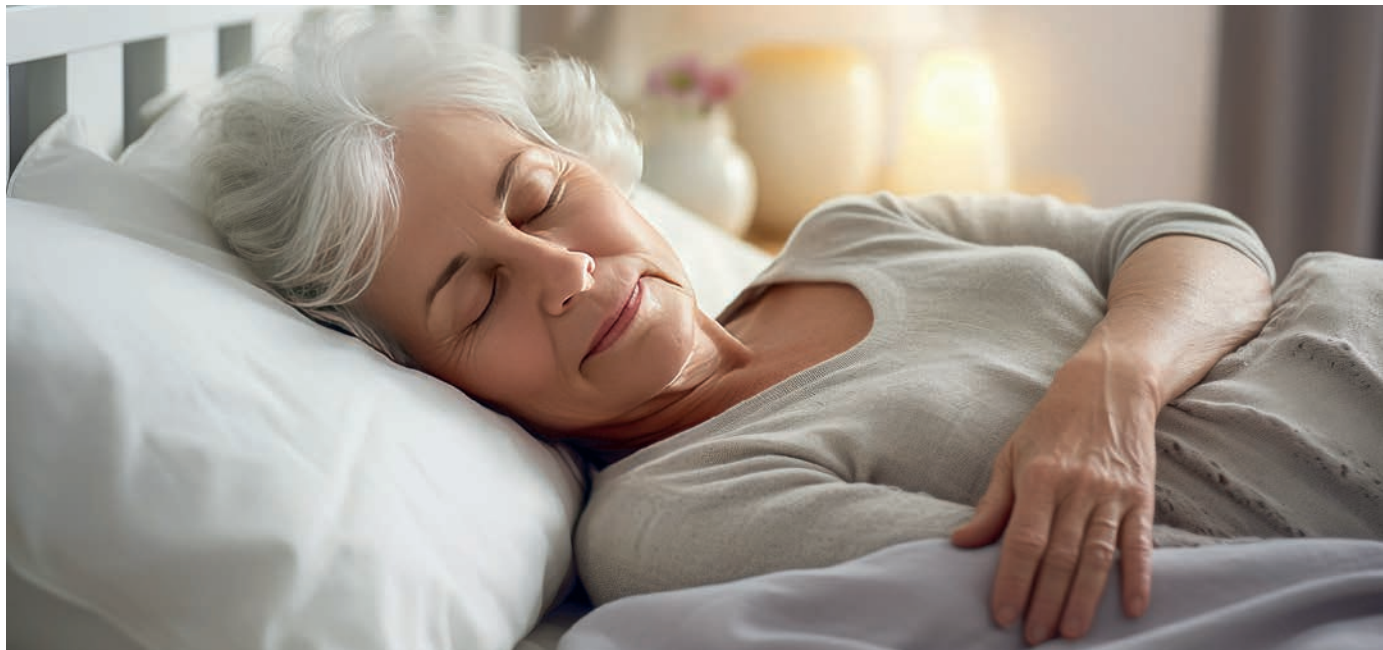
Czyli ostrożność i rozwaga na pierwszym miejscu.

Oczywiście! Tym, którzy szusują bardzo dobrze, też nie wolno zapominać o podstawach. Tacy narciarze próbują zazwyczaj czegoś nowego. Ostatnio popularny zrobił się freeride, czyli szusowanie poza przygotowanymi trasami. A to naprawdę wyższa szkoła jazdy! Narty pokonują wtedy kopny śnieg, jazdy są trudne technicznie i męczące, a trasy dzikie. W tym wypadku obowiązkowe są odpowiednie przygotowanie i jazda w grupie, ze znajomymi.

Jazda na nartach to sport, który integruje ludzi. Pomaga się odstresować i uciec od problemów dnia codziennego. Na stokach, szczególnie w górnych partiach, możemy zobaczyć przepiękne widoki. Do tego dochodzi adrenalina, nieodłączna towarzyska jazda.

Na zdrowy sen składają się trzy główne elementy: ilość, jakość oraz stałe godziny snu

Rozmowa z neuropsycholog, **prof. zw. dr hab. Marią Pąchalską**



Źródło: Z3RF

◆ **Sen poprawia wydajność mózgu, nastrój oraz zdrowie fizyczne i psychiczne.**

Dlaczego wszyscy musimy spać?

Ludzie często myślą, że sen to po prostu czas, kiedy zmęczony mózg odpoczywa. Takie myślenie jest błędne. Mózg w czasie snu porządkuje organizm. To porządkowanie polega przede wszystkim na oczyszczaniu go z toksycznych substancji. Kiedy śpimy, mózg całkowicie zmienia swoją funkcję, staje się prawie jak nerka. Dr Maiken Nedergaard i jej koledzy badający sen odkryli, że mózg ma system drenażowy, który usuwa toksyny podczas snu. Jednym z najważniejszych procesów jest usuwanie szkodliwych białek – badania wykazały, że mózg pozbywa się niektórych białek związanych z chorobą Alzheimera. Wszystkie organy ciała, od naczyń krwionośnych po układ odpornościowy, wykorzystują sen jako czas na naprawę. Istnieją więc pewne procesy naprawcze, które zachodzą w organizmie głównie podczas snu. Jeśli nie śpimy wystarczająco dużo, procesy te zostają zakłócone.

Czyli sen to zdrowie?

Sen ma niezwykle istotne znaczenie biologiczne i jest tak samo ważny dla zdrowia jak dieta i ćwiczenia. Nie istnieje w naszym organizmie żaden proces, którego funkcjonowanie nie byłoby optymalizowane przez sen i pogarszane przez jego niedobór. Dobry sen poprawia wydajność mózgu, nastrój oraz zdrowie psychiczne i fizyczne. Sen pomaga przygotować mózg do uczenia się, zapamiętywania i tworzenia. W trakcie snu mózg porządkuje fakty, które zostały zapisane w pamięci w ciągu dnia. Dzięki marzeniom sennym, jak zauważają wybitni neurobiolodzy, porządkowane są również emocje. To bardzo ważne, gdyż tempo współczesnego życia nie daje czasu na zatrzymanie się i odpoczynek, a naszą

codzienną wypełniają hałas i sztuczne światło. Niewystarczająca ilość snu zwiększa ryzyko wielu chorób i zaburzeń. Obejmują one choroby serca, udar mózgu, a także otyłość i choroby ośpienne.

Kiedy pani profesor mówi o dobrym śnie, co konkretnie ma pani na myśli?

Na zdrowy sen składają się trzy główne elementy: ilość, czyli to, jak długo śpimy, jakość, czyli nieprzerwany i odświeżający sen, oraz spójny harmonogram, czyli w miarę stałe godziny snu.

Osoby pracujące na nocną zmianę lub o nieregularnym harmonogramie mogą mieć dodatkowe trudności z zapewnieniem sobie wysokiej jakości snu. Także czasy wielkiego stresu – np. pandemia – mogą zakłócić naszą rutynę snu. Nie ma większego znaczenia, o której godzinie idziemy spać. Niektóre osoby są najbardziej aktywne rano, ale bywają sennie już pod wieczór – to tzw. skowronki. U części szczytowy moment czuwania przypada na godziny wieczorne – to tzw. sowy, które kładą się spać późno w nocy, za to mają problem z wczesnym wstawaniem. Istotne jest uzyskanie odpoczynku, jakiego potrzebujemy, w czasie zgodnym z naszym wewnętrznym rytmem dobowym.

A zatem zdrowy sen jest potrzebny wszystkim. Ale czy ma większe znaczenie dla starszych osób?

Uważa się, że przestrzeganie odpowiedniej długości i jakości snu oraz w miarę stałe jego godziny są bardzo ważne, szczególnie między 45. i 55. rokiem życia. W tym wieku zmniejsza się nasza odporność i zdrowie zaczyna się pogarszać. Niedobór

snu wpływa na różne układy organizmu, zwłaszcza na układ krążenia. U osób z dużym niedoborem snu ryzyko zawału serca lub udaru mózgu jest dużo większe niż u osób, które przestrzegają odpowiedniej higieny snu. Mechanizm wpływu snu na stan naczyń krwionośnych nie jest do końca wyjaśniony, wiadomo jednak, że we śnie obniża się ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejsza się poziom stresu, a więc i kortyzolu, dzięki czemu żyły i tętnice są mniej obciążone.

Niewystarczająca ilość snu sprzyja również rozregulowaniu hormonów związanych z apetytem. Osoby, które śpią za krótko, stale odczuwają głód i w rezultacie tyją. Znany jest też związek niedoboru snu z rozwojem cukrzycy, gdyż komórki są wówczas mniej wrażliwe na działanie insuliny. Nie wchłaniają nadmiaru glukozy, co powoduje wzrost jej poziomu we krwi. Tak powstaje stan przedcukrzycowej hiperglikemii.

A jak starzenie się wpływa na sen?

Podczas gdy niektórzy starsi dorośli mogą nie mieć znaczących zakłóceń snu, inni narzekają na jego mniejszą ilość i gorszą jakość. Eksperci odkryli kilka typowych zaburzeń snu u osób starszych. Pierwszy to zmiana harmonogramu snu, nazywana przesunięciem fazowym. Wraz z wiekiem rytm okołodobowy organizmu przesuwa się w czasie. Wiele starszych osób doświadcza tego, odczuwając zmęczenie wcześniej po południu i budząc się wcześniej rano. Kolejne zaburzenie to budzenie się w nocy. Badania wykazały, że wraz z wiekiem ludzie często doświadczają zmian w architekturze snu, czyli tym, jak przechodzimy przez różne jego etapy. U osób starszych więcej czasu zajmują wcześniejsze, lżejsze etapy snu, a mniej – późniejsze, głębsze. Zmiany mogą przyczynić się do tego, że osoby starsze częściej budzą się w nocy i mają bardziej fragmentaryczny, mniej spokojny sen.

Jakich jeszcze zaburzeń mogą doświadczać starsze osoby?

Zmiany w sposobie, w jaki organizm reguluje rytm okołodobowy, utrudniają osobom starszym dostosowanie się do nagłych zmian w harmonogramie snu, np. podczas zmiany czasu na letni lub podczas zmiany strefy czasowej po podróży samolotem. Potrzebują wtedy więcej czasu na regenerację. Kolejna kwestia to drzemki w ciągu dnia. Badania wykazały, że ok. 25% osób starszych drzemie w ciągu dnia, w porównaniu do ok. 8% osób młodszych. Podczas gdy niektórzy eksperci sugerują, że krótka drzemka w ciągu dnia może być korzystna, wielu zgadza się, że przedłużone drzemki mogą utrudniać zasypianie i powodować zakłócenia snu w nocy.

Czy osoby starsze potrzebują mniej snu niż młodzi?

To błędne przekonanie. Wiele osób starszych ma trudności z zasypianiem, ale nie oznacza to, że potrzebują mniej snu.



Źródło: archiwum prywatne

Prof. zw. dr hab. Maria Pąchalska

Polska uczona w dziedzinie neuronauk, kierownik Katedry Neuropsychologii i Neurorehabilitacji Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego (od 2011), profesor i konsultant Center for Cognition and Communication w Nowym Jorku (od 2004), założyciel i prezes Polskiego Towarzystwa Neuropsychologicznego (od 1991), założyciel i redaktor naczelny kwartalnika „Acta Neuropsychologica” (od 2003), redaktor merytoryczny działu *Clinical neuropsychology* w czasopiśmie „Medical Science Monitor”. Autorka kilku książek oraz ponad 200 artykułów naukowych. Członek krajowych i międzynarodowych towarzystw naukowych, w tym International Neuropsychological Society.

Jak zapewnić sobie dobry sen?

- Osoby, które regularnie ćwiczą, zasypiają szybciej, śpią dłużej i mają lepszą jakość snu.
- Postaraj się mieć dostęp do naturalnego światła słonecznego przez co najmniej pół godziny dziennie.
- Telewizor, smartfon i jasne światło mogą utrudniać zasypianie. Ustaw telewizor w innym pokoju i staraj się nie zasypiać przy włączonym odbiorniku.
- Alkohol, tytoń, kofeina, a także obfite posiłki pod koniec dnia mogą utrudniać zasypianie. Rozważ rzucenie palenia, ogranicz spożycie kofeiny i jedz kolację co najmniej cztery godziny przed snem.
- Unikaj nagłych zmian w harmonogramie snu. Postaraj się chodzić spać i wstawać o tej samej porze każdego dnia.
- Znajdź czynności, które pomogą zrelaksować się przed snem. Mogą to być ciepła kąpiel, lektura lub po prostu chwila ciszy.
- Utrzymuj chłód i ciemność w pokoju, w którym śpisz.

Ogólnie rzecz biorąc, dorośli powinni dążyć do co najmniej siedmiu godzin snu każdej nocy. Naukowcy szacują, że od 40% do 70% osób starszych ma przewlekłe problemy ze snem, choć większość przypadków może być niezdiagnozowana. Przewlekłe problemy ze snem mogą znacząco zakłócać codzienną aktywność osób starszych i obniżyć jakość ich życia, z kolei dyskomfort i ból mogą u niektórych prowadzić do nieodpowiedniego odpoczynku. Ból i bezsenność mogą zatem stać się błędnym kołem: mniej snu prowadzi do większego bólu, a ból zakłóca sen. Ważne, aby porozmawiać z lekarzem, jeśli do tego dochodzi.

Sen może być też zakłócany przez nocne oddawanie moczu, zwane również nokturią. Zwiększa się ono wraz z wiekiem z powodu fizycznych zmian w układzie moczowym oraz innych czynników i może dotyczyć nawet 80% starszych osób.

Jakie są główne choroby snu?

Dwie podstawowe choroby to bezsenność, czyli utrzymujące się trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu, oraz senność w ciągu dnia. Bezsenność to jeden z najczęstszych problemów u osób starszych; może być spowodowana różnymi nakładającymi się czynnikami. Na szczęście można ją zmniejszyć dzięki leczeniu. Z kolei wiele osób uważa, że uczucie zmęczenia w ciągu dnia to normalna część starzenia się. Wcale tak nie jest. Około 20% osób starszych doświadcza nadmiernej senności w ciągu dnia, która może być objawem problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny, zaburzenia funkcji poznawczych lub choroby układu krążenia.

A jakie choroby najbardziej przeszkadzają w dobrym śnie?

Wymieniłabym tutaj trzy. Pierwsza to obturacyjny bezdech senny, który może powodować przerwy w oddychaniu podczas snu. Przerwy te są związane z zapadaniem się lub zwężaniem górnych dróg oddechowych. Bezdech senny skutkuje fragmentacją snu i może wpływać na poziom tlenu w organizmie, prowadząc do bólów głowy, senności w ciągu dnia i trudności z jasnym myśleniem. Druga choroba, o której warto tutaj wspomnieć, to zespół niespokojnych nóg (ang. *restless legs syndrome*, RLS). Dotyka on od 9% do 20% osób starszych. Z kolei okresowe zaburzenia ruchów kończyn dotyczą od 4% do 11% osób starszych. Zespół niespokojnych nóg rodzi potrzebę poruszania nogami podczas odpoczynku lub snu, a okresowe zaburzenia ruchów kończyn powodują mimowolne ruchy kończyn dolnych, najczęściej stóp. Osoby starsze cierpią również na zaburzenia zachowania podczas snu REM (ang. *REM sleep behavior disorder*, RBD) – podczas gdy większość ludzi nie poruszają się podczas snu, zaburzenie to może powodować, że ludzie fizycznie odgrywają swoje sny. Czasem te ruchy są wręcz gwałtowne.

Chcesz ćwiczyć sylwetkę i charakter? Chwyć za łuk!

Mało który sport może się pochwalić historią sięgającą nawet 30 tys. lat. Ale łucznicstwo – tak. W dodatku nie jest dyscypliną wymagającą specjalnych predyspozycji, a akcesoria nie należą do szczególnie drogich. Nic dziwnego, że coraz więcej osób pragnie spróbować tej aktywności.

Dar bogów czy pierwszy przejaw ludzkiego geniuszu?

Historia łucznicstwa jest tak stara, że jej początki giną w pomroce dziejów. Pewne jest, że archeolodzy znajdują krzemienne groty strzał już w wykopaliskach z paleolitu, datowanego na czasy od 3,3 mln do 11 tys. lat p.n.e. Wykonanie tak precyzyjnego przedmiotu było żmudne i pracochłonne, dlatego zakłada się, że groty stanowiły również przedmiot wymiany handlowej: były pieniądzem w czasach, gdy nie istniały jeszcze monety.

Samą umiejętność posługiwania się narzędziem pozwalającym bronić się lub atakować na odległość, niewymagającym dużej siły fizycznej, za to wykorzystującym mechanikę, historycy uważają za przyczynę jednego z cywilizacyjnych skoków rozwojowych w dziejach ludzkości. Nic dziwnego, że tak niezwykle narzędzie uznawano w starożytności za dar bogów. W mitologii greckiej mistrzem i patronem łucznicstwa był Apollo, niegdyś radziła sobie z tą bronią także jego siostra Artemida. W mitologii japońskiej łucznicami opiekował się bóg wojny Hachiman, Słowianie przedstawiali z łukiem potężnego Peruna, Majowie – Ahulneba, a Hindusi – Kāmadevę. Jak widać, boska broń cieszyła się szacunkiem w wielu kulturach i na wielu kontynentach.

Co ciekawe, dzisiejsze łuki tradycyjne, które poleca się do nauki tego sportu, niewiele różnią się od tych przedstawianych na malowidłach i rzeźbach sprzed setek, a nawet tysięcy lat.

Pierwsza polska czempionka i kolonizatorzy z Paragwaju

W czasach nowożytnych, w miarę upowszechniania się broni palnej, łuk z elementu uzbrojenia zaczął przekształcać się w narzędzie myśliwskie lub symboliczne, a także w elitarną (np. królewską) rozrywkę. Stąd już tylko krok do sportu.

Łucznicstwo pojawiło na jednych z pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich – w roku 1900 w Paryżu. I choć później na blisko pół wieku zniknęło z olimpijskiego programu, dużą rolę w upowszechnianiu tej pięknej dyscypliny odegrali Polacy. Na początku lat 20. XX w. do Polski powrócili z Paragwaju dwaj członkowie zarządu Związku Pionierów Kolonizacyjnych, kpt. Mieczysław Fularski oraz por. Apoloniusz Zarychta. Obaj byli zafascynowani łucznicstwem, które rozwijali pod patronatem Związku Strzeleckiego. Zarychta jest autorem pierwszego podręcznika tej dyscypliny: *Łuk i łucznicstwo*, wydane w 1923 r.

Już trzy lata później w kraju działały kluby łucznicze, propagujące tę szlachetną dziedzicę sportu, a w roku 1927 utworzono

Polski Związek Łuczniczy. W roku 1931 we Lwowie zorganizowano Kongres Łuczniczy z udziałem przedstawicieli Czech, Estonii, Peru, Polski, Rumunii, USA, Szwecji, Węgier, Włoch oraz Szwajcarii, a w ślad za nim – mistrzostwa świata w łukach klasycznych. Tytuł indywidualnego mistrza świata zdobył wówczas Michał Sawicki. W 1933 r. mistrzynią świata została Janina Kurkowska-Spychajowa, wspaniała postać polskiego sportu, zdobywczyni największej liczby medali w mistrzostwach świata w historii łucznicstwa.



♦ Janina Kurkowska-Spychajowa (1901-1979) prezentuje zdobyte medale i puchary.

Entuzjastką i propagatorką tej dyscypliny była też Halina Kopacka, która wywalczyła pierwsze olimpijskie złoto dla Polski w rzucie dyskiem.

Sport najzdrowszy i najbardziej estetyczny

Janina Kurkowska-Spychajowa to współautorka wydanego w 1935 r. poradnika *Szermierka, łucznicstwo, strzelanie*. Pisała w nim: *Łucznicstwo jest jednym z najzdrowszych i najbardziej estetycznych sportów. Nie wyczerpuje organizmu, nie jest ćwiczeniem męczącym. (...) Z powodzeniem uprawiać go może zarówno mężczyzna, jak kobieta i dziecko, zarówno młodzieniec lub dziewczyna, jak i osoba w starszym wieku.*

Zgadza się z tym współczesny trener łucznicstwa i założyciel łuczniczej Chorągwi Jastrzębia Paweł Mika: *Łucznicstwo jest sportem dla każdego o przeciętnym stopniu sprawności fizycznej, należy tylko pamiętać, że niektóre schorzenia w obrębie obręczy barkowej oraz rąk dyskwalifikują z tej aktywności. Co ciekawe, doskonale potrafią odnaleźć się w tej dyscyplinie także osoby na wózkach inwalidzkich, które z powodzeniem rywalizują z pełnosprawnymi zawodnikami. Przygodę z łucznicstwem pieszym można zacząć w wieku ok. 8 lat, kiedy motoryka dziecka jest już na odpowiednim etapie rozwoju. U młodszych dzieci jest to niewskazane, ponieważ może powodować późniejsze problemy z układem mięśniowo-szkieletowym. Natomiast kiedy kandydat opanuje podstawowe umiejętności z zakresu łucznicstwa i jazdy konnej, może rozpocząć treningi łucznicstwa konnego. Na zajęcia takie zazwyczaj przyjmowane są dzieci od 10. roku życia.*



Zdjęcie: Chorągiew Jastrzębia SKH

♦ Z łuku mogą strzelać już 8-letnie dzieci. Poza świetną zabawą łucznicstwo uczy też cierpliwości i panowania nad emocjami.

Pożytki nie tylko dla zdrowia fizycznego

Ale po co właściwie – poza dobrą zabawą – chwytać za łuk? Z prostego powodu: łucznicstwo to jeden z tych sportów, które kształtują wszechstronnie: rozwijają nie tylko umiejętności fizyczne, lecz także zdolności umysłowe, emocjonalne i społeczne.

Regularne treningi łucznicze sprzyjają przede wszystkim rozwojowi mięśni, w szczególności w obrębie rąk, pleców oraz obręczy barkowej, ale i stabilizujących mięśnie brzucha. Dlatego trening łuczniczy zaleca się m.in. w celu eliminacji wad postawy, w tym skrzywień kręgosłupa. Ta dziedzinna sportu poprawia również równowagę i koordynację ruchową. Natomiast konieczność skupienia się na wykonaniu precyzyjnego zadania rozwija koncentrację, panowanie nad emocjami i umiejętność szybkiego podejmowania decyzji.

Łucznicstwo uczy nas cierpliwości, odpowiedzialności, samodyscypliny. Jest również idealnym sposobem na wyciszenie się i pozbycie negatywnej energii po ciężkim dniu. Niezwykle cenna, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży, jest także możliwość sportowego współzawodnictwa w duchu wzajemnego szacunku – tłumaczy Paweł Mika.

Od czego zacząć?

Najłatwiejszym początkiem przygody z łukiem będzie wyszukanie najbliższego klubu łuczniczego. Listę klubów i okręgów w podziale na województwa można znaleźć np. na stronie internetowej Polskiego Związku Łuczniczego: www.archery.pl. Wiele grup historycznych i rekonstrukcyjnych działa jednak niezależnie od związku – informacji o nich warto szukać na portalach społecznościowych.

Kontakt z klubem łuczniczym pozwoli przyjrzeć się bliżej tej dyscyplinie na zawodach lub szkoleniach otwartych, zwykle bezpłatnych. Można spróbować swoich sił bez kupowania sprzętu, a instruktorzy nauczą właściwej postawy ciała i sposobu nakładania strzały na cięciwę.

W ostatnich latach nasza kadra reprezentująca różne rodzaje łucznicstwa odnosiła znaczące sukcesy na arenie międzynarodowej, o czym można było dowiedzieć się za pośrednictwem mediów i Internetu. W związku z tym łucznicstwo zaczęło zyskiwać na popularności, nastąpił rozwój infrastruktury, pojawiło się więcej ośrodków prowadzących regularne treningi, organizowane są zawody i turnieje dla profesjonalistów i amatorów. Zawodowi łucznicy często demonstrują swoje umiejętności podczas pokazów organizowanych w trakcie eventów historycznych, a na różnego rodzaju piknikach rodzinnych popularne są stanowiska łucznicze, na których można spróbować swoich sił – opowiada trener Mika.

A jeśli już złapaliśmy bakcyła, instruktorzy radzą zacząć naukę od łuku tradycyjnego. To na nim najłatwiej opanujemy technikę mierzenia i oddawania strzału. Potem możemy ją doskonalic na nowoczesnych łukach bloczkowych, stylowych wschodnich czy imponujących ogromnych longbow. Jednak nawet zakup łuku klasycznego dla początkujących, który (zwłaszcza używany) dostaniemy już w cenie 100–200 zł, warto skonsultować z instruktorem. Łuk powinien bowiem zostać dobrany nie tylko do wzrostu, lecz także do długości ramienia, a siłę naciągu należy dostosować do indywidualnych predyspozycji.

Od łuku zależeć będzie rodzaj strzał: w treningowych grupach historycznych czy wschodnich są one zwykle drewniane, w grupach sportowych – wykonane z włókna szklanego lub węglowego albo aluminium.

Do tego wygodna, niekrępująca ruchów odzież oraz stabilne buty – i droga do przygody otwarta. A właściwie wiele dróg, bo dyscyplina tak stara jak łucznicstwo oferuje cały wachlarz możliwości: od klasycznego treningu, który pozwoli stanąć w olimpijskie szranki, poprzez grupy historyczne, nawiązujące do różnych kultur i okresów, po łucznicstwo myśliwskie.



Zdjęcie: Chorągiew Jastrzębia SKH

♦ Konne grupy rekonstrukcyjne umożliwiają połączenie zainteresowania jeździectwem, łucznicstwem i historią.

Rodzaje łuków

Łuki klasyczne – to właśnie one towarzyszą ludzkości od zarania, a ich budowa jest najprostsza. Składają się z ramienia (nazywanego też łączyskiem), majdanu, za który trzymamy podczas oddawania strzału, i naciąganej cięciwy.

Łuki sportowe (olimpijskie) – to nieznacznie rozbudowana, refleksyjna (z końcami ramion wygiętymi do przodu) wersja łuku klasycznego, pozwalająca na szybki montaż i demontaż oraz wykonana z lekkich, ale wytrzymałych materiałów. Mogą być wyposażone w dodatkowe akcesoria, np. podstawkę pod strzałę, stabilizator i celownik.

Łuki wschodnie – wzorowane są na historycznej broni, jakiej używano na terenach Azji. To łuki refleksyjne; dzięki wygiętym ramionom znacznie wzrasta siła wypuszczonej strzały, a piękna linia pozwala na pierwszy rzut oka odróżnić ten rodzaj łuku od pozostałych.

Łuki longbow (angielskie) – to także historyczna klasyka, powstała na Wyspach Brytyjskich. W odróżnieniu od niewielkich, refleksyjnych łuków wschodnich mają ok. 180 cm długości i wymagają większej siły do naciągnięcia cięciwy, nie wykorzystują natomiast dodatkowych akcesoriów.

Łuki bloczkowe – wykorzystują specjalny system bloczków i linek naciągowych, które powodują, że łucznik oddaje bardziej precyzyjny, celny i mocniejszy strzał. Ich dizajn może imponować, są też kilkukrotnie droższe od łuków tradycyjnych.

Łuki myśliwskie (hunter) – to łuki klasyczne, do których dodano elementy mające ułatwić polowanie, np. stabilizator pod strzałę.

Zakup i korzystanie z łuku nie wymagają w Polsce uzyskania żadnych zezwoleń. Stosownego pozwolenia wymaga natomiast pokrewna łukom kusza – wniosek o wydanie takiego dokumentu należy złożyć w lokalnej komendzie policji.

Skitury dają wolność

Skituring w Polsce przeżywa prawdziwy rozkwit. O specyfice tej aktywności fizycznej, jej historii, zasadach i sprzęcie opowiada **Przemysław Olma** – znawca i pasjonat dyscypliny.



Fot. Szymon Sowa

◆ **Przemysław Olma**

Jeżeli ktoś nigdy wcześniej nie szusował, to przed wyjściem na skitury powinien spotkać się z instruktorem narciarstwa i potrenować. Bez tych fundamentów, owszem, może i wyjdziemy do góry, ale już jazda w dół będzie niemożliwa, a na pewno bardzo niebezpieczna.

Skitury a zwykłe narty zjazdowe – jaka jest różnica?

Najprościej mówiąc, skiturowcy nie wykorzystują sztucznych ułatwień, które pomagają narciarzom w dotarciu na górę, czyli wyciągów. Jesteśmy zdani na siebie – swoje nogi, kondycję. Pomagają nam narty ze specjalnie dostosowanymi wiązaniami. Różnią się one od tych alpejskich – w czasie przemieszczania się dają możliwość odrywania pięty od narty. Najbliżej im do zapieć stosowanych w biegówkach.

Jest jeszcze foka...

Oczywiście! Bez niej nie moglibyśmy wejść pod górę. Foka to syntetyczna tkanina mocowana od spodu do narty, dzięki której po każdym kroku nie zjeżdżamy w dół. Po dotarciu do celu zdejmujemy ją, zapinamy wiązanie i możemy zjeżdżać.

Z roku na rok w polskich górach zimową porą widać coraz więcej osób korzystających z nart skiturowych. Skąd ten sport dotarł do naszego kraju?

Faktycznie, od czasu pandemii ta forma aktywności fizycznej zyskuje na popularności. Co nie znaczy, że wcześniej była u nas nieobecna – najwięksi entuzjaści tego typu nart, w tym ja, widywani byli nawet 20 lat temu! Turycy dziwnie na nas patrzyli, bo to było pewne *novum*. Ale w krajach alpejskich, Kanadzie czy Skandynawii skitury były powszechne już dawno, w sąsiednich Czechach czy Słowacji również umasowiły się wcześniej. Ale i Polacy, szczególnie zakopiańczycy, jeszcze przed wybuchem II wojny światowej przemieszczali się w ten sposób po górskich zboczach.

Rosnąca popularność to zasługa m.in. sprzętu, który stale się poprawia. Wpływ na wzrost zainteresowania mają też pewnie pieniądze. Regularne wyjazdy na narty zjazdowe są oczywiście droższe. Trzeba kupić lub wypożyczyć sprzęt, potem opłacać wejściówki na wyciągi. Deski skiturowe kupujemy

raz i... ruszamy w trasę. Poza tym nie jesteśmy uzależnieni od przygotowania stoku narciarskiego czy godzin otwarcia. Nie mamy ograniczeń. Zwyczajnie zapinamy narty i ruszamy. Oczywiście śnieg to podstawa, ale proszę mi uwierzyć, przy dobrej zimowej aurze tras jest masa! Możemy odkrywać za każdym razem nową.

W którym miejscu Polski warunki do skituringu są najlepsze?

W Beskidach. To takie góry, w których każdy znajdzie coś dla siebie. Jeśli tylko są zasypane, dają ogrom możliwości. W Tatrach można spróbować trudniejszej wersji tego sportu: skialpinizmu. W tym wypadku poziom zaawansowania narciarza musi być dużo, dużo wyższy, bo i warunki mogą być ekstremalne.

A nowicjusz? Co powinien potrafić i gdzie może pójść na pierwszą wyprawę?

Podstawą jest umiejętność jazdy na nartach. Nie mówię tutaj o profesjonalnych zjazdach, lecz trzeba potrafić skręcić i wyhamować. Jeżeli ktoś nigdy wcześniej nie szusował, to przed wyjściem na skitury powinien spotkać się z instruktorem narciarstwa i potrenować. Bez tych fundamentów, owszem, może i wyjdziemy do góry, ale już jazda w dół będzie niemożliwa, a na pewno bardzo niebezpieczna. Następnym krokiem powinno być wyjście na skiturach na stok – gdzieś z boku, tak aby nie utrudniać jazdy narciarzom alpejskim. Niektóre ośrodki wyznaczają nawet specjalne drogi dla skiturowców. Ot, choćby w Szczyrku.

Zawsze podkreślamy, że przy takich wyjazdach należy szanować innych: pracę osób przygotowujących stok, pracujących na ratrakach i wyciągach, pozostałych uczestników zimowego szaleństwa. Przez nieodpowiedzialne zachowanie niektórych skiturowców część ośrodków zamykała się na nas. Wzajemny szacunek jest niezbędny!

Czy oprócz tras przy stokach stworzono drogi przeznaczone wyłącznie dla was?

Mekką skiturowców są ścieżki na Rysiankę, Piłsko czy Baranią Górę. Jednak to drogi „dzikie”. Najczęściej wykorzystujemy szlaki turystyczne. Niedaleko Bielska-Białej, od słowackiej strony, można wejść specjalną skiturową drogą na szczyt Wielkiej Raczy. W Tatrach możemy z kolei wyjść na Kasprowy Wierch. W wyższych partiach też znajdziemy coś dla siebie, ale – jak wspomniałem – są to cięższe, już skialpinistyczne wyzwania. W Bieszczadach także są świetne drogi.

Czy na początku warto inwestować w sprzęt?

Mam taką teorię, że na pierwszą, drugą czy trzecią wyprawę dobrze narty wypożyczyć. Nie wiadomo przecież, czy złapiemy bakcyli. Druga sprawa: pożyczając sprzęt, możemy przetestować różne rodzaje nart skiturowych. Na rynku są choćby specjalne deski do freeride'u. Jeżeli już zdecydujemy się kupić

NA START! Rodzina

własny sprzęt, to dobrze udać się do sklepu, w którym fachowiec nam doradzi, dobierze sprzęt w zależności od tego, gdzie najczęściej zamierzamy uprawiać ten sport, jaki jest nasz stopień zaawansowania i jakim dysponujemy budżetem. Bo wielki cenowe są naprawdę spore...

Czy wyprawy skiturowe to dobry sposób na rodzinne spędzanie czasu?

Oczywiście! Podobnie jak narciarstwo zjazdowe, które jest sportem rodzinnym. Jeżeli rodzic potrafi inspirująco przekazać tę „zajawkę”, to – wiem po swoich pociechach – ten sport nie nudzi się szybko. Nie ma ograniczeń, dzięki czemu można zabrać dzieci tam, gdzie ciężko byłoby dostać się bez nart. Poza tym skitury dają możliwość obcowania z przyrodą, oglądania widoków. Integrują. Dzieciaki ten sport porywa! I mężczy, bo wymaga kondycji. Ale proszę mi wierzyć, nic tak nie smakuje po wyprawie, jak ciepła herbata wypita w górskim schronisku!

A co ten sport daje od strony fizycznej i mentalnej?

Fizycznie – na pewno poprawia wytrzymałość. Jest też najszybszym sposobem przemieszczania się po górach. Dlaczego? Bo na skiturach po podejściu zawsze mamy zjazd, który bardzo przyspiesza podróż. Dziś chyba tylko rowery elektryczne szybciej przeniosą nas z punktu A do punktu B. A od strony mentalnej? Powiem tak: góry to wolność...

Chciałbym jeszcze porozmawiać o bezpieczeństwie. Na co musimy zwrócić uwagę, korzystając ze skiturów?

Bezpieczeństwo to jedna z najważniejszych kwestii. Po pierwsze, potrzebne są aplikacje ratunkowe i dobrze naładowana bateria w telefonie, by w razie kłopotów móc się skontaktować z odpowiednimi służbami lub udostępnić lokalizację. Po drugie, musimy mieć dobrze spakowany plecak – chodzi o zabranie odpowiednich ubrań. Przemierzając górskie trasy, dość szybko podnosimy temperaturę ciała i zbyt ciepła odzież może sprawić, że będziemy odczuwali dyskomfort. Z kolei gdy zjeżdżamy, temperatura ciała momentalnie spada. Dlatego warto mieć ze sobą różne rodzaje odzieży, koszulki na zmianę, dwie pary rękawic. Musimy zabezpieczyć się termicznie! Po trzecie, na początku swojej przygody lepiej podróżować w grupie, minimum w parze. W razie jakichkolwiek problemów możemy wtedy liczyć na wsparcie. Swoją drogą: nawet skiturowe zawody rangi mistrzostw kraju organizowane są w parach. Każde wyjście w wyższe partie gór wiąże się również z zagrożeniem lawinowym, dlatego uczestnicy takich wycieczek muszą znać „lawinowe ABC”. Bez tego ani rusz! Trzeba stale się szkolić, aby odruchy w takich sytuacjach były bezwarunkowe i ratowały zdrowie i życie.

Wspomniał pan o mistrzostwach Polski. Na czym polegają takie zawody?

Są bardzo podobne do biegów. Mamy typ alpejski, anglosaski albo vertical. Ten ostatni jest dość ciekawy, bo polega tylko na wyjściu na szczyt, bez zjazdu. Organizujemy nawet tego typu rywalizację w Szczyrku. Startujący w pół godziny potrafią wyjść z doliny na szczyt Skrzycznego, najwyższej góry Beskidu Śląskiego. Inne prestiżowe zawody odbywają się na Piłsku. Tam uczestnicy zaliczają wyjścia, zjazdy i wspinaczkę. Trasa liczy 25 km.

To trudne odcinki?

Różnie bywa. Przechodzą je także mniej zaawansowane osoby. Można również porównywać się z uczestnikami krajowych

zawodów. Każdy może zainstalować w telefonie aplikację Strava, na której zachowane są czasy przejścia innych śmiałków, i ruszyć podobną trasą. Sprawdzić się na tle najlepszych.

Skoro mówi pan o zawodach, to pewnie są i trenerzy lub instruktorzy...

Nie do końca. W Polsce ta kwestia nie jest dokładnie sformalizowana. Są oczywiście osoby mające uprawnienia przewodników górskich Międzynarodowej Federacji Związków Przewodnickich i to są fachowcy z uznanym certyfikatem. Warto korzystać z ich usług. Bardzo dobrymi skiturowcami są również ratownicy GOPR-u czy TOPR-u. Niemniej trzeba zaznaczyć, że nie każdy instruktor narciarstwa zjazdowego będzie dobrym nauczycielem skiturów.

Sporo górskich ścieżek pokonał pan z nartami przypiętymi do nóg. Zdarzały się trudne sytuacje albo spotkania?

Kilka razy widziałem niedźwiedzia. Ale bywały cięższe chwile. Raz, kiedy byłem na lodowcu, przyjaciel wpadł do szczeliny. Musiałem działać szybko i racjonalnie. Gdyby nie doświadczenie, to nie wiem, czy ta wyprawa skończyłaby się dobrze.

Odmianą skituringu jest skialpinizm, czyli zdobywanie na nartach szczytów wysokogórskich i zjeżdżanie z nich. Jest to już sport wyłącznie dla osób zaawansowanych, często wymaga użycia sprzętu wspinaczkowego – raków, czekanów i lin.

◆ **Wyprawa skiturowa to niesamowite przeżycie, pod warunkiem odpowiedniego przygotowania.**



Źródło: 123RF

Aktywność w genach

Justyna Biros-Waśniowska wraz z mężem Darkiem uczą swoje dzieci tego, że z aktywności można czerpać radość. Na szczęście w tej rodzinie zamiłowanie do ruchu przekazywane jest z pokolenia na pokolenie.

◆ Wyprawy kajakowe łączą aktywność z obcowaniem z naturą.



Zdjęcie: archiwum prywatne

Nordic walking w Łazanach

Gdy mama pani Justyny, Maria Biros, jakieś 10 lat temu zaczęła chodzić po swojej małopolskiej wsi Łazany z kijkami do nordic walkingu, wszyscy dookoła się śmiali. *A narty, Maryś, gdzie zgubiłaś?* – pytali ironicznie. Ona jednak zbywała żarty i z dumnie podniesioną głową szła przed siebie. Na swój czas trudno być prekursorem...

Ale pani Maria łatwo się nie poddaje. Marsz z kijkami szybko stał się jej codziennym rytuałem. Bez względu na to, czy padał deszcz albo śnieg, czy był upał, wkładała sportowe buty, brała kijki do ręki i maszerowała przez wieś. Po pewnym czasie dołączyła do niej jedna sąsiadka, później druga, kolejne koleżanki dowiadywały się o maszerujących kobietach. Mijały lata, a panie ze zwyczajem nie zrezygnowały. Początkowo spacerowały odbywały się na zmianę rano, popołudniami i wieczorami. Ale w związku ze zmianą czasu z letniego na zimowy i odwrotnie trudno dostosować godziny tak, aby podczas marszu zawsze było jasno. Przecież o 16.00 w kwietniu jest jasno, a w listopadzie już zmrok! Dlatego od lat kobiety z Łazan wyruszają w swoją sportową przygodę dość wczesnym porankiem – zbiórka do wymarszu jest o godz. 8.00.

Pranie, sprzątanie, gotowanie schodzą na drugi plan. Nie ma mowy o rozpoczęciu jakichkolwiek spraw bez porządnego treningu porannego. Najpierw nordic walking, potem obowiązki i sprawy domowo-rodzinne – mówi pani Maria. To otwarta, życzliwa, energiczna kobieta po sześćdziesiątce. Codzienny ruch i aktywny tryb życia pomagają jej w utrzymaniu dobrej

kondycji fizycznej i psychicznej. Ma więcej sił, aby pobawić się z wnukami, pogawędzić z sąsiadami czy rodziną. Do tego wraca do domu we wspaniałym nastroju: *Po nordic walkingu odczuwam przyływ energii i wiem, że nawet jedne wagary wyprowadzą mnie z rytmu i dobrego samopoczucia, dlatego nie ma mowy, abym odpuściła marsz chociaż raz w tygodniu – podkreśla.*



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Nordic walking to doskonała aktywność dla seniorów, dlatego pani Maria niezwykle ją sobie ceni.

Aktywność fizyczna uprawiana w gronie rodzinnym to nie tylko budowanie kondycji i odporności, ale też sposób na tworzenie i wzmacnianie więzi rodzinnych, na naukę współdziałania i odpowiedzialności za innych.

U Birosów rowerowo

Birosowie i Waśniowscy nie są fanami wyczynowego sportu, nie ćwiczą na siłowni od rana do nocy. Ale aktywność jest wpisana w ich harmonogram dnia: prowadzą uporządkowane życie ze sporą dawką ruchu. Aktywny tryb życia to ich codzienność. Regularnie organizują m.in. przejażdżki rowerowe. Miłość do dwóch kółek czują od dawna. Niektórzy, jak pani Maria, od wczesnego dzieciństwa. *Rower to dla mnie nie tylko ruch i aktywność, ale też środek lokomocji. Jeszcze jako mała dziewczynka jeździłam dwukołowcem do szkoły czy sklepu. Nie było wówczas autobusów. Jeżeli gdzieś chciałam się dostać, musiałam pedałować. Dlatego mam mocne mięśnie – śmieje się. Wraz z mężem dość szybko nauczyli swoje dzieci: Olę, Justynę, Karolinę i Bartka jazdy na rowerze.*

Jak przydarzy się wolna chwila, wyruszamy w trasę nad Rabę bądź do pobliskiego lasu. Nasz syn, Szymon, już sam pedałuje, cieszy nas, że jest wytrwały i nawet dłuższe przejażdżki go nie zniechęcają. Emi na razie obserwuje świat z wózka rowerowego, ale na pewno niebawem to się zmieni – opowiada córka pani Marii, Justyna.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Wycieczki rowerowe integrują rodzinę i pozwalają cieszyć się wspólnie spędzonym czasem.

Co robicie? Planujecie gdzieś iść? – tata Bronisław dzwoni do Justyny i zaczyna zwiady, nie zdradzając, dlaczego tak żywo interesują go plany córki. *A co, chcesz iść na rower?* – od razu rozgryza tatę Justyna.

Gdy dzwoni letnim popołudniem, to oznacza jedno: ma wolną chwilę i chętnie wybierze się na rodzinną rowerową wycieczkę. Sam nie lubi jeździć, z najbliższymi zawsze radośniej i milej. Takie spontaniczne przejażdżki, szczególnie w lecie, zdarzają się im minimum raz w tygodniu.

Kolejna miłość: narty

Pierwsze zjazdy Justyny i jej rodzeństwa odbywały się na pobliskich pagórkach, porządne szlify narciarskie – w Kasinie Wielkiej.

Stok w Kasinie jest dość stromy, ciężko tam się jeździ, ale tacie to nie przeszkadzało. Zabierał nas i uczył jazdy. My oczywiście

jako dzieci mieliśmy frajdę, żadnego lęku, im bardziej ekstremalnie, tym było lepiej dla nas – wspominają.

Dzięki tacie cała czwórka już dorosłych dzieci świetnie sobie radzi na stoku. Nie ma zimy, w czasie której nie wykorzystaliby sezonu narciarskiego. Ulubione miejsce: Tylicz. A na szybkie, krótkie wypadki – pobliskie stoki w Kasinie, Myślenicach, Podstolicach. Bakcyła narciarskiego złapał także ośmioletni Szymon.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Jazdy na nartach mogą nauczyć się nawet małe dzieci, dzięki czemu możliwe będą wspólne śnieżne szaleństwa z rodzicami.

W każdej rodzinie jest chociaż jeden miłośnik piłki nożnej

U Waśniowskich jest ich znacznie więcej. Piłka nożna to domena ich rodziny. Członkowie kolejnych pokoleń grają bądź grali, w zależności od wieku, w różnych barwach lokalnych. Tradycja zostanie utrzymana, bo najmłodszy Szymon już spróbował swoich sił jako zawodnik: grał w barwach Gdovii Gdów. Na razie zrobił sobie przerwę i próbuje innych aktywności – obecnie stawia mocno na rower i narty. Ale co wybierze, życie pokaże. Najważniejsze, aby miał frajdę z tego, co robi, i nie porzucił aktywnego trybu życia. Jednak w takiej rodzinie raczej mu to nie grozi!



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Piłka nożna łączy wszystkie pokolenia, nie wyłącza najmłodszych.



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 Stołecka, Maria Zagnińska
Autorzy zaproszeni do współpracy: Marta Bosak, Anna Górka, Katarzyna Janiszewska-Kurdiel, Marta Paluch, Tomasz Sowa

Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Grzegorz Skalka, 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

Jak pozbyć się nadmiaru kalorii po świętach? Wystarczy trochę się poruszać!



Źródło: 123RF

◆ Świąteczny czas w rodzinnym gronie możemy spędzać aktywnie.

Święta Bożego Narodzenia to najpiękniejszy czas w roku, pełen miłości i refleksji. To także czas spotkań z rodziną i bliskimi, nierzadko przy suto zastawionym stole. Rozmawiamy, śmiejemy się, śpiewamy kolędy i jemy. Tu rybka w galarecie, tam parę pierogów, oczywiście barszczyk z uszkami i kilka łyżek sałatki warzywnej, a na deser kutia i kawałek makowca... Niestety, większość świątecznych potraw jest bardzo kaloryczna, do tego ciężkostrawna. Ale wcale nie musimy z nich rezygnować. Wystarczy nieco ruchu w święta, by pozbyć się nadmiaru kalorii i wyrzutów sumienia.

10 tysięcy kroków to 500 kalorii mniej!

Każda forma ruchu będzie dobra. Nawet zwykły spacer, tyle że w marszowym tempie, sprawi, że zaczniemy spalać zbędne kalorie. Robiąc 10 tysięcy kroków, pozbędziemy się 500 kcal. A ta liczba wzrośnie, jeśli marsz przepleciemy truchtem.

Nie lubisz spacerów? Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Jeśli masz dzieci, idź z nimi na sanki. Ciągnięcie ich pod górkę na pewno pozwoli spalić nieco tłuszczu. Możecie też wspólnie ulepić bałwana. Jeśli zaś pogoda nie dopisuje, możesz założyć wygodny strój i poćwiczyć w domu w takt muzyki. Świetnym rozwiązaniem będzie kilka serii pajacyków, przysiadów, brzusków czy choćby skakanka. Chodzi o to, by podnieść tętno i utrzymać je przez jakiś czas na wyższym poziomie, rozkręcając metabolizm.

Po barszczu z uszkami – spacer

Jako pierwsze na wigilijnym stole pojawiają się zupy. Talerz barszczu to coś, czego nie powinniśmy sobie odmawiać, bo poza tym, że jest pyszny, ma zaledwie 30 kcal. Sytuacja zmienia się, jeśli dołożymy do niego kilka uszek: średnia porcja barszczu z czterema uszkami daje ok. 100 kcal. Aby je spalić, powinniśmy spacerować przez co najmniej 40 minut.

Innym tradycyjnym daniem wigilijnym, bez którego trudno wyobrazić sobie święta, jest zupa grzybowa. Sama ma, podobnie jak barszcz, ok. 30 kcal. Ale zazwyczaj dodajemy do niej śmietanę i makaron, czyli sporo tłuszczu i węglowodanów, a to może zwiększyć liczbę kalorii nawet 10-krotnie! Żeby je spalić, trzeba uprawiać aerobik przez godzinę. Tuczące dodatki możemy jednak zastąpić przyprawami: koperkiem i czarnym pieprzem. Wtedy wystarczy parę minut biegu i nic nie odłoży się w boczku.

Sposób na rybę? Łyżwy i basen

Po zupach czas na ryby. 100 g karpia w galarecie ma ok. 130 kcal, smażonego na tłuszczu w panierce z jajka i bułki tartej – 160 kcal, a pieczonego w ziołach – 150 kcal. Przy założeniu, że średnia porcja ryby to ok. 160 g, w tej ostatniej, najzdrowszej wersji dostarczymy sobie jakichś 240 kcal. Aby się ich pozbyć, możemy wybrać się na basen i popływać przez ok. 40 minut.

Inna często serwowana ryba to śledź. Ten w najpopularniejszej wersji – w oleju – jest jednocześnie najbardziej kaloryczny: 100 g ma ok. 300 kcal. Śledź marynowany ma ich znacznie mniej – 100 kcal w porcji. Co zrobić, aby się ich pozbyć? Wybrać się ze znajomymi na łyżwy! Godzina jazdy na lodowisku pozwoli spalić ok. 300–400 kcal.

Niektórzy nie wyobrażają sobie świąt bez ryby po grecku. Dorsz, miruna, mintaj albo sola z warzywami to zdrowa i niskokaloryczna potrawa, ale ze względu na kalorie z oleju i smażonej na nim panierki w 100 g tego dania znajdziemy ok. 150 kcal. Spalimy je, ćwicząc przez 20 minut np. na stepperze.

Pierogi i... zumba

Kapusta z grochem to jedna z najbardziej kalorycznych i ciężkostrawnych świątecznych potraw. Zaledwie trzy łyżki tego specjału – i to bez zasmażki! – dostarczą nam 145 kcal. Jeśli chcemy szybko je spalić, musimy poskakać na skakance przez co najmniej 20 minut. Mniej, bo zaledwie 80 kcal, zawiera porcja kapusty z grzybami.

A co z pierogami? Najmniej kalorii będą miały tylko ugotowane – w pięciu pierogach z kapustą i grzybami znajduje się 320 kcal. Jeśli jednak będziemy chcieli je podsmażyć, ilość kalorii wzrośnie do 440.

Aby je spalić, możemy połączyć przyjemne z pożytecznym: zabawa z dziećmi na śniegu i lepienie bałwana to wydatek energetyczny ok. 240 kcal. Jeszcze więcej da nam zumba – 11 minut treningu pozwoli pozbyć się 100 kcal. Wystarczy więc 40 minut tańca!

Chyba na każdym świątecznym stole pojawia się też sałatka jarzynowa. Cztery czubate łyżki sałatki (ok. 100 g) dostarczą nam 70 kcal. Aby je spalić, potrzeba kilkunastu minut aerobiku.

Kutia – pyszna i kaloryczna

Czas na deser. Kutia w zależności od regionu może być inaczej przyrządzana, ale zazwyczaj składa się z pszenicy lub kaszy pęczak, maku, miodu, orzechów i rodzynek. Ten miks sprawia, że to jedna z najbardziej kalorycznych potraw na wigilijnym stole – 100 g to 220–300 kcal! Dlatego po wigilijnej kolacji warto wybrać się na półgodzinny energiczny spacer z kijkami do nordic walkingu. Taką samą ilość czasu możemy również spędzić na siłowni, podnosząc ciężary.

Jeszcze więcej kalorii znajdziemy w makowcu. Niewielki, stugramowy kawałek tego pysznego deseru zawiera ok. 350 kcal. Niemniej jest sposób – i to całkiem przyjemny – aby spalić tę bombę kaloryczną: trochę dobrej muzyki i godzinny taniec.

Na koniec oczywiście kompot z suszu. Z niego akurat nie powinniśmy rezygnować, bo zawarty w kompocie błonnik poprawia perystaltykę jelit, a zatem pomaga regulować trawienie. Nie zapomnijmy jednak, że to kaloryczny napój – niewielka filiżanka (150 g) zawiera ok. 200–250 kcal. By je spalić, potrzeba godzinnego pilatesu albo 40 minut odśnieżania.