

SPORTY, KTÓRE SĄ „TRENDY”

Moi mili, do sportów klasycznych, znanych od stuleci, dołączają dyscypliny uprawiane do tej pory lokalnie i robią błyskawiczną światową karierę.

O ile moda na zdrowie trwa nieprzerwanie, o tyle moda na uprawianie różnych rodzajów sportów szybko przemija. To, co było na topie sezon, dwa temu, dzisiaj uprawia już tylko garstka zapaleńców. Znacznie przyjemniej trenuje się modny sport niż taki, którym niemal nikt już się nie interesuje. O ile łatwiej wtedy o dobrą motywację.

Dlatego zachęcam do uprawiania modnych sportów, zwłaszcza takich, które mogą mieć dobry wpływ na nasze zdrowie. Modzie na zdrowe życie zawsze warto ulegać i wcale nie należy się tego wstydzić.



TAI - CHI.

Moda na tai- chi trafiła do Polski w latach 90. O ile w naszym kraju trudno jeszcze spotkać osoby wykonujące ćwiczenia jak w zwolnionym filmie, o tyle w parkach Paryża czy innych europejskich metropolii jest to widok powszedni. Ta popularność nie dziwi, gdyż tai - chi jest dostępne absolutnie dla każdego.

Zasady.

Jest to system harmonijnych i powolnych ruchów, które zawsze zawierają w sobie element rozciągania mięśni oraz obrót. Powtarzanie ma służyć między innymi doskonaleniu ich precyzji i dynamiki. Tai-chi ma redukować napięcia fizyczne i psychiczne, poprawiać ukrwienie, ale także naszą siłę i elastyczność. Dobre poznanie wszystkich ćwiczeń zajmuje 3-4 miesiące. Każdy ruch nauczyciel demonstruje kilka razy, potem wraz z nim wykonuje go cała grupa.

Plusy.

Jest to jeden z niewielu sportów dla wszystkich, również osób w podeszłym wieku, z przewlekłymi chorobami, przykutych do inwalidzkiego wózka lub nawet łóżka. Jeśli masz słabą kondycję - jest to sport dla ciebie.

Minusy.

Jeśli jesteś osobą stosunkowo młodą i czujesz naturalny w tym wieku nadmiar energii, wybierz raczej ostrzejsze dyscypliny, również wywodzące się z kultury Wschodu: karate, judo czy taekwondo.

Efekty.

Ma poprawiać pracę serca i płuc, wzmacniać odporność, a nawet obniżać poziom cholesterolu, co przeciwdziała miażdżycy. Znacznie usprawnia osoby cierpiące na choroby powodujące ograniczenie ruchu, na przykład reumatyzm, zwyrodnienie kręgosłupa, choroby Parkinsona czy stwardnienie rozsiane.

Gdzie ćwiczyć?

W wielu miejscach w Polsce działają kluby tai-chi. Jest to sport tani, ponieważ nie wymaga specjalnego sprzętu. Potrzebny jest jedynie luźny sportowy strój i buty na płaskiej podeszwie. Można go uprawiać zarówno na świeżym powietrzu, jak również w zamkniętych pomieszczeniach.



CAPOEIRA.

Tak jak kiedyś kung-fu, tak teraz capoeira pociąga młodych ludzi i przeraża ich rodziców, obawiających się wciągnięcia dzieci w „brutalną” sztukę walki. Niepotrzebnie, gdyż dzisiejsza capoeira jest tańcem połączonym z symulowanymi elementami walki.

Zasady.

Techniki walki wyróżniają się dynamizmem i taneczną płynnością ruchów. Capoeira wykonuje dużo zamasztych kopnięć, podcięć, uników i przejść.

Plusy.

Połączenie tańca i sztuki walki ułatwia i uprzyjemnia ćwiczenia.

Minusy.

Żeby uprawiać capoeirę, trzeba być bardzo sprawnym fizycznie. Ćwiczenia są ryzykowne i mogą prowadzić do urazów kręgosłupa i kończyn.

Efekty.

Poprawa ogólnej sprawności, szybkości, gibkości, koordynacji ruchów i kondycji.

Gdzie ćwiczyć?

W szkołach capoeiry. Ćwiczenia odbywają się zwykle na salach gimnastycznych, można doskonalić umiejętności również indywidualnie.



PETANQUE.

Stara francuska gra, w której liczy się koncentracja, precyzja i koordynacja, a nie siła.

Zasady.

Chodzi o rzucenie metalowych kul o wadze 650-800 g, tak by upadły jak najbliżej drewnianej kulki umieszczonej w odległości 6-10 m.

Plusy.

Rywalizacja tak wciąga, że nie zauważamy, że nasze mięśnie rąk wykonują niezłą pracę.

Minusy.

To nie jest sport dla atletów, którzy chcą „szybciej, dalej, wyżej”. Nie można go również uprawiać przez cały rok, sezon zaczyna się zwykle w kwietniu i kończy w październiku.

Efekty.

Relaks, odprężenie psychiczne i fizyczne, rzucanie przez godzinę 800 g kulami na odległość 10 m to też niezły wysiłek.

Gdzie ćwiczyć?

Gramy na świeżym powietrzu, najlepsze jest równe, piaszczyste i twarde podłoże, na przykład alejki w parku. Zasad gry w petanque nauczymy się sami.