

ćwicz dla **PRZYJEMNOŚCI**

Gdy sport nie jest dla mnie rozrywką albo pretekstem do spotkania towarzyskiego, myślę: „Za jakie grzechy?”. Dlatego **w 2020 szukam zajęć**, które będą tak fajne, że zapomnę o wysiłku i będę chciał więcej. Zostaję więc **surferką i baletnicą**, a na koniec **idę na randkę ze sobą**.

tekst **Agnieszka Zygmont**

est zasadnicza różnica zdań dotycząca uprawiania sportu między mną a moim chłopakiem. On jest „tradycjonalistą”, szacunek zdobędziesz u niego, tylko regularnie chodząc na siłownię, gdzie naprzemiennie trenuje się poszczególne partie ciała, poprzedzając to rozgrzewką cardio oraz obowiązkowo kończąc ćwiczenia detoksykującym pobylem w saunie. Ja z kolei szybko nudzę się powtarzalnością i nawet na rowerze trasę powrotną muszę robić inną drogą niż tą, którą przyjechałam. Gdy opowiadam mu, jak bardzo „jaram się” tym, że na chwilę zostanę baletnicą, surferką oraz że pójdę na mistyczny trening-niespodziankę, i że cieszę się, że w 2020 w końcu zaczną się ruszać (lepiej po 30-stce niż wcale!), słyszę: „Bo ty zawsze szukasz atrakcji, a w sporcie NIE O TO CHODZI!”. Może i nie jestem sportową ekspertką, ale wiem, że w życiu ważne jest, żeby robić to, co sprawia przyjemność. To najlepsza motywacja, by regularnie pojawiać się na zajęciach. A chyba o to chodzi w każdej aktywności, prawda? 🧘



SURF.OFF

Deska dla bardzo znudzonych siłownią i tych, którzy zawsze chcą być na fali.

Czy można zostać surferką, gdy do morza ma się 350 km? Można, dzięki Agnieszce Krzysiek i jej specjalnej desce do ćwiczeń, na które trafiam przypadkiem na Instagramie (@surf.off). Umawiam się z nią w małym studio Laab przy Stadionie Narodowym, choć deska jest mobilna, więc można ją spokojnie przemieścić i np. latem ćwiczyć nad Wisłą na prawdziwym piasku, z widokiem na wodę. Od Agnieszki czuję „surferski vibe” i od razu chcę należeć do jej drużyny, wiecie, być cool i łąpać fale, choćby te wyimaginowane! Deska do ćwiczeń wygląda dokładnie tak jak surferska, a dzięki temu, że położona jest na trzech gumowych piłkach, zachowuje się tak, jakby była na wodzie. I to jest pierwsza niespodzianka, gdy próbuję na niej stanąć. Nie ukrywam, że wydawało mi się to prostsze, tymczasem nogi trzęsą mi się jak galareta, a ja ledwo łapię równowagę, by na niej ustać, o przysiadach czy innych podstawowych ćwiczeniach nie wspominając. Czuję też, jak mocno pracują moje mięśnie... brzucha! Na desce można wykonać każdy trening, np. jogę, ale Agnieszka stawia na zajęcia indywidualne (również przygotowujące do prawdziwego surfing) lub w niewielkich grupach, gdzie deska jest jedną ze stacji w treningu obwodowym.

CO DAJĄ ĆWICZENIA NA DESCE?

Surferską sylwetkę – to efekt utrzymywania mięśni posturalnych w stałym napięciu. Przykład? Kiedy robisz przysiad na stabilnej powierzchni, pracują tylko duże partie mięśni. Gdy to samo robisz na desce, dołączają wszystkie mięśnie stabilizujące, które odpowiadają również za rzeźbę ciała. Do tego wymagane jest maksymalne skupienie na treningu. Jeśli zaczniesz myśleć o pracy lub czymkolwiek innym – spadniesz!

SWEAT & GLOWSTUDIO

Butikowe zajęcia w magicznej aurze przeniesione prosto z Nowego Jorku.

Gdy na trening zapraszają cię dziewczyny, które tworzą najlepszy bar w mieście, oraz fitinfluencerka Kasia Wolska, a wszystko owiane jest wielką tajemnicą, można spodziewać się czegoś wyjątkowego. Trening, który nazwałabym raczej eventem, odbywa się w niestandardowej przestrzeni – na ostatnim piętrze domu handlowego Mysia 3. Podziwiam ogromną pracę scenografa, dzięki któremu surowe betony toną w przyjemnych różowych światłach. Są też kula dyskotekowa i milion świateł, a w powietrzu czuć kadzidlany zapach drewnianego palo santo. Zanim zacznie się trening z Kasią (ćwiczenia oddechowe, medytacja i joga z elementami cardio – wszystko z widokiem na falujące morze wyświetlane na rzutniku i przy muzyce puszczonej przez DJ-a), na stanowisku baru Regina można poczęstować się szalonym drinkiem z matchą i chilli. Można też posiedzieć w strefie relaksu lub odwiedzić sklepik z takimi produktami, jak relaksujący spray do pomieszczeń czy mleczny napój z adaptogenami. Ta strefa zmienia się w każdej edycji, bo do cyklicznych zajęć zapraszani są za każdym razem inni partnerzy. Obok maty do jogi czekają na mnie woda kolagenowa i ręcznik z logo Sweat & Glow Studio, więc ktoś tu naprawdę pomyślał o wszystkim. Gdy wychodzę z zajęć z pączkiem w ustach (to w nagrodę) i torbą prezentów (w cenie), bardziej czuję się jak po wyjściu z imprezy w klubie niż z treningu.

CO DAJĄ TAKIE ZAJĘCIA?

Te dwie godziny to trochę „randka z samą sobą”, która pozwala zrozumieć, o co chodzi w modnych hasłach „wellness” i „self care”. Co ciekawe, to również świetne miejsce do networkingu, a ponieważ przychodzą tu naprawdę superdziewczyny, masz szansę wyjść z siecią fajnych kontaktów i nowych znajomości.

BALANCE STUDIO

Gdy nigdy serio nie myślałaś o baletcie, ale zawsze ci się podobał.

O zajęciach fitness inspirowanych baletem usłyszałam od naszej redakcyjnej sportsmenki, dla której 2 godziny na spinningu o 6:00 rano w niedzielę to norma. Powiedziała mi wtedy: „Nigdy nie wyszłam z zajęć tak mokra”. Trochę mnie to przeraziło, bo zajęcia przy drążku do muzyki klasycznej wyobrażałam sobie raczej w kategoriach relaksu. Mój entuzjazm nie zgasł jednak zupełnie, nie mogłam się doczekać, aż przez chwilę poczuje się jak Natalie Portman w „Czarnym łabędziu” (aksamitne body od razu wskoczyło na pierwsze miejsce mojej listy zakupów). Studio znajduje się na ostatnim piętrze pięknej kamienicy przy ul. Mokotowskiej, więc nie używając windy, można zrobić sobie małą rozgrzewkę. Główne zajęcia, które się tu odbywają, to m.in. Ballet Shape i Ballet Burn – treningi inspirowane baletem, na których gracia liczy się tak samo, jak siła i wytrzymałość. W ćwiczeniach wykorzystuje się hantelki (nagle słynne baletowe uniesienie rąk przestaje być takie proste) i gumowe piłki, które trzeba trzymać podczas różnych figur, np. tylko mięśniami ud i łydek (halo, gdzie są moje?). Trafiam pod oko przemitej, ale bardzo konkretnej Zuzy, która pilnuje, by wszystkie ćwiczenia wykonywane były jak najbardziej precyzyjnie. Po 10 minutach pot leje się po hantelkach, które trzymam w rękach, a ja jestem... zakochana!

CO DAJE TRENING INSPIROWANY BALETEM?

„Mobilność na stabilności”. Poprawiasz zakres ruchów, wzmacniasz ciało. Pozwala wypracować sylwetkę baletnicy, która jest przeciwieństwem chudego i wątłego ciała. Daje też szansę na poczucie się przez chwilę jak na deskach teatru i zyskanie w ruchach niesamowitej graciai.