Magiczny Kraków

Spacer to też trening

2021-06-02

Na początku warto zadbać o towarzystwo albo przygotować słuchawki i ulubiony audiobook. Zacząć od półgodzinnego spacerowania, by potem robić zalecane przez WHO 12 tys. kroków – podpowiada Robert Korzeniowski, chodziarz, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata.

Czy po zakończeniu kariery sportowej ciągle Pan trenuje?

Robert Korzeniowski: Oczywiście, cały czas trenuję – już nie wyczynowo, teraz moim celem jest trzymanie formy. Całe lata chodziłem i dalej uważam, że chodzenie jest najzdrowsze i najlepsze. Chód uzupełniam treningiem siłowym, szeroko pojętym treningiem lekkoatletycznym. Pomaga mi na pewno fakt, że prowadzimy z żoną klub sportowy i muszę być w formie. Bycie sportowcem to dla mnie nie zajęcie, które wykonujemy „od – do”, a potem idziemy na emeryturę. To postawa i styl życia.

Pan trenował wyczynowo chód, czyli dyscyplinę, którą codziennie uprawia każdy z nas.

W gruncie rzeczy tak. Jako chodziarz reprezentowałem 7 mld ludzi chodzących w ogóle, tyle że robiłem to najszybciej na świecie. Chodzenie to forma ruchu, która odpowiada chyba każdemu.

W którym momencie kończy się spacer, a zaczyna trening?

Myślę, że wtedy, kiedy przestajemy swobodnie mówić i zaczynamy się męczyć, pojawia się pierwsza kropla potu. Istotne jest też nasze nastawienie. Jeśli wychodzimy na spacer, to jest to spacer, jeśli mamy do wykonania zadanie sportowe, to niezależnie od tempa, jakie sobie narzucimy, i dystansu, będzie to już trening.

Co by Pan poradził komuś, kto dopiero zbiera siły na wstanie z kanapy?

Przede wszystkim, by zbyt długo sobie nie wyobrażał wstawania. Trzeba przygotować buty, sportowe ubranie, wziąć zegarek albo smartfon, który mierzy dystans lub czas, zaopatrzyć się w wodę i po prostu zrobić pierwszy krok. Zakładam, że każdy z nas jest w stanie w umiarkowanym tempie maszerować przez pół godziny i na początku można założyć sobie taki cel. Jeśli obawiamy się, że będziemy osamotnieni, warto zadbać o towarzystwo albo przygotować słuchawki i ulubiony audiobook. Początkującym polecam filmy instruktażowe na temat chodzenia, które tworzymy z żoną na kanale na YouTube „Walking Lovers Korzeniowscy”. Tam wyjaśniamy choćby to, na jakiej nawierzchni najlepiej jest trenować, na co zwracać uwagę, jaka jest prawidłowa technika.

Czyli nie zaczynamy od jutra, tylko od dzisiaj…

Warto rozejrzeć się wokół siebie, popatrzeć, jak wygląda nasze osiedle, nasze najbliższe otoczenie. Może mamy niedaleko jakiś skwer, park, las? Czy możemy utworzyć w naszym sąsiedztwie nawet małą pętlę? Jeśli będzie miała kilometr, to przejdźmy ją na początek 5 razy. To da nam pięciokilometrowy trening. Nie musimy mieć profesjonalnego terenu, karnetu do siłowni czy opłaconego trenera. Na początek wystarczy nam nasza okolica, cel i chęci.

Najbardziej znana w Krakowie pętla, to ta wokół Błoń oczywiście. Jakie jeszcze tereny w naszym mieście może Pan polecić?

Potwierdzam, ta wokół Błoń jest świetna, ma 3532 m. Świetna jest też w parku Lotników. Polecam spacery bulwarami wiślanymi, gdzie można zmieniać brzegi Wisły różnymi mostami. Z żoną robiliśmy np. trasę spod Wawelu na kopiec Kościuszki. Mamy w Krakowie uroczy park Bednarskiego, Krzemionki, Skałki Twardowskiego. Ciekawą pętlę można ułożyć w Lasku Wolskim. Ale nie szukałbym na siłę miejsc daleko od naszego domu. Warto tylko zwracać uwagę, by nie maszerować w pobliżu zakorkowanych ulic, w godzinach wzmożonego ruchu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by dziennie robić 12 tys. kroków. W jednym „kawałku” będzie to ok. 8–9 km.

Zakładam, że Pan też czasem ma gorsze dni i też się Panu czasem nie chce. Co Pan wtedy robi?

Przypominam sobie, jak bardzo fajnie było wtedy, gdy mi się zachciało i jaką nagrodę dostaję za wykonany trening. Tą nagrodą są dobre samopoczucie, świetny humor i zdrowie.

Robert Korzeniowski – lekkoatleta, chodziarz, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i dwukrotny mistrz Europy, były rekordzista świata w chodzie sportowym, najbardziej utytułowany polski sportowiec pod względem zdobytych tytułów mistrza olimpijskiego.