Zumba Gold: emocje i ruch na emeryturze

data aktualizacji: 2024.10.23 autor: Łukasz Saptura

(Foto. Łukasz Saptura.)

W miarę jak życie staje się coraz dłuższe, emerytura przestaje być czasem, kiedy ludzie zwalniają tempo i ograniczają aktywność. Dla wielu, to moment, by wreszcie skupić się na sobie – odkryć nowe pasje, zbudować nowe relacje i, co najważniejsze, zadbać o zdrowie fizyczne. Przykładem są uczestniczki zajęć zumby gold w Centrum Kultury i Sztuki w Skierniewicach.

Ruch to nie tylko potrzeba, ale też forma terapii, szczególnie dla seniorów. Idealnym przykładem aktywności, która pozwala na utrzymanie dobrej formy, a jednocześnie przynosi radość, jest Zumba Gold – specjalna odmiana zumby dostosowana do seniorów.

W Skierniewicach tego typu aktywność organizowana jest w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Grupa działa pod nazwą „Cekiski”. Na zajęcia regularnie przychodzi 33 osoby, z czego niektórzy uczestniczą od samego początku, czyli od 2017 roku. Małgorzata Rosowska, jedna z pionierek grupy, nie kryje swojego entuzjazmu:

> - To pierwsze zajęcia fakultatywne, na które się zapisałam, i nie wyobrażam sobie, żeby na nie nie przyjść. Kocham tańczyć, a tu się spełniam. Ćwiczę w formie tańca, więc to idealne rozwiązanie dla mnie – mówi z szerokim uśmiechem. Radość z ruchu i energia bijąca od niej są najlepszym dowodem na to, że seniorzy mogą czerpać ogromne korzyści z aktywności fizycznej, jeśli jest ona dobrze dopasowana do ich możliwości.

Ewa Dobrowolska, która także od początku bierze udział w zajęciach, przyznaje, że Zumba Gold to coś więcej niż tylko ćwiczenia:

- Jestem w ruchu, nie krępuję się, bo tańczę. Grupa daje siłę i dobrą energię. Napędzamy się nawzajem, a do tego bardziej się integrujemy – spotykamy się też po zajęciach.

Dla wielu seniorów, szczególnie tych, którzy są na emeryturze i spędzają mniej czasu w towarzystwie innych, wspólne aktywności stają się kluczowe. Zumba Gold nie tylko poprawia kondycję, ale również buduje silne więzi społeczne. Ewa Murawska wspomina, że całe życie marzyła o takiej aktywności:

> - Na emeryturze wreszcie się doczekałam. Zastanawia mnie tylko, dlaczego mężczyźni nie przychodzą. Siedzą przy telewizorze, a przecież to idealna okazja, żeby się ruszyć. Zajęcia fitness, ale w nieco lżejszej formie – dokładnie to, czego potrzebujemy. W trakcie zajęć, a także po nich, emanujemy dobrą energią i czujemy wspólnotę.

Dla wielu uczestników zajęć ruch i taniec są formą przełamania rutyny i utrzymania aktywności, którą może ograniczać życie codzienne.

Instruktorką, która od samego początku prowadzi grupę, jest Joanna Gałka-Walczykiewicz, osoba o niezwykłej pasji i zaangażowaniu. Jak sama przyznaje, Zumba Gold przynosi szereg korzyści zdrowotnych, które są nieocenione dla osób starszych:

- Przede wszystkim to aktywność fizyczna, która dobrze wpływa na pracę serca, dotlenienie organizmu i uaktywnia mózg. Zumba to symetryczna praca ciała – ruchy są zaprojektowane tak, by poprawiać balans, który z wiekiem pogarsza się u każdego z nas.

Ćwiczenia te, jak dodaje, mają na celu także pomoc w codziennych czynnościach, co sprawia, że stają się one bardziej funkcjonalne i dostępne dla każdego seniora.

Wielu seniorów przed rozpoczęciem zajęć obawia się, że nie poradzą sobie z krokami tanecznymi, szczególnie jeśli wcześniej nie mieli styczności z tańcem.

- Nie ma potrzeby, żeby wszystko wykonywać od razu – uspokaja instruktorka. - Można zaczynać powoli, powtarzać tylko kroki – najpierw nogi, później dołączyć ręce. Zawsze powtarzam, że w zumbie nie ma pomyłek – są tylko spontaniczne solówki! To podejście sprawia, że zajęcia zumby są dostępne dla każdego, niezależnie od wcześniejszych doświadczeń z tańcem.

Wiele osób ma również błędne wyobrażenie o intensywności zajęć.

> - Główna obawa to, że będzie to zumba taka, jaką widzimy w telewizji – intensywna, pełna podskoków i skomplikowanych ruchów. A to zupełnie nie tak. Zumba Gold jest stworzona z myślą o seniorach, kobietach w ciąży, osobach otyłych czy po kontuzjach. To zajęcia o obniżonej intensywności, ale wciąż pełne energii i radości – dodaje Joanna

Gałka-Walczykiewicz.

Nasza rozmówczyni zauważa, że największą obawą wielu seniorów jest to, czy poradzą sobie z koordynacją i powtarzaniem kroków. Co wtedy odpowiada:

- Zawsze powtarzam, że chodzić, mówić i czytać też nie nauczyliśmy się od razu. To tylko kwestia czasu, a zajęcia staną się przyjemnością.

W grupie wsparcie płynie nie tylko od instruktorki, ale również od innych uczestników. To wspólne przełamywanie barier buduje poczucie wspólnoty i dodaje pewności siebie.

Zumba Gold to nie tylko ćwiczenia, ale również potężny impuls społeczny. Jak podkreśla Joanna Gałka-Walczykiewicz każde zajęcia grupowe to mobilizacja do wyjścia z domu, spotkania z innymi.

> - Często widzę, że moi kursanci rozmawiają więcej przed i po zajęciach, niż same ćwiczą, ale wiem, że to także ważna część ich życia. Zawsze powtarzam, że najważniejsza jest dobra zabawa. Reszta to przyjemne skutki uboczne – dodaje instruktorka z uśmiechem

Ruch jest dla wielu seniorów nie tylko sposobem na utrzymanie zdrowia fizycznego, ale także kluczem do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Zumba Gold pozwala nawiązywać relacje, dzielić się doświadczeniami i po prostu dobrze się bawić.

Skierniewickie zajęcia Zumba Gold to dowód na to, że wiek nie jest przeszkodą w cieszeniu się życiem. Grupa „Cekiski”, której członkowie od lat regularnie spotykają się na zajęciach, to idealny przykład na to, jak ruch może być źródłem radości i zdrowia, a także przestrzenią do budowania wspólnoty. Niezależnie od tego, czy ktoś marzył o tańcu całe życie, jak Ewa Murawska, czy po prostu szukał sposobu na aktywność na emeryturze, Zumba Gold daje możliwość spełnienia tych pragnień. Ruch, taniec i śmiech – to idealna recepta na długie i zdrowe życie.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/44347-zumba-gold-emocje-i-ruch-na-emeryturze