

## **Joggerzy i strollery – rekreacja dla całej rodziny**

Joggerzy i strollery to nowoczesne wózki dziecięce, które świetnie sprawdzają się w ruchu miejskim, jako wózki dla niemowląt, spacerówki dla większych dzieci, jak również wózki terenowe. Pozwalają aktywnym ludziom nie rezygnować z wysiłku fizycznego, kiedy w domu pojawi się małe dziecko. Olbrzymia różnorodność modeli, kolorystyki, możliwość doboru właściwych dla rodziny parametrów wózka oraz ich wysokie bezpieczeństwo i łatwa obsługa, czynią ten produkt coraz bardziej popularnym. Jego głównymi odbiorcami są wszyscy rodzice, którzy uwielbiają ruch. Zawodowi sportowcy, sportowcy amatorzy, miłośnicy wszelkiego rodzaju biegów, aktywne matki, dający o zdrowie ojcowie, którzy nie chcą rezygnować ze zdrowej pasji ani ograniczać kontaktu z dzieckiem. Joggerzy są popularne w całej Europie Zachodniej oraz Ameryce Południowej, moda na nie stopniowo też dociera do Polski.

### **Czym jest jogger?**

Joggerzy to wózki dziecięce, które są przystosowane do prowadzenia przez biegnącego człowieka. Ich mechanizm pozwala na zwiększanie prędkości jazdy bez narażania dziecka na niebezpieczne sytuacje. Są odporne na wstrząsy i nadają się do podróżowania po zróżnicowanym terenie, włączywszy drogi piaszczyste, kamieniste i śnieg. Przygotowano je także odpowiednio na zmienne warunki pogodowe, wyposażając w daszki chroniące przed słońcem i przeciwdeszczowe klapy. Wszystkie wózki mają konstrukcję opartą na aluminiowych ramach wysokiej jakości i opływowy, aerodynamiczny kształt zmniejszający tarcie powietrza. Mają trzy koła, z czego przednie koło występuje w dwóch rodzajach: może być sztywne tak, by nie stanąć w poprzek drogi podczas biegu i nie spowodować wypadku bądź mieć możliwość pełnego obrotu o 360 stopni, co pozwoli na lekkie manewrowanie i pokonywanie przeszkód. Koła są pneumatyczne, często wyposażone w kilkustopniową blokadę. Opony mogą być pompowane lub wykonane z gumy piankowej, mają średnicę szesnastu lub dwudziestu cali.

Joggerzy mają regulowaną wysokość uchwytu rączki wózka, w zależności od wzrostu rodzica. Są wyposażone w dodatkowy pasek zakładany na rękę, który pozwala zachować nad wózkiem pełną kontrolę, a wysuwana rączka umożliwia prowadzenie pojazdu także w trakcie jazdy na rolkach. Środek ciężkości wózka jest umiejscowiony na tyle nisko, by jazda była płynna i bezpieczna. O bezpieczeństwo malucha dbają także pięciopunktowe pasy szelkowe oraz możliwość hamowania ręcznego (hamulec szybkiego reagowania) lub nożnego (hamulec postojowy). Rodzic ma w wózku miejsce na butelkę z wodą, przekąski, klucze, dokumenty czy telefon. Produkt przygotowany dla najmłodszych dzieci rośnie razem z nimi, począwszy od wymiany gondoli na siedzisko dla niemowlęcia i kilkulatka, aż po regulowaną obudowę.

Niektóre z modeli wózków mają mocniej obniżone zawieszenie i skonstruowane są podobnie jak dziecięce, trójkołowe przyczepki rowerowe, często też mogą służyć do obu celów. Malucha można włożyć do kojca i zamknąć w przeźroczystym namiocie tak, że z każdej strony jest osłonięty od wiatru, słońca i deszczu. Ponadto siedzi stabilniej i ma więcej miejsca – to jednak propozycja dla nieco starszych pasażerów. Ten model ma środek ciężkości przesunięty do tyłu, dzięki czemu jeszcze łatwiej nim manewrować.

Joggerzy przystosowane są do zmieniających się potrzeb rodzin, dlatego można je nie tylko składać, by przechowywać w małym mieszkaniu czy bagażniku samochodu, ale także można je rozbudowywać dodając gondolę na drugie dziecko. Wiele z modeli wyposażono w system łatwego składania jedną ręką. W ofercie firm zajmujących się produkcją i handlem owych wózków można znaleźć szeroką gamę akcesoriów, które pozwalają wzbogacać dziecięcy pojazd o funkcjonalne dostawki, jak stelaże pod fotelik samochodowy, dodatkowe kosze, czy gadżety – podstawki na kubek, małe stoliczki, kiedy dziecko zapragnie zjeść coś na trasie.

### **Włożyć dziecko do wózka i co dalej?**

Nauka jazdy z joggerem nie jest trudna, wymaga tylko kilku dni treningu, który obejmuje dziecko, jego rodzica i wózek. Należy zawsze brać pod uwagę, że nie każdy maluch polubi szybką jazdę po ścieżkach spacerowych i górskich dolinach, jednakże częściej się zdarza, że dzieci pałają

olbrzymią sympatią do tego typu rekreacji. Przypomina ona wrażenia z karuzeli bądź huśtawki, no i można być cały czas z mamą i tatą. W joggerach nie wozi się noworodków, dziecko powinno umieć leżeć w pozycji półsiedzącej, najwcześniej można zacząć koło trzeciego miesiąca życia, ale zwykle wiek startowy jest ściśle określony przez producenta, a większość z nich proponuje, by dziecko miało pół roku.

Przygotowywanie się do podjęcia wspólnych wypraw jest kilkietapowe. Przygodę z joggerem należy zacząć od oswojenia dziecka z nowym wózkiem, maluch powinien przyzwyczaić się do zapachu i kolorów pojazdu oraz sposobu siedzenia w nim. Można brzdąca wkładać na kilkanaście minut do wózka zamiast łóżeczka, spróbować go w nim karmić bądź pozwolić mu zasnąć. Następnie rodzic wyrusza na trasę i zaczyna od spaceru normalnym, zwyczajowym tempem. Stopniowo należy intensyfikować chód i wprowadzać delikatne popychanie wózka, mogą to być lekkie szarpnięcia, a nawet ruchy przypominające turbulencje, które może wywołać najechanie na kamień. Cały czas dziecko powinno być obserwowane przez rodzica, uwagę zwraca się na osobiste preferencje pasażera, jak reaguje na zwiększanie prędkości, podskoki, jazdę z górki.

Kolejnym etapem jest przeplatanie chodu z biegiem, aż do uzyskania możliwości płynnego biegu przez 20 minut. Przy biegu z joggerem tempo dorosłego jest wolniejsze, ze względu na obciążenie i zajęcie rąk, które nie mogą uczestniczyć w aktywnym ruchu. Natomiast tętno oraz inne funkcje fizjologiczne spełniają te same parametry, co w trakcie biegu bez wózka. Trasy najlepsze do takich biegów to parki, polne ścieżki, drogi leśne czy okolice rzek i jezior. Jogger doskonale radzi sobie z krawężnikiem. Nie proponuje się ścieżek rowerowych ze względu na zmniejszone bezpieczeństwo i zdecydowanie wolniejszą prędkość niż ta, którą uzyskują jednoślady. Tym bardziej nie powinno się z joggerem wjeżdżać na jezdnię. Ponadto tereny o większych walorach przyrodniczych uatrakcyjnają dziecku podróż. Początkowo także należy zadbać o to, by wyprawy z wózkiem były rekreacyjne. Wyczynowe treningi są także możliwe, ale trzeba wziąć pod uwagę, że kolegom może przeszkadzać dziecko i wózek na bieżni. Choć skonstruowany tak, by przejechać przez każde drzwi, zajmuje więcej miejsca na drodze. Kiedy nabierze się wprawy można z joggerem ruszać na plażę, a nawet w góry, jego koła umożliwiają jazdę po piaszczystym i śliskim terenie.

### **Poradnik troskliwego rodzica**

Udział dziecka w wyprawie bądź treningu jest zupełnie inny niż osoby dorosłej. Przede wszystkim leżąc czy siedząc cały czas w wózku nie uczestniczy w aktywności fizycznej i szybko się wychładza. Dlatego należy pamiętać o przygotowaniu ciepłej wyprawki, ubraniu malucha najlepiej „na cebulkę”, tak by stopniowo zwiększać ciepłotę ciała lub wychładzać, jeśli ogrzeje się podczas postoju. Ważne też, by bez względu na pogodę zabrać skarpetki – stopy i dłonie malucha to najszybciej tracące temperaturę części ciała. Dobrze jest wziąć dziecku ulubioną zabawkę czy książeczkę, żeby się nie nudziło. Pamiętać należy też o standardowym wyposażeniu spacerowym, a jeśli wybieramy się na dłużej, o zwiększonej ilości płynów.

### **Plusy i minusy**

Korzyści ze spędzania wspólnie aktywnego czasu są obopólne. Przede wszystkim dziecko staje się motywacją do ruchu. Rodzic ma możliwość odpocząć w trakcie ulubionej sportowej rekreacji, pozwolić sobie na chwilę wytchnienia na świeżym powietrzu, zmienić otoczenie, by nie był to zawsze osiedlowy park. Jogger włącza także ojca w opiekę nad maluchem, ponieważ nie wszyscy mężczyźni lubią spacerować, ale większość lubi biegać, a każdy lubi gadżety – czym niewątpliwie jest ten wózek. Dla dziecka to możliwość stałego przebywania z rodzicami, także poza domem i uczestnictwa w szeroko pojętym aktywnym życiu. W trakcie biegu zachowany jest z dzieckiem kontakt, można je podglądać, gdy pada także przez okienka, podawać mu picie, czy jedzenie, a nawet rozmawiać z nim.

Szczególnie młode matki mogą oderwać się od domowych obowiązków dzielonych przez pranie, gotowanie i sprząatanie, które przy nowym członku rodziny zdają się nie mieć końca. Bieganie z joggerem pomaga im także wrócić do formy i figury po ciąży. Aktywność fizyczna nie tylko spala nadmiar fizjologicznie nagromadzonej tkanki tłuszczowej, ale także pomaga ustąpić obrzękom w okolicach nóg, zmniejszając ryzyko żylaków, usprawnia funkcje krążenia, którego jakość i tempo

zmieniają się w trakcie ciąży. A przede wszystkim poprawia nastrój, osłabia reakcje związane ze zmianą równowagi hormonalnej oraz skraca okres apatii poporodowej zwanej „baby blue”. Dzieje się to ze względu na zwiększoną podaż serotoniny i dopaminy oraz adrenaliny produkowanej w trakcie aktywności sportowej.

Joggery mają oczywiście wady. Możliwość zmiany nachylenia fotelika regulowana jest przy pomocy pasów, jednak dziecko zawsze musi być w pozycji lekko siedzącej – nie można położyć go na płasko. Wózki mają także niewielkie podnóżki, na których trudno opiera się nawet mała stopa. Innym minusem jest fakt, że dorosły z wyprawy wraca bardzo zmęczony, a maluch przeciwnie, często po trzygodzinnym śnie w wózku nabiera ochoty do zabawy, kiedy rodzicom marzy się tylko odpoczynek w ciszy.

### **A zwykła spacerówka?**

Bieganie ze zwykłą spacerówką nie jest alternatywą dla joggera. Przede wszystkim jest bardzo niebezpieczne – to wózek przystosowany do chodzenia i przy większych prędkościach staje się bardzo wywrotny. Ma za małe koła, za wysoko położony środek ciężkości i słabą amortyzację. Nie jest ponadto wygodny dla dziecka, bo nie siedzi ono na tyle stabilnie, by nie odczuwać skutków jazdy. Nie jest wygodny także dla rodzica, bo wolniej reaguje na konieczność nagłego hamowania i nie gwarantuje płynnego ruchu. Ponadto zdecydowanie ciężiej się go pcha, a konieczność ciągłego zatrzymywania się negatywnie wpływa na satysfakcję z treningu.