

Zimna woda zdrowia doda

Data publikacji: 5.12.2016 19:45

Podobno najgorsze są pierwsze sekundy, później już można się przyzwyczać. Podobno. W Skoczowie powstała grupa morsów, co weekend zapraszają chętnych do wspólnych, lodowatych kąpiei.

□
- Mój mąż ma dużo zwariowanych pomysłów, tego jeszcze nigdy nie próbował, więc się nie zdziwiłam, kiedy to zaproponował – śmieje się Agnieszka Walczuk. Artur Walczuk wspólnie z Damianem Siemionkiem założyli w Skoczowie grupę morsów. Najpierw kilkuminutowa rozgrzewka, później wejście do wody. Co ciekawe, większość z zanurzających się w lodowatej wodzie mówi, że lubią ... ciepło. Może na tym właśnie polega sekret tego rodzaju aktywności. Im większy opór przed zimnem, tym większa później radość, skok adrenaliny i odprężenie.

- Panowie najpierw wiele czytali, jak się do tego przygotować, spróbowali, spodobało się i próbują namawiać innych. Za każdym razem mąż mnie zachęca, ale jeszcze stawiam opór. Jestem mocno ciepłolubna, ale chyba się przełamie. Wszyscy sobie chwalą, że aspekty zdrowotne są bardzo na plus – dodaje Agnieszka Walczuk.

- Ciężko to opisać, samopoczucie jest rewelacyjne. To coś, co robi się dla siebie, dla zdrowia. Oczywiście trzeba się najpierw rozgrzać. Każdy organizm jest inny, ale zazwyczaj jest to kilku- kilkunastominutowa rozgrzewka. Musimy organizm zagrzać, jednak nie powinniśmy wchodzić do wody spoconymi. Kiedy już poćwiczymy na brzegu, zanurzamy się na kilka minut – opisuje Mateusz Czyż. Amatorzy, którzy rozpoczynają dopiero przygodę z zimnymi kąpielami powinni w wodzie przebywać krótko, zaledwie 2 – 3 minuty. Doświadczeni miłośnicy lodowatej toni wydłużają czas spędzony w wodzie do 6 - 8 minut. Takie kąpiele powtarzane są trzykrotnie. Po każdym z wyjściu z wody morsy robią krótką rozgrzewkę. Później ręcznik, suche ubranie i kubek ciepłej herbaty.

Morsy ze Skoczowa śmieją się, że im zimniej tym lepiej, bo nie ma tłumy gapiów, którzy ich podpatrują. Jednak nie tylko kwestia zdrowotna pcha ich do zimnych kąpiei. To doskonała forma spędzenia czasu ze znajomymi, którzy mają podobne zainteresowania. **- To jest wszystko zakodowane w głowie, musimy być do tego pozytywnie nastawieni i to samo przychodzi. Spotykamy się zazwyczaj większą grupą, jest to coś, co nas pozytywnie nastawia i daje nam wspólna pasję do spotkania się. Przez tydzień jesteśmy bardzo zabiegani, a my ustalamy jeden dzień weekendu i wspólnie spędzamy te kilkadziesiąt minut. Śmiejemy się, dobrze spędzamy czas, jest pozytywna energia** – wyjaśnia Małgorzata Smyczek-Tryka, która również zażywa zimnych kąpiei.

- Artur próbował już nas skrzyknąć w ubiegłym roku, ale wówczas byłam w ciąży, teraz jednak postanowiłam spróbować. Udało się, muszę przyznać, że po 'morsowaniu' mam uczucie, jakby z człowieka spadło 20 kilogramów i zeszły wszystkie stresy - przyznaje Ewelina Kafka, która podobnie jak inne morsy bez oporów zanurzała się w Wiśle.

Skoczowskie morsy spotykają się co sobotę przed południem przy moście kolejowym nad Wisłą. Jednak najbliższe spotkanie już jutro, we wtorek o godzinie 18.00. Będzie to Mikołajkowa kąpiel. Grupę znajdziecie również na facebookowym koncie 'Morsy Skoczów'.

Jan Bacza

