

**Wracasz do domu po całym dniu pracy. Po ostatniej nocy, kiedy pięć razy wstawaliście z żoną do płaczącego malucha, masz ochotę paść na tóżko i obudzić się w przyszłym tygodniu. Postanawiasz wyjść na trening, a twoja żona... wsadza dziecko do wózka, podaje Ci buteleczkę i pieluchy i cieszy się tak pięknie rozpoczętym wieczorem.**

Pojawienie się dziecka w domu bardzo zmienia życie każdego człowieka. Nagle okazuje się, że doba drastycznie się skraca, nie ma czasu na prysznic czy umycie zębów, a co tu dopiero mówić o wyższych potrzebach. Szczęśliwie istnieją już specjalne seanse w kinach dla rodziców z niemowlętami oraz restauracje i kawiarnie, gdzie małe dzieci są mile widziane. Dzięki coraz dostępniejszym wózkom przystosowanym do biegania znika już także dylemat, czy wyjść na trening czy

na spacer z maluchem.

Temat zaczęliśmy w poprzednim numerze. Ze względu na duże zainteresowanie czytelników postanowiliśmy go rozszerzyć.

#### Jak zacząć?

Warto na początku popychać wózek podczas energicznego chodu. To pozwoli także dziecku przyzwyczać się. Później przeplataj chód z biegiem, aż będziesz mógł biec cały czas przez 20 minut. Ręce wprawdzie nie pomogą w ruchu i tempo będzie wol-

niejsze (przy takim samym tętnie, jak podczas biegania bez wózka), ale można to potraktować jak wyzwanie. Trzeba pamiętać o tym, że dziecku nie wszystko się spodoba (np. szybka i słabo kontrolowana jazda z górkami).

#### Gdzie biegać?

Najlepiej biegać w parku, lesie, ścieżkami nad rzeką i polnymi drogami. Wtedy czerpiemy z biegania największej przyjemności, nie musimy walczyć z połamanymi płytkami chodników i nie narażamy się na niebezpieczeństwo. Ścieżki rowerowe lepiej pozostawić rowerzystom a ulice samochodom. Warto też biegać po prostu dla siebie, wychodzić na zwyczajny trening, a nie robić furorę na zawodach. Przynajmniej na początku, kiedy jeszcze nie jesteśmy najlepiej skoordynowani. To, że biegniesz z wózkiem, może komuś na zawodach przeszkadzać

– zajmujesz w końcu więcej miejsca niż zwykle.

#### Przygotowanie dziecka

Dziecko na treningu nie rozgrzewa się tak jak rodzic. Leży w wózku i wychładza się, dlatego trzeba je ubrać ciepło – cieplej niż siebie. Najlepiej zapewnić też trochę rozrywki i zabrać kilka zabawek, żeby się nie nudziło, gdyby nie chciało spać. Najczęściej dzieci dobrze znoszą towarzyszenie nam na treningu, a nawet może im się to podobać, chociaż mogą istnieć pewne wyjątki i trzeba je uszanować. Malucha zawsze trzeba przypiąć do wózka pasami bezpieczeństwa – chociaż wywrotek nie planujemy, a modele przystosowane do biegania mają nisko środek ciężkości (co zmniejsza ryzyko), ale nigdy nic nie wiadomo. Reszta spraw przebiega dokładnie jak podczas standardowego spaceru. Trzeba zabrać ze sobą pieluszki, coś

# Weź na trening

## Ania Kowalewska o swoich treningach z wózkiem



Na początku najtrudniejsze jest nastawienie psychiczne – trening nie będzie wyglądał tak jak do tej pory. Dziecko zawsze może się obudzić i coś mu się nie będzie podobało; trzeba przewinąć, nakarmić i zmienić plan, albo po prostu wrócić do domu dużo wcześniej, niż zakładaliśmy. Ja biegałam z moim synkiem Karolem wtedy, kiedy był jeszcze bardzo mały (od trzeciego miesiąca do roku i trzech miesięcy życia). Wychodziłam wtedy nawet na trzy godziny – w zależności od tego, ile spał. Nie miałam typowego wózka do biegania – był

wprawdzie trójkołowy, ale to nie był jogger, miał dosyć małe kółka. Dlatego biegałam tylko po asfalcie. Wiem, że ludzie biegają z joggerami nawet po plaży albo w górach. Najczęściej wychodzą na trening z trochę większymi dziećmi, a typowe joggera to raczej spacerówki. Gdy biegałam z Karolem na początku, kładłam go jeszcze do gondolki. Teraz kupiłam wózek przystosowany do biegania, ale jeszcze nie miałam okazji z niego skorzystać, bo przez dłuższy czas byłam chora. Ale wkrótce się to zmieni. Bieganie z wózkiem ma dużo plusów. Przede

wszystkim wszystko można załatwić, zanim wróci mąż – spacer i trening, a wieczorem można spokojnie pobyć razem w domu, nacieszyć się sobą. Gdybym zostawiała Karola z mężem wieczorem, a sama szła na trening, cały dzień byłibyśmy osobno. Ale z drugiej strony bieganie z wózkiem jest bardzo męczące. I nie chodzi tu o sam bieg, ale dziecko się w czasie treningu wyśpi, po powrocie do domu zaczyna dokazywać, a ty jesteś po treningu i nie masz możliwości odpocząć. Trzeba uważać, żeby się nie zajechać.

# pasażera

TEKST MAGDALENA OSTROWSKA-DOŁĘGOWSKA

Porównanie wózków z różnych półek cenowych:

**Giant Prerunner**

**Cena: 1000 zł**



Udźwig: 35 kg  
Pasy połączone z ramą w 5 punktach, system szybkiego składania, osłona przeciwdeszczowa i przeciwsłoneczna, ręczny hamulec z blokadą, dwie duże kieszenie bagażowe, duże koła (16 cali) ze szprychami, ustawione pod kątem zapobiegającym wywróceniu.

**Croozier Kid**

**Cena: 1349 zł**



Wózek przystosowany do biegania, będący jednocześnie przyczepką rowerową i spacerówką. Pasy połączone z ramą w 5 punktach, aluminiowy zderzak, nisko położony środek ciężkości, dużo przestrzeni wewnątrz, duża torba bagażowa, dwuczęściowy zaczep do roweru, duże koło przednie do biegania, osłona chroniąca przed owadami, deszczem i wiatrem, system szybkiego składania.

**Chariot Cheetah 1**

**Cena: 2475 zł**



Miejsce: 1 Udźwig: 34 kg  
System szybkiego składania wózka, system montowania rączki wózka do popychania i kół, kulowy zaczep rowerowy, pasy połączone z ramą w 5 punktach, uszczelnione łożyska w kołach tylnych, wodoodporny materiał obudowy, osłona przeciwdeszczowa, osłona przed insektami i ochrona przed promieniowaniem UV, klapy wentylacyjne, osłona przeciwsłoneczna, nożny hamulec stojowy.

**Chariot Captain**

**Cena: 3485 zł**



Miejsce: 2 Udźwig: 45 kg  
System szybkiego składania wózka (jedno kliknięcie), system montowania rączki do popychania i kół. Zaczep rowerowy, pasy połączone z ramą w 5 punktach, uszczelnione łożyska w kołach tylnych, wodoodporny materiał obudowy, osłona przeciwdeszczowa, przed insektami i przed promieniowaniem UV, klapy wentylacyjne, nożny hamulec stojowy, bardzo dużo miejsca wwyż i wszerz, po obydwu stronach ustawiane indywidualnie amortyzatory piórowe CAS™, dodatkowe boczne klapy wentylacyjne, wyściełane siedzenia, bardzo duża przestrzeń bagażowa z dodatkową siatką, 18-calowe jezdne koła szprychowe.

**Gawel Boguta**  
**Przez kilka tygodni wraz z córkami testował zaprezentowany poniżej wózek Schwinn Free Runner LT**



Bardzo lekki trójkołowy wózek (11,5 kg) na aluminiowej ramie. Wyposażony w pięciopunktowe pasy bezpieczeństwa, hamulec oraz niewielkie amortyzatory tłumiące drobne nierówności terenu. Duże 20-calowe koła pozwalają na wygodne prowadzenie wózka w czasie biegu. Rączka ma regulowaną wysokość oraz dodatkowy pasek zakładany na rękę, który zapobiega przypadkowemu odjechaniu wózka np. przy zbieganiu z górki. Rączka jest poza tym odsunięta na tyle od wózka, że zarówno biegnąc jak

do jedzenia, czasem coś do przebrania. Każdy rodzic będzie potrzebować.

**Jakie płyną z tego korzyści?**

O korzyściach dla rodziców nie trzeba się rozpisywać – najważniejszą jest możliwość normalnego trenowania przy małym dziecku. Młodzi rodzice mają najczęściej niewiele czasu. W domu trzeba posprzątać, zrobić obiad, zrobić pranie i prasowanie, a i tak często nie ma się na to siły i czasu, bo każdą chwilę poświęcamy dziecku. Jak już usnie, sami padamy z nóg. Gdzie tu jeszcze znaleźć czas na trening? Najczęściej dzieci dobrze reagują na ruch, uspokajają się, wyciszają i może się okazać, że wspólne bieganie jest doskonałym pomysłem na zainicjowanie popołudniowej drzemki dla malucha. To jest korzyść obopólna – dziecko będzie cieszyło się spokojnym snem i dużą dawką świeżego powietrza, a rodzice będą mieli spokój na pewien czas.

**Sprzęt**

Bieganie ze zwykłą spacerówką nie jest ani wygodne dla rodzica ani przyjemne dla dziecka. Słaba amortyzacja, za małe koła i za wysoki środek ciężkości sprawiają, że łatwo o wypadek i to, co miało być przyjemnością, stanie się uciążliwe. Do niedawna, żeby kupić wózek przystosowany do biegania, trzeba było odwiedzić internetowe serwisy aukcyjne albo strony zagranicznych producentów i sprowadzić sobie wózek. Teraz na polskim rynku pojawiło się już kilka firm, które zajmują się dystrybucją dobrego sprzętu. Porządny wózek do biegania można kupić już za około 1350 złotych. Tyle kosztuje wielofunkcyjny Croozier Kid, będący jednocześnie przyczepką rowerową, wózkiem do biegania i spacerówką. Droższe wózki z zestawem do biegania, ręcznym hamulcem i osłoną (spełniające także funkcję przyczepki rowerowych) kosztują od około 2500 złotych.



i jadąc na rolkach, nie będziemy musieli nienaturalnie skracać krok. Regulowane przy pomocy pasów oparcie umożliwia zmianę nachylenia fotelika. Niestety nie można go położyć do końca i dziecko zawsze pozostaje w pozycji częściowo siedzącej. Duży daszek zapewnia dobrą ochronę przed słońcem lub deszczem, a dzięki oknu otwieranemu w dachu możemy podglądać, co akurat robi nasz maluch. Producent pomyślał też o biegającym rodzicu, który ma do dyspozycji miejsce na bidon oraz drobiazgi w postaci

przekąsek, telefonu czy kluczy. Na spodzie wózka jest również miejsce na większy bagaż, np. plecak czy zakupy.

Free Runner LT ma ciekawy, agresywny profil, z przednim kołem mocno wysuniętym do przodu i środkiem ciężkości bliżej tyłu. Pozwala to na bardzo sprawne manewrowanie wózkiem podczas biegu czy jazdy na rolkach. Przednie koło nie jest skrętne, ale dzięki dobremu wyważeniu wózka nie sprawia to żadnego problemu. Minusem jest niewielki podnóżek, o lekko zaokrąglonym kształcie,

na którym ciężko stabilnie oprzeć nawet małe stópki.

Składanie jest niezwykle proste. Wszystkie koła zdejmują się bez wysiłku. Na uwagę zasługuje przednie koło wyposażone w hamulec. Sprytny mechanizm pozwala na odsunięcie klocków hamulcowych od koła i jego demontaż. Całość składa się do stosunkowo niewielkiej paczki, którą łatwo wrzucić do bagażnika.

Obie moje córki (mają 4,5 i 2 lata) były wprost zachwycone jazdą. Dobrze tłumione drgania i wygodny fotelik pozwalały im się

poczuć naprawdę dobrze i komfortowo w środku (młodsza za każdym razem zasypiała). Starsza córka, zapytana, czy podoba jej się wózek, stwierdziła, że tak, ale że lepiej byłoby, gdyby był bardziej zabudowany i przytulny (używaliśmy go w czasie deszczu).

Dla biegającego rodzica Free Runner LT również sprawdza się znakomicie. Prowadzi się go całkowicie stabilnie, pewnie i bezpiecznie. Z dzieckiem mamy łatwy kontakt, możemy mu coś podać do jedzenia czy picia, a nawet pokonwersować.

### Wielofunkcyjna osłona

Powinna chronić zarówno przed owadami jak i deszczem, wiatrem i słońcem.

### Ręczny hamulec

Pomaga szybciej i łatwiej się zatrzymać.

### Regulacja rączki

Regulacja wysokości rączek wózka pozwala korzystać z wózka obojgu rodzicom.

### Pasy bezpieczeństwa

Najlepiej mocowane w kilku punktach na stelażu plecaka. Dużą przestrzeń dla pasażera – żeby można było z niego korzystać dłużej. Aby dziecko nie „latało” w wózku, wystarczy je zapiąć pasami.

### Szybki system składania

Pozwala sprawnie złożyć i rozłożyć wózek, jeżeli chcemy go wrzucić do bagażnika samochodu i udać się na trening dalej od domu.

### Terenowe opony

Można biegać także w lesie i po łąkach. Przednie koło powinno być sztywne, tak że nie stanie w poprzek w czasie biegu, powodując wypadek.

### Miejsce na bagaż

Wychodząc z domu z dziećmi, rodzice muszą zabierać ze sobą ogromne ilości rzeczy.

### Nożny hamulec

Pozwala unieruchomić wózek, gdy zatrzymujemy się na dłużej lub musimy od niego odejść.

### Duże koła

O średnicy przynajmniej 16 cali – pozwalają rozwinąć lepszą prędkość i dobrze sprawdzają się przy pokonywaniu przeszkód w terenie. Ułatwiają też podjeżdżanie na krawężnik. Powinny być mocowane szybko i prosto.