



FITNESS 31. 08. 2020

Strollering je cvičení pro každou aktivní maminku. Dáte mu šanci?

Strollering je cvičení určené pro všechny ženy a muže na mateřské a rodičovské dovolené, kteří chtějí být na aktivní a sportovat i během péče o...

Strollering je cvičení s kočárkem, které kombinuje dynamickou procházku s posilovacími cviky. Mateřská dovolená znamená pro ženy plné ruce práce s péčí o dítě, zapomínat by maminky přitom ale neměly ani na sebe. Právě proto vznikl před několika lety komunitní projekt strollering. Ten sdružuje maminky na mateřské dovolené, které chtějí být aktivní. O co se jedná a proč dát strolleringu šanci?

Základem strolleringu je **dynamická [chůze](#) s kočárkem**. Jedná se o nejpřirozenější pohyb, a proto je cvičení vhodné také pro maminky, které mají **chvíli po porodu**. Dnes fungují po celé republice **pravidelné skupinové lekce** strolleringu. V současné době působí v Česku zhruba kolem **40 aktivních lektorek**.

Strollering je dnes ve městě zkrátka samozřejmostí a nikoho už zřejmě nepřekvapí. Věnovat se mu

maminky mohou i individuálně, pokud už předtím nějakou lekci navštívily nebo vědí, jak správně jednotlivé cviky provádět.

Pro koho je cvičení vhodné?

Strollering je cvičení určené pro všechny **ženy a muže na mateřské a rodičovské dovolené**, kteří chtějí být na aktivní a sportovat i během péče o jejich děti. Muži se strolleringu věnují ale jen výjimečně, v drtivé většině jsou lekce ženskou záležitostí.



Kdy se strolleringem začít?

Cvičení cílí na ženy na mateřské dovolené, právě tomu odpovídá i náročnost cvičení. Strollering by tak měly zvládnout i ženy, které mají chvíli po porodu. Než ale začnete se strolleringem je vždy nutné **zvážit svůj zdravotní stav**. Obecně platí, že se cvičení mohou maminky zúčastnit **až po ukončení šestinedělí**. Při porodu císařským řezem se navíc doporučuje alespoň 4 měsíce vynechat posilovací cviky na [břišní partie](#).

Jak cvičení probíhá?

Většina lekcí strolleringu probíhá **v parcích nebo na zpevněných plochách**, takže jsou uzpůsobené jakémukoli kočárku. Skupinové lekce trvají obvykle jednu **hodinu a většinou se konají dopoledne**. Cvičení funguje podobně jako lekce ve fitnesscentru. Strollering by měl začínat zahřátím a protažením těla. Následuje svižná chůze doplněná **kardiocviky a následně posilováním**.

Cviky jsou zaměřené na **problematické partie žen**. Všechny cviky jsou přitom **přizpůsobené všem maminkám**. Důraz je během cvičení kladen taky na **správné dýchání**, kdy lektorky často vychází z metody [pilates](#), kde je základem zpevněný střed těla. Jak přesně bude lekce strolleringu vypadat, záleží především na lektorce. Někdy může být cvičení inspirováno tanečními prvky nebo jógou. Zapojit do lekce se mohou i samotné děti.

Co dělají během lekce děti?

Strollering má nejen pozitivní vliv na **fyzickou zdatnost maminek**, pohyb na čerstvém vzduchu je příznivý také pro děti. Co budou děti při cvičení dělat, závisí na věku dítěte. Menší dítě většinou strollering **pohodlně prospívá v kočárku**, starší děti mohou do cvičení maminky zapojit. Zároveň si tak děti na pohyb zvykají už od útlého dětství.

Proč strollering vyzkoušet?

Smyslem strolleringu je **aktivní pohyb na čerstvém vzduchu**, během kterého by se všechny zúčastněné maminky měly cítit dobře a po čase vidět na svém těle výsledky. Důležitý je ale zejména individuální pocit každé ženy, že dělá něco užitečného pro sebe, což přispívá ke **zdravé psychice matek**. Při cvičení nejen vyplavíte [endorfiny](#), budete mít lepší náladu, pevnější tělo, ale taky můžete s ostatními maminkami **sdílet své pocity a trápení na mateřské dovolené**. A třeba si časem najdete díky pravidelnému setkávání i dobré kamarádky. Výhodou tohoto cvičení pro maminky bezesporu je, že nemusejí shánět pro své děti hlídání a zároveň se mohou věnovat svému tělu.

Autor článku: [Klára Hanačíková](#)