Magiczny Kraków

Trzymaj formę przez cały rok!

2022-01-10

Edukacja, motywacja i wiele wspólnych treningów pod czujnym okiem ekspertów i fachowców – za nami! Kampania „Kraków w formie”, której zadaniem była zachęta do aktywności fizycznej i korzystania z miejskiej infrastruktury sportowej, zakończyła się jesienią 2021 r.

Zainicjowana wiosną kampania „Kraków w formie” przypominała, ile możliwości daje miasto, żeby aktywnie spędzić czas. Do „wyjścia na pole” zachęcało też główne hasło akcji. Mamy nadzieję, że przez ten czas wszyscy, którzy podjęli wyzwanie, wrócili do formy albo zyskali dobre nawyki i na tym nie poprzestaną.

Dziękujemy aktywnym!

Kampania wystartowała, gdy wszyscy byliśmy jeszcze w izolacji w związku z pandemią COVID-19. Materiały edukacyjne i filmiki instruktażowe pozwoliły nam przejść przez ten czas wspólnie i zrobić wiosenną rozgrzewkę w domach. W maju wyszliśmy jednak na pole – za nami transmitowane online **treningi fitness**, **filmy instruktażowe**, **weekendowe maratony fitness** w parkach Jordana, Lotników Polskich, a także Maćka i Doroty. Uczyliśmy się wspólnie chodu sportowego pod czujnym okiem mistrza olimpijskiego **Roberta Korzeniowskiego**. W uroczysku Sikornik, na łonie natury, całymi rodzinami próbowaliśmy swoich sił we **wspinaczce skałkowej**. W ostatni piątek, w parku Jordana wspólnie z krakowską młodzieżą skorzystaliśmy z ostatnich promieni słońca **tańcząc poloneza, macarenę i belgijkę**. Wszystkie zajęcia każdorazowo odbywały się pod czujnym okiem profesjonalistów.

Z przewodnikiem w teren

Specjalnie przygotowany **„Przewodnik po rekreacyjnej i sportowej ofercie Krakowa”** ułatwia skorzystanie z gotowych propozycji na plenerowe aktywności i spędzenie wolnego czasu w mieście. Sporo narzędzi wspierających aktywność oferuje także miejska strona internetowa. To na niej znajdziesz interaktywną mapę miejsc, która pomoże sprawdzić np. to, z jakiej infrastruktury sportowej możemy korzystać lub jak zaplanować rodzinną przejażdżkę rowerową krok po kroku. Wszystko znajdziesz w zakładce **Sport w Krakowie**.

Sztuka formą przekazu

Aby „Kraków w formie” został z nami na dłużej, wykorzystaliśmy też niekonwencjonalną formę promocji – ścianę przy ul. Mogilskiej 43b ozdobił **mural**, **nawiązujący do najbardziej znanej krakowskiej legendy** – tym razem smok wawelski nie gasi jednak pragnienia wodą z Wisły, lecz chwyta za wiosła niewielkiej łodzi i… zaczyna pracować nad formą. Sportowa wersja smoka ma promować zdrowy ruch w plenerze.

– Mural przedstawia smoka wawelskiego, który, podobnie jak większość z nas, miał już dość przebywania w izolacji i postanowił zażyć trochę ruchu na wolnym powietrzu. A że przez miasto płynie Wisła, skorzystał z możliwości, żeby trochę powiosłować – mówi Wojciech Rokosz, twórca malowidła.

Motywacja i równowaga

Magiczny Kraków

Wiadomo, że niskie temperatury czy deszcz lub śnieg nie zachęcają do działania. Pamiętajmy, że codzienne siedzenie na kanapie to prosta droga do pogorszenia samopoczucia i zdrowia, a także zyskania zbędnych kilogramów. Bóle głowy, kręgosłupa i migreny często doskwierają tym, którzy rzadko przebywają na świeżym powietrzu. Pamiętajmy więc, jakie korzyści przynoszą ruch i rekreacja, a satysfakcja będzie jeszcze większa, gdy uda nam się pokonać własne słabości. Motywacja i samodyscyplina są tu niezastąpione. Warunek jest jednak jeden! Nasz punkt startowy zależny jest zawsze od formy, w której się aktualnie znajdujemy – inaczej będą wyglądały treningi osoby prowadzącej aktywny tryb życia, a inaczej kogoś, kto po latach pracy biurowej postanowił nagle zadbać o swoje zdrowie.

Niezależnie od miejsca, w których jesteś nie rezygnuj z aktywności, szykuj formę na wiosnę!