

KRZYSZTOF SKIBICKI*

Slackline jako prozdrowotna forma aktywności fizycznej

Streszczenie. Z powodu ciągłej pogoni za sukcesem zawodowym życie człowieka wiąże się z permanentnym stresem. Jedną z form odreagowywania tego stresu jest ruch w różnych formach, coraz częściej ekstremalnych. Potrzebujemy odcięcia się od codzienności, przekierowania swojej uwagi na inny tor aktywności, dlatego coraz większą popularnością cieszą się imprezy, które zawierają elementy ekstremalności. Przy podejmowaniu takiej aktywności niezbędna jest silna wola i hart ducha, co pomaga w pokonywaniu własnych lęków i słabości. Poszukujemy nowych wrażeń, mogących dostarczyć nam odpowiedniej dawki adrenaliny. Jedną z takich form jest *slackline* – nowa, dynamicznie rozwijająca się forma aktywności fizycznej, szybko kształtująca nowe trendy i rekordy. *Slackline* jest wyrazem równowagi i polega na chodzeniu po taśmie rozpiętej między dwoma punktami. W aktywności tej biorą udział ludzie z całego świata, spotykając się na licznych zawodach i festiwalach. Chodzenie po taśmie to nie tylko cel sam w sobie, ale często styl bycia i filozofia życiowa.

Słowa kluczowe: *slackline, trickline, longline, waterline*, sporty ekstremalne, czas wolny

1. Wprowadzenie

Często używamy powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Zachęcanie do aktywności fizycznej znane jest od IX w. p.n.e. – ćwiczenia i masaże zalecane były wówczas jako sposób leczenia reumatyzmu. Herodikus w V w. p.n.e. swoją działalność terapeutyczną opierał przede wszystkim na intensywnych ćwiczeniach fizycznych. Hipokrates ćwiczenia fizyczne zalecał przy chorobach psychicznych,

* Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu, Wydział Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji, e-mail: krzysztofskibicki@interia.pl, tel. 668 37 77 05.

a Heriofilus, Estratus oraz Asklepiades promowali długie spacery i bieganie (Dra-
bik 1996).

W XX w. teoretycy wychowania fizycznego głosili swoje poglądy na temat ak-
tywności ruchowej, dowodząc, że idzie ona w parze ze zdrowiem. W swoich pra-
cach Maciej Demel, Henryk Grabowski i Zbigniew Krawczyk podkreślali związek
aktywności fizycznej ze stanem zdrowia i samopoczuciem (Demel i Skład 1986).
W ostatnich latach aktywność fizyczną uznano za podstawowy element:

- zdrowotnego stylu życia – sposób na dobre samopoczucie i czerpanie ra-
dości z życia, szansę na prawidłowy rozwój w dzieciństwie i przedłużenie aktyw-
nego, niezależnego życia w starości,
- zapobiegania chorobom – zwłaszcza układu krążenia, które są główną
przyczyną przedwczesnej niepełnosprawności i zgonów (obniżona aktywność
fizyczna jest jednym z głównych czynników ryzyka miażdżycy i chorób krążenia),
- radzenia sobie ze stresem – którego dostarcza nam codzienne życie,
- terapii wielu zaburzeń i chorób (Osiński 2002).

W ostatnich latach bardzo popularna stała się turystyka ekstremalna, a także
turystyka eventowa związana z imprezami sportowymi organizowanymi w po-
szczególnych miejscowościach. Coraz więcej osób planuje wyjazdy do różnych
zakątków świata na podstawie kalendarza imprez sportowych, w których biorą
udział. W ten sposób powstaje nowa grupa turystów, szukających nie tylko wa-
lorów związanych z danym miejscem (zabytki, przyroda), ale i z potrzebą więk-
szych doznań związanych z własną sprawnością fizyczną i psychiczną. Pragnienie
samorealizacji, wyznaczanie coraz trudniejszych celów oraz chęć zdobywania
i odkrywania nieznanymi miejsc jest dla wielu motywacją, która napędza ich do
działania.

Człowiek od zarania dziejów jest istotą aktywną – ruch leży bowiem w naszej
naturze, dlatego do pozytywnych efektów aktywności fizycznej nie trzeba nikogo
przekonywać, jednak pęd życia i rozwój nowoczesnych technologii powodują, że
często zapominamy o tym istotnym elemencie. Udogodnienia życia codziennego
sprawiają, że mamy coraz mniej ruchu. W wyniku tego coraz częściej prowadzi się
siedzący tryb życia i do minimum ogranicza aktywność fizyczną, która jest prze-
cież biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego (Jethon 1995). Potrzebę ruchu
mamy zapisaną w naszym DNA (Kaiser i Sokołowski 2010) i choć może niewiele
osób zdaje sobie z tego sprawę, brak tego czynnika powoduje wiele dolegliwości,
a w późniejszym czasie chorób.

Potrzebujemy czasem odcięcia się od codzienności, przekierowania swojej
uwagi na inny tor aktywności, dlatego coraz większą popularnością cieszą się im-
prezy które zawierają elementy ekstremalności. To, co dla jednych będzie eks-
tremalne, dla drugich może być średnio trudne. Przy podejmowaniu takiej ak-
tywności niezbędna jest silna wola i hart ducha, gdyż pomaga to w pokonywaniu
własnych lęków i słabości.

Poszukujemy nowych wrażeń mogących dostarczyć nam odpowiedniej dawki adrenaliny. Jedną z takich form jest *Slackline* – nowa, dynamicznie rozwijająca się aktywność ruchowa (Ashburn 2013; Geyer i Kößler 2011), szybko kształtująca nowe trendy i rekordy. *Slackline* jest wyrazem równowagi i polega na chodzeniu po taśmie rozpiętej między dwoma punktami. W aktywności tej biorą udział ludzie z całego świata, spotykając się na licznych zawodach i festiwalach. Chodzenie po taśmie to nie tylko cel sam w sobie, ale także styl bycia i filozofia życiowa. Regularne podejmowanie aktywności na taśmie to także metoda walki z ubocznymi skutkami szybkiego rozwoju cywilizacyjnego i znużenia zawodowego.

Celem opracowania jest przedstawienie *slackline* jako nowoczesnej formy aktywności fizycznej uprawianej w mieście i na łonie przyrody, podkreślenie związku tej formy aktywności ze stanem zdrowia i samopoczuciem oraz z radzeniem sobie ze stresem i zapobieganiem chorobom, a także charakterystyka imprez *slackline* odbywających się w kraju i za granicą.

2. Historia *Slackline*

Slackline narodził się w Kalifornii w dolinie Yosemite na początku lat 80. XX w. Za jego twórców uważa się Adama Grosowsky'ego i Jeffa Ellingtona. Wszystko zaczęło się od chodzenia po łańcuchach okalających parking. Szybko jednak opracowano sposób rozpinania taśm wspinaczkowych i chodzenia po nich. Wykorzystano dynamikę i elastyczność do wykonywania różnych trików (Tomlinson 1997). Niebawem *slackline* zyskał więcej miłośników; pojawiły się też pierwsze *Highline*. Początków *highline*, czyli przechodzenia po taśmie na dużej wysokości, można upatrywać w występach artystów przechodzących po stalowych linach na dużej wysokości w wyjątkowych miejscach: słynne przejścia Ivy Baldwin nad Kanionem Kolorado czy wyczyn Philippe'a Petita z 7 sierpnia 1974 r., który przeszedł po linii rozpiętej między wieżami World Trade Center w Nowym Jorku. Było to inspiracją dla dwudziestoletniego Scotta Balcoma i jego trzy lata młodszego kolegi Chrisa Carpentera, którzy jako pierwsi przeszli po taśmie rozpiętej między skałami Lost Arrow Spire w Yosemitech w 1983 r. na wysokości 880 m.

Pokazy *trickline* były z kolei częścią różnego rodzaju imprez sportowych, np. w 2012 r. podczas Super Bowl na koncercie Madonny swoje umiejętności prezentował Andy Lewis. Jego pokaz tak się spodobał, że zaproponowano mu wyjazd na trasę koncertową tej wokalistki.

Do Polski ta forma aktywności fizycznej zawitała na początku XXI w., dokładna data nie jest znana, ale dynamiczny rozwój rozpoczął się w 2006 r., kiedy po raz pierwszy odbyły się zawody *Slackline Masters 2006*. W tym samym roku zaczęły powstawać w Internecie pierwsze strony i fora tematyczne związane z tą

dyscypliną. W 2007 r. Jan Gałek jako pierwszy Polak pokonał najslawniejszy *highline* na świecie Lost Arrow Spire w Yosemitech, a w 2013 r. do grupy tej dołączyła Barbara Sobańska z Poznania.

3. Formy *Slackline*

W Polsce często *slackline* określa się jako chodzenie po linie, co zapewne wynika z tłumaczenia „line” jako liny. Jednakże taśma, w odróżnieniu od lin używanych przez linoskoków, nawet po mocnym naciągnięciu, charakteryzuje się dużą rozciągliwością powodującą pionowe i poziome drgania podczas chodzenia. Dzięki swoim właściwościom taśma może przypominać nieco trampolinę, gdyż wybija nas i umożliwia akrobacje. Wymusza też nieco inny sposób utrzymywania równowagi.

Odmiany *slackline* zależą głównie od rodzaju taśm, jakie wykorzystuje się do jego uprawiania. Można wyróżnić dwie podstawowe, najczęściej spotykane szerokości taśm: 2,5 cm i 5 cm. *Slackline* wykorzystywał w swoich początkach taśmy jednocalowe (2,5 cm), które są idealne do takich konkurencji, jak *longline* oraz *highline*. Z kolei szersze taśmy (5 cm) ułatwiają wykonywanie akrobacji – *trickline*. *Trickline* to najczęściej taśmy o szerokości 5 cm i długości 10-25 m, mocno napięte, przeznaczone do różnego rodzaju akrobacji i tricków (podskoki, salta). Jest to bardzo efektowna i dynamicznie rozwijająca się gałąź *slackline* (fot. 1).

Longline to taśmy o szerokości 2,5 cm i długości 30 m i dłuższe – im dłuższa taśma, tym trudniej się po niej chodzi. Obecny rekord świata w długości przejścia wynosi ponad 700 m. Do zawieszenia takiej taśmy potrzebny jest zaawansowany sprzęt, jaki wykorzystuje się we wspinaczce. Przechodząc po taśmie, należy przesuwając stopy wzdłuż niej, tułów mieć cały czas wyprostowany, a unosząc wysoko ręce, utrzymywać równowagę podczas poruszania się (fot. 2).

Highline to najbardziej widowiskowa odmiana *slackline*. Taśma zawieszona jest na wysokości pomiędzy skałami, budynkami lub innymi konstrukcjami, do przejścia których potrzeba upręży i lonży ubezpieczającej. Największy na świecie festiwal *slackowy* odbywa się co roku w Lublinie, gdzie można zobaczyć najlepszych zawodników z całego świata, przechadzających się ponad głowami przechodniów na wysokości 20-40 m po taśmie o szerokości 2,5 cm. Branie udziału w *highline'ach* wymaga dużego doświadczenia technicznego podczas wstawiania i poruszania się po taśmie. Fot. 3 przedstawia zawodnika przechodzącego między przęsłami mostu Jordana w Poznaniu.

Waterline to – jak sama nazwa wskazuje – przechodzenie po taśmie rozwieszanej nad wodą. Trudność polega na tym, że z powodu fal ma się złudne wrażenie ruchu i trudno jest utrzymać stały punkt odniesienia. Po ześlizgnięciu się



Fot. 1. Zawody *trickline* podczas Mistrzostw Świata w Bydgoszczy 2014 r. (fot. K. Skibicki)



Fot. 2. Trening *longline* w Rokietnicy 2014 r. (fot. K. Skibicki)



Fot. 3. Przejście *highline* na moście Jordana w Poznaniu 2014 r. (fot. K. Skibicki)



Fot. 4. Przejście *waterline* na festiwalu OFCA w 2014 r. (fot. K. Skibicki)

z taśmy wpada się do wody, lub jeżeli jest to przejście na większej wysokości, to tak jak przy *highline* – zatrzymuje się na lonży (fot. 4).

W literaturze przedmiotu (Ashburn 2013) często można się spotkać ze skrótami, które określają rodzaj przejścia. Skrótory te wywodzą się z języka angielskiego:

- przejście w pierwszej próbie: *OS* – *On-sight*,
- przejście taśmy w obie strony: *FM* – *Full Man*,
- przejście w jedną stronę: *OW* – *One Way* lub *HM* – *Half Man*,
- przejście *highline* bez asekuracji: *FS* – *Free Solo*,
- pierwsza osoba dokonująca przejścia danego *highline'a*: *FA* – *First Ascent*.

4. Slackline a zdrowie

Człowiek cały czas poszukuje form aktywności fizycznej, które spełniają określone kryteria i pozwalają odpowiednio się zmęczyć, ale też zrelaksować fizycznie i psychicznie. Doskonale w te zasady wpisuje się *slackline*, który można określić mianem treningu propriocepcji. Propriocepcja to odczucie, jak ułożone są względem siebie części naszego ciała i jak się względem siebie poruszają – jest więc niezbędna do osiągnięcia prawidłowej koordynacji ruchowej, koniecznej w każdym sporcie. Połączenie wrażeń ruchowych z wzrokowymi odbywa się w mózdzku, do którego docierają informacje ze znajdujących się w mięśniach i ścięgnach receptorów. Badacze po raz pierwszy wyodrębnili ten zmysł w połowie XVI w., ale początek zorganizowanych badań nad nim przypada na początek XX w. Na-



Fot. 5. Festyn rodzinny, Jastrzębie-Zdrój 2014 r. (fot. K. Skibicki)

zwa „propriocepcja” pochodzi z łaciny i oznacza postrzeganie samego siebie. Na określenie tego zmysłu stosuje się również nazwy kinestezja i czucie głębokie (Petrozolin-Skowrońska 1998). Początkowo stosowano ćwiczenia poprawiające czucie głębokie w fizjoterapii, ponieważ stwierdzono, że pacjent wykonywujący te ćwiczenia w okresie rekonwalescencji dużo szybciej dochodzi do sprawności i nie forsuje zbyt mocno aparatu ruchowego. Trening kontroli nerwowo-mięśniowej po przebytych urazach stanowi jeden z ważniejszych elementów procesu rehabilitacji. Propriocepcja, czyli czucie głębokie, to zatem nic innego jak dostarczanie impulsów nerwowych ze stawów, mięśni i ścięgien, które są następnie przetwarzane w ośrodkowym układzie nerwowym, dając nam informacje o pozycji stawu i jego ruchach. Dzięki płaszczyźnie podparcia (którą jest wąska taśma) dla utrzymania równowagi organizm musi zaangażować dużą grupę mięśni, naprzemiennie kurcząc je i rozluźniając, co wpływa korzystnie na koordynację i równowagę. Spacer po długiej taśmie (*longline*) lub taśmie rozwieszanej na dużej wysokości (*highline*) poza wysoką sprawnością fizyczną wymaga także koncentracji i wytrwania.

Aby spróbować swoich sił w tych odmianach *slackline*, trzeba zacząć od podstaw, czyli chodzenia po taśmie zawieszanej na wysokości ok. 30 cm. Tak jak widać na fot. 5, rozpoczynamy od przejść z asekuracją. Gdy pokazuje nam to osoba, która zna już tajniki tej dyscypliny, wydaje się to bardzo proste, jednak gdy sami chcemy tego spróbować, szybko okazuje się, że trzeba poświęcić wiele czasu na opanowanie tej umiejętności. Z pozoru banalne ćwiczenie stania na taśmie może sprawiać dużą trudność i angażuje wiele grup mięśniowych. *Slackline* stanowi ciekawą formę aktywności ruchowej i to zarówno dla młodszych, jak i starszych zwolenników.

5. Imprezy *Slackline*

Na świecie odbywa się wiele imprez związanych ze *slackline* i to zarówno z *trickline*, *highline*, jak i *longline*. Cykl zawodów *trickline* organizuje np. firma Gibbon, odbywają się one m.in. w Niemczech, Japonii, Brazylii, Czechach i mają na celu wyłonienie najlepszych zawodników na świecie. Poziom tych zawodów jest bardzo wysoki, dzięki czemu następuje rozwój poszczególnych tricków – jeszcze w 2012 r. salto w przód lub w tył było dużym wyzwaniem, obecnie robi się nawet salta podwójne z rotacją tułowia. Coś, co pozostawało kiedyś w strefie marzeń, teraz jest już realizowane. Inną firmą związaną ze sportami ekstremalnymi jest Red Bull, który dostrzegł duży potencjał w *slackline* i organizuje cykl imprez *trickline* na wysokości. Pierwsza taka impreza odbyła się we Włoszech, gdzie śmiało dokonowali różnego rodzaju ewolucji na taśmie rozpiętej między dwiema

kamienicami (dla bezpieczeństwa uczestników założona była specjalna siatka, która miała chronić przed ewentualnym upadkiem z dużej wysokości). W 2015 r. miała również miejsce pierwsza edycja Red Bull Slackship¹ organizowana w Polsce, gdzie taśma była rozpięta między masztami żaglowca Dar Młodzieży na wysokości 20 m, co robiło duże wrażenie zarówno na widzach, jak i zawodnikach. Kolejną ciekawą imprezą, tym razem *highline*, jest miting w Monte Piana², gdzie taśma rozpięta jest między szczytami alpejskich gór. W czeskim Ostrovie odbywa się zaś Girls Only Slackline Festival³, w którym mogą wziąć udział tylko kobiety, często ubrane w sukienki i buty na obcasach, by pokazać, że tak też można chodzić po taśmie. Poza oficjalnymi mitingami organizowane są wyjazdy mniejszych ekip w różne części świata – w 2015 r. polska grupa SlackHouse zorganizowała takie wyprawy m.in. do Norwegii i na Teneryfę.

Polska pręcznie rozwija tę dyscyplinę dzięki cyklicznym imprezom organizowanym w naszym kraju. Jedną z najbardziej znanych jest Urban Highline Festival⁴ (fot. 6), który w 2015 r. miał swoją 7. edycję. Jest to największa tego typu impreza na świecie, na którą zjeżdżają się najlepsi zawodnicy – w ostatniej edycji uczestniczyło ok. 300 zawodników z całego świata. Możliwość wymiany doświadczeń między zawodnikami to nie jedyna rzecz, która przyciąga ludzi w to miejsce, to też wspinała reklama miasta. Co roku do Lublina przyjeżdżają tysiące turystów, by zobaczyć śmiałków chodzących na taśmie między kamienicami lub wieżami kościoła. Poza konkurencjami dla zaawansowanych zawodników organizowanych jest wiele warsztatów, na których można spróbować swoich sił w *slackline* i jego odmianach. Zajęcia te cieszą się dużym zainteresowaniem i można na nich zobaczyć całe rodziny, co jest dowodem na to, że jest to sport, który wzmacnia więzi rodzinne.

Inne miasta w Polsce też mają swoje duże imprezy, które na stałe wpisały się do kalendarza. Jedną z takich imprez są Mistrzostwa Świata w przechodzeniu przez rzekę⁵. Zawody te odbywają się w Bydgoszczy, gdzie nad rzeką Brdą rozciągnięte są dwie taśmy na wysokości 9 m (fot. 7), po których ścigają się zawodnicy. Rywalizacja jest zacięta i towarzyszą jej wielkie emocje – niektórzy wyglądają, jakby przemierzali drogę po szerokim chodniku, a nie po taśmie mającej 2,5 cm szerokości. Nie wszystkim jednak udaje się przejść po taśmie w pierwszym podejściu, bo jak mówią: „pośpiech nie jest dobrym doradcą”. Jednak w zawodach, gdzie liczy się czas, wielu zawodników podejmuje to ryzyko w celu uzyskania lepszego wyniku.

¹ www.redbull.com/pl/pl/stories/1331734667632/video-red-bull-slackship-gdynia [8.01.2015].

² www.jebiga.com/slackline-festival/ [18.12.2015].

³ www.beontherope.com/fr/2015/10/girls-only-slackline-festival-2015/ [18.12.2015].

⁴ <http://sztukmistrze.eu/urban-highline-festival> [8.01.2015].

⁵ www.facebook.com/majowkawbydgoszczy [14.11.2015].



Fot. 6. Urban Highline Festival, Lublin 2014 r. (fot. K. Skibicki)



Fot. 7. Mistrzostwa Świata w przechodzeniu przez rzekę, Bydgoszcz 2014 r. (fot. K. Skibicki)

Są też mniejsze miasta, które w tej dyscyplinie sportu widzą możliwość promocji, np. Oleśnica, gdzie odbywa się festiwal OFCA⁶ (fot. 4). Jest to duże wydarzenie, które angażuje całe miasto. Można tam zobaczyć różne odmiany *slackline*,

⁶ www.festiwalofca.pl [14.11.2015].

porozmieszczane w różnych częściach miasta – są stanowiska do *longline*, *waterline*, *trickline*, ale największym zainteresowaniem cieszy się stanowisko *highline*. Jest ono umieszczone w centralnym punkcie miasta, na rynku, a taśma rozciągnięta jest od ratusza do przeciwległych kamienic. Drugim ciekawym miejscem jest tamtejszy zamek, na którego dziedzińcu też są założone stanowiska *highline*. Jak w każdej tego typu imprezie, nie może zabraknąć stanowisk dla początkujących, bo dzięki nim grupa ludzi uprawiających tę dyscyplinę wciąż się powiększa.

6. Podsumowanie

Świat to wielka przestrzeń z mnóstwem wyzwań. Można się nimi cieszyć, uprawiając różne sporty, które pozwalają stać się jego częścią. Aktywność fizyczna w codziennym życiu niezwykle sprzyja zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i społecznemu.

Sport pozwala nie tylko zmienić styl życia na aktywny, ale jest też wyrazem wolnego wyboru i odpowiedzialności za swój rozwój. Aktywne formy wypoczynku mają istotny wpływ na poznanie się w grupie, jej integrację i przeciwdziałanie izolacji społecznej. Mają też duże znaczenie dla samopoczucia. Tworzy się swoisty akceptowany klimat społeczny, który wyzwala, a nie hamuje przejawy aktywności w innych dziedzinach życia jednostki i grupy. Wysiłek fizyczny stanowi główny komponent zdrowego stylu życia. Zdrowie jest zjawiskiem wielowymiarowym, obejmującym wzajemnie od siebie zależne aspekty fizyczne, psychiczne i społeczne. Zdrowie fizyczne wymaga ustawicznej troski o potencjał motoryczny oraz aktywne wykorzystanie go w życiu, szczególnie podczas aktywnego spędzania wolnego czasu. Należy zatem stale podnosić swoją zdolność do wszelkich aktywności fizycznych przez systematyczny trening. Jednorazowe działania w tym zakresie nie zastąpią bowiem codziennych form aktywności.

Ponadto wzmocnieniu sił fizycznych towarzyszy wzrost sił psychicznych, co wiąże się ze wzmocnieniem kondycji antystresowej, sprzyja pogodzie ducha i życzliwości dla innych. A przecież do zdrowia społecznego potrzebna jest akceptacja osoby w grupie, klubie sportowym czy sekcji sportowej. Inaczej grozi jej izolacja społeczna i samotność, maleją jej szanse na samorealizację w środowisku rówieśniczym, rodzinnym i szkolnym. Zaangażowanie emocjonalne jest więc niezbędnym warunkiem wszelkiego rodzaju maksymalnych wyczynów ludzkich. Doznania i przeżycia towarzyszące sportowym zmaganiom są nieodzownym elementem radosnych uniesień. Procesy te ogarniają cały organizm. Pojawiające się emocje pobudzają wszystkie istotne dla funkcjonowania organizmu organy i układy, poczynając od centralnego układu nerwowego, poprzez układ autonomiczny i związane z nim ośrodki podkorowe, po narządy wykonawcze. Zmienia

się akcja serca, ciśnienie krwi, tempo oddychania, napięcie mięśni szkieletowych, wzrost wydzielania niektórych substancji biochemicznych.

Z powodu ciągłej pogoni za sukcesem zawodowym życie człowieka wiąże się z permanentnym stresem. Jedną z form odreagowania tego stresu jest ruch w różnych formach, coraz częściej tych ekstremalnych.

Chcąc rozpocząć przygodę ze *slackline*, można zgłosić się do jednej z grup zlokalizowanych w Polsce. Najprężniej działające grupy można znaleźć w Warszawie, Poznaniu, Łodzi, Lublinie, Wrocławiu, Krakowie i Bydgoszczy.

Jest to dyscyplina, która z hobby może przerodzić się w pasję. Dla większości ludzi uprawiających tę aktywność ruchową *slackline* jest sposobem na życie, nauką pokory i cierpliwości, możliwością pokonywania swoich słabości i dążenia do wyznaczonych celów, a poza tym wspnianiałym treningiem wszystkich partii mięśni oraz metodą relaksu.

Dzięki różnorodności *slackline* można go uprawiać wszędzie, nie tylko w parkach, nad jeziorami, w górach, ale również na terenach zurbanizowanych, czego dowodem są liczne imprezy organizowane na całym świecie, skupiające coraz większą rzeszę zwolenników.

Ta forma aktywności fizycznej może być traktowana jako aktywność autoteliczna – podejmowana dla samorealizacji, będąca wyrazem własnych zainteresowań, lub traktowana instrumentalnie – jako forma dbałości o sylwetkę, zdrowie, kondycję i sprawność fizyczną.

Trening priopriocepcji, który można realizować dzięki *slackline*, należy stosować w celu usprawnienia układu nerwowo-mięśniowego. Czucie głębokie i czucie ogólne swojego ciała na pewno przyczyni się do poprawy jakości wykonywania ćwiczeń, co przełoży się na uzyskanie lepszych wyników treningowych. Jak ogromne znaczenie ma koordynacja w sporcie, wie chyba każdy. Istnieją też dowody na to, że poprawa czucia głębokiego jest możliwa i że zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji.

Slackline przełożony na grunt rodzinny stanowi nie tylko dobrą zabawę, ale i pracę nad sylwetką oraz wyrabianie pozytywnych nawyków ruchowych, integruje i wzmacnia więzi rodzinne, dając dużo satysfakcji i radości z czasu spędzonego z bliskimi.

Literatura

- Ashburn H. (2013) *How to Slackline! A Comprehensive Guide to Rigging and Walking Techniques for Tricklines, Longlines, and Highlines*, Helena, Montana: Falcon Guides How to Climb.
- Drabik J. (1996), *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Gdańsk: Wyd. AWF.

- Demel M., Skład A. (1986), *Teoria wychowania fizycznego: dla pedagogów*, Warszawa: PWN.
- Geyer D., Kößler Ch. (2011), *Slackline – Handbuch für Freizeit, Schule und Verein*. Celle: Pohl-Verlag Celle.
- <http://sztukmistrze.eu/urban-highline-festival/> [8.11.2015].
- Jethon Z. (1995), Cele i zadania aktywności ruchowej w promocji zdrowia, *Oświata Zdrowotna. Biuletyn medyczno-informacyjny*, 56.
- Kaiser A., Sokołowski M. (2010), *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji*, Poznań: Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu.
- Petrozolin-Skowrońska B. (1998), *Nowa encyklopedia powszechna PWN*, t. 3, Warszawa: WN PWN.
- Osiński W. (2002), *Zarys wychowania fizycznego*, Poznań: Wyd. AWF.
- Tomlinson J. (1997), *Encyklopedia ekstremalnych sportów*, Warszawa: Oficyna Panda.
- www.beontherope.com/fr/2015/10/girls-only-slackline-festival-2015 [18.12.2015].
- www.facebook.com/majowkawbydgoszczy [14.11.2015].
- www.festiwalofca.pl [14.11.2015].
- www.jebiga.com/slacklinefestival/ [18.12.2015].
- www.redbull.com/pl/pl/stories/1331734667632/video-red-bull-slackship-gdynia [8.11.2015].

Slackline as a pro-health form of physical activity

Abstract. Due to the constant chase for achieving professional success, human life is tied to a permanent stress. One of the forms of releasing stress is various kinds of activity and increasingly ones that are extreme. We require a total cut-off from everyday life issue, redirecting our attention to another track. Events that include elements of extremes are getting more and more popular. Undertaking this kind of activity requires a strong will and fortitude, as it helps to overcome our own weaknesses and fears. We are looking for new experiences that could provide us with an adequate dose of adrenaline. One such form is the Slackline. It is a new and dynamic form of physical activity. Its history is relatively short, but it is fast in shaping new trends and records. Slackline is all about body balance and this is done by walking on a tape stretched between two points. This activity involves people from all over the world who meet together during many competitions and festivals. Walking on the tape is not the only goal in itself. Currently, it is often treated as a lifestyle and philosophy of life.

Keywords: Slackline, Trickline, Highline, Longline, Waterline, extreme sports, leisure time