

Przed wyjazdem

Kuszący to dla mnie wypoczynek, kusząca też sielanka, ale nagroda to byłaby dla rodziców niespodzianka.

Gdybyście pytali o wiek, to mają nieco ponad 50 lat, chociaż ja wolę mówić, że jest to po prostu 18 plus VAT.

Tata kiedyś kolegę na wózku po schodach wnosił i teraz jego dysk się wścieka, gdy tylko coś ciężkiego podnosi.

Mama chociaż kiedyś biegła po górach i polanach, teraz nie może, bo choć chce, to wysiadają jej kolana.



Oto oni (z mniejszym vatem).

Rysunek Artefakt z połowy lat 90tych.

Dzień pierwszy

Dlatego dnia pierwszego, po podróży wielokilometrowej, skorzystaliby z rozluźniającej kąpieli w wodzie siarczkowej.

Gdyby mieli ochotę to jeszcze do tego zaczerpnęliby korzyści płynących z masażu podwodnego.

Dzień drugi

Drugi dzień byłby już bardziej wyczerpujący.
Orzeźwiający poranek? Człowiek zaraz jak nowy.
Dlatego na początek kriosauna by się ostudzić,
a potem aqua aerobik by na nowo krążenie
pobudzić.

Po obiedzie być może jakiś spacer?
Nie wiem czy na kolana dobra jest jazda rowerem.
Pod wieczór wypadłoby nieco odpocząć
by kolejny dzień z pełnią energii rozpocząć.
Być może ciałem pochwalać się zdrowym
po zawijaniu borowinowym częściowym?

Dzień trzeci

Na trzeci dzień kinezyterapia, a potem ultradźwięki.

Czyżbym już słyszała przyjemności jęki?
Hydromasaż w godzinach popołudniowych
lub kinesio taping by kręgosłup był jak nowy.

Dzień czwarty

Czwarty dzień pilatesem się zaczyna.
Po takim ruchu to chłopak i dziewczyna!

Później sauna zupełnie nieznana,
bo w katalogu jako „ziołowa” opisana.
Nordic Walking? Ktoś odwagi nabiera,
czy może powoli energia rozpiera?

Wieczorem zdrowa kąpiel siarczkowa
czyli natychmiastowa ciała i ducha odbudowa.

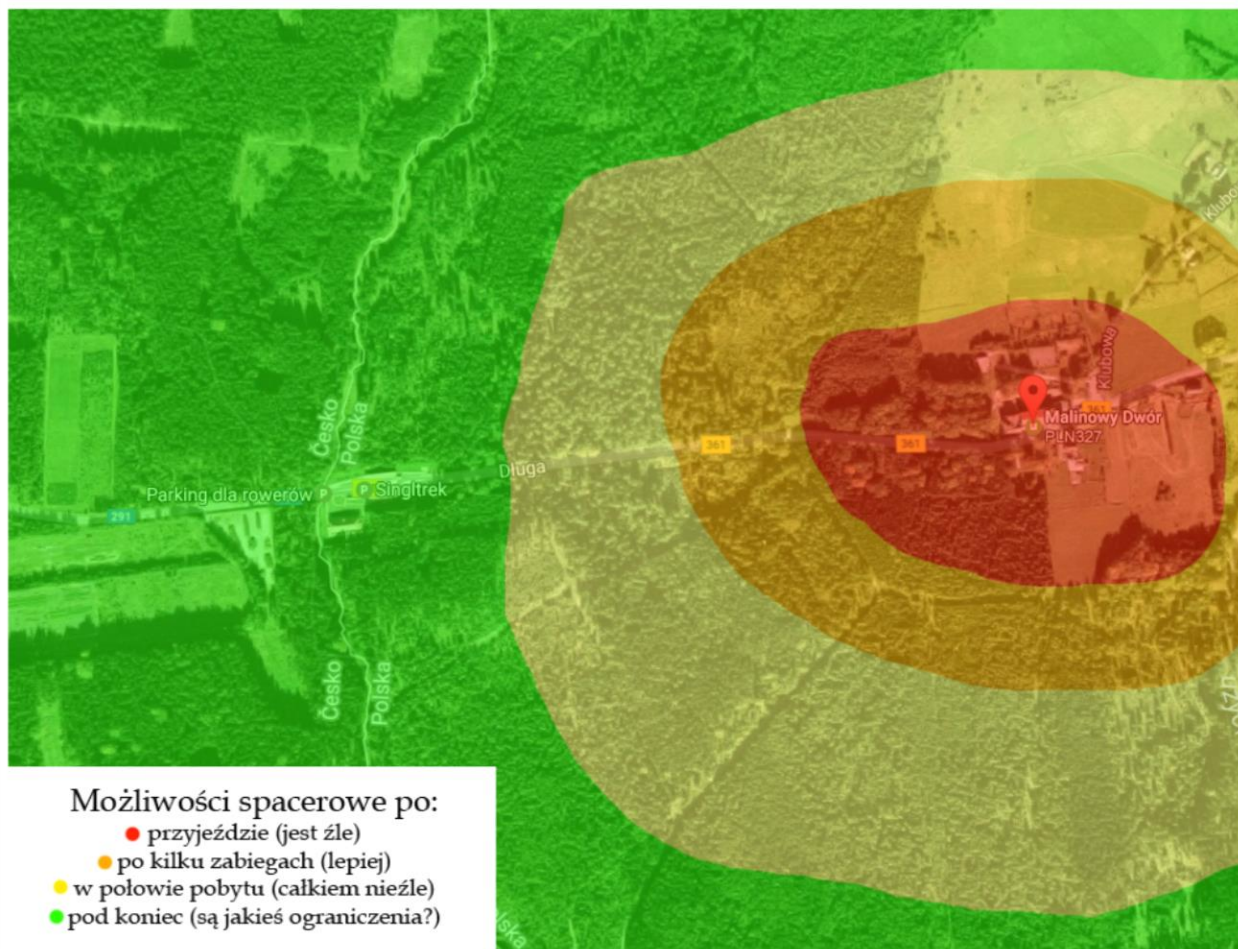
Dzień piąty

Co tu zrobić dnia piątego...
Może podpowiecie? Koleżanko? Kolego?
Kriosauna? Kinezyterapia być może?
Czy bardziej laseroterapia pomoże?
Wesoły duch w zdrowym ciele,
bardziej niż po obiedzie w niedziele.

Dzień szósty

Dnia szóstego basen i odpoczywanie,
może być w lesie, na trawie, polanie
by pooddychać jeszcze powietrzem świeżym
zanim z miejską rzeczywistością człowiek się zderzy.

Mapa



Koniec

Na koniec śmiało! Nie oszczędzać nóg.
Trzeba przecież zdobyć Smrek oraz Stóg.
A potem Czechy i daleko przed siebie,
szkoda wracać, bo te kilka dni jak w niebie.