**Amazonki trenują dla zdrowia**

**Październik był „Miesiącem Świadomości Raka Piersi”. Pamiętając o tym klub Mrs. Sporty w Hajnówce zrobił paniom dotkniętym tą chorobą nietypowy prezent – przez cały październik mogły bezpłatnie korzystać z zajęć w Mrs. Sporty oraz z konsultacji z trenerkami i dietetykiem.**

- Gimnastyka w naszym klubie dedykowana jest tylko kobietom. Rak piersi to jedna z najgorszych wiadomości, jakie mogą usłyszeć, ale jednak co 14 Polka jest na to skazana. Chyba każda z nas ma w rodzinie lub wśród znajomych kogoś, kto zmagał się z nowotworem piersi lub narządów rodnych. Nasza propozycja jest wyrazem solidarności z nimi i próbą pomocy, na tyle na ile możemy – mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka Mrs. Sporty w Hajnówce.

Inicjatywa została dobrze przyjęta przez hajnowskie Amazonki. Tradycyjnie spotykają się one w każdą środę o godz. 15. W ostatnim miesiącu po wspólnych „pogaduszkach”, które wbrew pozorom są bardzo ważnym elementem terapii, chodziły poćwiczyć we własnym gronie.

- To było dobre doświadczenie – ocenia jedna z ich. – Często skupiamy się za bardzo na chorobie, na jej skutkach zdrowotnych i psychicznych. Ciągle to przeżywamy, co czasami utrudnia nam przyjęcie do wiadomości, że wyzdrowiałyśmy i czas na normalne życie. Ćwiczenia przypomniały nam o naszej kobiecości, o tym, by zadbać o siebie całościowo. Przyniosły nam dużo radości, poprawiły samopoczucie i dodały siły.

Przez cały październik do hajnowskiego klubu Mrs. Sporty regularnie, czyli dwa, trzy razy w tygodniu uczęszczało 10 Amazonek. Potraktowano je z wielką uwagą. Na początku każda z ich spotkała się indywidualnie z trenerką po to, by ustalić w jakim stanie się znajduje, na jakim jest etapie terapii, czego oczekuje po treningach. Na podstawie tego wywiadu opracowany został spersonalizowany plan ćwiczeń dla każdej Amazonki.

- Panie naprawdę się zaangażowały i bardzo się starały. Czasami nawet za bardzo i musiałyśmy je stopować, żeby się nie nadwyrężyły – opowiada Paulina Trusiewicz, trenerka z Mrs. Sporty w Hajnówce. – Wiele z nich po operacji chciało wzmocnić obręcz bakową i plecy, więc proponowałyśmy im aktywność na to ukierunkowaną. Jeśli miały wdrożoną przez lekarza rehabilitację, zadbałyśmy o to, by opracowany prze nas indywidualny program był jej uzupełnieniem i wzmocnieniem.

Część Amazonek, widząc dobre efekty ćwiczeń zamierza kontynuować zajęcia w kolejnych miesiącach Zaś klub zapowiada, że w przyszłości będzie organizował podobne akcje z myślą o kobietach dotkniętych rakiem.