

Sağlıklı yaşamın yeni trendi: Suadiye'de kürek çekmek neden bu kadar popüler?

KEMAL BABALIK

Caddebostan ve Suadiye sahilleri, hafta sonlarının favori spor alanı olmaya devam ederken; suyun üzerinde yapılan bir spor, giderek daha fazla kişinin radarına giriyor: Kürek. Hem bedeni hem zihni çalıştıran bu sporla tanışanlar, bir daha bırakmak istemiyor.

Sabahın erken saatlerinde Suadiye sahilinden geçerken dikkatinizi çekmiş olabilir; küreklerini senkronize biçimde suya vuran bir grup, Marmara'nın sakin sularında ilerliyor. Bunlar, Suadiye Kürek ve Kano Spor Kulübü'nün üyeleri.



2021 yılında Suadiye sahilinde kurulan kulüp, kısa sürede bölgenin en dikkat çeken spor topluluklarından biri hâline geldi. Tecrübeli ve milli sporculardan oluşan antrenör kadrosuyla her yaştan, her seviyeden kişiye kürek ve kano eğitimi veren kulüp; hobiciden yarışmacıya, ilk kez kürek tutacak olandan lisanslı sporcuya kadar geniş bir kitleye kapılarını açıyor.





NEDEN KÜREK?

Kürek sporu, görünürde sadece kolları çalıştıran bir aktivite gibi gözükse de aslında tüm vücudu harekete geçiren bir tam vücut antrenmanı. Bacaklar, sırt, karın ve omuzlar eş zamanlı devreye giriyor. Üstelik açık havada, su üzerinde yapılması zihinsel bir dinginlik de sağlıyor. Son yıllarda pek çok spor doktoru ve fizyoterapist, eklemlere yük bindirmeyen kürek sporunun hem genç hem de orta yaşlı bireyler için ideal olduğunu vurguluyor. Koşunun aksine darbeye dayalı olmayan yapısı, onu uzun vadeli bir spor seçeneği olarak öne çıkarıyor.



BİR SPOR KULÜBÜNDEN FAZLASI

Suadiye Kürek ve Kano Kulübü'nü farklı kılan yalnızca verdiği eğitim değil, yarattığı topluluk duygusu. Üyeler, birlikte antrenman yapmanın ötesinde ada turları, dolunay kürekleri ve sahil kahvaltıları gibi etkinliklerde bir araya geliyor; zaman zaman doğa yürüyüşlerine çıkıyor, wellness kamplarıyla sporu bütünsel bir yaşam tarzına dönüştürüyor. Kulüpte küreğin yanı sıra kano ve SUP (stand up paddle) dersleri de veriliyor. Bireysel ve grup seçenekleriyle kişiye özel programlar hazırlanabiliyor. Haftanın altı günü açık olan kulüpte başlamak için tek şart ise yüzme bilmek.

ŞEHRİN STRESİNDEN KAÇIŞ ROTASI

İstanbul'un yoğun temposunda yaşayan Kadıköylüler için Suadiye sahili, uzun zamandır bir nefes alma noktası. Kürek ise bu noktayı bir adım ileri taşıyor; hafta sonu yürüyüşünün ya da kahvenizin yerine ya da yanına, sizi gerçekten var hissettiren bir aktivite sunuyor. Su üzerinde kürek çekerken şehrin gürültüsü uzaklaşıyor, zihin berraklaşıyor. Kulüp üyelerinin ortak söylemi bu: "Bir kez denedim, bırakamadım."

