

Szanowni Państwo!

Z przyjemnością już trzeci rok z rzędu spotykamy się z Państwem na łamach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. W kolejnych numerach gazety wydawanej dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki będziemy starali się przekonać Państwa, że na rozpoczęcie aktywności fizycznej nigdy nie jest za późno. W ciekawych artykułach pokażemy, jak wiele możemy zyskać dzięki regularnym ćwiczeniom. Zaprezentujemy także sylwetki seniorów, z których warto brać przykład.

Życzymy przyjemnej lektury!

Zapraszamy także na stronę internetową www.seniorzynastart.info.

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START

NR 1
2016



Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Sportu
i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Małgorzata i Stanisław Niemcowie



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Etat dziadków łączą z pasją do sportu

● str. 14-15

Biała laska w górach



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

● str. 2-3

Ruch jest potrzebny każdemu z nas. Od problemów ze zdrowiem uciekaj, ćwicząc!

Dr Andrzej Wiśniewski: Ruch jest potrzebny każdemu z nas – bez względu na to, czy mamy osteoporozę czy inne dolegliwości. Lekarze zwracają szczególną uwagę na aktywność fizyczną chorych. Pacjenci po wypisie ze szpitala i w ramach poradni powinni otrzymywać szczegółowe zalecenia, jaka aktywność fizyczna jest dla nich bezpieczna, czy mogą uprawiać sport – a jeśli tak, to jaki – oraz móc skorzystać z porady rehabilitanta.

● str. 10-11

Powitaj wiosnę w dobrej formie



FOT. 123RF

● str. 12-13

Biała laska w górach

Tę historię można było by zacząć tak: pani Henia ma 62 lata, całe swoje życie mieszka w Krakowie i choć do gór ma rzut beretem, to jeszcze nigdy ani Tatr, ani Beskidów nie widziała. Albo tak: pan Marek o wyprawach nawet nie marzył, co dnia czekał na to samo: śniadanie, praca, dom, obiad, wiadomości w telewizji, kolacja i dobranoc, rano znów śniadanie i tak w kółko. Ale pan Marek nie narzeka, bo zawsze mogłoby być gorzej. Tak czy owak pracę ma, po co się skarżyć?

Niestety początek tej historii u prawie każdego z ok. 50 uczestników projektu „Biała laska w górach” jest taki sam. Smutny, niepozwalający na cień nadziei. Bo bohaterowie tego tekstu to niewidomi i słabowidzący seniorzy, którzy praktycznie nie mieli okazji, a przede wszystkim możliwości śnić o podróżach, zdobywaniu szczytów górskich, śpiewaniu przy ognisku. To sprawiło, że właściwie przestali marzyć i myśleć o podróżowaniu. Dopóki pracowali, głównie w spółdzielniach dla niepełnosprawnych, codziennie przynajmniej musieli wyjść z domu, by dotrzeć do zakładu. Mieli cel.

Gorzej zaczęło się dziać, gdy numer PESEL przypominał o przejściu na emeryturę. Odtąd niektórzy z seniorów przestali wychodzić z domu. W ogóle. Rozkład dnia pana Marka skurczył się niemiłosiernie i składał się z kilku punktów: śniadanie, obiad, kolacja, wiadomości, spać. Prognozy pogody nawet nie miał zwyczaj słuchać. Nie była mu już do niczego potrzebna.

Historia pani Ani doda jednak trochę optymizmu tej historii.

– Zawsze chciałam nadziać na patyk kiełbasę i usmażyć ją na ogniu. Tłustą, niezdrową i mocno

przypaloną, by zrobiła się aż czarna – opowiada pani Ani. – Głupie? Moja koleżanka też mi tak mówiła, radziła, bym marzyła o ładniejszych rzeczach. A co ja mogłam zrobić, skoro zapach kiełbasy za mną chodził? – dodaje.

Z kiełbasą pół biedy, zawsze można ją upiec na działce ogrodowej. Też będzie dobra i smaczna. Co jednak zrobić z marzeniami pana Olka, który czuł się na siłach zdobyć Babią Górę? Tylko że nie sam, walka w pojedynkę nie wchodziła w grę. Musiał mieć asystenta, pomocne ramie. Marzenie z kategorii „wręcz nieosiągalne” lub raczej: wydawałoby się, że nieosiągalne. Bo w istocie pan Olek zdobył i Babią, i przeszedł wzdłuż i wszerz Beskidu Wyspańskiego, Wyspów, Żywiecki, Tatry. Mało?

Projekt „Biała laska w górach” świętuje w tym roku jubileusz: już od 10 lat seniorzy w sierpniu lub wrześniu wyruszają w wyznaczoną trasę.

– Trudno w to uwierzyć, ale uczestników z każdym rokiem jest coraz więcej. Nigdy nie zdarzyło się, by na wyprawę zapisało się mniej niż sto osób – zdradza Danuta Sanetra, pomysłodawczyni projektu i prezes klubu seniora „Lajkonik”. Pani Danuta może szczerzyć się tym, że właśnie przy „Lajkoniku” działa jedyny w Polsce klub seniora niewidomego.



Świetnie zgrzywają się ze sobą te dwie placówki. Bo właśnie o integrację – autentyczną, bez udawania – chodziło w „Białej lasce”. Ale po kolei.

Coś z siebie dać

– Zdiagnozowaliśmy główny problem starszych osób niewidomych. Nie było to trudne, bo borykał się z nim każdy. Chcieliśmy wyciągnąć te osoby z domu, by wyruszyły gdzieś w zielone tereny – wyjaśnia Danuta Sanetra.

Wymyśliła złoty turystyczny. Nazwa „Biała laska w górach” jeszcze nigdzie wtedy nie figurowała. Żeby

wyciągnąć niewidomych poza ich utarte szlaki, trzeba im zapewnić asystentów. Skąd ich wziąć, pani Danuta wiedziała. Zadzwoiła do Antoniego Wiatra, szefa Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie. Wszystko dokładnie przemyślała.

– Chodziło o to, by niewidomym seniorom pokazać zupełnie coś nowego, przekonać ich, że wiele potrafią, zaktywizować i nauczyć, że ruch jest istotny po sześćdziesiątce – mówi prezes „Lajkonika”. – Dla zdrowych seniorów mieliśmy inną propozycję: by dali coś z siebie dla innych, by poczuli się potrzebni, pomocni – opowiada.



Dzisiaj osoby niewidome mogą się cieszyć z wypraw po szlakach przygotowanych właśnie z myślą o nich. Są ogrody zapachów, gdzie poznają po zapachu rośliny, a później znajdują je na szlakach, są makiety, które poprzez dotyk pozwalają poznać ukształtowanie terenu. Kiedyś tego nie było.

Pytań i wątpliwości nie brakowało, zwłaszcza ze strony tych, którzy nie mieli problemu z wzrokiem. „Po co coś takiego?”, „Jak to będzie?”, „Czy damy sobie radę?”, „Jak się integrować, jak imprezować?”. I tak w kółko. Inni może by się zrazili, ale nasi bohaterowie tak łatwo się nie poddają. Bariery są przecież po to, by je pokonywać. Tym bardziej że druga połowa grupy – ta niewidoma – niczego się nie bała i emanowała spokojem. Przynajmniej taka była ich oficjalna postawa. – Poradzą sobie – przekonali organizatorów zlotu.

Niedzica: pierwsze koty za płoty

Nadszedł 2005 r., wrzesień, I zlot turystyczny w Pieninach, Niedzica. Wrzesień wybrali nieprzypadkowo. Góry mieli wtedy tylko dla siebie: rok szkolny się rozpoczął, dzieci i rodzice już nie chodzą po szlakach, a studenci zdają egzaminy poprawkowe. Tłumów nie ma, a to w tej wyprawie było istotne.

– Ci ludzie przeżyli szok – mówi pani Danuta. – Kto, niewidomi seniorzy? – dopytujemy. Danuta: –

A skąd! Niewidomi czuli się na szlaku jak ryby w wodzie. W ośrodku turystycznym, przy ognisku – także. Zszokowani byli inni uczestnicy zlotu. – Nie wyobrażali sobie, jak niewidomi funkcjonują na co dzień? Danuta: – Zrozumieli, że ich problemy to pestka w porównaniu z tym, co przeżywają niewidomi. My naprawdę nie jesteśmy w stanie wczuć się w sytuację tych, którzy nie widzą przez całe życie. Mieliśmy okazję poznać niewidomych i spróbować wyobrazić sobie, jak żyją. Dziś mogę powiedzieć śmiało, że uczestnicy nie żałują tych wyjazdów, wręcz, doświadczeń.

Choć było bardzo ciężko. Jak zauważa Antoni Gastoś, szef Klubu Niewidomego Seniora: – I jedni, i drudzy musieli się dotrzeć. Potrzebowali na to czasu. Każdy z nas ma swoje przyzwyczajenia, upodobania, ale dziś bez problemów chodzimy razem ze sobą po górach. W każdym razie nie rozłączymy się już jak muchy – śmieje się.

Bycie asystentem niewidomego nie jest łatwe. Wymagane są obowiązki, odpowiedzialność, sprostregawczość, dobry refleks. Oczywiście każdy może nauczyć się towa-



rzyszenia niewidomemu, ale potrzeba na to czasu. Pewne nawyki stają się automatyczne i nawet nie zauważamy, jak je wykonujemy. Trudniej nauczyć się rozmowy. Zwyczaj, ludzkiej, bez nadgorliwej staranności czy unikania na siłę. – „Widzi pani, co tam jest napisane?”, „Zauważył pan, jak podano obiad?”, „Popatrz, co to jest?” – mówili do niewidomych kolegów. Potem wstydzili się, przepraszali, nie wiedzieli, jak wybrnąć z niezręcznej sytuacji. A to tylko pogarszało sprawę – wspomina pani Ania. – Bo

my, niewidomi, normalnie tak do siebie mówimy, pytamy: „Widzisz to?”, „Popatrz, co mam” itd. Samo życie – podsumowuje.

– Mnie osoby niewidome zaakceptowały wtedy, gdy zrozumiałam, że nie chcą mieć niańki – podkreśla Danuta Sanetra. – Radzą sobie, nie trzeba im towarzyszyć przy każdej czynności, przecież na co dzień obchodzą się bez nas. Cenią sobie niezależność, samodzielność i trzeba to uszanować.

Na szlaku

Była potrzebna kondycja. Kto jej nie miał, wyrabiał ją w trakcie. Oczywiście sapała, narzekali. Ale pracę nad błędami wykonali na piątce.

– Teraz, gdy zbieramy się w klubie na zajęcia, zawsze się gimnastykujemy. Rozrzucić musi być. Najważniejsze, że zrozumieli to ci, którzy wcześniej o aktywności fizycznej nie mieli pojęcia – wyjaśnia Antoni Gastoś.

Dzisiaj osoby niewidome mogą się cieszyć z wypraw po szlakach przygotowanych właśnie z myślą o nich. Są ogrody zapachów, gdzie poznają po zapachu rośliny, a później znajdują je na szlakach, są makiety, które poprzez dotyk pozwalają poznać ukształtowanie terenu. Kiedyś tego nie było.

Akordeon

Dzisiaj już nikt o tym nie wspomina, ale akordeon Antoniego Gastośa robił w górach furorę. Muzyka zbliża ludzi.

„A wszystko te czarne oczy” bisowała trzy-cztery raz na wieczór. Gdy rozbrzmiewały pierwsze akordy „Hej, sokoły”, widownia szalała. Uderzał w klawisze tak, że palce bolały.

– Było wesoło – wspomina pan Antoni. – Imprezy po wycieczkach górskich były moim ulubionym punktem programu. Bo, wie pani, jak byłem młody, to wszystkie te góry złąziłem. Wszystko widziałem, już nic nie mogło mnie zaskoczyć. Trzeba przyznać, że wieczorki przy akordeonie i tańce to jednak był moment kulminacyjny i najweselszy – zaznacza prezes.

No i żeby nie zapomnieć, broń Boże, o kiełbasie. I zapach, i smak grillowanej tłustej kiełbasy pani Ania poznała, utrwałała i wreszcie, jak radziła koleżanka, przestała o niej marzyć.

Z białą laską wybiera się tym razem nad Mazury. Będzie spartakiada seniorów w sportach umysłowych (brydż, szachy, warcaby, rozwiązywanie krzyżówek) i zręcznościowych (sporty wodne, rzutki, bowling, strzelanie). Ale to już inna historia. O białej lasce w wodzie.



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicz
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik, Magdalena Stokłosa
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

Jan Morawiec – maratończyk, który zadziwił świat

Zdobyć tytuł mistrza świata w maratonie (czyli biegu na dystansie 42 km i 195 m) to nie lada wyczyn. Ale co powiecie o osobie, która odniosła taki sukces w wieku 80 lat? Udało się to panu Janowi Morawcowi z Łodzi. Ponad 42 km pokonał w 4 godz., 4 min i niespełna 40 sek. Choć właściwie „udało się” nie jest w jego przypadku odpowiednim słowem. Pracował na swój sukces i swoją formę przez całe aktywnie spędzone życie.

Uzależniony od sportu

Jan Morawiec urodził się w latach 30. w łódzkiej dzielnicy Bałuty. Nie było komputerów i telewizorów, nie było też zbyt wielu rozrywek – chłopcy ganił się po podwórku albo grali w piłkę. I wtedy, i w trudnej powojennej rzeczywistości sport ubarwiał monotonne życie, a sekcje sportowe były trampoliną do lepszego, a przynajmniej ciekawszego świata. Janek marzył o kolarstwie, ale pierwszy rower dostał dopiero w wieku 16 lat. Składak średnio nadawał się do wyścigów, mimo to chłopak zapisał się do sekcji kolarskiej. Szło mu nieźle, raz wygrał nawet wyścig z Janem Kudrą, późniejszym zwycięzcą Tour de Pologne. Składany rower nie rokował jednak dobrze, a na lepszy sprzęt Morawców nie było stać.

Janek zmienił sekcję na bokserską. Był zwinnie, ale drobny, nie chwycił bakcyła. Kochał sport, jednak wciąż nie mógł znaleźć dyscypliny dla siebie. Do dnia, kiedy wpadło mu w ręce ogłoszenie w jednej z lokalnych gazet. Szukali młodych talentów w bieganiu, pisali o zawodach w parku. Janek poszedł na nie praktycznie

bez przygotowania i wygrał w cuglach. Za tydzień miał wziąć udział w zawodach okręgu łódzkiego na pięć kilometrów.

To już była poważniejsza sprawa. Chłopak coś tam wiedział o potrzebie treningu i rozgrzania mięśni, ale to właściwie wszystko. Nie miał pojęcia o regulowaniu tempa, nie nosił też dotąd butów z kolcami. Pomógł mu trener i Jan Morawiec w zawodach okręgowych zajął drugie miejsce. Zapisał się do klubu Społem Łódź (później zmienił go na łódzki Klub Sportowy) i rozpoczął profesjonalne treningi. Miał niewątpliwie talent, trafił do reprezentacji Polski w lekkoatletyce, tak zwanego Wunderteamu (w składzie m.in. z Kazimierzem Zimnym, Zdzisławem Krzyszkowiakiem, Jerzym Chromikiem). Ale naprawdę spektakularne światowe sukcesy miał odnosić dopiero po zakończeniu kariery zawodowej.

– W czasach PRL maratony nie były w modzie, stawiano na krótsze dystanse. A ja od zawsze lubiłem te długie. Mój trener powtarzał mi, że ważne są biegi na 3 czy 5 km, a maratony to będę biegał na emeryturze. Jak się okazuje, miał rację – opowiadał pan Jan portalo- wi www.wformie24.pl.

Profesjonalną karierę, której najjaśniejszym punktem było mistrzostwo Polski



w maratonie w 1962 roku, zakończył w roku 1968. – Kiedy miałem 35 lat, uznano, że jestem za stary na zawodowe uprawianie biegów. Sądono, że mój czas już minął, że fizycznie nie dam rady – zwierzył się Jan Morawiec w jednym z wywiadów.

Rekordy na 80. urodziny

Bez biegania czuł się jednak jak ryba bez wody i... zaraz zaczął startować w mistrzostwach dla weteranów. Wybierał maratony, które zawsze tak lubił, a jego półki zaczęły wypełniać się kolejnymi pucharami. Dziś ma ich już około setki, medali – drugie tyle.

W roku 1998 postanowił wziąć udział w morderczym biegu na 100 km w Kaliszu

się do swojego największego marzenia: wystartowania w mistrzostwach świata.

Wielki sukces w butach z marketu

Wiedział, że da radę. Kłopot był tylko taki, że mistrzostwa świata weteranów w lekkoatletyce miały odbyć się w Porto Alegre w Brazylii. Sam bilet lotniczy przekraczał możliwości finansowe polskiego emeryta. Jan Morawiec był jednak chodzącą sportową legendą i znaleźli się ludzie – m.in. trener pana Jana Ryszard Goszczyński oraz trener i maratończyk Sławomir Nartel – którzy gotowi byli zrobić wiele, by doprowadzić do tego wyjazdu, przekonani, że Morawiec zadziwi cały świat. Okazało się, że mieli rację.

Wyprawę do Brazylii udało się sfinansować m.in. dzięki Programowi 60+, promującemu aktywny styl życia seniorów. Start w międzynarodowym maratonie poprzedziły sportowe analizy i solidny trening. Z tym ostatnim nie było kłopotów, bo Jan Morawiec trenuje regularnie od 60 lat. Dziś reprezentuje Amatorską Grupę Biegaczy RYSIOTEAM.

– Nie znam chyba drugiego tak wytrwałego człowie-

ka – mówi trener Ryszard Goszczyński, który przygotowywał Jana Morawca do mistrzostw świata w Porto Alegre i wielu innych biegów. – Sport i bieganie są dla niego celem samym w sobie. Dziś wielu młodych ludzi biegających maratony stawia sobie za cel pokonanie bariery 4 godz., a kiedy to osiągną, dalsza praca przestaje ich interesować. Z Janem jest inaczej. Ciągłe otwarty na nowe wyzwania, ciągle gotów do pracy nad swoją formą. Nie biega dla nagród, ale dla zdobywania własnych celów, i to chyba jest tajemnica jego sukcesów.

Jan Morawiec zwykle zaczyna dzień od lekkiego śniadania, a potem szykuje się do około dwugodzinnego biegu, zawsze poprzedzonego krótką rozgrzewką. Przed międzynarodowym maratonem do treningu dołączył popołudniowy masaż. Trenował co drugi dzień, aby organizm miał czas na regenerację. Pan Jan podkreśla zawsze znaczenie pracy trenera, który go motywował, dodawał otuchy i wiary w siebie.

Maratończyk nie przywiązuje za to zupełnie wagi do markowych butów i wielofunkcyjnej odzieży sportowej za grube pieniądze. Do biegu życia stanął w butach za 59 zł, które wypatrzyła mu żona. I zadziwił cały świat. Bo biegacz z Polski nie tylko zdobył tytuł mistrza świata jako najstarszy ze zgłoszonych zawodników.



Swoim czasem 4 godz. 4 min 37 sek. wzbudził prawdziwą sensację. Wystarczy powiedzieć, że najlepszy zawodnik w młodszej grupie wiekowej, do 75 lat, dotarł do celu o półtorej godziny później.

Spełnienie marzenia i tytuł mistrza świata tylko na chwilę zaspokoili pana Jana. Po Porto Alegre zapowiedział wprawdzie, że „rzuci to ściganie”, ale długo nie wytrwał w swoim postanowieniu. W sierpniu 2015 r. w Lyonie (Francja) Jan Morawiec, będąc już prawie 83-letnim biegaczem, obronił tytuł mistrza świata. Jego rezultat, uzyskany w ogromnym upale, to 4 godz. 12 min i 11 sek. W ten sposób stał się posiadaczem dwóch tytułów mistrza świata, zdobytych na dwóch następujących po sobie mistrzostwach.

Sport to zdrowie

Wciąż zaczyna dzień od lekkiego śniadania, a potem można go spotkać na ulubionej trasie z Retkini w kierunku Lutomińska. Miesięcznie pokonuje ok. 240 km. Podkreśla jednak, że z racji swojego wieku traktuje sport rozważnie i odpowiedzialnie. Co drugi dzień pozwala organizmowi odpocząć. Nie bierze udziału w więcej niż trzech maratonach rocznie. I regularnie się bada, ale prawdę mówiąc, lekarze nie mają z panem Janem zbyt wiele pracy. Żona Janina



przyznaje, że „dzięki temu całemu bieganiu” odporność wyrobił sobie taką, że choroby w ogóle się go nie imają. Przejębienie? Może z 10 lat temu. A z poważniejszych rzeczy przypomina sobie tylko otarcia, gdy maratończyk założył nowe buty.

– No, tak cudownie to znowu nie jest – prostuje pan Jan i przyznaje się do kłopotów ze słuchem. Ale nie narzeka. Niedawno dostał kosztowny aparat od jednego z producentów takiego sprzętu. Sprawdza, czy maszyneria działa lepiej od tej, której używał dotychczas.

Biega już kolejne pokolenie

A ma się czego nasłuchać – jest ojcem czwórki dzieci,

dziadkiem licznych wnucząt, są już nawet prawnuki. Jeden z nich, Kacper Filipiak, dzieli ze słynnym dziadkiem pasję biegacza. A pan Jan cieszy się, że jego ukochany maraton stał się w Polsce takie popularne. Śmieje się na wspomnienie czasów, gdy mężczyzna w dresie biegający po osiedlu brany był za zboczeńca i wytykany palcami.

Maratończyk podkreśla, jak ważne dla osoby uprawiającej sport są regularne kontrole lekarskie i świadomość swojego stanu zdrowia. Przypomina śmierć zawodnika po maratonie „Biegnij Warszawo”. Jednocześnie nie ma wątpliwości, że każdy może znaleźć sport odpowiedni dla siebie, a aktywność ruchowa odwdzięczy się po latach – pozwala hartować organizm, dodaje sił i witalności, podtrzymuje ducha walki.

– Ja sam będę biegał tak długo, aż będę miał siłę wygrywać – mówi Jan Morawiec.

Zdjęcia dzięki uprzejmości Amatorskiej Grupa Biegaczy RYSIOTEAM.

Upadki w starszym wieku bywają bardzo niebezpieczne. Dzięki aktywności fizycznej możemy zmniejszyć ich ryzyko

Rozmowa z **Marcinem Miłkiem**, magistrem fizjoterapii, dyplomowanym terapeutą metody PNF i właścicielem rehadom.pl

Z jakiego powodu osoby starsze najczęściej wymagają rehabilitacji?

Główną przyczyną są złamania, zwłaszcza szyjki kości udowej. Ten typ złamania jest jednym z najczęstszych powodów dysfunkcji u pacjentów i niemal zawsze wiąże się z koniecznością leczenia operacyjnego. Czasem kości zespala się ze sobą śrubami czy płytkami, u osób starszych najczęściej jednak konieczne jest zastąpienie uszkodzonego fragmentu kości endoprotezą.

Seniorzy są bardziej podatni na złamania?

Tak, wynika to m.in. z tego, że wraz z wiekiem zmniejsza się gęstość kości. Doty-



czy to zwłaszcza kobiet. Spadek gęstości kości prowadzi do osteoporozy. Zdarza się, że z pozoru niewinny upadek, który u osoby 50-letniej pozostałby niemal niezauważony, u seniora kończy się złamaniem. Upadki, poza wypadkami komunikacyjnymi, są zresztą główną przyczyną złamań u osób starszych.

Dlaczego?

Pierwszym powodem są czynniki biologiczne. Wraz z wiekiem pogarsza się wzrok i orientacja przestrzenna, trudniej nam ocenić odległość od przeszkody. Ryzyko upadków zwiększają też niektóre choroby i przyjmowane leki oraz zaburzenia równowagi. Osoby starsze mają mniejszą siłę mięśniową, gorszy zakres ruchu i mobilność stawów. Do upadków przyczyniają ponadto czynniki zewnętrzne – śliskie podłogi, złe obuwie, oświetlenie czy odwijające się dywaniki.

Można minimalizować ryzyko upadków?

Oczywiście, chociażby poprzez wprowadzenie pewnych zmian w mieszkaniu: zlikwidowanie dywaników i progów, zamontowanie

uchwyty czy oświetlenia z czujnikiem ruchu, usunięcie niektórych mebli.

Profilaktyka upadków to również minimalizowanie zmian biologicznych pojawiających się z wiekiem. Poza odpowiednim leczeniem chorób bardzo ważną jest prawidłowa dieta i aktywność fizyczna. Pewnych procesów związanych ze starzeniem się organizmu nie da się zatrzymać, ale możemy robić wszystko, by przebiegały one możliwie najwolniej. Im więcej aktywności, tym mniej pojawiających się z wiekiem deficytów narządów ruchu. Jeżeli senior będzie wykonywał nawet proste ćwiczenia, to zachowa siłę i ruchomość mięśni. Możliwe jest także zmniejszenie albo wyeliminowanie utraty masy kostnej, i co się z tym wiąże – zminimalizowanie ryzyka wystąpienia osteoporozy.

Jakie ćwiczenia wybrać?

To kwestia bardzo indywidualna, jednak na pewno ważne jest ćwiczenie tzw. mięśni posturalnych, czyli mięśni grzbietu, biodrowo-łędźwiowych, skośnych brzucha, kulszowo-goleniowych. Dla tych mięśni dobry jest każ-



FOT. A123RF

Złamanie szyjki kości udowej – jak wygląda rehabilitacja?

Celem rehabilitacji jest nie tylko zapobieganie groźnym powikłaniom pojawiającym się przy unieruchomieniu, lecz także nauczenie pacjenta bezpiecznego przemieszczania się. Na początkowym etapie konieczne jest chodzenie ze sprzętem pomocniczym, czyli laską lub balkonikiem. Z upływem czasu pacjent uniezależnia się od tego typu pomocy i powoli obciąża chorą kończynę. Pacjent uczy się utrzymania równowagi i koordynacji ruchów.

Pomocniczo zaleca się także fizykoterapię i zabiegi usmierzające ból oraz przyspieszające proces gojenia. Krioterapia z kolei działa przeciwbólowo, a kąpiel wirowa poprawia krążenie w kończynie. Zdarza się, że na tego typu zabiegi kieruje się pacjentów jeszcze przed usunięciem zespołu w złamanej kończynie. Zawsze jednak decyduje o tym lekarz.

W trakcie rehabilitacji czasami polecany jest delikatny masaż, który poprawia krążenie w kończynie. Następnie wykonywane są ćwiczenia lecznicze, m.in. rozciągające.

Naucz się podnosić po upadku

Upadki zdarzają się w każdym wieku, jednak dla osób starszych bywają nie tylko bardziej dolegliwe, lecz także frustrujące. Trudności ze wstawaniem zmniejszają poczucie niezależności i przyczyniają się do izolacji. Czasami mogą nawet uniemożliwić wezwanie pomocy. Jedną z metod wstawania po upadku jest stosowanie poniższych kroków:

1. Przejście z pozycji leżenia na plecach lub brzuchu do leżenia na boku.
2. Powolne przejście do siedzenia.
3. Przejście do klęczenia.
4. Powolne, stopniowe wstawanie, z jednoczesnym podpieraniem się o stabilny, znajdujący się w pobliżu mebel albo ścianę.

Ważne jest też to, w jaki sposób się upada:

- Przed wszystkim należy starać się przyjąć się upadku całym ciałem.
- W przypadku upadku na bok lepiej wyprostować całą nogę, niż upaść tylko na biodro.
- Zawsze starajmy się chronić głowę, np. podczas upadku do tyłu próbujemy lekko podgiąć ją do klatki piersiowej.
- W sytuacji upadku do tyłu lepiej przewrócić się na pośladki, niż wystawiać ręce.

dy ruch, który angażuje wiele stawów, np. przysiady, krążenia ramion, miednicy, nordic walking czy nawet zwykły spacer. Tak naprawdę każda regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko upadków.

A jeśli już senior upadnie i dojdzie do złamania – jak wygląda rehabilitacja?

Kiedy następuje zrost kości lub zostają one połączone np. z pomocą śrub, należy robić wszystko, by możliwie przywrócić sprawność taką jak przed urazem. Po złamaniu kończyna przez jakiś czas jest unieruchomiona, co powoduje zanikanie mięśni i zmniejszanie ruchomości stawów. Co więcej, dochodzi do obkurczenia stawu. Wszystko przez to, że złamaną kończynę przed założeniem gipsu ustawia się zazwyczaj w tzw. pozycji

pośredniej, czyli mniej więcej w połowie zakresu ruchu danego stawu.

Rehabilitacja powinna znieść wszystkie te niekorzystne zmiany, jakie zaszły podczas unieruchomienia. Jej celem jest odbudowanie siły i wielkości mięśnia oraz przywrócenie ruchomości i zakresu ruchu w stawach. Zdarza się, że w unieruchomionej kończynie dochodzi także do zaburzenia krążenia, pojawiają się obrzęki. Ważne są więc ćwiczenia, które pobudzają krążenie, czasami zaleca się je jeszcze w trakcie unieruchomienia. Pomocna jest także fizykoterapia, np. lasery, prądy, pole magnetyczne. Jest to jednak terapia wspomagająca rehabilitację.

Jakie konkretnie ćwiczenia zaleca się w rehabilitacji po złamaniu?

Rodzaj ćwiczeń zależy przede wszystkim od tego, czy zła-

manie skończyło się wstawieniem endoprotezy. Każdy pacjent po tego typu zabiegu dostaje przed wypisem ze szpitala listę ruchów, których nie powinien wykonywać, aby nie wyłamać endoprotezy. Nie wolno np. zginać nogi w stawie biodrowym powyżej kąta 90 stopni. Oznacza to, że należy unikać chociażby siadania na niskich tapczanach czy toaletach. Gdy na nich siedzimy, kolana sięgają powyżej linii bioder, czyli powyżej 90 stopni. Należy o tym pamiętać także wtedy, gdy dobieramy aktywność fizyczną, i nie wolno bagatelizować zakazu przekraczania osi ciała.

To znaczy?

Wyobraźmy sobie, że dokładnie przez środek naszego ciała, na wysokości nosa, przebiega linia. Nogą, w którą wszczepiono endoprotezę, nie należy tej linii prze-

kroczyć. Nie wolno o tym zapominać, dobierając rodzaj aktywności.

A jeśli pacjent nie ma endoprotezy? Jak wygląda rehabilitacja po złamaniu?

Staramy się jak najszybciej go uruchomić, oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Im szybciej zacznie się uruchamianie, tym mniejszy będzie postęp procesów, o których mówiliśmy wcześniej. Na początkowym etapie ćwiczenia muszą być wykonywane pod okiem rehabilitanta. W przeciwnym razie można sobie poważnie zaszkodzić. Specjalista podczas każdej sesji stara się np. zwiększyć zakres ruchu stawu. Kiedy uda się uzyskać postęp o 2-3 stopnie, zadaniem domowym pacjenta jest utrzymanie tego postępu i poruszanie stawem w osiągniętym zakresie. ●●

UTW AWF Wrocław: oni wiedzą, że sport to zdrowie

Gdyby słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku walczyli o miano najbardziej wysportowanych, drużyna z UTW AWF Wrocław na pewno byłaby w czołówce

UTW Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu został powołany w roku 2010 i jest pierwszym w Polsce uniwersytetem trzeciego wieku o wyraźnie sprofilowanym programie działań w zakresie kultury fizycznej – mówi dr Marta Koszczyk, kierownik uniwersytetu. – Wynika to z samego faktu, że jego słuchacze mają do dyspozycji wykwalifikowaną kadrę i obiekty sportowe wrocławskiej AWF.

kładów korzysta w bieżącym semestrze 151 słuchaczek i 27 słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku przy wrocławskiej AWF.

Dlaczego chodzę na AWF? Bo w żyłach szybciej krąży tu krew.

Studia w UTW AWF we Wrocławiu trwają trzy lata: po dwa 10-tygodniowe semestry rocznie. Słuchacze sami układają sobie grafik zajęć, wybierając spośród przedmiotów, które ich interesują, oraz pół dnia, jakie są dla nich dogodnie. Korzystają z tych samych sal wykładowych i treningowych oraz tej samej kadry edukacyjnej co zwyczajni studenci miejscowego AWF.

O przyjęcie na UTW AWF Wrocław mogą się ubiegać osoby zamieszkałe we Wrocławiu i na Dolnym Śląsku, zarówno panie, jak i panowie. Warunkiem jest ukończenie 60 lat życia i poddanie się tzw. postępowaniu kwalifikacyjnemu, które pomaga okre-



Spotkanie noworoczne 2016. Na takie uroczystości zawsze zapraszani są także absolwenci UTW.

To zdjęcie z wycieczki do Kłodzka. Seniorzy zwiedzają kamienny most św. Jana z końca XIV w. z barokowymi figurami – określane przez niektórych słynnym mostu Karola w Pradze.

ślić, czy nie ma przeciwwskazań do określonych rodzajów aktywności fizycznej.

– Każdy z nas przyszedł tutaj, aby zaspokoić swoje indywidualne potrzeby – tłumaczy Józef Biesik, przewodniczący samorządu UTW AWF Wrocław, z zawodu inżynier budownictwa. – Ja trafiłem tu w dość typowy sposób: przez znajomych, którzy opowiedzieli mi o ciekawych zajęciach i o tym, jak się po nich dobrze poczuli kondycyjnie. A ponieważ przechodziłem właśnie na emeryturę, to żeby się nie zanudzić i nie zgnuszyć w domu, nie jako z marszu udałem się na UTW.

Świeżo upieczony słuchacz na początku semestru dostaje legitymację, która umożliwia całkowicie bezpłatne korzystanie z zajęć, które ujął w swoim planie studiów. Według regulaminu słuchacze wybierają trzy rodzaje zajęć, ale jeśli zostaną gdzieś wolne miejsca, mogą się zapisać na czwarte. Dostają schemat całego semestru, z podanymi godzinami zajęć, salami i wykładami. Jeśli słuchaczami są osoby, które przeszły na

Cieszą się one sporym zainteresowaniem i zawsze szybko zbiera się na nie komplet osób. Podobnie na „zdrowe plecy” czy „gry i zabawy ruchowe”, prowadzone przez wspianą panią doktor Małgorzatę Krzak ze swoimi fantastycznymi asystentkami, studentkami piątego roku. Bo, powiedzmy sobie szczerze, po przejściu na emeryturę prawie każdy na coś się uskarża. A to kręgosłup, a to stawy, a to serce. Najważniejsze to dobrać aktywności tak, żeby nie tylko nie zaszkodziły, ale pomogły. Oczywiście zawsze możemy liczyć na fachowe rady.

Nie ma także problemu z rezygnacją z zajęć lub przepisaniem się na inne, jeśli u seniora odezwie się jakaś choroba lub pojawi się inna ważna przyczyna. Poza tym, tak jak na zwyczajnych studiach, można wziąć urlop dziekański na semestr lub cały rok.

Korzyści z podjęcia studiów ukierunkowanych na ruch i aktywność fizyczną widoczne są bardzo szybko. Słuchacze już po kilku tygodniach odczuwają ogólną poprawę kondycji fizycznej i samopoczucia. – Absolwenci UTW AWF stają się też liderami w promowaniu kultury fizycznej w grupie dolnośląskich seniorów – mówi dr Marta Koszczyk.

Choć wyciskają mi siódme poty Do życia zaraz nabieram ochoty.

Pan Józef miał problemy ze stawami i kręgosłupem, dlatego na początek wybrał takie zajęcia, które mogły pomóc w przywróceniu kondycji. Była to m.in. gimnastyka w wodzie.

– Ale do moich ulubionych należy BFL – bones for life – czyli, w dużym uproszczeniu, zajęcia na zdrowe kości – mówi Józef Biesik. –

swoje zdolności językowe. Wykwalifikowani lektorzy z uczelni prowadzą kursy języka angielskiego i niemieckiego o różnych stopniach trudności. Powodzeniem cieszy się także kurs komputerowy.

– Jeśli chodzi o język niemiecki, bardzo sobie cenimy panią lektor Krystynę Urbas – mówi Adam Szustalewicz, słuchacz UTW AWF, przed emeryturą matematyk. – To kobieta z pasją, doskonale wie, jak uczyć starsze osoby. Układa program tak, że nie nuży nas od początku gramatyką, ale uczy słownictwa potrzebnego w codziennym życiu i komunikacji. Wypisujemy słówka tematycznie: np. ubrania, meble, warzywa, potrawy, a potem rzucamy dwiema kostkami – w ten sposób wybieramy tematykę oraz liczbę słów, które należy wymienić... i nie wiadomo kiedy upływa czas lekcyjny.

Natomiast prywatnie pasje seniorzy mogą rozwijać w sekcjach: artystycznej, turystycznej i kulturalnej. W tym przypadku uniwersytet jest tylko platformą spotkań, a konkretne pomysły – np. niezliczone wycieczki, zabawy noworoczne czy okolicznościowe – słuchacze sami wcielają w życie. Aby ułatwić sobie kontakt, założyli blog. Jednym z jego twórców i administratorów jest Adam Szustalewicz.

– Tak się jakoś złożyło, że pierwszymi rocznikami UTW AWF Wrocław byli ludzie z niesamowitą pasją – opowiada pan Adam. – To oni zakładali pierwsze sekcje i od razu tworzyli w ich



Lubiane przez słuchaczy zajęcia BFL

ramach grupy poświęcone konkretnym sportom, jak rowerowa czy kajakowa. Był pasjonat rowerów, który opracowywał interesujące, 20-kilometrowe trasy po okolicy. Był też zapałony kajakarz, który organizował spływy: wypożyczenie sprzętu, dowóz na miejsce wodowania kajaków, a potem odbiór autokarem z miejsca docelowego. Byłoby grzechem odcinać się od takich ludzi, dlatego sekcje gromadzą nie tylko aktualnych słuchaczy naszego UTW, lecz także osoby z nim związane oraz ich rodziny. Wiele aktywności inicjują absolwenci uniwersytetu.

Niedawno słuchacze i absolwenci UTW wybrali się na wycieczkę do Kłodzka. Zwiedzali twierdzę, chodniki minerskie, starówkę. W kwietniu planują wycieczkę do wsi Wielka Lipa

Informacja z bloga UTW AWF: Jesteśmy samochwały i w ramach chwaleń się i satysfakcji z zajęć pozwalamy sobie na przedstawienie migawek z naszych zajęć „Gry i zabawy ruchowe” prowadzonych przez wspianą panią dr Małgorzatę Krzak.



piękne kartki świąteczne, zaproszenia na najważniejsze spotkania czy dekorację sal, w których odbywają się spotkania.

Energii mam już więcej niż lew, dlatego chodzę na AWF.

Prężna działalność UTW przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu zaowocowała powołaniem specjalności: edukacja fizyczna w późnej dorosłości na kierunku wychowanie fizyczne. Teraz seniorzy i wykładowcy AWF chcieliby pójść jeszcze dalej.

– Każdy z nas przychodzi tu z pewnymi niewydolnościami organizmu – mówi Józef Biesik. – Myślimy o tym, aby zorganizować grupę o podobnych dolegliwościach i tak ustawić ćwiczenia pod ich schorzenie, aby można było sprawdzić pod koniec studiów wpływ ukierunkowanej terapii ruchem na poprawę kondycji fizycznej ćwiczących. Opiekujący się nami doktorant mógłby na bazie obserwacji zajęć i ich rezultatów przygotować sobie pracę naukową. A jeśli powstałoby kilka grup o różnych dolegliwościach fizycznych, byłoby pole dla szerszych badań prowadzonych przez większą liczbę osób.

* Śródtytuły zostały zaczerpnięte z wiersza Krystyny Cwojdziańskiej, słuchaczki UTW AWF Wrocław.



Ruch jest potrzebny każdemu z nas. Od problemów ze zdrowiem uciekaj, ćwicząc!

O tym, dlaczego tak ważne jest sadzenie kwiatów w ogródku, po co chodzić na mszę nie do najbliższego kościoła, tylko tego, który znajduje się nieco dalej, i wreszcie dlaczego warto wypić dobrą kawę w kawiarni, a nie w domu – mówi **dr Andrzej Wiśniewski**, lekarz chorób wewnętrznych i hipertensjolog, ordynator II Oddziału Chorób Wewnętrznych i Kardiologii w Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego w Krakowie.

Ilu pacjentów miesięcznie lecycie państwo na oddziale?

Mamy 53 łóżka, a zatem hospitalizujemy ok. 150–200 chorych miesięcznie.

Ilu z tych 200 pacjentów uprawia sport, prowadzi aktywny tryb życia?

Niewielu. Z moich obserwacji wynika, że tylko pojedyncze osoby systematycznie chodzą na pływalnię, ćwiczą, gimnastykują się. W ciągu miesiąca byłoby to nie więcej niż 10 aktywnych pacjentów.

Czy w perspektywie lat coś się zmienia: liczba aktywnych seniorów rośnie, maleje?

Na szczęście zauważam, że coraz więcej osób starszych szuka dla siebie odpowiedniej

formy aktywności. I to mnie, jako lekarza, bardzo cieszy.

A wydawało się, że gorzej już być nie może. Przecież miesięcznie leczy pan zaledwie 10 osób starszych, które uprawiają sport.

Trudno to sobie wyobrazić, ale kiedyś tych systematycznie ćwiczących było jeszcze mniej. I wie pani, co mnie zaskakuje? Gdy zaczynałem pracę, do aktywnych seniorów należały te osoby, które albo dzielnie dbały o kwiaty na swojej ukochanej działce, albo sporadycznie po mszy w kościele szły na spacer do parku. To były ich jedyne formy aktywności. Teraz jest zupełnie inaczej.

Czyli jak?

Osoby starsze szukają od-

powiedniego sportu dla siebie: systematycznie chodzą na pływalnię, umawiają się ze sobą na nordic walking. Oczywiście tak samo jak dawniej dziarsko pracują na działce, ale dodatkowo są skłonne skoczyć w sobotę na basen. Poważnie traktują aktywność i ruch.

Zaczynają widzieć, odczuwać korzyści z uprawiania sportu?

Najwidoczniej tak. W latach 2008–2012 lekarze przeprowadzili badania ankietowe wśród 400 tys. osób. Uczestnicy mieli powyżej 20 lat i musieli opisać w ankiecie czas i rodzaj aktywności fizycznej: czy poświęcają na nią mniej niż 30 min tygodniowo czy ponad 90 min tygodniowo. Okazało się, że tylko 120 tys. ankietowanych to osoby aktywne fizycznie. Ale nawet te, które ćwiczyły mało, przeciętnie zyskiwały dodatkowe trzy lata życia. To bardzo istotna informacja i profit dla nich.

Nie zapominajmy jednak, że z latami przybywa też chorób. Spośród moich pacjentów w wieku podeszłym niezwykle rzadko trafia się osoba, która cierpi tylko na jedną chorobę. Zazwyczaj seniorzy mają ich kilka. Pamiętajmy zaledwie jednego pacjenta, który pierwszy kontakt z lekarzem miał w wieku 96 lat.

Szczęściarza.

Niesamowity! Ale to są raczej wyjątki.

Czyli pozostałe osoby, nie licząc tego pana, mają do rozwiązania problem odpowiedniego doboru aktywności fizycznej do każdej z chorób?

Dokładnie. I często nie jest to łatwe. Jedna osoba może leczyć równocześnie nadciśnienie tętnicze, cierpieć na osteoporozę, schorzenia układu oddechowego itd. I wcale nie jest tak jak w reklamie: posmaruje się kolano cudownym kremem, stawy przestają boleć i jest się zdrowym i szczęśliwym. A migotanie przedsionków, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, choroby nerek i układu moczowego?

Straszy pan?

Absolutnie nie! Opisuję rzeczywistość.

Panie doktorze, ale przecież jest wyjście z tego błędnego koła?

Oczywiście. Ruch jest potrzebny każdemu z nas – bez względu na to, czy mamy osteoporozę czy inne dolegliwości. Lekarze zwracają szczególną uwagę na aktywność fizyczną chorych. Pacjenci po wypisie ze szpitala i w ramach poradni powinni otrzymywać szczegółowe zalecenia, jaka aktywność fizyczna jest dla nich bezpieczna, czy mogą uprawiać sport – a jeśli tak, to jaki – oraz moc skorzysta z pomocy rehabilitanta.

A więc po kolei: pan Jan jest po zawale, ma

wszczepione bajpasy. Może sobie pozwolić na aktywność ruchową czy powinien się oszczędzać?

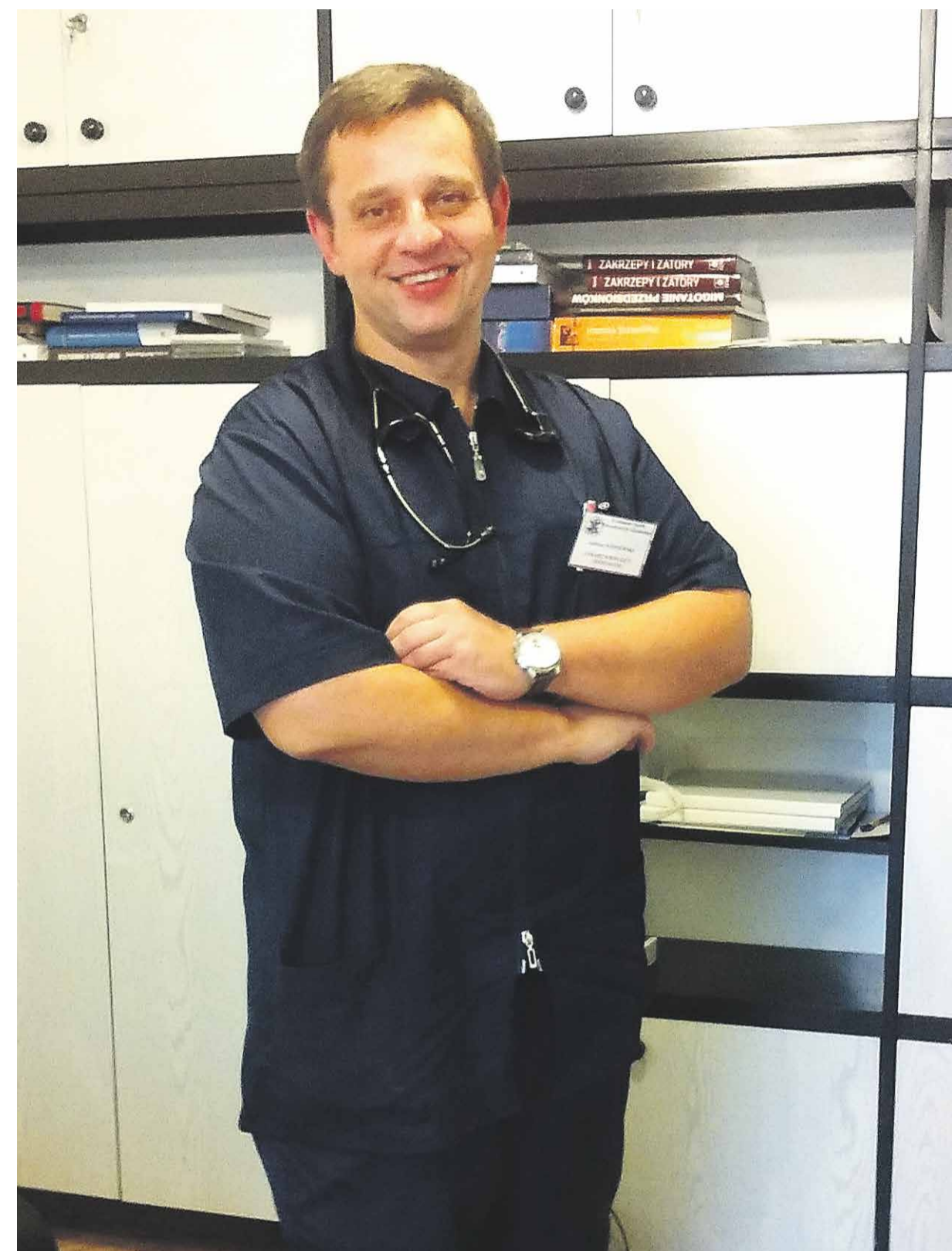
Kardiologiczni pacjenci wręcz powinni zadbać o ruch! Mogą podejmować aktywność fizyczną w zależności od zaleceń lekarza i czasu, jaki minął od zawału. Obecnie wystarczający okres unieruchomienia pacjenta poddanego pilnej koronarografii i pierwotnej angioplastyce naczynia wieńcowego wynosi zaledwie 12–24 godziny. Po tym okresie można rozpocząć uruchamianie zgodnie z ogólnymi zasadami.

Potem chory na serce może wybrać się na siłownię?

Jak najbardziej, o ile są ku temu warunki. Wykazano, że trening oporowy to bezpieczna i korzystna forma ćwiczeń w rehabilitacji pacjentów z chorobą wieńcową i niewydolnością krążenia. Ale – uwaga – jeśli pacjent stosuje się do zaleceń lekarza!

I sztanga, i ciężarki?

Powoli! Nie od razu Kraków zbudowano. U osób w wieku podeszłym zalecany jest trening wytrzymałościowy. Początkowo powinien mieć on charakter interwałowy, czyli przerywany – tzw. *start low and go slow*. Czas trwania treningu powinien być krótki, trwać ok. 15 min, a okresy wysiłku należy przeplatać odpoczynkiem. Z czasem



znakomity wynik. Pacjent stosujący cztery leki zwalczające nadciśnienie po tym programie rehabilitacyjnym może zrezygnować z co najmniej jednego specyfiku. Poza tym aktywność fizyczna pomaga zredukować nadwagę i polepszyć ogólną wydolność organizmu, a więc dodatkowo poprawić skuteczność leczenia nadciśnienia.

Co właściwie dzieje się z organizmem starszego człowieka, który w ogóle się nie rusza?

Brak ruchu to cichy morderca. Obniża gęstość tkanki kostnej, powoduje utratę masy mięśniowej, a to z kolei zmniejsza wydolność oddechową. W efekcie przejście do sklepu może stać się dla seniora wyzwaniem, bo mięśnie ma coraz słabsze i zwiotczałe. Zwiększa się poza tym ryzyko upadku, senior szybciej się męczy, przy niewielkim wysiłku pojawia się uczucie duszności, serce wali jak młot i sprawia wrażenie, jakby za chwilę miało wyrwać się na zewnątrz. Jak pani myśli: co taka osoba zrobi w tej alarmującej sytuacji?

Pędzi poprawiać kondycję?

Oby! U większości osób pojawia się raczej poczucie lęku: co zrobię, jeśli się przewrócę? Gdy złamię nogę, to jak sobie poradzę? Obawiając się tych wszystkich przykrości, senior woli dalej siedzieć przed telewizorem i oglądać seriale. Błędne koło! W ten sposób nie poprawi się kondycji, tylko pogorszy i tak złą sytuację. Porażka jest nieunikniona. I proszę pamiętać, że to wygodne życie, gdy po ziemniaki czy chleb za każdym razem wysyłamy kogoś z krewnych, szybko minie. Siły opuszczą nas momentalnie.

Jak zatem skutecznie uciekać przed cichym mordercą?

Wyjść na dłuższy spacer z psem, spróbować po-

plywać, sięgnąć po kijki i w końcu samemu wybrać się na nordic walking. Oczywiście, że na początku będziemy odczuwali olbrzymie zmęczenie, ból mięśni, stawów. Wówczas nie wolno podejmować intensywnego wysiłku. Ale to nie powinno być przeszkodą. Każdy z nas ma identyczne dolegliwości, gdy po dłuższej przerwie zaczyna ponownie ćwiczyć. Zaciśnijmy zęby i przejdźmy ten etap. Po kilku dniach dolegliwości będą zanikać, za to mięśnie stopniowo zaczną się wzmacniać.

Seniorzy odczuwają różnicę po kilku tygodniach treningu?

Oczywiście! Przekonują się, że wysiłek nie jest wcale taki straszny. Nabierają poczucia pewności: a jednak mogą bez problemów pójść do sklepu!

Czy rodzina, pana zdaniem, może wpłynąć na starszą osobę?

Warto próbować zachęcać, ale to musi być świadoma decyzja seniora. To on musi być przekonany, że chce dzisiaj np. zrobić kilka kótek na rowerze lub pójść na spacer. Można też wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa, oferując wspólne wyjście – wówczas seniorowi trudniej będzie odmówić.

Coś w tym jest. Moja mama nie chciała kiedyś słyszeć o basenie, dzisiaj sama dziwi się temu, że codziennie się gimnastykuje, i to z własnej woli.

O to właśnie chodzi! Też się cieszę, gdy obserwuję swojego 80-letniego ojca, który żwawo pracuje w ogródku, i to, jak wielką radość i satysfakcję mu to sprawia. Szukajmy ruchu wszędzie. Chcemy dobrej kawy – przespacerujmy się do kawiarni! Idziemy na mszę – wybierzmy kościół, który znajduje się dalej od domu. Uciekajmy przed cichym zabójcą.

zwiększamy czas trwania ćwiczeń oraz obciążenie. Istotą tego treningu jest stopniowe podwyższanie oporu przeciwstawianego pracującym mięśniom. Najczęściej lekarze zalecają trenować w ten sposób co najmniej dwa razy w tygodniu.

Są ograniczenia wiekowe?

Żadnych, choć każdą osobę należy traktować indywidualnie. Nawet seniorzy po 80. roku życia mogą uprawiać ten rodzaj aktywności fizycznej przy braku przeciwwskazań medycznych. Ale powtarzam: trening siłowy u osób starszych powinien charakteryzować się szczególnymi względami bezpieczeństwa.

Dlaczego trening oporowy jest tak ważny?

Z badań wynika, że systematyczny trening oporowy powoduje u osób starszych wzrost masy mięśniowej, poprawia zdolność chodzenia i wchodzenia po schodach, ułatwia zachowanie równowagi i podnoszenie cięższych przedmiotów. Dzięki dostosowanym ćwiczeniom siłowym seniorzy mają lepszą koordynację ruchów i rzadziej tracą równowagę.

A co z osobami, które nieustannie walczą z nadciśnieniem?

Badania wykazały, że jeśli pacjent cierpiący na nadciśnienie korzysta z programu rehabilitacji i usprawnienia, obniża się wartość jego ci-

śnienia tętniczego. Jest to sloganowe 3 x 30 x 130, czyli co najmniej trzy razy w tygodniu (optymalnie codziennie) po 30 min z przyspieszeniem tętna do 130 uderzeń na minutę. Tym pacjentom zalecamy umiarkowanie intensywne dynamiczne wysiłki aerobowe, np. szybkie marsze, jazda na rowerze, pływanie. Nie są zalecane same ćwiczenia oporowe (podnoszenie dużych ciężarów) bez komponenty ruchowej. Drogą systematycznego treningu można zmniejszyć skurczową wartość spoczynkowego ciśnienia tętniczego krwi o 4–9 mm Hg.

To dużo?

Jest to przedział skuteczności niektórych leków, a zatem to

Powitaj wiosnę w dobrej formie

Każdy moment w roku jest dobry, by zmobilizować się do podjęcia aktywności, jednak to właśnie wiosna uchodzi za najlepszy czas na zmianę niezdrowych nawyków. Wyższa temperatura, dłuższe dni, pierwsze mocniejsze promienie słońca – to tylko niektóre atuty wiosny, które po prostu trzeba wykorzystać!

Zima to czas, który sprzyja utrwalaniu niezdrowych nawyków. Nieprzyjemna pogoda nie zachęca do aktywnego spędzania czasu na zewnątrz. Częściej mamy ochotę na zjedzenie czegoś rozgrzewającego i tłustego, bo organizm domaga się, by dostarczać mu więcej energii. W długie wieczory i świąteczne dni miewamy skłonności do objadania się, a to wszystko nieuchronnie prowadzi do wzrostu wagi. Brzmi znajomo? Być może zimą trochę się zasiedzieliśmy, ale właśnie nadszedł czas, by się rozruszać.

Spacer na dobry początek

Przyroda budząca się do życia, coraz więcej zieleni wokół i świeże powietrze. Długie, wiosenne spacer może okazać się prawdziwą przyjemnością, a dla niektórych – swego rodzaju antydepresantem. Wszystko dzięki dużej dawce słońca i tlenu, które zbawiennie działają na organizm zmęczony długą zimą. Spacer w lesie czy parku pomagają się dotlenić i poprawić funkcjonowanie wszystkich komórek ciała.

Nieprzypadkowo ten bywa nazywany niewidzialnym lekarstwem. Regularny ruch na świeżym powietrzu ma dobry wpływ na wydolność – już po kilku tygodniach wchodzenie po schodach okazuje się łatwiejsze, a przyniesienie ciężkiej torby z zakupami nie wiąże się

z zadyszką. Dzięki długim spacerom nabywamy odporności i rzadziej atakują nas bakterie czy wirusy. Duża dawka tlenu jest ważna także dla mózgu – wpływa na pamięć i koncentrację. Aby w pełni skorzystać ze świeżego powietrza, pamiętajmy o prawidłowym oddychaniu. Ważne jest wykonywanie głębokich wdechów i zatrzymywanie powietrza, oddychanie przeponą oraz długi wydech. Takie oddychanie pozwala płucom pobrać więcej powietrza, a jednocześnie pomaga się zrelaksować i wyciszyć.

Jeśli chcesz podejść do spacerowania bardziej profesjonalnie, możesz zapoznać się w krokomierz. W ten sposób łatwiej sprawdzić, czy trening odpowiada oficjalnym zaleceniom Światowej Organizacji Zdrowia. Mówią one, że należy podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną przez przynajmniej 30 min pięć razy w tygodniu lub intensywną przez przynajmniej 20 min trzy razy na tydzień. W przypadku osób starszych umiarkowany chód to ok. 3500 kroków na 30 min. Intensywny chód (np. wchodzenie pod górę, po schodach) to 4000 kroków. WHO zaleca dodatkowo, by dwa lub trzy razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość.

Po zimowym okresie bierności warto dawkowo zwiększyć aktywność – zacząć od krótszych (ale codziennych) spacerów i wydłużać je stopniowo o kilka minut. Spacer nie może być zbyt forsowy-

Chcesz dobrze przygotować się do wiosennych ćwiczeń? Zrób badania!

Umiarkowany wysiłek fizyczny możesz podejmować bez obaw. Jeśli jednak na wiosnę planujesz bardziej intensywne treningi, np. bieganie, wykonaj wcześniej kilka podstawowych badań. Ważne, by wyniki nie interpretować samodzielnie – lepiej skonsultować je z lekarzem.

Ogólne badanie krwi (morfologia). Pozwoli ocenić m.in. poziom czerwonych krwinek, które odpowiadają za rozprowadzanie tlenu. Wysiłek fizyczny powoduje zwiększone zapotrzebowanie na tlen, konieczny dla prawidłowego funkcjonowania serca i mięśni. Jeśli w Twojej krwi jest za mało czerwonych krwinek, podczas ćwiczeń może przydarzyć Ci się zasłabnięcie i mocny ból mięśni.

● **Krwinki czerwone (RBC)** – norma: kobiety: 3,5–5,2x10⁶/μl, mężczyźni: 4,2–5,4x10⁶/μl

Badanie poziomu glukozy. Dzięki niemu lekarz oceni, czy nie masz objawów cukrzycy. Taka wiedza jest konieczna, ponieważ u cukrzyków, którzy zaczynają intensywnie ćwiczyć, maleje zapotrzebowanie na insulinę.

● **Norma stężenia we krwi na czczo:** 60–100 mg/dl

Badanie stężenia elektrolitów. Elektrolity to m.in. sód, potas, wapń i magnez – bardzo istotne pierwiastki, które tracimy w trakcie intensywnych ćwiczeń. Jeśli ich poziom będzie niski, możemy odczuwać zawroty głowy i drżenie mięśni. Utrata elektrolitów prowadzi czasem do arytmii serca.

● **Norma:** sód: 135–145 mmol/l; potas: 3,5–5,1 mmol/l; wapń: 2,25–2,75 mmol/l; magnez: 0,65–1,2 mmol/l.

Elektrokardiogram i echo serca. To badania, które pomogą wykluczyć ewentualną chorobę serca. To właśnie ten mięsień pracuje najintensywniej, gdy ćwiczymy. Trzeba mieć pewność, że działa prawidłowo.

Ogólne badanie moczu. Jeśli wykaze zakażenie (np. bakteriami lub grzybem), trzeba je wyleczyć, zanim przystąpimy do ćwiczeń – wzmożony wysiłek może przyczynić się do nasilenia infekcji.

Lipidogram, czyli oznaczenie poziomu lipidów. W przeciwieństwie do wyżej opisanych badań w tym przypadku nieprawidłowy wynik może być nie przeciwwskazaniem, ale dodatkową motywacją do ćwiczeń. Regularnie podejmowana aktywność fizyczna jest konieczna w przypadku podwyższonego poziomu cholesterolu i trójglicerydów. Jeśli nie będziemy się ruszać, grozi nam miażdżyca, zawał serca i udar mózgu.

● **Norma:**
cholesterol całkowity: 114–200 mg/dl,
cholesterol HDL: kobiety >50 mg/dl, mężczyźni: >40 mg/dl,
cholesterol LDL: <100 mg/dl,
triglicerydy: <150 mg/dl

Źródła:
www.mp.pl,
Izabela Filc-Redlińska, Test zdrowia, „W dobrej formie”, „Twoj Styl” 2016



FOT. 123RF

ny, jednak powinien trochę zmęczyć. Przyspieszona akcja serca jest naturalna w trakcie ruchu. Zaniepokoić powinna trudność w złapaniu tchu, duszność, ból w klatce piersiowej. Wówczas koniecznie zatrzymajmy się, a objawy skonsultujmy z lekarzem.

A może siłownia pod chmurką?

Siłownie jeszcze do niedawna kojarzyły się z salami do ćwiczeń wyposażonymi w skomplikowane urządzenia, na których ćwiczy się pod okiem trenera. Nowością ostatnich lat są siłownie plenerowe, zakładane w wielu miejscach w Polsce. To niewielkie parki wyposażone w różne przyrządy do ćwiczeń sprawnościowych i rekreacyjnych. Korzystanie z urządzeń pomaga wzmocnić nogi, ramiona, a także brzuch i plecy. Przewaga nad tradycyjną siłownią? Można ćwiczyć za darmo, na świeżym powietrzu, często przy okazji nawiązując nowe znajomości. Wiosna to idealny czas, by spróbować!

Wioslarz, orbitrek, nartciarz, biegacz, prostownik, twister – to nazwy tylko niektórych sprzętów dostępnych w siłowniach plenerowych. Profesjonalne urządzenia są wyposażone w instrukcję. Warto dokładnie ją przeczytać przed rozpoczęciem treningu. Oczywiście jak w przypadku każdej aktywności konieczna jest rozgrzewka. Można potru-

tać w miejscu i wykonać kilka pajacyków. Dobra rozgrzewka pobudzi krążenie i pomoże zapobiec kontuzji.

Co kryje się pod nazwami sprzętów dostępnych w plenerowych siłowniach? Wioslarz, jak sama nazwa wskazuje, pomaga imitować ruchy wykonywane podczas wiosłowania. Należy usiąść na siodelku, postawić stopy na pedałach i złapać rękoma dwa uchwyty. Potem trzeba przyciągać uchwyt do brzucha, jednocześnie prostując nogi. Ćwiczenia należy powtarzać.

Biegacz wyposażony jest także w pedały. Stawiamy na nich nogi, chwytamy za drążek, a następnie rytmicznie poruszamy nogami do przodu i do tyłu. Twister angażuje do pracy biodra, z kolei prostownik pomaga wyprostować plecy. Poszczególne urządzenia charakteryzują się tym, że wymagają różnego poziomu zaangażowania – dzięki temu każdy może znaleźć coś dla siebie.

Choć w liczbie siłowni zewnętrznych przoduje Warszawa (działa ich tam ponad sto), nie są one domeną wyłącznie dużych miast. Coraz więcej samorządów decyduje się sfinansować budowę siłowni nawet w małych miejscowościach – nierzadko pod wpływem sugestii klubów seniora czy uniwersytetów trzeciego wieku. Seniorzy często przychodzą na siłownię w grupach, a do najbardziej popularnych urządzeń ustawiają się kolejki.

Dieta i nawadnianie organizmu

Wiosennym dodatkiem do aktywności fizycznej powinna być odpowiednio dobrana dieta. Specjaliści sugerują, by po zimie postawić na oczyszczenie organizmu. Służy temu przede wszystkim błonnik. Zawierają go np. otręby pszenne, czerwona i biała fasola oraz suszone owoce (np. śliwki, brzoskwinie, figi).



FOT. 123RF

Wiosną na rynkach i straganach kuszą nowaliki – warto je spożywać, jednak z umiarem, raczej jako dodatek do potraw. Ostrożność jest zalecana szczególnie na początku sezonu, gdy na sprzedaż trafiają inten-

sywnie nawożone warzywa. Najmniej niebezpiecznych substancji znajduje się w ogórkach, fasoli, pomidorach i papryce. Każde warzywo należy przed spożyciem dokładnie umyć w ciepłej wodzie.

Wiosną, tak jak przez cały rok, trzeba pić dużo wody – pomaga ona oczyścić organizm z toksyn i nawodnić go. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób aktywnych fizycznie. Po wodę należy sięgać co najmniej 6–8

razy dziennie, nawet jeśli specjalnie nie chce nam się pić. Warto pamiętać o tym, że choć z wiekiem zmniejsza się odczucie pragnienia, organizm seniora potrzebuje więcej płynów niż organizm młodego człowieka. ●●

Etat dziadków łączy z pasją do sportu. Choć są po sześćdziesiątce, na piętro w bloku wbiegają bez problemu



Rodzinna wycieczka rowerowa do Giżycka

Mogło być tak, jak zazwyczaj w wielopokoleniowych rodzinach bywa: emerytura, kilka miesięcy, by nacieszyć się wolnością, i... angaż opiekunów do wnucząt. Ale państwo Niemców wiedzieli, że nie mogą zgodzić się na bycie dziadkami w pełnym wymiarze godzin. Owszem, dla ukochanych dzieci i wnucząt są w stanie poświęcić wiele, ale przecież wszystko da się ze sobą pogodzić, bez rezygnowania z własnych pasji i marzeń. Stało na tym, że zajmują się wnuczętami

w wtorki, czwartki i piątki. Pozostałe dni to ich własny czas, który wypełniają m.in. narciarstwem, jazdą na rowerze i pływaniem. – Choć jestem kobietą, nie mam problemu z pytaniami o wiek. Mam 62 lata, mój mąż – 66. Oboje możemy pochwalić się dobrą kondycją, radością z życia i chęcią do działania. Nie mamy problemu ze zjeżdżaniem na sankach z wnukami, nie narzekamy i nic nas nie boli. Na drugie piętro w bloku wbiegamy bez problemu, nie wiemy, co to grypa i przeziębienie. Wszystko dzięki aktywności fizycznej – mówi Małgorzata.

Ruch na receptę

W wieku 39 lat Małgorzata Niemiec uskarżała się na różne dolegliwości. To lekarka zaleciła jej regularną aktywność fizyczną. – Powiedziała, że powinienam odreagować stres związany z pracą – wspomina pani Małgorzata, emerytowany pracownik administracyjny. Problemy zdrowotne minęły jak ręką odjął, a sportowe nawyki szybko weszły w krew.

Na początku był aerobik i pływanie, później za sprawą męża doszły jeszcze narty. Teraz łatwiej wyliczyć aktywności, których państwo Niemcowie nie uprawiają.

Choć jestem kobietą, nie mam problemu z pytaniami o wiek. Mam 62 lata, mój mąż – 66. Oboje możemy pochwalić się dobrą kondycją, radością z życia i chęcią do działania.

Stanisław kocha rower, Małgorzata jako wolontariusz prowadzi zajęcia z nordic walkingu na uniwersytecie trzeciego wieku w Żorach. Ważne miejsce w ich życiu zajmuje żeglarsstwo i wycieczki w góry. Małgorzata wylicza też m.in. pilates, zumbę, taniec towarzyski i taniec liniowy country.

Na czym polega ten ostatni? – To forma tańca country, w którym tancerze ustawiają się w kilku liniach i wykonują ten sam układ – wyjaśnia Małgorzata. – Mamy wspólnego instruktora, który organizuje nam wyjazdy i występy, m.in. z okazji dożynek. Z jednej strony mamy

okazję, by się poruszać, z drugiej – możemy spędzać czas w grupie, integrować się i dobrze bawić.

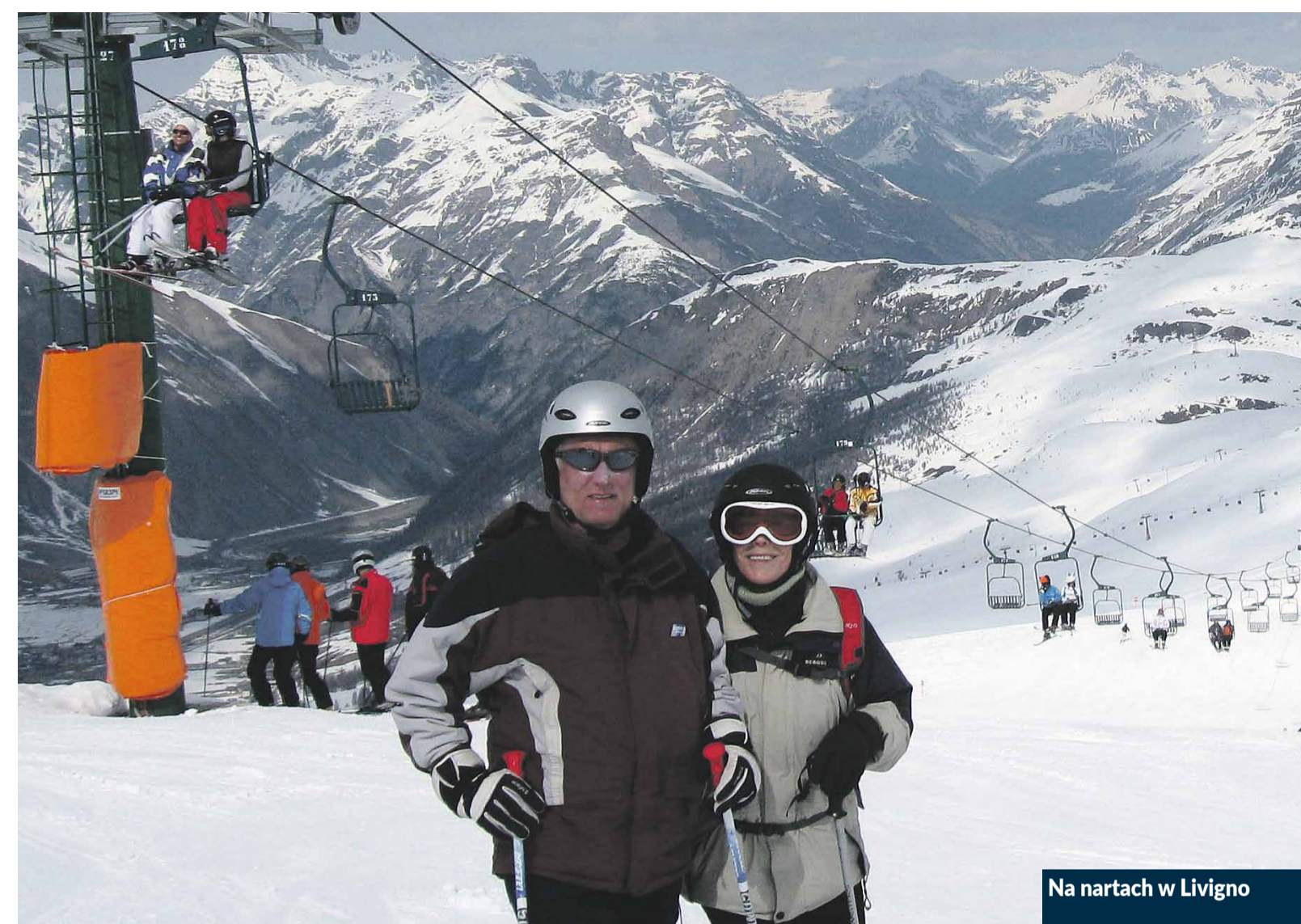
Zarażanie pasją

Przygoda z nartami w rodzinie Niemców rozpoczęła się ponad 20 lat temu. Stanisław pracował w Kopalni Węgla Kamiennego „Pniówek”, gdzie bez problemu można było wypożyczyć sprzęt. Nie były to co prawda deski, które wzbudzały zazdrość na stoku, ale nie o dizajn przecież chodziło. – Kopalnia organizowała dla pracowników wyjazdy do Korbiewa. Liczyło się dla nas to, że możemy doskonalić swoje umiejętności i aktywnie spędzać czas – wspomina Małgorzata.

Pasją do nart szybko zarażali się Agnieszka i Paweł, dzieci państwa Niemców. Teraz trwa „zarażanie” wnucząt. Każdego roku jedno z piątki (troje od córek i dwoje od syna) wyjeżdża z dziadkami do Włoch na tygodniowy turnus. – Na stoku jesteśmy w stanie upilnować tylko jedno dziecko, stąd ten system kolejkowy – śmieje się Małgorzata i dodaje, że radości, jaką dają im takie wyjazdy, nie sposób opisać słowami.

Małgorzata i Stanisław uwielbiają też żeglować. Minione wakacje spędzili z parą znajomych z UTW w stacji żeglarskiej „Tajty” koło Giżycka. Pływaniem przeplatali wycieczkami rowerowymi (zdarzało się, że Stanisław pokonywał nawet po 50 kilometrów dziennie) i długimi spacerami po okolicy. – To piękne tereny, idealne dla ludzi w naszym wieku. Wzniesienia są łagodne i bez problemu przemierzamy je pieszo i na rowerach – mówi Małgorzata.

Dzieci państwa Niemców przez lata pływały z rodzicami jako członkowie załogi. Bywało, że na łódce spędzali całą rodziną nawet dwa tygodnie. – Zachody słońca obserwowane z pokładu to coś pięknego – dodaje Małgorzata. Teraz Paweł



Na nartach w Livigno

i Agnieszka mają już uprawienia żeglarskie i na jachtach Twister „Jastrzęb” przemierzają Pojezierze Mazurskie z własnymi rodzinami.

Małżeństwo chętnie uczestniczy również w wycieczkach krajoznawczych organizowanych przez Klub Seniora Koła SITG przy KWK „Pniówek”. – Plan wyjazdu zawsze dostosowany jest do naszych zainteresowań i możliwości. Kiedyś wyjeżdżaliśmy nawet cztery razy w roku – mówi Małgorzata.

Swój świat

Stanisław nie jest słuchaczem UTW, jednak rozumie pasję swojej żony i nie ma nic przeciwko, że Małgorzata rzadko bywa w domu. – Jestem mu za tę wyrozumiałość ogromnie wdzięczna. Cieszę się, że rozumie moją potrzebę realizowania się społecznie – mówi Małgorzata.

Zresztą Stanisław również ma swój świat i pasję, której żona co prawda nie podziela, ale też, broń Boże, nie neguje. – Mąż gra w skata – ulubioną na Śląsku grę w karty. Wraz z kolegami zdobył

nawet tytuł Drużynowego I Wicemistrza Polski 2015. Aby nadrobić stagnację spowodowaną grą w karty, Stanisław regularnie pływa i jeździ na rowerze. Niezależnie od pogody.

O kondycję obojga przez 11 lat dbał również polski otczerek nizinny. – Hartowaliśmy się podczas codziennych, godzinnych spacerów. Pies to dla osób starszych doskonała motywacja do aktywności. Opieka nad czworonogiem nie wymaga szczególnej kondycji, a ruch na świeżym powietrzu przynosi dużo dobrego – wyjaśnia Małgorzata.

Motywacja: UTW

– Każdemu, kto po pięćdziesiątce chciałby ruszyć się z kanapy, polecam uniwersytet trzeciego wieku. Na każdym są jakieś zajęcia sportowe i można znaleźć coś, co sprawi przyjemność. Aktywność w grupie dodatkowo motywuje – mówi Małgorzata, która wraz z wolontariuszką Karoliną

w poniedziałki i piątki prowadzi grupę studentów na spacer z kijkami po okolicznych trasach, z dala od zabudowań i ruchliwych ulic. Jak mówi, najtrudniej jest zebrać się pierwszy raz. Potem pewne nawyki wchodziły w krew, a człowiek staje się radośniejszy i bardziej otwarty na świat. – Mamy w naszym uniwersytecie małżeństwo, które poznało się na nordic walkingu. Oboje byli wdowcami i pewnie mogli zamknąć się w czterech ścianach z myślą, że nic dobrego już im się nie przydarzy. A znaleźli radość w jesieni życia.

Ludzie na UTW nabierają dystansu do wielu spraw. Widać to chociażby po tegorocznym balu przebierańców w Żorach. Jeszcze dwa lata temu odwagę, by się przebrać, miało tylko kilka osób. Tym razem było ich aż kilkadziesiąt.

– Wspomniała sprawą jest też coroczna olimpiada w Łazach. Rywalizacja, możliwość spotkania z rówieśnikami są dla seniorów bardzo ważne. Są przecież wśród nas osoby nawet po poważnych chorobach, ale patrząc

na nie, nie sposób się domyślić, jak wiele przeszły. Aktywność i chęć pokonywać własne bariery – wyjaśnia Małgorzata. Żorski UTW w 2015 r. był w Łazach po raz pierwszy. I od razu z sukcesami – dwóch słuchaczy zdobyło złote medale w biegach.

– Kocham każdy sport, ale największą satysfakcję sprawiają mi zajęcia z tańca towarzyskiego – mówi Małgorzata. Wraz ze swoim partnerem (kolegą z UTW) i parą znajomych brała udział w VI i VII Turnieju Tańca Towarzyskiego o Puchar prof. Mariana Wieczystego w Nowym Targu (2015 i 2016 r.). Dwukrotnie wywalczyli brązowy medal w konkurencji dla amatorów (Hobby) Start Senior III.

Odpoczynek? – Czasami się zastanawiam, czy coś takiego występuje w moim planie dnia. Chyba wtedy, kiedy celebruję rodzinne posiłki. Poza tym czas mam zawsze wypełniony. Zdarza się, że wracam do domu po różnych zajęciach sportowych wykończona. I zrelaksowana – jakkolwiek dziwnie to brzmi (śmiesz).

Trenuj równowagę!

Z tym zestawem ćwiczeń poprawisz koordynację ruchową

Utrzymanie równowagi to złożony proces, który z wiekiem ulega pogorszeniu. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom można poprawić automatyczne reakcje organizmu i zapobiegać upadkom. Należy pamiętać, że ćwiczenia powinny zostać poprzedzone rozgrzewką i zakończyć się stopniowym wyciszeniem aktywności. W razie wątpliwości przed podjęciem ćwiczeń warto skonsultować się z lekarzem.

Ćwiczenie nr 1

Wykonaj klęk podparty. Wyciągnij prawą rękę do przodu i staraj się przenieść ciężar ciała właśnie na prawą stronę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund.

Następnie w klęku podpartym wyciągnij do tyłu prawą nogę. Staraj się przenieść ciężar ciała na prawą stronę (w kierunku wyciągniętej nogi). Wytrzymaj 5 sek.

W kolejnych krokach postępuj analogicznie, wyciągając do przodu lewą rękę, a później wyciągając do tyłu lewą nogę. Zawsze próbuj przenosić ciężar ciała w stronę wyciąganej kończyny.



W takiej pozycji spróbuj wytrzymać ok. 10 sek. Po krótkim odpoczynku wykonaj analogiczne ćwiczenie, unosząc nad podłogą lewą stopę. Powtórz ćwiczenia kilka razy.

Ćwiczenie nr 2

Wykonaj klęk podparty. Wyciągnij do przodu prawą rękę, a do tyłu lewą nogę. Wytrzymaj w takiej pozycji 5 sek. Następnie powtórz ćwiczenie, wyciągając lewą rękę i prawą nogę.

Ćwiczenie nr 3

Usiądź na krześle, stopy swobodnie oprzyj na podłodze. Unieś prawą stopę ok. 5 cm nad podłogą. Utrzymując stopę w takiej pozycji, unieś prawą rękę w górę, a lewą za siebie. Ręce powinny być proste.

Ćwiczenie nr 4

Stań przy krześle (za nim). Połóż ręce na oparciu. Naprzemiennie przenoś ciężar ciała na palce i pięty – unosząc się. Ćwiczenia powtarzaj przez kilka minut.

Ćwiczenie nr 5

Stań przy krześle (za nim). Połóż ręce na oparciu. Ugnij prawą nogę w kolanie, tak by tworzyła kąt prosty. Wytrzymaj w tej pozycji ok. 10 sek., następnie zamień nogi. Dla utrudnienia możesz spróbo-

wać zamknąć oczy (zadbaj jednak, by ktoś był w pobliżu i mógł Cię asekurować).

Ćwiczenie nr 6

Stań przy ścianie lub stabilnym krześle, abyś mógł się podeprzeć w razie utraty równowagi. Próbuj stanąć na jednej nodze i wytrzymać w takiej pozycji kilka sekund.

Ćwiczenie nr 7

Wyznacz na podłodze linię prostą (np. rozkładając na niej taśmę krawiecką albo włóczkę). Pamiętaj, aby materiał, którym wyznaczasz linię, nie był zbyt gruby i odstający – stając na nim, możesz stracić równowagę! Utrzymując wyprostowaną pozycję ciała, ściągnij łopatki i trzymając

wzrok przed sobą, przechodź po linii. Następnie zawróć i powtórz ćwiczenie.

Ćwiczenie nr 8

Ustaw na podłodze małą poduszkę albo koc zwinięty w rulon. Stań bokiem do przeszkody. Unieś stopę znajdującą się bliżej przeszkody, przenieś ją nad kocem i postaw na podłodze po drugiej stronie. Następnie dostaw drugą stopę. Powtórz ćwiczenie, stając po drugiej stronie przeszkody.

Ćwiczenie nr 9

Ustaw dwa krzesła oparciami do siebie w odległości ok. pół metra jedno od drugiego. Stań pomiędzy krzesłami, prawą rękę połóż na opar-

ciu krzesła znajdującym się po prawej stronie, lewą – po lewej. Unieś do góry prawą nogę. Utrzymując ją w tej pozycji, odchylaj głowę do tyłu, próbując obejrzeć sufit, a następnie powoli kieruj wzrok w stronę podłogi. Powtórz ruchy głowy kilka razy. Następnie wykonaj ćwiczenie ponownie, unosząc drugą nogę.

Ćwiczenie nr 10

Klęknij na obu kolanach, następnie, wystawiając prawą nogę, przejdź do klęku jedno-nóż. Z tej pozycji spróbuj powoli wstać. Po krótkiej przerwie wykonaj ćwiczenie od tyłu – najpierw przejdź do klęku jedno-nóż, potem obu-nóż. Powtórz ćwiczenie, tym razem z klęku wystawiając do przodu lewą nogę. ●●