

Szanowni Państwo!

Miło nam po raz kolejny spotkać się z Państwem na łamach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. W tym numerze przedstawiamy sylwetki aż trzech seniorów, dla których aktywność fizyczna to sposób na życie. 65-letni **Józef Zalwowski** pokonał na rowerze 4000 km w ciągu kilku miesięcy, 85-letni **prof. Jan Ślężyński** na koncie ma rekord Guinnessa w stawaniu na rękach i kilkadziesiąt medali, z kolei 79-letni **Władysław Porębski** nie wyobraża sobie życia bez ping-ponga i piłki nożnej. Poza tym jak zwykle przygotowaliśmy dla Państwa praktyczne porady dotyczące aktywności fizycznej. Prezentujemy także przykładowe ćwiczenia na piłce, które każdy może wykonywać nawet oglądając ulubiony program w telewizji.

Życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

Zapraszamy także na stronę internetową www.seniorzynastart.info.

UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START

NR 2
2016



Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Sportu
i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Władysław Porębski:



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Czuję się lepiej niż w młodości

● str. 10-11

Mój rower, moja pasja



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

● str. 2-3

Profesor Jan Ślężyński:

Przed zawałem serca
trzeba uciekać
na własnych nogach

● str. 6-7

Aktywność fizyczna przy
nadciśnieniu w wielu
przypadkach działa jak
lekarstwo

● str. 8-9

Aktywny senior
to zdrowy senior



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

● str. 12-13

UTW w Łazach: zarażamy
pasją do sportu

● str. 14-15

Mój rower, moja pasja

W tej historii nie ma sensu zastanawiać się, co by robił 65-letni **Józef Zalwowski** z Libiąża, gdyby Karl Freiherr Drais von Sauerbronn nie lubił eksperymentować. Podobno ten niemiecki wynalazca, który żył i tworzył w XIX w., nie potrafił spokojnie zasnąć, zanim nie wymyślił kolejnego eksperymentu z pojazdami napędzanymi siłą mięśni poprzez korby i kołowrotki. Pewnego dnia zbudował dreżynę – maszynę biegową. Pojazd nie miał pedałów i wprawiano go w ruch przez odpychanie się nogami od ziemi. Prędkość: ok. 13–15 km/h. Potem było wielu mechaników, którzy dopracowywali rowery na wszelkie sposoby.

Pan Józef z Libiąża musiałby długo dziękować każdemu z wynalazców za swoją wielką miłość rowerową. Rower to nie tylko pasja, to całe jego życie. Chce jednak z tej miłości mieć też pożytek: wybiera się na wyprawę na dwóch kółkach do Fatimy w Portugalii. W drodze senior będzie zbierał pieniądze na potrzeby fundacji „Nie jesteś sam”.

– Chce pani wiedzieć wszystko od początku? Nie ma sprawy. Jest 1965 rok – być może najważniejszy w moim życiu. Chodziłem do włókienniczej szkoły zawodowej. Pierwszą wypłatę, 188 zł, wydałem właśnie na rower. Od tamtego czasu miałem jeszcze z 10 rowerów. Każdy kochałem miłością niemalże szaloną. Inaczej nie potrafię, bo rowery to nie tylko moja pasja, hobby, sposób na aktywność czy relaks. To ja. I gdybym coś mógł zmienić w swoim życiu, to... Nie, żony bym nie zmienił – 23 kwietnia obchodzimy rocznicę ślubu. Jesteśmy 39 lat razem. Gdybym miał dziś 20 lat, jedyne, czym bym inaczej pokierował w życiu, to kariera. Postawiłbym nie na górnictwo, tylko na zawodową przygodę kolarską – rozmarza się pan Józef.



Jego umysł działa jak komputer. Sam nie wie, po co i jak to robi, ale pamięta wszystkie daty, potrafi opisać wydarzenia z dzieciństwa z najmniejszymi szczegółami. O drobnej, nic nieznaczącej sytuacji sprzed 20 lat opowiada, jakby wydarzyła się wczoraj. Trudno z nim rozmawiać, bo energia z niego tryska, słowa wyskakują, lecą, lecą. Nie mam czasu złapać oddechu. A pan Józef już zakończył opowieść o Olimpie, Felusiu i rozpoczął kolejną – o Wieruszce.

Była jego ulubienicą, wierną, towarzyszyła mu bez względu na to, czy pokonywał kilkaset kilometrów dziennie, czy była to tylko przejażdżka do sklepu. Z Wieruszką nie rozstawał się, dopóki nie zakochał się w niej inny amant. Ale to czarny charakter w tej historii, bo złodziej. Dziewiątego sierpnia 1999 roku dwukołową Wieruszkę ukradł i na tym rola tego bohatera w historii o panu Józefie się kończy.

– Wyścigówki, trekkingowe, turystyczne: wszystkie rowery są obłędne! – cieszy się pan Józef. – Próbowałem namówić kolegów do pedałowania. Ale jak mamy cieszyć się sobą, skoro oni dziennie przejeżdżają maksymalnie 15–20 km? Moja dniówka to setka kilometrów – chwali się senior.

Gdy pan Józef przygotowywał się w 2015 r. do wyprawy rowerowej dookoła Polski, w ciągu kilku miesięcy przejechał 4000 km, z czego ponad 600 km z wnuczkami w foteliku. Na rozgrzewkę pędził z Libiąża do Żywca. Dla tych, którzy słabo orientują się w topografii Małopolski i Śląska: to ponad 100 km. Cyborg rowerowy!

– Jaki cyborg? Ja po prostu to lubię – podkreśla pan Zalwowski.

Podróż życia od dawna chodziła mu po głowie.



Plan seniora jest następujący: wyjazd z Libiąża w kierunku Czech, potem na południe Niemiec, przez Szwajcarię do Francji. Tam przez Pireneje w kierunku Madrytu i ku Portugalii. Zabiera ze sobą minimum przedmiotów: mały namiot, który będzie służył za hotel, i rower oklejony logo fundacji oraz numerami kont potrzebujących dzieci. Weźmie też sportową odzież z naszywkami sponsorów, którzy wesprą go finansowo.

Wyliczył, że potrzebuje ok. 4000 euro na przeżycie i dojazd. Nie ma zamiaru objadać się w drogich restauracjach, byleby starczyło pieniędzy na suchy prowiant. Sporadycznie, w zimniejsze noce, chciałby przespać się w tanim hotelu. Potrzebuje też pieniędzy na samolot powrotny do Warszawy. – Ze stolicy wrócę już na rowerze – mówi Zalwowski. A jeśli uda się coś zaoszczędzić, pieniądze również odda fundacji.

– Jestem tak zdeterminowany, że aż kosztę układam! Poszedłem do kolegi, który ma zakład. Zatrudniłem się u niego i kosztę układam, by łączyć z podróżą. Sponsorzy jednak nie spieszą się z pomocą. Nie rozumiem, że nie funduję sobie w ten sposób wakacji, tylko naprawdę chcę pomóc biednym dzieciom zmagaającym się z różnymi chorobami.

– Pana żona nie sprzeciwia się tak długim wyjazdom?

– Moja żona to sama świętość. Jak wie, że coś zaplanowałem, nie próbuje mi tego wybić z głowy. A poza tym jak można zmienić coś, co już zaplanowałem? Przecież nie siadę w fotelu i nie będę oglądał seriali. To nie dla mnie. Mój szwagier w Niemczech lubuje się w serialach, wystarczy tytuł miłośników seriali w rodzinie. Wolę pedałować po świecie i pomagać potrzebującym – kwituje pan Józef.

Pan Józef idzie za ciosem. A dokładnie przygotowuje się do kolejnej trasy życia: do Fatimy w Portugalii. – Z Anią się udało, to dla dzieci biednych i chorych z całej Polski też jakoś pójdzie – przekonuje pan Józef. Choć ze sponsorami jest bardzo kruch, to nie traci nadziei, że w tym roku wystartuje.

Każdy, kto chciałby wesprzeć pana Józefa w jego dobroczynnej wyprawie, może się z nim skontaktować. Udostępnia swój numer telefonu: 694 715 742.

Planował ją bez pośpiechu, starannie i dokładnie. Gdy wydawało się, że wszystko jest zapięte na ostatni guzik, nadszedł moment najważniejszy. Pan Józef nazwała go misją.

Byłem na mszy w kościele. Nagle natchnęło mnie, by to nie była pusta podróż, ale z konkretną intencją – mówi. W drodze przekonował sponsorów do pomocy finansowej dla chorej kobiety, 35-letniej Anny Kwiecień, koleżanki jego córki. Cierpi na nieuleczalną chorobę: stwardnienie rozsiane. Anna Kwiecień potrzebowała pieniędzy na wózek akumulatorowy, który kosztuje kilkanaście tysięcy złotych. Chciała też zapisać się na rehabilitację, ale nie było ją stać.

Pan Józef zamontował na rowerze specjalną chragiewkę z numerem konta Anny. Dane dla sponsorów znajdowały się też na jego plecaku. Namawiał do pomocy, a czasem nic nie robił, po prostu jechał. Wiedział, że w drodze zawsze trafi się przypadkowy człowiek, który dołoży się do wózka dla Anny. Podróż trwała miesiąc. Pan Józef przejechał przez Bieszczady, Mazury,



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

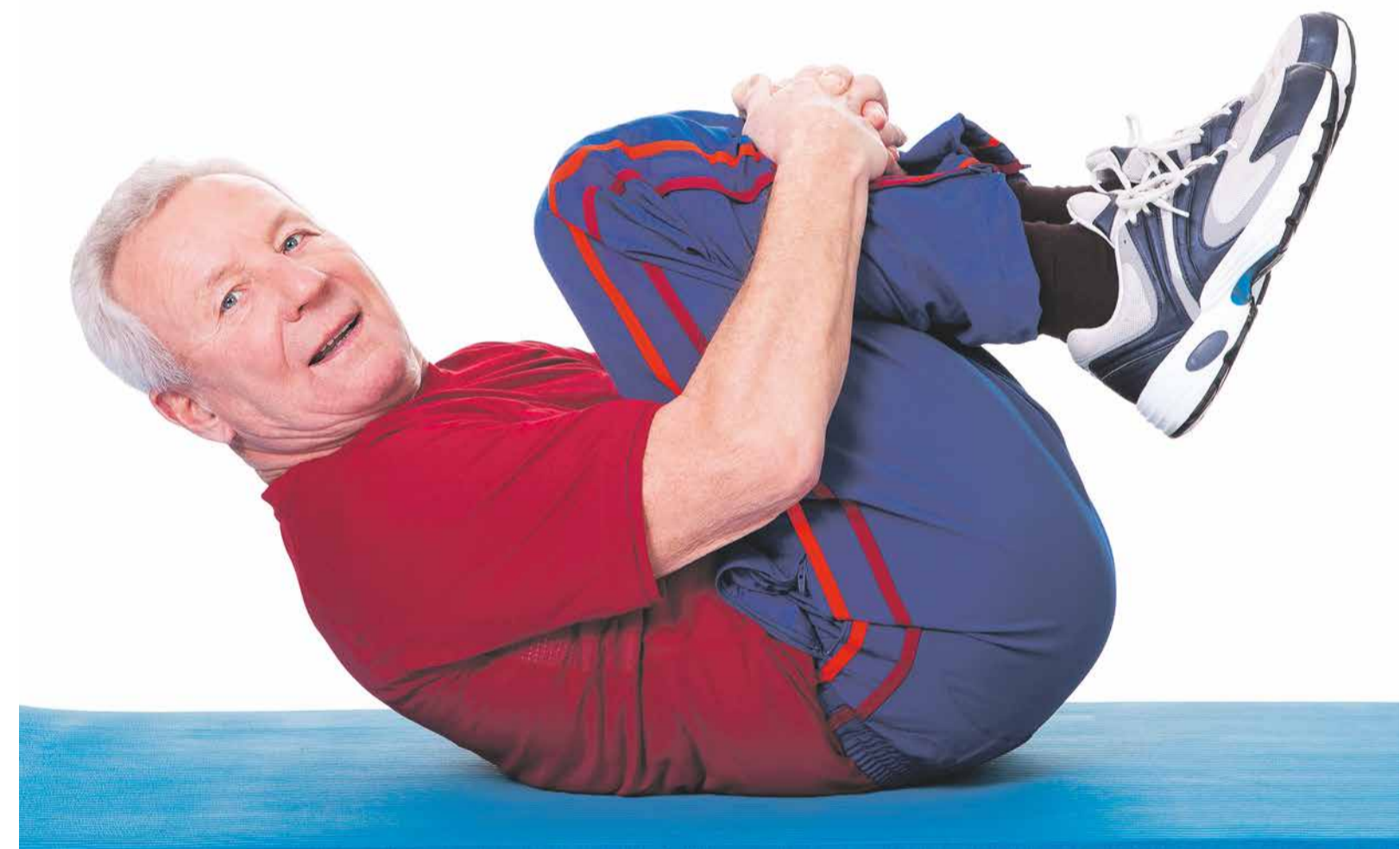
Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

„Od jutra”, „gdy będzie lepsza pogoda”, „od poniedziałku”... Nie szukaj wymówek i zmotywuj się do ćwiczeń!

Natłok codziennych zajęć, brzydka pogoda czy gorsze samopoczucie mogą być doskonałą wymówką, by znów na kilka dni odłożyć plan rozpoczęcia systematycznej aktywności fizycznej. Zamiast po raz kolejny przekładać sprawę na jutro, znajdź w sobie chęć i zmień nawyki już teraz. Podpowiadamy, jak zmotywować się do ćwiczeń. Początki są najtrudniejsze, ale po kilku tygodniach regularnych treningów ruch stanie się nawykiem, bez którego będziesz czuć się nieswojo.

Uświadom sobie plusy

Przed podjęciem aktywności fizycznej warto pomyśleć o plusach. Ruch pozwala zrzucić zbędne kilogramy, sprzyja nawiązywaniu kontaktów, uwalnia od stresu i poprawia samopoczucie. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu chronią przed cukrzycą. Aktywność fizyczna wpływa na układ odpornościowy i chroni organizm przed infekcjami, poprawia jakość snu, pobudza krążenie krwi, zapobiega jej zastojom w kończynach, przez co chroni



przed żylakami, a także poprawia ukrwienie i odżywienie wszystkich narządów. Już po kilkunastu minutach treningu uśmiech samoistnie pojawia się na twarzy. Pomyśl o tym, nim zamiast wybrać się na spacer, znów rozsiądziesz się wygodnie w fotelu.

Powiedz innym o planach

Opowiedz wszystkim, że zamierzasz zacząć biegać/ply-

wać itd. Publiczna deklaracja zmotywuje Cię do działania. Pomyśl, że lepiej zacząć ćwiczyć, niż tłumaczyć się wokoło ze złamania postanowienia.

Jeżeli korzystasz z serwisów społecznościowych, ogłoś za ich pośrednictwem swoje plany treningowe. Z pomocą wnuków ściągnij aplikację, która monitoruje trasy pokonywane podczas marszu z kijkami czy też mierzy liczbę kilometrów przejechanych na rowerze. Znajomi będą Cię wspierać,

a Tobie trudniej będzie wykręcić się od treningów.

Znajdź sobie towarzystwo

Jeżeli jesteś słuchaczem UTW, z pewnością nie raz na własnej skórze odczujesz/odczułaś, jak motywująco działa grupa. Wystarczy, że na zajęcia zapisze się kilka osób, a za nimi zaraz podążają kolejne. Podobnie jest z uprawianiem sportu. Wybierając rodzaj aktywności,

możesz od razu zdecydować się na ćwiczenia grupowe. Dobrym pomysłem jest zumba, pilates, joga czy fitness. W miastach, ale także w mniejszych miejscowościach organizowane są tego typu zajęcia z myślą o seniorach.

Jeżeli wolisz mniej zorganizowane zajęcia ruchowe, możesz umówić się z grupą znajomych, że w konkretne dni będziecie spacerować z kijkami czy wspólnie wybieracie się na basen. Można też zorganizować np. roz-

grywki ping-ponga w garażu kolegi. Używany stół można kupić już za kilkaset złotych.

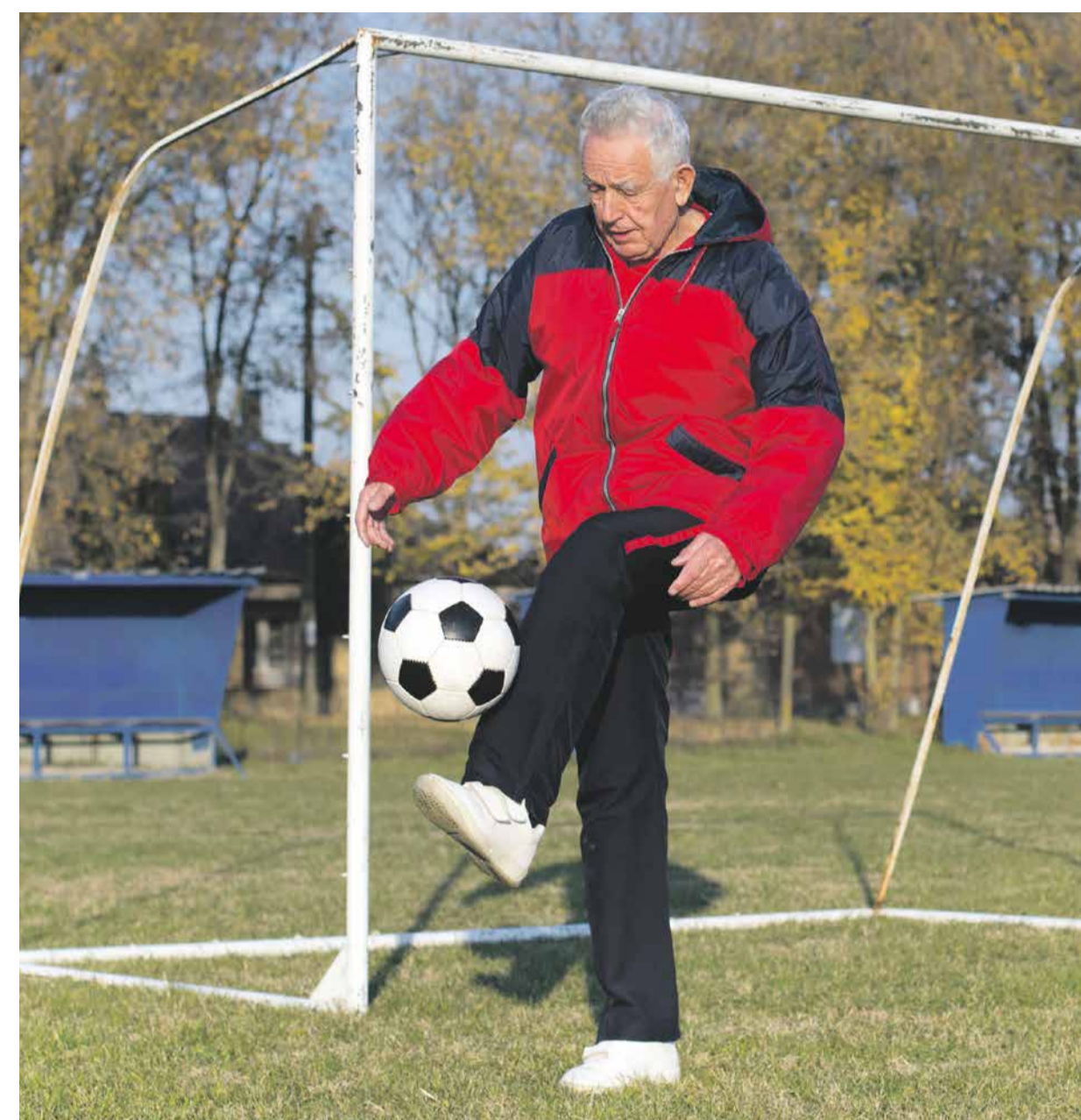
Dobrym pomysłem jest aktywność z żoną lub mężem. Motywujcie się nawzajem i ustalcie, że np. we wtorki, środy i niedziele pokonujecie razem określony dystans rowerami. Możecie również zastosować zdrową rywalizację – konkurować w liczbie kilometrów pokonanych na stacjonarnym rowerze, zrzuconych kilogramach itp.

Kup sobie ubrania

Zamierzasz biegać? Zainwestuj w buty do biegania. Można kupić je już za kilkadziesiąt złotych, podobnie jak strój do pływania czy wygodne spodnie do nordic walkingu. Poszukaj promocji w sklepach sieciowych z akcesoriami sportowymi albo poszperaj w internecie. Kompletny strój do wybranej dyscypliny można znaleźć w naprawdę rozsądnej cenie. Chęć pokazania się w nowych legginsach czy bluzce do fitnessu na pewno zmotywuje Cię do działania. Inwestycja w akcesoria do ćwiczeń sprawi, że żal będzie Ci odstawić je w kącie i zrezygnować z podjęcia aktywności.

Znajdź czas wyłącznie dla siebie

Trudno skoncentrować się na ćwiczeniach, kiedy w kuchni gotuje się zupa lub mąż prosi o uprasowanie koszuli. Bez względu na rodzaj ćwiczeń (w domu, siłowni czy na zewnątrz) zarezerwuj sobie czas wyłącznie dla siebie. Ustal z bliskimi, w który dzień i w jakich godzinach zamierzasz ćwiczyć. Nie pozwalaj sobie odebrać tego czasu. Można być pełnoetatową babcią czy dziadkiem i jednocześnie dbać o siebie. Musisz tylko odpowiednio wszystko zaplanować i czasami wykazać się asertywnością.



Unikaj podstawowych błędów

Podczas ćwiczeń łatwo się zniechęcić. Zakwasy, brak formy i zbyt wysoko podniesiona poprzeczka mogą sprawić, że jednakorazowy zryw może okazać się tym ostatnim. Pamiętaj więc o kilku zasadach:

- Każde ćwiczenie rozpoczynaj rozgrzewką.
- Nie dopuszczaj do siebie stwierdzeń typu „w moim wieku nie wypada”, „jestem zbyt stary na aktywność”, „w tym wieku to już nic nie da”. Badania dowiodły, że rozpoczęcie aktywności nawet po 70. roku życia przynosi korzyści i zmniejsza ryzyko wielu chorób.
- Jeżeli masz wątpliwości dotyczące stanu zdrowia lub wyboru ćwiczeń, nie działaj na własną rękę. Skorzystaj z porad lekarza lub trenera.
- Unikaj zbyt intensywnych i długich ćwiczeń. Osobom starszym nie zaleca się aktywności związanej z dużym napięciem mięśni, ćwiczeń szybkościowych i związanych z gwałtownymi ruchami. Tego typu aktywności mogą podejmować wyłącznie osoby, które mają odpowiednią kondycję.
- Nigdy nie ćwicz w pośpiechu ani niestannie. Trening wykonywany byle jak nie przynosi żadnych efektów.
- W przypadku wystąpienia bólu czy problemów z oddychaniem natychmiast przerwij trening. To nieprawda, że brak bólu oznacza, iż trening był nieskuteczny. Na początku skup się na rozruszaniu ciała, dopiero z czasem stawiaj sobie ambitniejsze cele.
- Osoby starsze powinny raczej unikać ćwiczeń wiążących się z nagłą zmianą pozycji ciała, ćwiczeń obciążających stawy (szczególnie kolanowe).
- Zrezygnuj z ćwiczeń ryzykownych – ścianek wspinaczkowych, skoków do wody itp.
- Unikaj nurkowania i innych ćwiczeń na bezdechu oraz takich, które wiążą się z odwróconą grawitacją (np. zwisów głową w dół, fikołków itp.).
- Nie stawiaj sobie poprzeczki zbyt wysoko. Podnoś ją z czasem.
- Jeżeli ćwiczenia w danej grupie lub z danym trenerem nie sprawiają Ci przyjemności, znajdź inne. Ruch powinien sprawiać radość!

Jeśli zależy Ci na poprawie kondycji, zwróć uwagę, z jakim trudem przychodzi Ci np. pokonanie schodów na drugie piętro. Porównaj swój stan za kilka tygodni i przypominaj sobie o efektach zawsze, kiedy zaczniesz wątpić w sens ćwiczeń. Nawet niewielkie sukcesy mogą zmotywować do dalszej pracy!

Zrób plan

Rozpisz kalendarz ćwiczeń na 7 dni. Zbyt odległe plany mogą być zniechęcające, dlatego lepiej nie wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Zanotuj, którego dnia i co konkretnie zamierzasz ćwiczyć. Pod spodem przy każdym treningu zostaw miejsce na wpisanie znaku „+” lub „-” w zależności od tego, czy udało Ci się zrealizować cel.

Pamiętaj o plusach

Najtrudniej będzie na początku, ale z każdym kolejnym treningiem będzie łatwiej się zmotywować. Gdy dopadnie Cię niechęć, przypomnij sobie, jak dobrze czułeś/czułaś się po ostatnich ćwiczeniach. Zadbaj też o to, by wybrać ćwiczenia, które sprawią Ci przyjemność. Nie musisz się forsować i wypracowywać idealnych mięśni. Traktuj ruch jak inwestycję w zdrowie i w dobre samopoczucie. Kiedy uznasz, że dane ćwiczenie jest dla Ciebie zbyt wyczerpujące, poszukaj czegoś innego. Możesz skorzystać z porady trenera lub lekarza, którzy pomogą Ci dobrać zestaw ćwiczeń odpowiednich do Twojego wieku i możliwości.

Połącz przyjemne z pożytecznym

Zamiast wyciągać auto z garażu, by wybrać się po chleb, pojedź rowerem lub wybierz się piechotą. Kiedy musisz pojechać gdzieś autobusem, wysiądź przystanek wcześniej i przejdź się. Oglądając ulubiony serial, możesz wykonywać ćwiczenia rozciągające albo pokonywać kilometr na rowerze stacjonarnym.

Monitoruj postępy

Zastanów się, na jakiej korzyści zależy Ci najbardziej. Jeżeli Twoim celem jest zrzucenie kilogramów, zważ się przed rozpoczęciem ćwiczeń i miesiąc później. Powtarzaj ważenie w równych odstępach czasu. Sukces na pewno Cię zmotywuje. Warto także zrobić sobie zdjęcie przed rozpoczęciem regularnych treningów i kilka miesięcy później.

Prof. Jan Ślężyński: „Przed zawałem serca trzeba uciekać na własnych nogach”

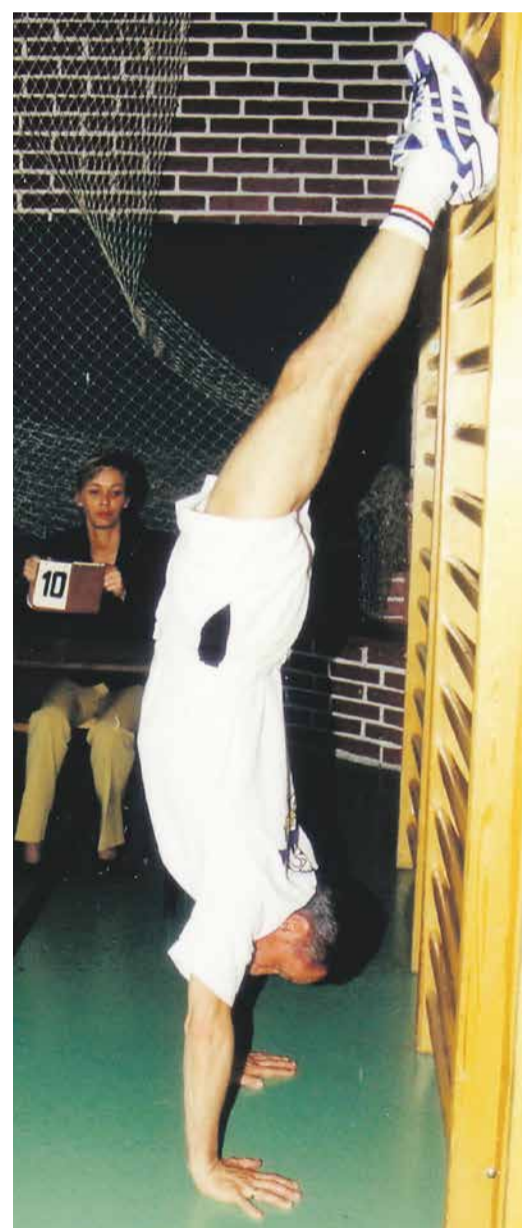
Ma na koncie rekord Guinnessa w stawaniu na rękach, 25 medali mistrzostw Polski w pływaniu masters (11 złotych, 12 srebrnych i 3 brązowe) oraz życiową dewizę: „Nie na tym rzecz polega, aby dodać lat do życia, ale na tym przede wszystkim, aby dodać życia do lat”. 85-letni prof. dr hab. Jan Ślężyński jest inspiracją dla studentów katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego, a także seniorów z całej Polski, których zachęca do ustawicznej troski o swoje zdrowie właśnie przez sport i aktywność fizyczną. Przekonuje, że „przed zawałem serca trzeba uciekać na własnych nogach”.

„Prof. Jan Ślężyński w czasie 23 minut w wieku 70 lat wykonał 201 stójek” – taki wpis widnieje na kartach Księgi Rekordów Guinnessa 2003 i dotąd nie został pobity. To jeden z największych wyczynów profesora. Kiedyś jego asystentka zauważyła, że w Księdze nie zaznaczono, że chodzi o stójki na rękach. Od tamtej pory Ślężyński pilnuje, żeby nie było dwuznaczności. Profesor ma też certyfikat rekordu Polski, gdyż w 2011 r. jako 80-latek wykonał 211 stójek na rękach w czasie 27 min i 20 sek.

Dlaczego upodobał sobie akurat stawanie na rękach? – Wszyscy chorują na kręgosłup, ciągle gdzieś biegamy i nadmiernie je obciążamy, a stawanie na rękach zapewnia osiowe odciążenie kręgosłupa. Zyt dużo wiem o funkcjonowaniu organizmu człowieka, żeby ignorować ryzyko dolegliwości kręgosłupa – wyjaśnia.

Stójki robi codziennie rano, najczęściej 10–20 z obciążnikami po 2,5 kg, zapinanymi na rzepy powyżej kostek. Z tymi samymi obciążnikami wykonuje 30–50 podskoków na skakance, aby wzmocnić serce, dynamizować krążenie krwi i poprawić elastyczność nóg. Później gimnastyka: 50–60 oddechów kończyn dolnych w pozycji leżąc przodem na stole, czym wzmacnia mięśnie pośladkowe i poprawia ruchomość lędźwi. Na koniec ćwiczenia przewrotne na podłodze – też z obciążnikami – służące masowaniu piersiowego odcinka kręgosłupa i wzmacnianiu mięśni brzucha.

Nie jestem pierwszą osobą, która rozmowę z profesorem zaczyna od pytania: „Jak to się dzieje, że panu ciągle się chce?”. – Mam naprawdę dużo entuzjazmu życiowego i tak umiejętnie dobieram sobie ćwiczenia, żeby eliminować wszelkie dolegliwości bólowe – odpowiada. – Nie wiem, co to znaczy nadmiernie się przemęczać, nie doprowadzam do takiego stanu. Ale tzw. fizjologiczne zmęczenie jest



m poprawił czas o 18 sek., a na 400 m – aż o 37 sek. – Jestem przykładem, że wiek nie oznacza, iż wszystko musi się pogarszać. Wcale nie! Trzeba tylko chcieć, mieć przekonanie i konsekwencję we własnym postępowaniu – podkreśla.

Właśnie pływanie, obok stawania na rękach, jest drugą rzeczą, z której w świecie sportu słynie prof. Ślężyński. Na basenie trenuje przynajmniej 2–3 razy w tygodniu. Podczas pływania, jak zauważa, kręgosłup jest odciążony, wykonuje się ogromne ilości oporowych wydechów do wody, serce pracuje rytmicznie, reguluje się krążenie krwi, wzmacnia przemiana materii i zaostrza apetyt. Na każdym treningu na basenie pokonuje dystans 1000–1500 m bez zatrzymania.

Gdy skończył 84 lata, postawił sobie nie lada wyzwanie, o którym było głośno nie tylko w katowickiej uczelni, lecz także w całym kraju. Chciał przepłynąć tyle długości basenu, ile miał lat. Przepłynął... 116 długości 25-metrowego basenu w ciągu 90 min i 10 sek! Młodszy pracownicy uczelni przecierali oczy ze zdumienia. – Ja bym takiego dystansu nie przepłynął! – powiedział jeden z adiunktów. – Nie przepłynąłbyś, bo najpierw trzeba dożyć 80 lat – z humorem skonstratował profesor.

Przykład: w 2015 r. startował najpierw na mistrzostwach Polski w pływaniu masters (Szczecin), później w pucharze Polski w tej samej dyscyplinie sportu (Warszawa). Gdy porównał wyniki z obu zawodów, spostrzegł, że na dystansie 100

metrów poprawił czas o 18 sek., a na 400 m – aż o 37 sek. – Jestem przykładem, że wiek nie oznacza, iż wszystko musi się pogarszać. Wcale nie! Trzeba tylko chcieć, mieć przekonanie i konsekwencję we własnym postępowaniu – podkreśla.

Profesorowi utkwił w pamięci obrazek ze spotkania wigilijnego, kiedy rektor łamał się oplatkiem. – Czego ci życzyć, profesorze? Wszystko masz, wszystko osiągnąłeś, co w nauce było możliwe. A więc zdrowia, zdrowia i jeszcze raz zdrowia – powiedział serdecznie. – Jeszcze trochę szczęścia by się przydało, bo na „Titanicu” wszyscy byli zdrowi – odparł profesor.

Profesor ma ostatni wykład przed oczekującym studentów egzaminem. Studenci więc dyskretnie pytają: jak pan profesor potraktuje nas na tym egzaminie? – Jak to jak? Normalnie! Jak cytrynę – odpowiedział retorycznie profesor.

Łatwo zauważyć, że oprócz pływania i stójek na rękach jest jeszcze jedna rzecz, z którą każdy kojarzy profesora: ogromne poczucie humoru. Wystarczy rzucić hasło, a on już ma gotową anegdotę. W 2012 r. wydał nawet ich zbiór pod dewizą: „Sens życia polega na tym, aby cieszyć się z niego i czynić go pięknym dla każ-

dej ludzkiej istoty”. W 2015 r. ukazało się drugie wydanie „Fraszek i anegdot wyдумanych i wyszperanych”.

Profesor podkreśla, że sport ma ogromny, pozytywny wpływ na psychikę. – Stronę mentalną doglądam tak samo jak fizyczną. Nie ma dla mnie problemu i niech się pan nie dziwi, jak na koncie pojawi się nieco większa kwota, niż pan dotąd otrzymywał”. Gdy rektor został wybrany na kolejną kadencję, zatrudnienie profesora automatycznie przedłużono. Władze uczelni podkreślają, że emerytowani profesorowie są różni, ale Ślężyński jest bardzo potrzebny, pożyteczny, zwłaszcza w promowaniu młodych adeptów nauki. Cieszy się autorytetem wśród studentów, a przede wszystkim służy im fachową pomocą w przygotowywaniu dysertacji doktorskich.

Oprócz pływania, stawania na rękach i gimnastyki 85-latek często jeździ na rolkach i rowerze, a zimą hartuje organizm na nartach zjazdowych i biegowych. Efekt: wzorowe wyniki badań medycznych. Ciśnienie, cukier, cholesterol – wszystko w normie. Ostatnią poważniejszą chorobę przeżył w 2004 r. Miał problemy z oddychaniem, dokuczają wysoka gorączka. Okazało się, że to obustronne zapalenie płuc. Leki spowodowały, że nie chciał jeść ani pić, co pogarszało stan zdrowia profesora. Dializowany był 25 razy. Gdy się wyleczył, nie bał się wrócić do sportu.

Drugi raz zdrowie dało o sobie znać w 2009 r. Prof. Ślężyński zaczął odczuwać silne bóle w szyjnym odcinku kręgosłupa. Diagnoza neurologów: konieczny zabieg chirurgiczny. Ale profesor jest zawsze dociekliwy, zawsze ma swój tor myślenia. Stwierdził, że skoro i tak codziennie wykonuje stójki na rękach, to tym razem dołączy do nich dodatkowy element: ciągnięcie głową do podłogi i kręcenie nią w lewo i prawo. Ból ustępował, aż w końcu zniknął zupełnie. Przed zabiegiem udał się na kontrolę do leka-



coraz lepszy. W efekcie końcowe zaliczenie z gimnastyki było z oceną +4; była to najlepsza nota w roku. – Miałem ambicję, żeby być lepszy od innych – wspomina.

Jednak jasno podkreśla: nie każdy musi być czołowym, bo i po co? Ale każdy może ćwiczyć z miarę własnych możliwości i cieszyć się swoimi małymi sukcesami. – Ważne, żeby nie godzić się z niedołężnością. Nie należy zakładać, że to nieuchronne. Każdy do swoim poziomem może zrobić coś pozytywnego dla organizmu. Stawanie na rękach, owszem, jest ryzykowne, ale pływanie? Na basen może chodzić każdy, nawet w najbardziej zaawansowanym wieku – przekonuje.

Przez ostatnie 5 lat profesor odbył 30 publicznych spotkań autorskich w całej Polsce pod hasłem „Jak zdrowo i mądrze żyć – długowieczność w dobrym europejskim stylu”. Demonstrował na nich, że nawet w zaawansowanym wieku można utrzymać dobrą kondycję fizyczną i wydolność wysiłkową, a także sprawność intelektualną, spowalniając nieuchronne procesy inwolucyjne.

Rozmowa w gabinecie profesora: – Nie poszedłem dziś na basen. Dostanę nagane – mówi. – Ale od kogo, więc „nurza się w szczęśliwości”. Ma tylko jedno wielkie, niespełnione marzenie: żeby absolutnie każdy senior walczył o własną vitalność oraz kondycję fizyczną i psychiczną.

Zawsze był uparty i konsekwentny. W domu się nie przelewał, więc już w szkole średniej musiał utrzymywać się sam. Studia wyższe systemem zaocznym harmonijnie łączył z pracą zawodową. Taką możliwość zapewniała wówczas jedynie AWF w Warszawie. Na pierwszej sesji egzaminacyjnej nie uzyskał zaliczenia z gimnastyki. Postanowił więc, że nie wróci do swojego miasta, dopóki się z tym nie upora. Specjalnie chodził dodatkowo na zajęcia ze studentami dziennymi, był

– Widzę postęp. W parkach chodzą często seniorzy z kijkami, czasem biegają. Jest poprawa, ale to dalekie od tego, co można by sobie wymarzyć. Jeśli nie zapewnimy sercu takiego wysiłku, żeby było pobudzone, organizm się nie wzmocni, postęp wydolności wysiłkowej nie będzie możliwy. Po to się tak staram, tyle ćwiczę, żeby mieć rezerwę zdrowia na lata trudniejsze, które mogą pojawić się w życiu – zaznacza.

●●

Aktywność fizyczna przy nadciśnieniu w wielu przypadkach działa jak lekarstwo!



FOT. 123RF

Czy uprawianie sportu przy nadciśnieniu jest możliwe? Eksperti zapewniają, że jak najbardziej! Jeśli przestrzegamy zasad ostrożności i odbędziemy konsultację z lekarzem, możemy cieszyć się aktywnością fizyczną. W wielu przypadkach codzienna dawka ruchu działa wręcz jak lekarstwo i pozwala obniżyć ciśnienie.

O nadciśnieniu mówimy wtedy, gdy wartości pomiaru przekraczają 140 mm Hg (ciśnienie skurczowe) lub 90 mm Hg (ciśnienie rozkurczowe).

W Polsce na nadciśnienie cierpi ok. 8 mln osób. Szacuje się, że 30% dorosłej populacji zmagają się z tą chorobą. Powyżej 65. roku życia ten odsetek jest znacznie wyższy i może sięgać nawet 60-80%. Choroba znacznie częściej dotyka osoby, które prowadzą niezdrowy tryb życia, są otyłe i źle się odżywają.

Jak wykazały badania, regularna aktywność fizyczna osób starszych może obniżyć podwyższone ciśnienie skurczowe nawet o 7-16 mm Hg, rozkurczowe - o 6-8 mm Hg. Podczas eksperymentu okazało się,

że u 60-69-latków obniżenie ciśnienia skurczowego krwi utrzymywało się jeszcze przez wiele godzin po zakończeniu treningu (*Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Warszawa 2015, s. 213). Ruch, spowodowane nim pocenie się oraz szybsze oddychanie sprzyjają usuwaniu soli i wody z organizmu. Zmniejsza się wówczas objętość krwi, a tym samym obniżeniu ulega ciśnienie. Aktywność pozwala także zredukować stres, który przyczynia się do nadciśnienia.

Aktywność ma ponadto ogromne znaczenie w profi-

laktycie nadciśnienia. U osób wytrenowanych średnia wartość ciśnienia tętniczego jest niższa o ok. 10-20 mm Hg niż u osób, które stronią od sportu.

Zbyt gwałtowny wysiłek może jednak doprowadzić u chorych do nagłego podwyższenia ciśnienia. Osobom z nadciśnieniem nie zaleca się więc nadmierne napinanie mięśni i ćwiczeń siłowych. Ważne jest dobranie odpowiedniego rodzaju aktywności, jego intensywności i długości treningu. Chorzy powinni skonsultować to z lekarzem.

Ruch jest zalecany osobom, u których wartość ciśnienia skurczowego nie przekracza 160 mm Hg, ciśnienia rozkurczowego - 100 mm Hg. Chorzy z ciśnieniem skurczowym powyżej 160 mm Hg i/lub rozkurczowym powyżej 100 mm Hg przed rozpoczęciem treningu powinni przejść leczenie farmakologiczne, które pozwoli osiągnąć wartości zbliżone do prawidłowych. Wartości ciśnienia skurczowego powyżej 200 mm Hg lub rozkurczowego powyżej 110 mm Hg są bezwzględnym przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej. ●●

Co przyczynia się do nadciśnienia u seniorów?

- Nieodpowiednia dieta - nadmiar soli, mało warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów i nietłustego nabiału, dużo żywności konserwowanej związkami sodu. Przeciętny Polak spożywa dziennie ok. 11 g soli, a według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spożycie nie powinno przekraczać 5 g na dobę. Ograniczenie konsumpcji soli do tego poziomu może obniżyć ciśnienie nawet o 8 mm Hg.
- Otyłość - nadwaga jest najczęstszym czynnikiem środowiskowym powiązany z rozwojem nadciśnienia. U 70% mężczyzn i 61% kobiet otyłość bezpośrednio wpływa na wystąpienie tej choroby. Na nadciśnienie szczególnie narażone są osoby, u których występuje otyłość brzuszna. W przypadku otyłości zrzucenie ok. 5-10% wagi może obniżyć ciśnienie nawet o kilkanaście mm Hg.
- Zmniejszenie aktywności fizycznej - u osób prowadzących siedzący tryb życia i unikających ruchu ryzyko nadciśnienia wzrasta 1,5-krotnie. Tymczasem zdaniem lekarzy regularna aktywność fizyczna (30-60 min dziennie przez większość dni tygodnia) może obniżyć ciśnienie o kilka mm Hg.
- Użytki - papierosy i kawa. Każde zaciągnięcie się papierosem prowadzi do wydzielania większej ilości adrenaliny, która z kolei wywołuje wzrost ciśnienia. Według specjalistów już po 24 godz. od rzucenia palenia tętno i ciśnienie zaczynają spadać. Niewielkie i sporadycznie wypijane ilości alkoholu nie mają wpływu na ciśnienie, jednak regularna konsumpcja napojów alkoholowych powoduje jego wzrost.
- Stres i brak snu - codzienne narażenie na sytuacje stresowe prowadzi do wzrostu ciśnienia. Na chorobę bardziej narażone są także osoby, które przesypiają mniej niż 5 godzin na dobę.

Ruch przy nadciśnieniu - o tym warto pamiętać

- Zamiast biegania wybierz raczej intensywny marsz.
- Częstość skurczów serca podczas wykonywania ćwiczeń wytrzymałościowych nie powinna przekraczać wartości 180 minus wiek danej osoby.
- Należy bezwzględnie przerwać wykonywaną aktywność fizyczną w przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, zadyszki czy problemów z oddychaniem.
- Osoby z nadwagą, nieaktywne od wielu lat, w złym stanie zdrowia i o słabej kondycji fizycznej powinny rozpocząć treningi od powolnego, 5-minutowego wysiłku. Jego czas i intensywność należy zwiększać stopniowo, aby w ciągu kilku tygodni móc ćwiczyć do 20-30 minut.
- Podczas aktywności nie wolno zapominać o głębokim i regularnym oddychaniu.
- Osobom z nadciśnieniem nie zaleca się sportów związanych ze współzawodnictwem. Napięcie emocjonalne i stres mogą przyczynić się do skoku ciśnienia.
- Zamiast ćwiczeń siłowych lepiej wybrać ćwiczenia dynamiczne, są bowiem znacznie bezpieczniejsze.
- Do treningu należy podchodzić rozsądnie - przesadna ambicja i stawianie poprzeczki zbyt wysoko mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Intensywność wysiłku powinna się mieścić w przedziale 40-60% możliwości wysiłkowych organizmu. Umiarkowane zmęczenie podczas ćwiczeń przynosi takie



same efekty jak wysokie zmęczenie. Powstała za to uniknąć powikłań.

- Każdy trening należy poprzedzić rozgrzewką i zakończyć ćwiczeniami wyciszającymi. Nie należy nagle przerywać treningu, lecz wykonywać ćwiczenia coraz wolniej, aż do stanu spoczynku.
- Lepiej unikać sportów związanych z dużym wychłodzeniem organizmu. Narciarstwo zjazdowe można uprawiać wyłącznie z dużym umiarem. Podobnie jak skoki do wody i nurkowanie

- ten rodzaj aktywności mocno obciąża układ sercowo-naczyniowy.

- Powinno się unikać dyscyplin, w których występuje gwałtowne zwiększenie intensywności wysiłku wynikające z przyspieszeń i zrywów (np. tenis).
- Gdy podczas treningu ciśnienie skurczowe wzrosło do 220 mm Hg i/lub ciśnienie rozkurczowe osiągnęło lub przekroczyło poziom 105 mm Hg, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Na podstawie: Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym, Warszawa 2015, s. 214

Rozmowa z dr hab. n. med. Teresą Nieszporek, hipertensjologiem i transplantologiem ze Szpitala Klinicznego im. Andrzeja Mielęckiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Ruch przy nadciśnieniu zawsze jest zalecany?

Wiele zależy od stanu zdrowia pacjenta. U osób po 60. roku życia oprócz nadciśnienia występują często inne schorzenia, które mogą być przeciwwskazaniem do intensywnej aktywności fizycznej. Dużo zależy także od wieku, rodzaju przyjmowanych leków i formy aktywności, którą chce się wybrać. Niektóre ćwiczenia są wręcz zalecane jako niefarmakologiczne metody leczenia nadciśnienia, inne są przeciwwskazane - chodzi m.in.

o ćwiczenia siłowe, które wymagają dużego napięcia mięśni, takie jak podnoszenie ciężarów itp.

Jakie formy można zatem uznać za bezpieczne?

U zdecydowanej większości pacjentów nie ma przeciwwskazań do jazdy na rowerze, spokojnych biegów, spacerów z kijkami czy pływania. Ważne, by wybór formy ruchu skonsultować z lekarzem, a przed podjęciem aktywności zadbać o uregulowanie ciśnienia. Sama aktywność może nie wystarczyć do osiągnię-

cia prawidłowych wartości, choć bywa zalecana.

W jakich przypadkach?

Aktywność fizyczna należy do niefarmakologicznych metod leczenia nadciśnienia i zalecana jest łącznie z leczeniem farmakologicznym. U niektórych osób z łagodnym nadciśnieniem regularny wysiłek pozwala znormalizować ciśnienie i zmniejszyć dawki leków.

Dlaczego tak się dzieje?

To złożony mechanizm, bo nadciśnienie nie ma jednej przyczyny. Po wysiłku fi-

zycznym zmniejsza się aktywność nerwowego układu współczulnego, którego działanie podwyższa ciśnienie krwi. Poza tym aktywność fizyczna poprawia tzw. insulinowrażliwość i czynność śródbłonna. Ruch sprzyja także redukcji masy ciała, a jak wiadomo, nadwaga przyczynia się do rozwoju nadciśnienia. Oczywiście to obniżenie nie występuje natychmiast. Ciśnienie mierzone zaraz po wycieczce rowerowej nie będzie w normie. Dopiero po pewnym czasie (mniej więcej po godzinie) zacznie się stabilizować.

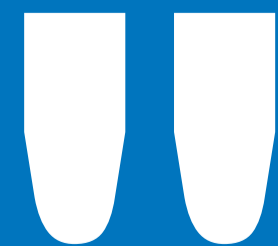
Czuję się lepiej niż w młodości!

Imię i nazwisko: **Władysław Porębski**. Zawód: malarz, choć od wielu lat częściej niż z pędzlem czy drabiną można go spotkać na boisku. Wiek metrykalny: 79 lat. Wiek mentalny: 30, chwilami góra 40 lat. Pozycja na boisku: pomocnik. Liczba strzelonych goli: nikt tego nie liczył, ale idzie w setki. Do bramki podczas wyjazdowego meczu swojej drużyny strzelał nawet w chwili, gdy w jednym z żywieckich kościołów chrzczono jego syna.

Piłka nożna jest obecna w życiu pana Władka od zawsze. – Od zawsze i do końca – koryguje szczupły i pełen werwy 79-latek. Już jako dziecko wspólnie z kolegami rozgrywał mecze – ulica przeciwko ulicy, miasto przeciwko okolicznej miejscowości. Strzelał gole m.in. dla TS Soła, TS Koszarawa Żywiec czy klubu działającego przy fabryce śrub w Żywcu.

Jego talent szybko odkryli także przetożeni w kopalni węgla, gdzie przez 20 miesięcy, 700 metrów pod ziemią, „ukrywał się” przed wojskiem. – Takie było wtedy prawo. Kto chciał uniknąć poboru, mógł odpracować służbę w kopalni – wyjaśnia. – Nie chciałem zamieszkać na stałe na Śląsku, dlatego grałem z nimi tylko okazjonalnie. Muszę jednak przyznać, że za każdego strzelonego gola dla kopalnianej drużyny sztygar patrzył na mnie łaskawym wzrokiem – śmieje się.

Na Śląsku jego kariera mogła potoczyć się zupełnie inaczej. Były większe możliwości, piłkarzy wysyłano na obozy, wspierano. On jednak chciał wracać do siebie. W Żywcu miał żonę i ukochany klub „Śrubka”. Grał tam przez ponad 10 lat i był w stanie wiele dla niego poświęcić. – Pamiętam, że mieliśmy rozegrać ważny mecz na wyjeździe. Powiedziałem, że za nic w świecie nie pojadę, bo mam chrzest syna. Ale



Po meczu czy ping-pongu czasami wracam zmęczony. Zdrzemnę się jednak pół godziny i siły wracają.

o dobrego pomocnika nie było łatwo. W tamtych czasach obrońcy dochodzili tylko do połowy boiska, gracze skrzydłowi pilnowali pozycji z boku i to właśnie pomocnik musiał biegać wszędzie. W „Śrubce” z taką kondycją było nas tylko dwóch: ja i Mietek Drzymala. Bardzo mnie prosili, żebym przekonał żonę i pojechał. Nie wiem, jak tego dokonałem, ale zgodziła się. Na chrzest dotarłem dopiero wieczorem.

Dorastanie w powojennym świecie

Do pierwszej klasy pan Władek poszedł jeszcze „za Niemców”. – Miałem szczęście, bo tata załatwił, że trafiłem do polskiej szkoły. Lekcje trwały po 2-3 godziny, ale nauczycielki były Polkami i to dla wszystkich było najważniejsze – wspomina.

W zasadzie nie odczuł wojny na własnej skórze, choć docierało do niego, że Niemcy zaczęli bombardować Żywca i że są ofiary śmiertelne. Mieszkał z rodzicami i czterema siostrami kilkaset metrów od rynku, dlatego gdy zaczął zbliżać się front rosyjski, uciekli do maleńkiej, górskiej wioski Przytyków. Ojciec umówił się z gospodarzem, który miał udzielić im schronienia do zakończenia walk. – Przeczekałszy tam cały front. Mieliśmy krowy, mleko, więc nie było źle.

Po wojnie ojciec pana Władka prowadził sklep i za-



kład malarski. – Nie chciałem się uczyć, więc po skończeniu szkoły podstawowej tata wysłał mnie do pilnowania robotników. Pojechałszy malować szkołę w Sopotni Wielkiej. Mieszkałem z malarzami i „pilnowałem”. Ale co ja, piętnastolatek, wiedziałem wtedy o życiu? Więc ci pracownicy sprzedawali ojca farbę, narzędzia. Oszukiwali i mnie, i jego. Ale uczyłem się od nich fachu.

Całe życie w ruchu

Dzięki takiemu doświadczeniu prace remontowe i budowlane nie stanowią dla pana Władka żadnego problemu. Sam wybudował dom, w którym mieszka do dzisiaj. – Tylko okna zlecił stolarzowi. Przy tynkach też trochę ktoś mi pomagał. Resztę zrobiłem sam i do dzisiaj bardzo mnie to cieszy – mówi. Mimo że ostatecznie zawód wybrał trochę przypadkowo (TS Soła było klubem rzemieślniczym i żeby w nim grać, musiał zrobić papiery), radził sobie z pędzlem i wałkiem doskonale. W zasadzie nie musiał nigdzie się

ogłaszać. Wystarczyło, że pojawił się na osiedlu w jednym mieszkaniu, zaraz dostawał zlecenie od sąsiadów, potem od kolejnych. – I tak malowałem blok za blokiem, osiedle za osiedlem – mówi.

W wolnych chwilach działał także jako strażak ochotnik. – Po wojnie w Żywcu nie było zawodowej straży. Gmina zatrudniła tylko trzy osoby, które pracowały jako kierowcy. Jechali więc na akcję przez miasto, a my, ochotnicy, słysząc syrenę, wskakiwałem do wozu albo dojeżdżaliśmy na miejsce pożaru własnym autem – opowiada.

Od kilkudziesięciu lat pan Władek nie pracuje zawodowo. Mimo to niemal każdy dzień ma precyzyjnie zaplanowany. Trzy razy w tygodniu gra w tenisa stołowego z członkami żywieckiej sekcji seniorów działającej przy Miejskim Centrum Kultury w Żywcu. – Każde z takich spotkań to 2,5 godziny gry. Mamy do dyspozycji trzy stoły, a ponieważ jest nas dużo, zazwyczaj gramy w debła – tłumaczy. Z kilkunastoosobowej grupy pan Władek jest drugim najstarszym zawodnikiem.

Ustępuje tylko 81-letniemu panu Gienkowi.

Przez cały rok gra ponadto w piłkę nożną w podżywieckiej Łękawicy. Zawodnicy mają po 40-50 lat, jednak nie traktują pana Władka ulgowo. – Gdy widzę, że ktoś z nowych traktuje mnie przesadnie ostrożnie, postanawiam mu pokazać. Koledzy szybko sobie uświadamiają, że nie potrzebuję innego traktowania. Stoję na bramce, ale to nie znaczy, że mam łatwo. Zdarzyło się, że z meczu wróciłem obolały, czy nawet połamany, ale koledzy i tak zadzwonili, prosząc, bym szybko doszedł do siebie i wracał na boisko. No i zawsze wracam.

Do niedawna pan Władek grał na otwartym boisku. – Drużyna nadal spotyka się w każdy piątek, ale postanowiłem sobie odpuścić na okres zimowy. Stojąc w bramce, po prostu marzę, choć latem pewnie i tak znów dołączę. Jeden dzień w tygodniu to po prostu za mało. Ciągnie mnie i już.

Jeszcze kilka lat temu brał udział w ogólnopolskich rozgrywkach. Już w 2002 r. na łamach sportowego dodatku do „Nowej Trybuny

Opolskiej” można było przeczytać, że był najstarszym uczestnikiem XX Krajowego Zlotu Piłkarzy Weteranów w Byszynie. A nie były to jego ostatnie tego typu zawody.

Młody duchem

Najlepszym dowodem mentalnej młodości pana Władka jest fakt, że w ubiegłym roku stanął... na ślubnym kobiercu. Swoją drugą żonę znał od lat, jednak w minione wakacje postanowili wziąć ślub. Na przyjęciu weselnym nie zabrakło oczywiście kolegów z boiska.

Pan Władek nadal jeździ samochodem. – Raczej unikam podróży po zmrudkach i w trudnych warunkach, ale samochód sprawia, że czuję się niezależny – mówi i od razu uzupełnia, że jazdę autem wybiera w ostateczności. – Zazwyczaj jeżdżę na rowerze: starym, 50-letnim. Nie uznaję tych wszystkich górskich i kolarzówek. Tym rowerem wozili po wojnie malarski kram: farby, narzędzia. Niedawno pomalowałem w nim bagażnik i na zakupy sprawdza się doskonale. Poza tym mam

pewność, że nikt mi go nie ukradnie (śmiech).

Sport sprawia, że 79-latek cały czas pozostaje niezależny. Gdy się z nim spotykamy, kończy gotować obiad. Przez całą zimę sam pali w piecu, rąbie drewno, dba o dom i ciągle sam wykonuje bieżące naprawy. Nigdy nie palił i raczej stronil od alkoholu. Przyznaje, że gdy widzi rówieśników, którzy spacerując po żywieckim parku, z trudem stawiają kolejne kroki, nie ma wątpliwości, że swoją formę zawdzięcza ciągłemu ruchowi.

– Po meczu czy ping-pongu czasami wracam zmęczony. Zdrzemnę się jednak pół godziny i siły wracają. Wczorajem włączam film i wsiedam na rower stacyjny – mówi, spoglądając w kątek pokoju, gdzie stoi sprzęt. – Na zdrowie nie narzekam, choć podobno przeszedłem zawał. Tak twierdzi lekarz, bo ja nie czułem żadnych objawów. Zalecono mi leki na rozrzedzenie krwi, więc tykam co rano kilka tabletek. Poza tym nic mnie nie boli, nie narzekam. Mogę wręcz powiedzieć, że czuję się lepiej niż w młodości!

Aktywny senior to zdrowy senior

Gimnastyka, ćwiczenia rozciągające na macie, fitness, nordic walking, a może aqua aerobik? Cokolwiek wybierzemy, uzdrowimy ciało. – Gdy człowiek ma problem zdrowotny, sam siebie ogranicza, mówiąc: „To mi zaszkodzi”, „Jestem za stara”. Niepotrzebnie – przekonuje dr Grażyna Kołomyjska. – Ćwiczenia może wykonywać każdy, kto nie ma problemów z poruszaniem się – tłumaczy. – Jest jeden warunek: trening zawsze trzeba dopasować do swoich możliwości, bo pierwsza zasada ćwiczeń dla seniorów brzmi: nie zaszkodzić, ale pomóc.

Każda gimnastykę rozpoczynamy rozgrzewką, np. marszem w umiarkowanym tempie. Warto włączyć sobie ulubioną muzykę, ona wyzwoli w nas dobrą energię – mówi na wstępie dr Grażyna Kołomyjska, wieloletni pracownik AWF w Krakowie. Dr Kołomyjska specjalizuje się w gerontologii, czyli nauce o starości i starzeniu się, od kilkunastu lat prowadzi zajęcia dla seniorów w krakowskim Klubie Świadomych Kobiet Active Woman. – Następnie wykonujemy ruchy ramionami, nogami, tułowiem, głową, nadgarstkami. Ruchy powinny być spokojne, nie gwałtowne, nie wykonujemy nagłych skłonów tułowia. Uaktywniamy więc stopniowo całe ciało – tłumaczy.

Drugi etap treningu obejmuje stretching, czyli rozciąganie. – Ćwiczymy uda, brzuch, klatkę piersiową, która jest zwykle w przykurczu. Następnie kładziemy się na matach, by poćwiczyć nogi – pamiętajmy, żeby mata nie była zbyt twarda. Pod kark zawsze podkładamy przy-

rząd lub poduszkę, aby głowa znajdowała się chociaż w poziomie – opisuje dr Kołomyjska. – Po wyćwiczeniu newralgicznych miejsc wymagających wzmocnienia – czas na relaks. Uspokajamy układ oddechowy i krążeniowy.

Taki trening powinien trwać 45 min. – To optymalny czas na wykonanie najważniejszych ćwiczeń. Seniorzy troszkę się zmęczą, ale nie zniechęcą, udają się zachować koncentrację i będą mieli motywację, aby za dwa dni znów poćwiczyć – tłumaczy dr Kołomyjska.

Kręgosłup źródłem bólu

– Prowadzimy zajęcia ogólnousprawniające, mające poprawić sprawność potrzebną seniorom do wykonywania codziennych czynności. Chodzi o to, by z łatwością wstawać z łóżka i na co dzień lepiej funkcjonować. Poprawiamy komfort życia – wyjąśnia dr Kołomyjska.

Najczęstsze problemy, jakie zgłaszają osoby starsze, to bóle kręgosłupa. – Kręgosłup daje moc stawom, mięśniom,



stabilizuje ciało i warunkuje pracę wszystkich podporządkowanych mu elementów. Jeśli pojawiają się kłopoty z kręgosłupem, w efekcie często bolą kolana, biodra czy nawet stopy – mówi dr Kołomyjska i oprócz zwykłych zajęć z gimnastyki zaleca specjalne ćwiczenia stabilizujące kręgosłup. – Ustawiają one miednicę i wzmacniają mięśnie głębokie. Dzięki takim ćwiczeniom staramy się przywrócić pierwotny prawidłowy postawę – opisuje dr Kołomyjska. Dodaje, że osoby mające sztuczne kolano czy biodro, a także borykające się z problemami z szyją również mogą ćwiczyć, ale ostrożniej.

Pani Marta Haber na fitness do Active Woman chodzi już siódmy rok. 68-latką narzeka na kłopoty z kręgosłupem. – Od kiedy pamiętam, mam permanentnie zimne dłonie. Gdy tylko zaczynam ćwiczyć, pobudzam krążenie i ręce natychmiast stają się ciepłe – mówi. – Muszę być zresztą w ogólnej dobrej formie, ponieważ mam pod opieką osobę niepełnosprawną – dodaje. Chwali zajęcia, bo – jak zaznacza –

obowiązek wyjścia z domu, przebrania się, wykonywania ćwiczeń ułatwia regularne treningi, a samemu trudno się zmobilizować. – Czasem po ćwiczeniach też coś poboli, ale – jak to mówią – jak boli, to znaczy, że człowiek żyje! – śmieje się pani Marta. Rytmiczne ćwiczenia z muzyką wybrała również pani Zofia Bernas. Jej ulubioną aktywnością sportową przez długie lata była jazda na nartach, ale rozsądek kazał jej zrezygnować z szusowania, gdy skończyła 70 lat. Teraz woli fitness. 74-latką zaznacza, że trening usprawnia przede wszystkim kręgosłup i kolana. – Ćwiczyć też nogę, ponieważ jestem po operacji biodra – mówi. Oprócz ćwiczeń na zajęciach regularnie wykonuje gimnastykę w domu. – Żeby rano wstać, trzeba choć trochę się poruszać. Łatwiej, gdy zna się odpowiednie ćwiczenie – zaznacza.

Nie bójmy się ruchu

– Gdy człowiek ma problem zdrowotny, sam siebie ogra-

nicza. „Tu boli”, „Nie, bo się leczę” – to znane powiedzenia. Seniorzy stają się często przesadnie ostrożni. To największy błąd, gdy mówią: „To mi zaszkodzi” albo „Jestem za stara” – tłumaczy dr Kołomyjska i przypomina, że ciało cały czas potrzebuje treningu, ponieważ „to tkanka wymagająca ciągłych ćwiczeń”. „Za każdym razem, gdy przekraczasz coś, co cię ogranicza, robisz miejsce na coś lepszego” – brzmi motto Klubu Świadomych Kobiet. Jak zauważa jednak dr Grażyna Kołomyjska, na zajęcia przychodzą osoby, które są już świadome swoich ruchowych potrzeb i chętne do ćwiczeń, potrzebują jedynie ukierunkowania. Okazuje się, że pod wpływem ćwiczeń bóle w kończynach bardzo często ustępują, ponieważ poprawia się sprężystość naczyń, krążenie i wytrzymałość mięśni.

Dr Kołomyjska zapewnia, że wraz z pozostałymi instruktorami uważnie obserwuje wszystkich ćwiczących seniorów. – Swoje schorzenia opisują w ankiecie przed zapisaniem się na zajęcia. Stale słuchamy ich, patrzy-

my, jak reagują, wiemy, na co się leczą. Zwracamy uwagę na to, w jakim miejscu ciała pacjenci odczuwają dyskomfort – często są to przykurcze czy osłabione mięśnie – mówi.

Kto powinien unikać intensywnej gimnastyki i fitnessu? – Osoby z nadciśnieniem powinny dbać o to, aby utrzymywało się ono w granicach normy. Warto mierzyć ciśnienie nawet podczas ćwiczeń. Cukrzycy również muszą być ostrożni, szczególnie jeśli mają zmienny poziom cukru. Delikatnych ćwiczeń potrzebują też osoby z nowotworami, ponieważ osoby te są osłabione – wylicza dr Kołomyjska. Musimy pamiętać, że trening nie jest wskazany przy chorobach w stanie zaostrzenia. Infekcja i stany zapalne to kolejne powody, by odpuścić ćwiczenia. – Jeśli ktoś cierpi na poważne schorzenie, musi być pod kontrolą lekarza. Niekiedy bardziej wskazana jest rehabilitacja niż gimnastyka – radzi dr Kołomyjska.

Wiosną oprócz gimnastyki dr Kołomyjska poleca nordic walking. – Gdy świeci słońce i robi się ciepło, wszyscy jesteśmy bardziej otwarci i chętni na intensywne spacerowanie – mówi instruktorka. Przypomina, że gdziekolwiek ćwiczymy, trenowanie nie powinno wiązać się z intensywnym wysiłkiem i poceniem się, ale raczej polegać na stonowanej aktywności.

Pani Marta Haber podkreśla, że gimnastyka czy wiosenny nordic walking to również okazja do miłych spotkań, nawiązania przyjaźni i długich rozmów. – Po ćwiczeniach siadamy do herbaty, czasem zjemy nawet coś słodkiego – zdradza. – Tłuste czwartki też zawsze świętujemy, bo wtedy pączki nie wchodzi w biodra! – dodaje rozbawiona.

Taka woda zdrowia doda!

W jaki sposób możemy ćwiczyć, jeśli gimnastyka na macie lub fitness nie są wskazane przy naszych schorzeniach lub po prostu są dla

nas zbyt obciążające? – Ćwiczenie w wodzie to świetna alternatywa dla zwykłej gimnastyki, ponieważ nie obciąża stawów, a te są kłopotem wielu seniorów. W wodzie nie ma też konieczności asekuracji osób starszych, tak jak w przypadku zajęć na sali – mówi Iwona Winiarska, instruktorka pływania, prowadząca zajęcia z aqua aerobiku. Woda daje możliwości wykonywania nie tylko ćwiczeń rehabilitacyjnych. Możemy także ćwiczyć w rytm muzyki, czyli uprawiać aqua aerobik.

– Ćwiczenia w wodzie nie muszą być wykonywane dokładnie – każdy ruch napotyka opór, co jest natychmiast odczuwalne w mięśniach – tłumaczy pani Iwona. Dodaje, że dla wielu kobiet możliwość „schowania się” w wodzie dodaje odwagi. – Panie po 60. roku życia nie czują się tak piękne jak ich młodsze koleżanki i nawet jeśli dbają o siebie, woła, by nikt nie patrzył na nie – zauważa pani Iwona. – Często na zajęciach z aqua aerobiku panie ćwiczą przy kameralnym świetle, by czuć się komfortowo i by łatwiej im było się zrelaksować.

Na czym polegają zajęcia w wodzie? – Składają się z trzech części. Zaczynamy zawsze od rozgrzewki – przez ok. 7 minut dzięki podskokom i biegom pobudzamy układ krążenia oraz układ oddechowy. Następnie wykonujemy ogólnorozwojowe ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe i te mięśnie, których istnienia nie podejrzewamy (śmiech). Ćwiczymy więc triceps, mięśnie śródkiowe nóg i na przykład pośladków – wylicza pani Iwona. – Po 20 min solidnej gimnastyki, która zwykle kończy się ćwiczeniami brzucha, czas na ćwiczenia rozluźniające. – Warto położyć się w wodzie, by nas przyjemnie huśtała. Jeśli nie czujemy się pewnie, na koniec można wykonać stretching – podsumowuje pani Iwona.

Zajęcia trwają, podobnie jak gimnastyka, 45 min. Warto brać w nich udział trzy



razy w tygodniu. – Zasada jest taka, że kolejny dzień po ćwiczeniach poświęcamy na odpoczynek. Możemy zmniejszyć obciążenia i w zależności od samopoczucia oraz celu trenować wytrzymałość mięśni, kondycję albo szybkość – wylicza pani Iwona.

Po zajęciach seniorki mają ok. 15 min na swobodne pływanie. – To też jest ważne, bo oprócz tego, że panie pływają, mogą też porozmawiać, a to integruje i mobilizuje do uczestnictwa w kolejnych zajęciach – mówi pani Iwona. Zaznacza jednak, że jeśli kobieta jest aktywna od młodości, takie zajęcia mogą być dla niej za mało wymagające. Zawsze jednak da się zintensyfikować treningi i po jego zakończeniu dłużej popływać.

Relaks dla ciała. „Czuję się lżejsza”

– Chodzę na aqua aerobik trzy razy w tygodniu. Jak nie idę, to mi głupio! – śmieje się 56-letnia pani Beata. W zajęciach lubi powtarzalność i intensywność. – Ćwiczymy w wodzie z przyrządami, np. z piłką czy ciężarkami, w co trzeba włożyć dużo więcej wysiłku – opowiada. Pani Beata nie cierpi na poważne schorzenia, ale miała dyskopatię szyjną. – Okazało się,

O czym musimy pamiętać, jeśli samodzielnie ćwiczymy w domu?

- Skorzystajmy z porady specjalisty – instruktora, który zna nasze schorzenia i wskaże odpowiednie ćwiczenia.
- Warto zapytać też lekarza pierwszego kontaktu, jakie ćwiczenia możemy wykonywać.
- Przygotowujemy się do każdego treningu, wykonując rozgrzewkę.
- Ćwiczenia na podłodze warto wykonywać na macie – zwróćmy uwagę, by nie była zbyt cienka i twarda.
- Podczas ćwiczeń na podłodze podłóżmy poduszkę pod głowę.
- Nie forsujmy organizmu, nie pośmy się zbyt mocno.
- Kontrolujemy ciśnienie krwi podczas ćwiczeń.
- Miejmy blisko butelkę z wodą.
- Po każdej gimnastyce zrelaksujmy ciało, oddychając równomiernie.

że mogę wykonywać wszystkie ćwiczenia. Jeśli czasem zdarza się, że jakieś sprawia mi trudność, wykonuję je po prostu delikatniej – dodaje.

Na zwykłą gimnastykę w ogóle nie chodziła, ponieważ leżąc na macie, nie mogłaby wykonywać wielu ćwiczeń. – Woda daje pewien stan nieważkości, odciąża ciało. W efekcie po 45 min ćwiczeń czuję się dużo lżejsza! – mówi z entuzjazmem.

– Nie znam wielu przeciwwskazań, jeśli chodzi o aqua aerobik. Oczywiście, że trudno nawet w wodzie swobodnie poruszać się seniorce, która ma 80-procentową osteoporozę. Sama bałabym się o taką osobę – mówi pani Iwona Winiarska, dodając, że decydujący głos doradcy ma w takich sytuacjach lekarz.

Jak dowiedzieć się, które ćwiczenia są dla nas bezpieczne? – Istotną rolę odgrywają lekarze pierwszego kontaktu – oni mogą doradzić, jaka aktywność jest właściwa. Często warto zrezygnować z tabletki na ból głowy, bo ból minie, gdy dotlenimy mózg – tłumaczy pani Iwona. Zaznacza, że niejednokrotnie przyczyną schorzeń jest nadwaga czy kłopoty krążeniowe i najlepszym sposobem na poprawę samopoczucia jest właśnie ruch.

Seniorzy z Łaz zarażają pasją do sportu

Od 8 lat organizują Ogólnopolską Olimpiadę Sportową Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” – największe sportowe wydarzenie dla seniorów w Polsce. Impreza ma własne logo, flagę, a nawet tradycyjny ogień z greckiego Olimpu, przywieziony przed 7 laty przez grupę senierek i przechowywany od tego czasu w kaganku zamkniętym w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łazach. Seniorzy promują aktywność fizyczną i przekonują swoich rówieśników, że na sportowe sukcesy nigdy nie jest za późno.

Zaczęło się od zawodów dla miejscowych seniorów. Z czasem do rywalizacji zaczęto zapraszać okoliczne UTW, a wieść o sportowej rywalizacji osób starszych w Łazach rozeszła się po innych województwach. Teraz na Ogólnopolską Olimpiadę Sportową zgłaszają się nawet UTW z Austrii czy Słowacji, a wielkie, zaledwie siedmiotysięczne Łazy co roku zamieniają się w prawdziwą wioskę olimpijską. W ubiegłym roku w imprezie wzięło udział ponad 800 osób z 50 miast. Stuchacze UTW rywalizowali w dziewięciu dyscyplinach: kajakarstwie,



Zajęcia z kijkami

nych tworzą głównie osoby z patentami sternika, jednak bakcyła zaczynają łapać także seniorzy, którym z pływaniem dotychczas nie zawsze było po drodze. Nad zalew Pogoria, gdzie przycumowana jest „Oleńka”, przychodzi coraz więcej słuchaczy.

– Mamy również słuchaczkę, która do niedawna w ogóle nie potrafiła pływać. Właśnie podczas zajęć na UTW opanowała tę sztukę, a teraz wygrywa nawet zawody – mówi pani Bożena.

We wrześniu w Klubie Żeglarskim Pogoria IV zorganizowano Neptunia dla słuchaczy UTW i seniorów z Zawiercia. Oprócz kajakarstwa i żeglowania osoby starsze mogły spróbować swoich sił także w strzelaniu z łuku sportowego, grze w bule oraz jeździe na rolkach. – Mimo profesjonalnego instruktażu i kompletu ochraniaczy do dyspozycji tylko najodważniejsi zdecydowali się założyć rolki. Ci, którzy przełamali strach, radzili sobie całkiem niezle. Mimo wieku nie boimy się wyzwania w naszym UTW – uśmiecha się Bożena Haczyk.

– Łuczniczka w tym roku zostanie włączona do dyscyplin olimpiady senioralnej. W ramach zajęć UTW stworzyliśmy sekcję, która intensywnie ćwiczy. Mamy swój jacht, który nazywa się „Oleńka”, i dwa kajaki – mówi Bożena Haczyk, rzecznik UTW. Sekcję sportów wod-

strzelectwie, lekkoatletyce, pływaniu, bulach, kolarstwie przełajowym, tenisie stołowym, brydżu oraz szachach. Rywalizowano w podziale na płeć i grupy wiekowe: 50+, 60+, 70+ i 80+. Łazy reprezentowało aż 33 zawodników. Zdobyli w sumie 11 medali, w tym sześć złotych, cztery srebrne i jeden brązowy.

UTW w Łazach, symbol sportowego ducha wśród seniorów, sam także dba o aktywność fizyczną swoich słuchaczy. W ubiegłym roku powstała np. sekcja sportów wodnych. – Mamy swój jacht, który nazywa się „Oleńka”, i dwa kajaki – mówi Bożena Haczyk, rzecznik UTW. Sekcję sportów wod-



Relaks na śniegu



Nie ma to jak zumba!

Seniorzy z Łaz z przyjemnością uczęszczają również na zajęcia z nordic walkingu. Dwa razy w tygodniu spotykają się na spacerach, chętnie biorą udział w różnego rodzaju rajdach i zlotach, m.in. w Ogrodzieńcu czy Zawierciu. Kilka tygodni temu 10-osobowa grupa uczestniczyła w II Jurajskim Rajdzie Nordic Walking. Z kijkami pokonali w sumie 13 kilometrów i zajęli 3. miejsce w ogólnej klasyfikacji. W czasie rajdu odbyły się także zawody w skokach w workach. Reprezentacja Łaz nie miała sobie równych.

W UTW prężnie działa sekcja jogi. W kwietniu jej członkowie planują trzydniowy wyjazd w góry, gdzie poza codziennymi, dwugodzinnymi ćwiczeniami jogi mają odbywać się spacer z kijkami, wykłady z dietetykiem oraz zajęcia z gotowania. Seniorzy korzystają ponadto z zajęć rowerowych oraz zajęć poświęconych grze w bule. Dwa razy w tygodniu organizowana jest gimnastyka ogólnorozwojowa i gimnastyka w wodzie. Raz w tygodniu można uczyć się zumba.

– O aktywności fizycznej pamiętamy również w trakcie wyjazdów. Byliśmy np. w Szczyrku, gdzie odbywały się warsztaty zdrowia. Se-

niory brali udział w zajęciach ruchowych czy tzw. kąpieli w dźwięku, której towarzyszył koncert. Odgłosy wydawane przez gongi i misy pozwalały harmonijnie wykonywać ćwiczenia w wodzie. Odbyły się także wykłady o zdrowym trybie życia – mówi Bożena Haczyk. Uczestnicy wycieczki codziennie odkrywali nowe zakątki górskiego kurortu podczas spacerów nordic walking.

Niewiele jest w pobliżu Łaz imprez sportowych dla

Już w maju kolejna olimpiada

„Rekord za rekordem pada, olimpiada, olimpiada. Młodość seniorami włada, olimpiada, olimpiada” – ten hymn Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start” już niedługo po raz kolejny rozbrzmi w Łazach. Dnia 21 maja odbędzie się tam kolejna, ósma już olimpiada. Wiadomo już, że zawodnicy wystartują nie w dziewięciu, jak to było w latach ubiegłych, ale w 10 konkurencjach.

W tym roku oprócz zawodów pływackich, lekkoatletyki, strzelectwa, tenisa stołowego, zawodów kajakowych, turnieju szachowego, turnieju brydżowego, turnieju bule i przełajów rowerowych zawodnicy konkuruwać będą w nowej dyscyplinie, jaką jest łuczniczka. – To dla nas, jako uniwersytetu trzeciego wieku, wielkie wyzwanie organizować tak duże przedsięwzięcie. Gdy zaczęliśmy 8 lat temu organizację zawodów sportowych dla seniorów, nie przypuszczaliśmy, że w ciągu kilku lat urosną one do wielkości masowej imprezy i wyjdą poza granice Polski. Jednocześnie cieszymy się, że nasza praca przyniosła takie efekty – mówiła podczas spotkania sztabu olimpijskiego Krystyna Męćik, prezes UTW w Łazach.

Jak co roku w organizację imprezy zaangażowanych zostanie ok. 200 wolontariuszy. Olimpiada to swoiste pospolite ruszenie, w którym wzorcowo we wspólnym działaniu integrują się przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, organizacje pozarządowe, mieszkańcy, władze i instytucje. Najwięcej od siebie dają seniorzy, którzy dla swoich kolegów przez okrągły rok przygotowują to niezwykle święto sportu.

Szczegóły dotyczące olimpiady i zapisów będą podawane na stronie www.utw.lazy.pl. Wszystkie zainteresowane uniwersytety zachęcamy do udziału. Dobra zabawa jak co roku – gwarantowana!

seniorów, które słuchacze UTW mogliby opuścić. Gdy tylko pojawia się ogłoszenie o jakichś zawodach, od razu powstaje grupa gotowa reprezentować uniwersytet. Ostatnio słuchacze byli w Bytomiu na międzypokoleniowych zawodach pływackich „10 km na X-lecie”, zorganizowanych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Bytomiu.

W krytej pływalni tamtejszego ośrodka sportu i rekreacji rywalizowały sztafety zaproszonych UTW z Łaz, Chorzowa, Świętochłowic, Bytomia

oraz dzieci ze Szkoły Podstawowej w Miechowicach. Zwyciężyli uczniowie podstawówki, jednak w kategorii UTW Łazy okazały się najlepsze. Seniorzy dystans 10 kilometrów pokonali w czasie 2 godz. 52 min i 21 sek. Do domów wrócili zmęczeni, ale zadowoleni. Przywieźli puchar i pamiątkowe dyplomy.

Przygotowania do olimpiady i starty w zawodach to niejedynie zajęcia, które wypełniają czas grupie niemal 150 słuchaczy UTW

w Łazach. Prężnie działa tam m.in. sekcja kulturalna. – Otwiedzieliśmy już Narodową Orkiestrę Symfoniczną Polskiego Radia w Katowicach, Filharmonię im. Karola Szymanowskiego w Krakowie, Teatr Zagłębia w Sosnowcu, Pałac Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej, teatry w Częstochowie i Bielsku-Białej, często jeździmy do sali koncertowej przy Zespole Szkół Muzycznych w Sosnowcu – mówi Magda Grzegorzczak, lider sekcji.

Seniorzy tworzą także własną grupę teatralną, kabaret. Z kolei w ramach Kawiarenki Literackiej słuchacze poznają twórczość znanych poetów. Członkowie sekcji plastycznej rysują węglem, kredą, a nawet farbami olejnymi. Prace seniorów zdobywają nagrody w ogólnopolskich konkursach.

– Mamy słuchaczy w wieku 80+. Jeżdżą na rowerach, uczestniczą w różnych zajęciach, a nawet biorą udział w olimpiadzie. Aktywność fizyczna sprawia, że można cieszyć się życiem i nie zwalniać tempa do późnej starości. Obiema rękami podpisuję się pod stwierdzeniem, że sport to zdrowie! – zapewnia pani Bożena.



Po rejsie na pokładzie „Oleńki”

Ćwiczenia na piłce

– połączenie aktywności i doskonałej zabawy

Wzmacniają i rozciągają mięśnie, są bardzo przyjemne, a zarazem skuteczne.

Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki rehabilitacyjnej to dobry pomysł na aktywność fizyczną w domu. Piłkę można kupić za ok. 35 zł.

Już samo poprawne siedzenie na piłce sprawia, że dbamy o postawę i ćwiczymy równowagę. Ćwiczenia na piłce, choć pozornie wydają się mało wymagające, angażują wiele partii mięśni, szczególnie tych odpowiedzialnych za podtrzymywanie kręgosłupa i stabilizowanie postawy. Siadanie na piłce i wykorzystywanie jej do ćwiczeń wymaga ciągłego ruchu, co mobilizuje mięśnie do pracy, rozluźnia je i redukuje napięcie.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy dobrać odpowiedni rozmiar piłki. Najlepiej po prostu usiąść na niej. Nogi powinny wówczas tworzyć kąt prosty lub minimalnie rozwarty. Można też skorzystać z ogólnych zasad:

- piłka o średnicy do 45 cm przeznaczona jest dla osób o wzroście do 155 cm,
- piłka o średnicy 55 cm – dla osób o wzroście do 165 cm,
- piłka o średnicy 75 cm – dla osób powyżej 175 cm.

Każdy trening należy poprzedzić odpowiednią rozgrzewką. Powinny składać się na nią skręty głowy i tułowia, wymachy ramion, skręty bioder. Taki zestaw ćwiczeń rozgrzewających należy wykonać na stojąco, a następnie siadając na piłce. Później można przejść do ćwiczeń.

Początkowo trening nie powinien trwać dłużej niż

kilkanaście minut, a każde ćwiczenie najlepiej wykonywać minimum kilkanaście razy. Wraz z podniesieniem kondycji i gibkości można ten czas systematycznie wydłużać.

Ćwiczenia można dowolnie łączyć lub modyfikować. Ważne, by były regularne. Aby dostrzec efekty, należy ćwiczyć co najmniej kilka razy w tygodniu. Znacznie lepsze rezultaty przyniosą treningi po ok. 20 minut 2–3 razy w tygodniu niż jeden trening trwający np. godzinę.

Intensywność i rodzaj ćwiczeń należy dobrać do wieku i własnych możliwości. Nie wolno zapominać o prawidłowym oddychaniu.

Przykładowe ćwiczenia:

1. Stań w rozkroku, ustawiając stopy trochę szerszej niż biodra. Chwyć piłkę w obie ręce – trzymając je wyprostowane, unieś piłkę nad głowę, a następnie dotknij nią podłogi. Powtórz ćwiczenie 10 razy.
2. Stań w rozkroku, ustawiając stopy trochę szerszej niż biodra. Unieś piłkę nad głowę, rób skłony tułowia do boków. Powtarzaj 20 razy.
3. Stojąc przed piłką, oprzyj ręce na biodrach. Połóż lewą piętę na piłce. Sta-

FOT. 123RF



rając się utrzymać pion, zegnij prawą nogę w kolanie. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka sekund, po czym wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie, opierając na piłce prawą piętę.

4. Połóż się na plecach, trzymając ręce na karku, a nogi na wysokości kolan – na piłce. Unieś tułów, odrywając od podłogi tylko łopatki. Zbli-

żając się utrzymać pion, zegnij prawą nogę w kolanie. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka sekund, po czym wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie, opierając na piłce prawą piętę.

5. Usiądź na piłce, ręce oprzyj na talii. Wykonuj krążenia bioder w prawą i lewą stronę.
6. Usiądź na podłodze w szerszym rozkroku. Chwyć piłkę w obie ręce i unieś do góry. Trzymając piłkę, wykonuj skłony do pra-

wej nogi, następnie unieś piłkę nad głowę i wykonuj skłony do lewej nogi. Powtarzaj serię 20 razy.

7. Leżąc na plecach, oprzyj stopy na podłodze, zginając nogi w kolanach. Trzymaj piłkę na brzuchu obiema rękami. Przenieś piłkę za głowę, po czym połóż ją z powrotem na brzuch. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy.
8. Oprzyj się na piłce rękoma (trzymając ją pod tułowiem na wysokości klatki piersiowej). Opierając się tylko na palcach stóp i rękach zgiętych w łokciach i opartych na piłce, staraj się napiąć i wyprostować ciało. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji ok. 30 sek., a następnie powtórz ćwiczenie.
9. Połóż się na podłodze, ręce wyprostowane wzdłuż ciała. Stopy oprzyj na piłce do ćwiczeń. Unieś biodra w górę i w dół. Pamiętaj o napięciu mięśni brzucha. Powtórz kilkanaście razy.
10. Połóż się na plecach. Wyprostowane nogi unieś w górę, aby wraz z tułowiem tworzyły kąt prosty. Przyłóż piłkę do nóg, aby dotykała piszczeli i stóp. Połóż głowę na ziemi, zostawiając na piłce tylko lewą rękę i prawą nogę. W następnym kroku zamień ręce i nogi. Ćwiczenie powtarzaj po 10 razy na każdą stronę.