

# UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START

NR 3  
2016

Jakie  
ćwiczenia  
pomogą  
osiągnąć cel?

● str. 10-11



Wydawnictwo  
współfinansowane jest  
ze środków  
Ministerstwa Sportu  
i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

FOT. 123RF

Rozmowa  
z **Witoldem  
Bańką**,  
Ministrem  
Sportu  
i Turystyki

**Sprawność fizyczna  
to kapitał, o który  
musimy dbać**

● str. 3

70 kilometrów co tydzień



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

● str. 4-5

**Piotr Stelmarczyk:**

Morze i żagle zawsze  
były obecne w mojej  
wyobraźni. Marzyłem,  
aby zostać kapitanem.

● str. 6-7

Aktywność – jak nałóg,  
pozytywne uzależnienie!

● str. 8-9

**Bohdan Andrzejewski:**

W popularności  
pomagali nam trzej  
muszkietierowie. ● str. 12-13

Ćwiczenia,  
które przyniosą ulgę  
kręgosłupowi. ● str. 14-15

FOT. ARCHIWUM KANCELARII PREZESA RADY MINISTRÓW

# Żeby być zdrowym, wcale nie trzeba być olimpijczykiem

**Prof. UJ dr hab. n. med. Dariusz Dudek**, kierownik II Oddziału Klinicznego Kardiologii oraz Interwencji Sercowo-Naczyniowych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

**Jakie błędy najczęściej popełniają pacjenci kardiologiczni, gdy zaczynają uprawiać sport?**

Obserwujemy pewien paradoks: albo ludzie w ogóle się nie ruszają, albo zaczynają biegać maratony. Chcą za wszelką cenę rywalizować, zostać mistrzami olimpijskimi. A żeby być zdrowym, wcale nie trzeba być olimpijczykiem.

skurcze lub migotanie przedsionków. Przy umiarkowanych treningach nie występują tego rodzaju objawy.

**Siłownia?**

Siłownia nie jest dobrym miejscem dla pacjentów kardiologicznych. Brzuski, skłony, przysiady – tak. Ale już intensywne treningi – odradzam.

**A co trzeba?**

Osobom po zawale wystarczy regularny wysiłek: 30 min pięć razy w tygodniu, a najlepiej codziennie. Idealne są nordic walking, basen, spacer. W ten sposób można wydłużyć sobie życie o kilka lat. To udowodnione. Taki rodzaj aktywności fizycznej daje największe korzyści, pod warunkiem że jest wykonywana regularnie!

**Dlaczego tak niebezpieczne jest nadmierne uprawianie sportu przez seniorów?**

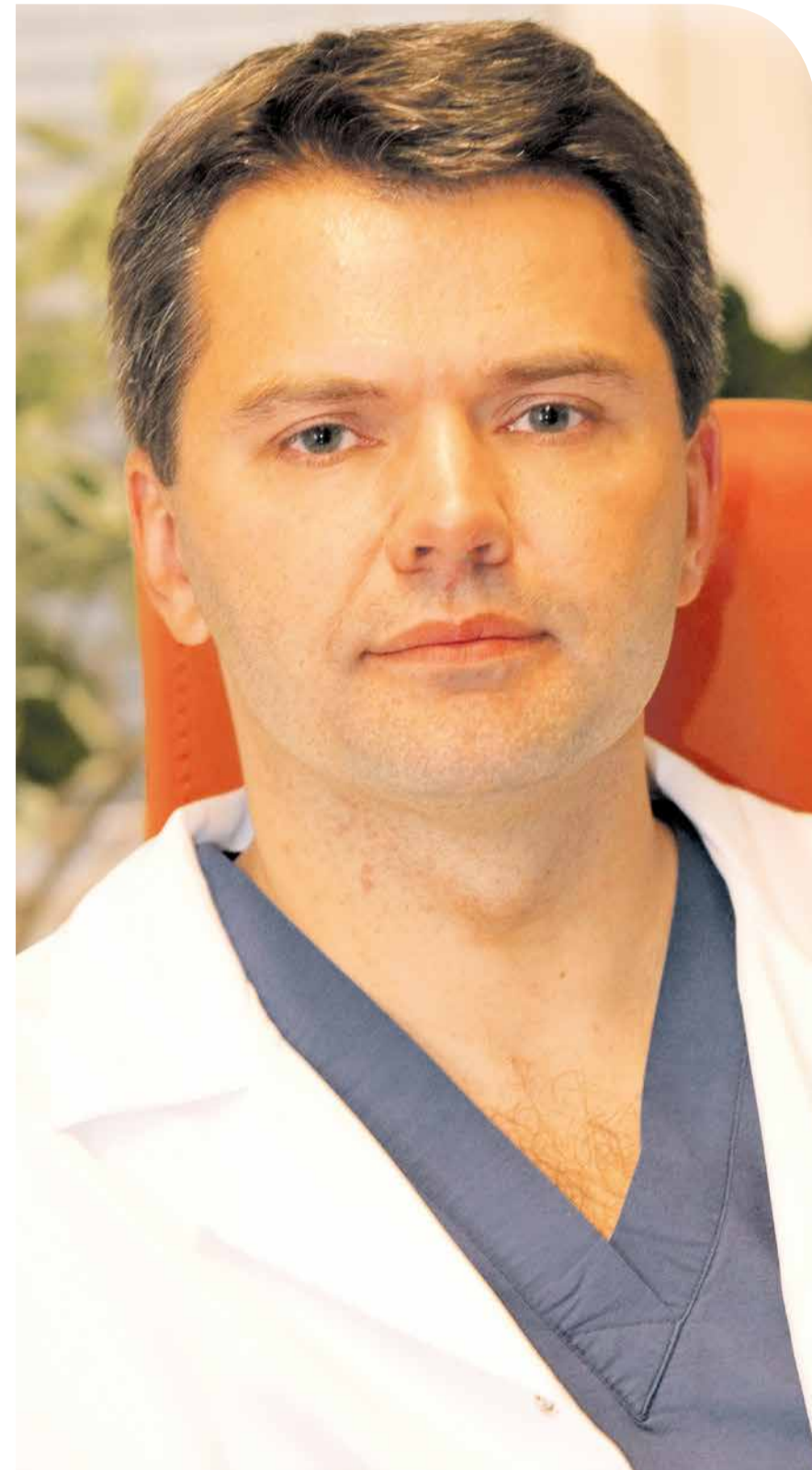
Po pierwsze, nie przynosi większych korzyści niż umiarkowany sport. Po drugie, u pacjentów z chorobą wieńcową lub niewydolnością serca intensywne treningi mogą powodować zaostrzenie choroby. Długotrwałe bieganie prowadzi do przerostu mięśnia serca, co często wywołuje arytmie. Mogą to być nadmierne

**Wiele klubów sportowych ma w ofercie kardiotreningi. Warto zapisać się na nie po zawale?**

Instruktor prowadzący takie zajęcia musi wiedzieć, że pacjent jest po zawale lub z chorobą wieńcową. Trening ma być o małej intensywności i regularny. Te zajęcia nie dla wszystkich są dobre. Polecałbym jednak spacer, nordic walking, pływanie. Każda z tych czynności ma być wykonywana codziennie! To najważniejsza zasada.

**Widziałam starszego pana, który szybko i sprawnie jak pająk wchodził po ścianie wspinaczkowej. Co pan profesor sądzi o takiej aktywności?**

Proszę pamiętać, że pacjenci kardiologiczni na co dzień muszą brać jeden, a czasem kilka leków kardiolo-



To kolejny paradoks: wiele osób uważa, że chorego po wyjściu ze szpitala trzeba niemalże zanieść do fotela. Najlepiej, by leżał czy siedział cały czas. Sami pacjenci obiecują lekarzom, że nie będą nosić toreb cięższych niż kilogram czy dwa. Problem w tym, że te poglądy nie mają nic wspólnego ze zdrowym trybem życia.

**Nie można po zawale posiedzieć chwilę przed telewizorem?**

Pacjent powinien wręcz nauczyć się aktywnego życia. Pokładamy zbyt duże nadzieje w lekach czy zabiegach. Owszem, jako lekarze zajmujemy się ostrymi stanami, ale co z pacjentem potem się dzieje, zależy tylko od niego.

**Czego mu nie wolno?**

Palić papierosów, jeść tłustych posiłków, rezygnować z przyjmowania leków zaleconych przez kardiologa. Trzeba uważać na infekcje. W każdym miesiącu 2–3 pacjentów w wieku 25–30 lat trafia do nas z zapaleniem mięśnia sercowego w wyniku infekcji. Szczepienie na gripę uważam za obowiązkowe, szczególnie dla osób z chorobą wieńcową.

**Kawałek tłustej kiełbasy jest całkowicie zakazany?**

Można jeść wszystko, byleby dieta była zrównoważona. Pamiętajmy: senior z chorobami serca poprawi swój komfort życia i zdrowie dopiero wtedy, gdy umiejętnie połączy sport i zrównoważoną dietę.

**A czy senior cierpiący na choroby serca nie powinien maksymalnie się oszczędzać?**

gicznych, które rozcieńczają krew. Na takich ściankach łatwo o uraz, a to największy problem w kardiologii. Krwiaki, siniaki, które powstają na skutek urazu, są tak pokaźne, że czasem wymagają hospitalizacji pacjenta. Widziałem chorych z takimi problemami, choć seniorzy najczęściej dozna-

ją urazów nie po wspinaczce po ścianie, tylko jak postanowią wejść na drabinę i porządzić drzewa czy krzewy w ogródku. Uważajmy podczas takich czynności!

## Sprawność fizyczna to kapitał, o który musimy dbać

Rozmowa z **Witoldem Bańką**, Ministrem Sportu i Turystyki

**Czy jako najmłodszy minister w obecnym rządzie dostrzega pan potrzebę promowania aktywności fizycznej wśród osób starszych?**

Zachęcanie seniorów do aktywności jest niezwykle ważne. Sprawność nie jest nam bowiem dana raz na zawsze. Musimy mieć świadomość, że to kapitał, który szybko maleje. Jeśli jednak o niego zadamy, możemy być pewni korzyści. Sam staram się codziennie biegać i choć wiem, że do wieku senioralnego zostało mi jeszcze trochę czasu, chcę mądrze się do tego przygotować. Pochodzę z rodziny o sportowych tradycjach i na własne oczy mogę obserwować, jak ruch wpływa na zdrowie i samopoczucie.

**W takim razie czy rozpoczęcie aktyw-**

**ności fizycznej w wieku dojrzałym ma sens?**

Ma sens w każdym wieku. Szczególnymi wartościami płynącymi dla osób starszych jest ruch na świeżym powietrzu i kontakt z innymi ludźmi. W wieku 60 czy 70 lat nie mówimy już o osiągnięciu wybitnych czasów czy odległości. Aktywność fizyczna może wydłużyć okres życia w sprawności i niezależności.

**Coraz więcej seniorów zdaje się mieć tego świadomość.**

Widok 60-latków biegających po parku czy spacerujących z kijkami obecnie nikt już nie dziwi. Sam często mijam się z seniorami podczas porannych biegów. To bardzo motywujące i inspirujące, także dla ludzi bardzo młodych.

**To właśnie na nich skoncentrował się Pan, definiując priorytety Ministerstwa Sportu i Turystyki na najbliższe lata. W docieraniu do dzieci i młodzieży widzi Pan rolę osób starszych?**

Badania prowadzone przez Warszawską AWF pokazują, jak od kilkudziesięciu lat systematycznie spada nasza sprawność fizyczna. Dla przykładu w 1979 r. średnia długość skoku w dal u siedmioletniego chłopca wynosiła 129 cm, w 2009 r. – już tylko 109 cm. Podobnych przykładów jest więcej. Rodnie nam pokolenie, które sporty „uprawia” na ekranie komputera albo przed konsolą. Dlatego potrzebne są systematyczne działania, które sprawią, że wolny czas znów znacznie młodym ludziom kojarzyć się z bo-

iskiem, wycieczką w góry czy rowerem.

Do tego potrzebne są działania Ministerstwa Sportu i Turystyki, ale także szkół, nauczycieli, jak i rodziców. Nikt nie przekona dziecka do uprawiania sportu skuteczniej niż mama, która po zakupy jedzie rowerem, czy babcia, która z koleżankami wychodzi wieczorem na marszobiegi.

Dlatego uważam, że aktywność fizyczna seniorów odgrywa podwójną rolę. Pomaga osobom starszym zachować zdrowie i witalność, a dla młodych jest wspólnym przykładem tego, jak należy o siebie dbać. Wzorem dla nas wszystkich mogą być na przykład uniwersytety trzeciego wieku. Dzięki nim osoby starsze wychodzą z domów, wspólnie ćwiczą i wzajemnie się motywują. Ministerstwo

Sportu popiera wszelkie tego typu działania. Z przyjemnością wspieramy inicjatywy, które przyczyniają się do upowszechniania sportu wśród osób starszych. Kampanie, chociażby takie jak „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”, spełniają swoją funkcję. Pozwalają pokazać korzyści z aktywności i przekonanie, że sport jest tylko dla młodych.

**Czy poleciłby Pan seniorom swoją ulubioną dyscyplinę sportową?**

Bieganie to piękny sport! Tę formę aktywności można polecić niemal wszystkim, bez względu na kondycję. Nie wymaga specjalistycznego sprzętu ani wiedzy. Seniorzy mogą rozpocząć od marszobiegu – samodzielnie lub w grupie. Naprawdę warto się zmotywować! ●●



# Najszybsza babcia świata

Jeśli ukończy w październiku maraton w Chicago, zdobędzie prestiżowy tytuł World Marathon Majors. Każdego tygodnia pokonuje dla zdrowia przynajmniej 70 kilometrów. Ma na koncie wejście na Mont Blanc i wiele ekstremalnych biegów górskich w całej Europie. Gdy czuje przesyty bieganiem, wkłada narty lub łyżworolki. Barbara Prymakowska z Tarnowa ma 73 lata i została okrzyknięta „najszybszą babcią świata”. Swoją pasją zaraża innych seniorów, a podejściem do życia zdobywa serca wszystkich, bez względu na wiek.

## Ułamki sekund czystego szczęścia

Mówi się, że kobiety niechętnie zdradzają swój wiek, ale w przypadku Barbary Prymakowskiej jest wręcz odwrotnie – z dumą mówi o tym, że ma 73 lata. Dużo młodszy od niej, nawet zawodowo zajmujący się sportem, z niedowierzaniem pytają ją, jak to możliwe, że jej się chce. A chce się, i to bardzo. Jeszcze nie liczyła, czy już obiegła kulę ziemską, ale wie, że każdego tygodnia biega 70 kilometrów, i nie może bez tego żyć. Nie ma znaczenia, że np. w danym dniu nie dopisuje pogoda. Może padać od rana do wieczora.

Sport uprawia od młodości, ale, co ciekawe, biegaczką została późno. Miała 58 lat, gdy wystartowała w swoim pierwszym, krakowskim maratonie. Teraz ma ich na koncie prawie 50, z całego świata. – Po pierwszym maratonie poślęłam bakcyla. Te ułamki sekund czystego szczęścia, jak się ukończy bieg, to najpiękniejsze, co daje maraton. Mówię o ułamkach sekund, bo na maratonach światowych nie ma czasu na zabawę. Jest tylu ludzi, że wynik dostaje się czasem dopiero po tygodniu. Może dlatego dużo większą radość sprawia mi bieganie po górach, gdy



w nagrodę można obcować z piękną przyrodą – opowiada pani Barbara.

W górskich biegach ma imponującą liczbę osiągnięć. Jest mistrzynią Europy i wielokrotną mistrzynią Polski. W Polsce nie ma dostosowanej do jej wieku kategorii, więc musi się ścigać z 50- i 60-letnimi kobietami. A i tak wygrywa. W internecie zrobiła istną furorę, gdy dobiegła na Kasprowy Wierch z wynikiem 35-letniego zdrowego ratownika TOPR.

Pani Barbara nie boi się wyzwania jeszcze bardziej eks-

czasowej, problem z telefonami, skandaliczne warunki lokalowe. Nikt nie prowadził jej za rękę. Przed biegiem nie przespała ani nocy, a mimo to ukończyła go zdrowa. Tym samym jest pierwszą Europejką w swojej kategorii wiekowej, która tego dokonała. Mówiło o niej tokijskie radio. Zajęła 7. miejsce, przed nią uplasowało się sześć Azjatek. Dopiero na 13. miejscu znalazła się Austriaczka, a na 16. – Niemka. W Tokio pani Barbara miała wystartować już przed rokiem, ale oszukał ją nieuczciwy organizator wyjazdu. Mimo to nie zrezygnowała. W zniechęcała jej też nietypowa forma zapisu na maraton, w której nie liczą się wyniki, ale loteria.

Ze 120. edycji maratonu bostońskiego przywiozła niesamowite wspomnienia. Zawody odbywały się w święto – Dzień Patriotów – dzień wolny w stanie Massachusetts. Było to jednocześnie prawdziwe święto bostońskiego biegania: ludzie całym rodzinami i z orkiestrami kibicowali od startu, który zlokalizowany jest w małym miasteczku Hopkinton, aż do samej mety w centrum Bostonu. Nawet temperatura wynosząca 20 stopni, czyli niezbyt optymalna dla dystansu koronnego, nie przeszkodziła najszybszej babci w uzyskaniu rezultatu, z którego jest bardzo zadowolona – zdobyła 4. lokatę w kategorii wiekowej. Przed startem

## Jeszcze jeden maraton

Najszybszej babci świata marzy się zdobycie korony maratonów świata. W jej wieku byłby to sportowy ewenement na skalę międzynarodową. W tym roku odniosła niezwykle sukces – udało jej się ukończyć maratony w Tokio i Bostonie (najstarszy na świecie). Organizacja amerykańskiej imprezy była doskonała, ale nie zawsze tak jest. W Tokio Prymakowska miała jedynie trzy dni na adaptację przy kompletnie innej strefie

chciała tylko ukończyć bieg zdrowa i znaleźć się w pierwszej dziesiątce. Biegła razem z ponad 30 tysiącami zawodników z całego świata i 40 osobami z Polski.

– Podczas każdego maratonu przychodzi moment kryzysu, ale on się pojawia w psychice i trzeba go zwalczyć. Trzeba też zauważyć, że każdy maraton jest inny i nieporównywalny. Kiedy zaczyna być ciężko, zobowiązuje orzełek – wlicza. – Trzeba być gotowym na wszystko. W Londynie na zawodach byłam nawet świadkiem zgonu młodego człowieka. Ale nie można się bać, bo przecież nie biegam bez przygotowania – dodaje.

W tym roku został jej jeszcze jeden maraton – w Chicago. Wówczas zdobędzie upragniony tytuł World Marathon Majors, który oznacza ukończenie sześciu największych maratonów świata. – Bardzo bym chciała zdobyć tę koronę, bo czas ucieka, sił też trochę ubywa. Potem, jeśli zdrowie pozwoli, poświęcę się już tylko nartom biegowym i będę „bawić się” na łyżworolkach – zapowiada.

## Wschód słońca na Mont Blanc

Gdy ekipa telewizyjna przyjechała ostatnio zrobić materiał o najszybszej babci świata i chciała mieć ujęcie z medalami, razem z mężem przynieśli całe wiadro krążków. Nie ma już ich gdzie wieszać. Sporą część pani Barbara i tak już rozdała dzieciom na podwórku, żeby się mogły bawić w zawody i wręczać sobie jako nagrody. Oprócz tego ma mnóstwo pucharów. – To siedlisko kurzu, ale przecież nie wyrzucę czegoś, co ma naklejkę z moim nazwiskiem. Choć muszę przyznać, że trofea nie robią na mnie wrażenia – wyznaje.

Jest jednak jeden, który z pokoju nigdy nie zniknie. To oprawiony, wiszący na ścianie certyfikat z wejścia na Mont Blanc. Widzi go każdy gość, którego przyjmuje tarnowianka. O wypra-



wie mówi z ogromną dumą i wzruszeniem, choć pamięta, ile trudu ją to kosztowało.

– Nie ukrywam, że było to bardzo ciężkie wyzwanie. Sam plecak ważył 15 kilo. Jeszcze przed atakiem na Mont Blanc wchodziliśmy na najwyższy szczyt w Dolomitach, żeby zaklimatyzować się. Tymczasem ja nawet nie miałam szkolenia. Ale za to świetny zespół ludzi wokół siebie – wspomina.

Każdy sport wpaja człowiekowi dyscyplinę, ale takiej cierpliwości, jak uczą góry, nie daje nic innego. Pani Barbara poznała ten smak doskonale. Nigdy nie zapomni, jak byli już 350 metrów od szczytu, a musieli się zawrócić do bazy. Następnej nocy wyruszyli jeszcze raz, dokładnie o godz. 1. Na wierzchołku zastało więc ich piękne, wschodzące słońce. – Widok absolutnie zapierający dech w piersiach. Chwila radości, wzajemne gratulacje i już musieliśmy schodzić, bo w kolejce były następne zespoły wspinaczy – opowiada.

Miała 68 lat, gdy zdobyła Mont Blanc. Była najstarszą Polką, która tego dokonała. Mimo że kończyła już ekstremalnie trudne biegi górskie czy znane na całym świecie maratony, to właśnie to wejście uważa za swoje największe osiągnięcie sportowe. Zdobycie szczytu miało też dla niej wymiar symboliczny – stało się to w 54. rocznicę śmierci jej wuja, który zleciał

w dół, prowadząc wyprawę. Schodząc, zapaliła mu znicz.

## Sport – szkoła życia

– Czuję, jak ogromnym i szczerym szacunkiem darzą mnie ludzie, gdy słyszą, czym się zajmuję. To bardzo miłe uczucie – mówi pani Barbara. Jak zauważa, sport nie tylko doskonale wpływa na zdrowie, ale jest też szkołą życia. Uczy pokory, hartu ducha, eliminuje egoizm, którego każdy z nas ma pewną dozę.

– Sport pomaga spojrzeć inaczej na drugiego człowieka – podkreśla. – To też obcowanie z niesamowitą przyrodą. I taki akumulator, bo dzięki temu coraz bardziej chce się żyć. Między innymi dlatego jestem do wszystkiego tak optymistycznie nastawiona, Kocham życie, ludzi, świetnie dogaduję się z młodymi. Denerwuje mnie trochę, gdy ludzie narzekają na wszystko bez powodu.

Barbara Prymakowska od lat angażuje się w działalność na rzecz aktywności seniorów. Jest zapraszana na różne spotkania, prowadzi zajęcia dla pań. Idzie również z duchem czasu – w internecie umieszcza krótkie nagrania wideo, w których prezentuje, jak osoby starsze powinny dbać o zdrowie. „Szczuplutka, nie wygląda na swoje lata!”, „Wysport-

lub ryż z suszonymi owocami, na drugie śniadanie – owoce, a na obiad – wywar z warzyw, białe mięso. Pani Barbaro je dużo strączkowych warzyw, białego sera, dobrych jajek, dobrego masła, wybiera chleb orkiszowy. Często robi zakupy w sklepach ze zdrową żywnością, stawia też na polskie produkty. Jak już sięgnie po czekoladę, to raczej gorzką. Niemniej nigdy nie odmówi sobie kawałka dobrego ciasta. Utrzymuje tę samą wagę od 15. roku życia, mimo że urodziła dzieci.

Pigułek nie zażywa żadnych, lekarzy unika jak diabeł święconej wody. Jak mówi, woli wybrać się do fizyoterapeuty. – Czasem mąż mówi, żebyśmy tykała magnez, ale po co, skoro wszystkie potrzebne minerały mogę znaleźć w pożywieniu? Najwidoczniej moja taktyka jest dobra, skoro na zawodach wygrywam z 50-latkami – śmieje się.

Osiągnięcia 73-latkii rzeczywiście mogą wydawać się czymś niewyobrażalnym dla przeciętnej seniora, ale kobieta zapewnia, że nie chodzi o wymiar sportowych sukcesów, ale o to, by nie rezygnować z siebie – zwłaszcza w jesieni życia.

– Mogę być postarzana w kategorii zawodowca, ale staram się udowodnić każdemu swoją osobą, że zawsze trzeba mieć marzenia, bez względu na wiek. Bez tego życie staje się pustką i wegetacją – podkreśla. – Aktywność fizyczna jest niezmiernie ważna. To nie slogan, że sport to zdrowie. Żaden lek nie zastąpi ruchu. Jeśli nie weźmiemy się za siebie teraz, to potem będziemy mieli problem z podniesieniem karki z podłogi – dodaje.

Warto do końca walczyć o siebie także ze względu na bliskich. Pani Barbara czuje ciągle ich wsparcie, a moment, gdy są z niej dumni, to jeden z najpiękniejszych związanych ze sportem. – Traktuję to wszystko jako jedzenie pięciu małych posiłków. Dzień zaczyna ze szklanką wody z miodem i cytryną, na śniadanie – kasza jaglana



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!  
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza  
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

# Sternik legendarnego jachtu „Opty” opowiada o 50 latach życia pod żaglami

## Navigare necesse est\*

– Nie mam pojęcia, skąd mi się to wzięło – zaczyna swoją opowieść Piotr Stelmarczyk, żeglarz, pomysłodawca i organizator najpopularniejszych polskich regat. – Na pewno nie mam żeglowania w genach, bo cała moja rodzina jest wyzynno-nizinna. Urodziłem się w Adamowie w województwie kieleckim, ale po kilkunastu dniach rodzice przenieśli się do Łodzi i tam się wychowywałem. Morze i żagle zawsze były obecne w mojej wyobraźni, marzyłem, aby zostać kapitanem. Cała rodzina dziwiła się tym morskim fanaberiom, ale przeskód mi nie robili. Jako nastolatek znalazłem sobie kurs żeglarski i rodzice pozwolili mi się zapisać.

## Z Łodzi do Szczecina

Pan Piotr trafił do łódzkiego Klubu Sportów Wodnych LOK. Sekcja żeglarska w połowie lat 60. XX w. działała prężnie, kurs razem z nim rozpoczęło ok. 200 innych nastolatków i młodych ludzi. – Pływaliśmy na małych akwenach, jak Stawy Jana w Łodzi. Oczywiście połowie chętnych entuzjastom się wyczerpał i kurs żeglarski skończyło znacznie mniej osób, niż go zaczęto – wspomina Stelmarczyk. – Ale ja byłem wśród tych wytrwałych i co-

raz mocniej przekonywałem się, że chcę spędzić życie pod żaglami. Pojechałem do Jastarni na kurs sternika jachtowego. Cudowny Bałtyk po obu stronach Mierzei Helskiej urzekł mnie absolutnie. Wiedziałem, że aby się tu przeprowadzić, muszę zdać do szkoły morskiej.

Nie wydawało się, że będzie to specjalnie trudne. Zakochany w morzu łodzianin uczył się dobrze, sprawności fizycznej też mu nie brakowało. Przeszkoda w dostaniu się do Państwowej Szkoły Rybołówstwa Morskiego w Gdyni w roku 1965 okazała się nieznaczna wada wzroku w lewym oku. – Na morzu w niczym to nie przeszkadza i dziś nie ma już takiego kryterium, jednak wtedy, w drugiej połowie lat 60., wydawało się, że to oko jest przeszkodą nie do pokonania – wspomina żeglarz. – Nie zamierzałem rezygnować z powiązania swojego życia zawodowego z żaglami i wyszukałem Wydział Rybactwa Morskiego w Wyższej Szkole Rolniczej w Szczecinie. Ukończenie go dawało możliwości znalezienia pracy związanej z pływaniem, a o jedno miejsce starało się tylko czterech kandydatów, podczas gdy w szkołach morskich na wydziały nawigacyjne było wtedy średnio 15 kandydatów na jedno miejsce. Stałem do egzaminów i niebawem mogłem zaprezentować rodzinie nowiutki indeks.



\**Navigare necesse est, vivere non est necesse* (łac. Żeglowanie jest rzeczą konieczną, życie – niekonieczną) – te słowa według Plutarcha miał wypowiedzieć rzymski polityk, strateg i dowódca Pompeusz Wielki, zachęcając marynarzy, aby wyruszyli w rejs do ojczyzny mimo burzy.

## Sternik na „Optym”

To właśnie w Wyższej Szkole Rolniczej objawił się talent organizatorski pana Piotra, który zaczął tworzyć przy swojej uczelni sekcję żeglarską. Mieli trzy jachty, z których najstarszy – „Nadir” – liczy dziś 110 lat i dalej skutecznie startuje w rega-

padł na zacumowany przy końcu legendarny drewniany jacht „Opty”, na którym cztery lata wcześniej okrążył ziemię Leonid Teliga.

W Polsce nie było wówczas chyba młodego człowieka, który nie słyszałby o kpt. Telidze i nie chciał zostać taki jak on. Samotny żeglarz pływający dookoła świata, zawijający do portów o wdzięcznych nazwach, przybijający do egzotycznych wysp i walczący o życie na oceanie stał się legendą, jeszcze zanim wrócił do Polski. Śmierć w kilka miesięcy po okrążeniu ziemi tylko tę legendę ugruntowała. „Opty” – jacht bohatera – miał trafić do muzeum. Ale póki co stał smętnie przy gdyńskiej kei, niepozorny, bez żagli i olinowania, zapomniany.

– Dostałem zgodę, aby wyprowadzić go jeszcze w morze, i był to absolutny zaszczyt, ale musiałem uzupełnić wszystkie braki – opowiada Piotr Stelmarczyk. – Z „Optego” został praktycznie sam kadłub, maszty i dwa żagle. Od klubu żeglarskiego do klubu żeglarskiego biegałem, aby wyprosić żagle i potrzebny osprzęt. Pewien bosman z „Daru Pomorza” zrobił dla mnie szplasy – żeglarskie sploty – na stalowych linach, co wymagało tyleż kunsztu, co wiedzy i umiejętności. Ale udało się: uruchomiłem „Optego” jeszcze na jeden sezon, od czerwca do września 1973 r. Potem starałem się bardzo, aby nie

tach. Piotr Stelmarczyk poznał wtedy Zalew Szczeciński i zachodnią część Morza Bałtyckiego jak własne podwórko i przeżył największą przygodę swojego żeglarskiego życia.

– A było tak: w roku 1973 mieliśmy studenckie praktyki, które udawało mi się spędzać głównie w gdyńskim basenie jachtowym. Zanudzałem kpt. Zbigniewa Szpetulskiego, kierownika Ośrodka Sportów Wodnych Wyższej Szkoły Morskiej w Gdyni, prośbami o jacht, na którym mógłbym pobosmanić, ale on tylko wzruszał ramionami: nie było nic wolnego. I wtedy mój wzrok



## Życ jak normalna rodzina

– Robotą była fantastyczna, ale pieniądze żadne – wspomina ten etap swojego życia Piotr Stelmarczyk. Wiedziałem to jasno, zwłaszcza odkąd się ożeniłem i poczułem odpowiedzialność za rodzinę. Musiałem ze względów finansowych zmienić pracę i zostałem urzędnikiem. Każdą wolną chwilę spędzałem jednak na żaglach w Yacht Klubie Morskim „Gryf”, którego członkiem był Leonid Teliga.

Po studiach pan Piotr rozpoczął pracę w Wyższej Szkole Morskiej w Szczecinie jako kierownik i organizator Ośrodka Sportów Wodnych i Ratownictwa Morskiego.

Tu jego talent organizatorski rozwinął się w pełni – przygotowywał m.in. Bałtyckie Regaty Samotnych Żeglarzy o puchar „Poloneza”. Nazwa była ukłonem w stronę kolejnego po Telidze polskiego żeglarza-samotnika, kpt. Krzysztofa Baranowskiego, który 17 czerwca 1972 r. w transatlantycznych regatach samotnych żeglarzy z Plymouth (Wielka Brytania) do Newport (Stany Zjednoczone) na jachcie „Polonez” zajął 12. miejsce, po czym odbył dalszą drogę dookoła świata. Nikt się wówczas nie spodziewał, że kpt. Baranowski na przełomie roku 1999 i 2000, w wieku 61 lat, powtórzy swój wyczyn.

## Piotr Stelmarczyk

Pomysłodawca i organizator Regat Unity Line (od roku 2001), Bałtyckich Regat Samotnych Żeglarzy o Puchar „Poloneza” (rok 1974), bosman i kapitan jachtu „Opty” w roku 1973. Pomysłodawca i organizator Regat Stepnica (od roku 2012), organizator Regat Zachodniopomorskiego Szlaku Żeglarskiego Bakista Cup (lata 2013–2015), organizator 50. i 51. Etapowych Regat Turystycznych (lata 2014 i 2015). Autor strony internetowej [www.regaty-unityline.pl](http://www.regaty-unityline.pl), felietonista portalu [tavernaskipperow.pl](http://tavernaskipperow.pl), członek redakcji Magazynu „Wiatr”.

## Regaty Unity Line

Życie sprawiło, że pan Piotr miał coraz mniej czasu na żeglowanie. Niespokojny duch wymyślił jednak, że może robić coś, co nie wymaga od niego samego częstego wypływania w morze, ale zachęci do tego innych. Zaczął organizować regaty po Bałtyku i Zalewie Szczecińskim.

– Miałem już doświadczenie z Pucharu „Poloneza” – opowiada Piotr Stelmarczyk. – W roku 2000 postanowi-

łem przygotować regaty na nowy wiek. Początkowo chciałem powtórzyć wycieczki samotnych żeglarzy, ale zorientowałem się, że będzie ich niewielu. Zmieniłem więc formułę, tak aby pasowała do jachtów załogowych, i rozpoczęły się Bałtyckie Regaty Samotnych Żeglarzy o Puchar Unity Line oraz Bałtyckie Regaty o Puchar Promu „Polonia”. Z czasem nazwa uległa uproszczeniu i mamy do prostu Regaty Unity Line. Do ich organizacji włączyło się wiele fantastycznych osób ze środowiska żeglarskiego, np. Waldemar Skuza, który wspomaga nas na terenie Niemiec i Danii, Izabella Kidacka, sędzia główny Regat Unity Line od roku 2014 i autorka praktycznej instrukcji żeglugi, czy dziennikarz, organizator regat i sędzia Andrzej Gedymin.

W pierwszych Regatach Unity Line brało udział 20 jednostek. W ostatnich, w zeszłym roku – 54, ale były to takie lata, gdy liczba zgłoszonych jachtów przekraczała setkę. Zawodnicy cenili sobie te regaty nie tylko za doskonałe warunki morskiej rywalizacji, lecz także dlatego, że stały się wydarzeniem kulturalnym i towarzyskim, integrującym co roku w sierpniu polskich i niemieckich miłośników żagli. Jest to możliwe dzięki współpracy m.in. z Akademią Morską, gminami nadmorskimi, Portami Jachtowymi w Kołobrzegu i Świnoujściu oraz innymi instytucjami, włączającymi się co roku w święto polskich żeglarzy.

– Mamy załogi nie tylko z całej Polski, lecz także z Niemiec, Szwecji, Danii, Rosji, Francji, a nawet Czech – opowiada Piotr Stelmarczyk. – Ci ostatni, jak wiadomo, morza u siebie nie mają, ale nie przeszkadza im to być prawdziwymi morskimi wilkami. Podobnie jak jednej z moich ulubionych ekip z Zakopanego. Bo kiedy już poczujesz ten zew – nie ma, bracie, siły. Choćbyś chciał uciec od morza, ono będzie szumieć w twojej krwi. ●●



# Od 15 lat ćwiczą razem – teściowe i synowe, babcie i wnuczki, córki i mamy

Zacznijmy, jak Pan Bóg przekazał, od samego początku. Od tego momentu, gdy **Teresa Szarecka**, świeżo upieczona emerytka z Niepołomic, kupuje w kiosku gazetę „Superlinia”. Wyczytuje w niej, że panie w różnych miastach Polski zakładają kluby puszystych i razem się odchudzają. Warto zaznaczyć, że pani Teresa nie jest rodowitą niepołomiczanką – mieszkała wówczas w tym mieście od niedawna. Nikogo nie znała, nie miała z kim słowa zamienić ani się naradzić. Mimo to postanawia działać na własną rękę i aktywizować tutejsze kobiety. I siebie, rzecz jasna.

**P**ierwsze, co jej przyszło do głowy, to iść do urzędu miasta i użyć siły argumentu. Tam, w gabinecie burmistrza, z wypiekami na twarzy opowiada o swoim pomysle.

– Chcę założyć pierwszy w Niepołomicach klub puszystych – wyznała Stanisławowi Kracikowi, ówczesnemu burmistrzowi. Popatrzył na panią Teresę z niedowierzaniem. – Nie wygląda pani na puszystą – zasugerował. Ale idei przyklasnął. – Żeby klub zaczął jednak działać, musi pani zbierać przynajmniej trzy osoby. Kiedy będzie komplet, zapraszam na dalsze rozmowy – dodał.

Tego samego dnia na tablicach informacyjnych w Niepołomicach pojawiły się ogłoszenia: „Szukam chętnych do założenia klubu puszystych”. Jako pierwsza odezwała się Krystyna Antonina Serwatka.

Od tamtej pory minęło 15 lat! A klub wcale się nie rozpadł, ale przekształcił w stowarzyszenie, rozrasta się i skupia obecnie ponad 50 osób. Pań, które chcą wspólnie ćwiczyć, zbierało się tyle, że trzeba było utworzyć dwie grupy.

– Gdy zaczynaliśmy naszą działalność, nie było na rynku propozycji sportowych dla kobiet – zauważa Bożena Saran, przewodnicząca stowarzyszenia puszystych w Niepołomicach. – Taki klub jak nasz był całkowiłą nowością. Teraz jest inaczej i niemalże na każdym rogu można trafić na ofertę dla senierek, puszystych, zapracowanych, zmęczonych kobiet – dodaje.

Wydawałoby się, że akurat ten skromny klub puszystych nie ma szans na przetrwanie na tle różnorodnych, atrakcyjnych propozycji dzisiaj. A jednak panie ćwiczą i nie mają zamiaru szukać nowych atrakcji. Chcą razem ćwiczyć, jeździć na rowerach, chodzić z kijkami i pływać. Chcą przede wszystkim być ze sobą!

– Co prawda Kryśka chciała nam uciec – wspominają koleżanki – wymyśliła, że pójdzie na inne ćwiczenia, ale pękła i wróciła do nas – śmieje się. – Nie zdradzałam was! – zaprzecza pani Kryśka. – Przecież chodziłam równolegle i na nasze ćwiczenia, i na tamte. Ale fakt, że nasze są lepsze, bardziej dynamiczne, na tamtych się nudziłam, bo zbyt powolne – zaznacza.



## Gdzie są te puszyste?

A teraz punkt kulminacyjny. Trzeba to powiedzieć wprost i szczerze, bez owijania w bawełnę: panie z klubu puszystych rzeczywiście nie mają problemu z nadwagą. A niektóre to takie zgrabne, że zazdrość człowieka bierze, jak patrzy na smukłe talie i biodra.

– Kiedyś byłam umówiona ze starostą wielickim. Stałam pod jego drzwiami,

czekałam. Nie mogłam zrozumieć, skąd taka zwłoka, aż w końcu sekretarka wyjaśniła: „Przepraszamy za opóźnienie, ale musi pani poczekać. Najpierw z panem starostą są umówione panie puszyste”. Zdziwili się i pani sekretarka, i sam starosta, gdy wyjaśniłam, że puszysta to ja – śmieje się pani Bożena.

No bo skąd mają być te panie puszyste? Piętnaście lat pod rząd skakać, tańczyć, brzuski i fikołki robić. Dwa

razy w tygodniu – wtorki i piątki po godzinie! Oprócz tego co drugi tydzień zakładają stroje kąpielowe i pędzą na basen, a tam aquaerobik z odpowiednim sprzętem. Ponadto prawie każda w wolnej chwili chwytą za kijki i uprawia nordic walking. A w przypadku tych niezwykłych kobiet nie jest to byle jakie chodzenie.

Sabina Gurgul, instruktorka pań, dba o profesjonalne podejście do treningów.



Panie wiedzą, jak ważna jest rozgrzewka, rozciąganie mięśni. Zanim wyruszą w trasę, krok po kroku, starannie wykonują wszystkie obowiązkowe ćwiczenia. Inaczej nie wyobrażają sobie aktywności.

– Wykorzystujemy różne formy: klasyczny aerobik, taneczny, cza-cza, walc, rumba, joga, pilates – wymienia instruktorka. – Używamy ciężarków, drabinki gimnastycznej, piłek, skakanek – wylicza. Treningi są o zróżnicowanej intensywności. Panie czasem chcą więcej luzu, częściej jednak wolą mieć porządną wycisk.

Zasada jest taka, że każda ćwiczy, jak potrafi. I na własną odpowiedzialność. Tempo dobierają według uznania, możliwości i chęci. – Bo jak dobrać odpowiednie tempo, jeśli najstarsza uczestniczka ma 82 lata, a najmłodsza 24? – zaznacza pani Zofia.

Tak, to nie pomyłka. Na jednej sali ćwiczą teściowe i synowe, babcie i wnuczki, córki i mamy. Obłęd! Takiej wielopokoleniowej integracji nigdzie nie ma. A na sali gimnastycznej w niepołomickim liceum pełna zgoda i harmonia, gdy puszyste

niepuszyste robią brzuski i przysiady.

Co do panów, to tu też obowiązują pewne zasady. Swoich z domów tu nie zabierają, bo to ich kobiece świat. Ale innym drzwi przed nosem nie zamykają.

– Przez jakiś czas ćwiczył z nami jeden taki pan. Aż z Wieliczki dojeżdżał – wspomina puszysta. – Potem zaczął zabierać ze sobą żonę, ale po pewnym czasie przestali chodzić. Pewnego razu przyszedł drugi pan. I nigdy więcej się nie pojawił. Powiedział nam, że go wykończyliśmy. Rzeczywiście czerwony i spocony był po treningu. Może za szyb-

kie tempo mu narzuciłyśmy? – zastanawiają się.

W każdym razie pani Kryśka Serwatka jest zadowolona z tempa.

– Jeżdżę od czasu do czasu do sanatorium. Tam też są organizowane różne ćwiczenia, w których oczywiście uczestniczę. Jestem strasznie dumna, gdy instruktorki lub inne panie pytają mnie, czy ćwiczę regularnie. Z zachwytem stwierdzają, że to widać! – zdradza pani Kryśka. Mąż pani Kryśki też systematycznie ćwiczy. Ale w domu, w całkowitej samotności, ale w pewnym momencie pojawiła się kolejna pani i następna. Znowu zbierało

się nas kilka i wznowiliśmy zajęcia – profesjonalne i solidne. A sala dzięki temu była uratowana – cieszy się pani Kryśka.

Jubileusz – uczta

Puszyste panie w marcu tego roku świętowały jubileusz. Już 15 lat ćwiczą razem! Huczna to była impreza, bo bohaterki tego tekstu bawiły się na Zamku Królewskim w Niepołomicach. Solidnie się przygotowały: ciast różnorodnych było co niemiarra, torty wielowarstwowe czekoladą i rumem polane, babeczki drożdżowe, sałatki owocowe i jarzynowe. Pale lizać, o linii zapominać.

## Kryzys na sali...

Przybyli na święto burmistrz Roman Ptak i przewodniczący rady gminy. „Bo 15 lat działalności to nie dieta cud” – napisał burmistrz w liście gratulacyjnym do pań – „lecz wytrwała praca i samozaparcie”.

– Burmistrz zresztą to też wysportowany człowiek – zauważa pani Zofia Gancarczyk. – Gdy ćwiczymy na parkiecie, to pan Roman Ptak w sąsiedniej sali gra w piłkę z kolegami. Taka nasza solidarność sportowa – mówi.

A torty przekładane kremową masą wcale nie są takie straszne dla naszych pań. One akurat umieją zadbać o formę. I treść też.



# Siłowe, aerobowe czy izolowane? Dowiedz się, jaki rodzaj ćwiczeń pozwoli osiągnąć cel

Aerobic, jazda na rowerze, ćwiczenia z ciężarkami czy brzuszki? Często zastanawiamy się, jaki rodzaj aktywności najbardziej przybliży nas do upragnionej sylwetki lub poprawy ogólnej kondycji. Zasadniczo treningi dzieli się na kilka grup, które różnią się intensywnością, rodzajem i czasem wykonywanych ćwiczeń. Poniżej charakteryzujemy podstawowe typy treningów.

## Trening wydolnościowy

Zwany także aerobowym lub cardio, to jeden z najpopularniejszych rodzajów treningów zalecanych osobom starszym. Pozwala redukować masę ciała, wzmacnia wydolność serca, poprawia ogólną kondycję i pozytywnie wpływa na samopoczucie. Ćwiczenia aerobowe zwiększają także objętość płuc i poprawiają metabolizm. Dodatkową zaletą jest to, że w ćwiczeniach cardio każdy znajdzie coś dla siebie. Do ćwiczeń tego rodzaju zalicza się m.in. jazdę na rowerze, pływanie, biegi czy spacer nordic walking, aerobic, marsze, ćwiczenia na orbitreku, bieżni czy stepperze.

Podstawą treningu wydolnościowego jest systematyczność. Zaleca się ćwiczenia przez większość dni w tygodniu (najlepiej codziennie). Minimalna częstotliwość, która pozwoli osiągnąć zauważalne efekty, to trzy dni tygodniowo.

Ważna jest także intensywność. Zdrowy i aktywny senior powinien ćwiczyć do zmęczenia się w stopniu



Ćwiczenia na orbitreku – jedna z form treningu wydolnościowego

FOT. 123RF

lekkim do umiarkowanie ciężkim (w subiektywnym odczuciu). Osoby chore i o słabej kondycji początkowo powinny męczyć się tylko w stopniu lekkim. Podczas treningu nie należy przekraczać 60–70% tętna maksymalnego (liczonego według wzoru: 220 minus wiek).

Najlepiej, aby ten rodzaj treningu trwał co najmniej 35 minut. Można zaczynać od krótszych treningów, jednak należy pamiętać, że spalanie tłuszczu zaczyna się dopiero po 25 minutach od rozpoczęcia ćwiczeń.

Osobom starszym szczególnie poleca się marsze i spokojne biegi. Taki rodzaj aktywności nie wymaga inwestowania w sprzęt. Marszerować może niemal każdy po dostosowaniu tempa do swoich możliwości i kondycji. Uznaje się, że w celu utrzymania właściwej kondycji fizycznej powinniśmy wykonywać co najmniej 10 tys. kroków dziennie.

Miłośnicy aktywności na świeżym powietrzu mogą rozważyć także nordic walking, który daje jeszcze więcej korzyści niż marsz. Dzięki spacerom z kijkami spalamy o 20% więcej kalorii niż przy zwykłym chodzeniu, ponie-

waż angażujemy dodatkowe grupy mięśni. Kijki poprawiają komfort psychiczny, bo zwiększają równowagę. Pozwalają także odciążać kończyny dolne i kręgosłup.

## Trening siłowy

Zwany także oporowym, wbrew temu, co mogłoby się wydawać, jest bardzo polecany osobom starszym. Pozwala poprawić kondycję, zmniejsza ryzyko osteoporozy, redukuje zbyt wysokie ciśnienie i pozwala na przyrost mięśni, które z wiekiem zanikają (zjawisko tzw. sarkopenii).

To właśnie zapobieganie sarkopenii jest jedną z najważniejszych zalet ćwiczeń siłowych. Wraz z wiekiem niektóre mięśnie zanikają nawet w 50%. Powoduje to m.in. problemy ze wstawaniem z krzesła, chodzeniem po schodach i ogólnie unoszeniem kończyn. W efekcie osoby starsze stają się mniej mobilne i łatwiej upadają lub potykają się.

Trening siłowy poprawia stan kości i zwiększa ogólną koordynację. Dzięki ćwiczeniom można wyeliminować bóle pleców, ponieważ przyrost mięśni brzucha i mięśni okolic kręgosłupa pozwala odciążać kręgosłup.

Dzięki ćwiczeniom oporowym możliwe jest modelowanie sylwetki, zwiększanie objętości i wytrzymałości mięśni oraz poprawa kondycji ścięgien i kości. Regularne treningi pozwalają zgubić zbędne kilogramy i szybciej wrócić do sprawności po urazach. Więcej o ćwiczeniach siłowych na str. 16.

## Ćwiczenia interwałowe

Tzw. HIIT (*high intensity interval training*) to trening interwałowy wysokiej intensywności. Polega na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku okresami ćwiczeń umiarkowanych. Ten rodzaj ćwiczeń jest szczegól-

nie polecany osobom, którym zależy na redukcji tkanki tłuszczowej, poprawie siły i prędkości.

Podczas treningu interwałowego najczęściej wykonuje się jeden rodzaj ćwiczeń z różną intensywnością. Dobór ćwiczeń zależy od sprzętu, miejsca i indywidualnych preferencji. Mogą to być dowolne ćwiczenia wytrzymałościowe lub siłowe: bieganie, jazda na rowerze, skakanie na skakance, przysiady, pompki itp.

Zdaniem ekspertów HIIT pozwala spalić nawet trzykrotnie więcej kalorii w ponad połowę krótszym czasie niż klasyczny trening aerobowy. Podczas ćwiczeń aerobowych tłuszcz spalany jest już w trakcie treningu. Ćwiczenia interwałowe powodują z kolei, że tłuszcz spala się po zakończeniu aktywności – w momencie, gdy organizm potrzebuje kolejnej dawki energii. Wówczas znikają zbędne kilogramy i poprawia się przemiana materii. Podobno efekty tre-

ningu organizm odczuwa nawet dwie doby od zakończenia ćwiczeń.

Taki rodzaj aktywności można wykonywać przez ok. 20 do 30 minut, nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu. Ponieważ ćwiczenia te są bardzo wyczerpujące, HIIT nie jest zalecany osobom o złej kondycji, schorowanym, po zabiegach i kontuzjach. Przed podjęciem ćwiczeń należy osiągnąć odpowiednią wydolność organizmu z pomocą prostszych form ruchu.

## Ćwiczenia izolowane

Jak sama nazwa sugeruje, ten rodzaj aktywności koncentruje się na wybranej grupie mięśni i minimalizuje zaangażowanie pozostałych. Mogą to być wyłącznie brzuszki, brzuszki skośne, ćwiczenia z ciężarkami lub atlasem. Wykonuje się je np. podczas rehabilitacji – aby usprawnić konkretną kończynę.



Ćwiczenia z ciężarkami pomagają w rehabilitacji kończyn

polecana niemal wszystkim, bez względu na kondycję i ogólną sprawność. Do tego typu ćwiczeń zaleca się m.in. jogę i pilates.

## Ćwiczenia izometryczne

To ciekawa forma aktywności, której cechą charakterystyczną jest niemal zupełny brak ruchu. Do wykonywania ćwiczeń nie potrzeba dobrej kondycji, sprzętu ani wiele czasu. Ćwiczący wykorzystują bowiem metodę skurczów izometrycznych, czyli napinania mięśni bez zmiany ich długości.

Osoba ćwicząca napina i rozluźnia mięśnie ciała. Ważne, by nie robić tego zbyt gwałtownie i by nie wstrzymywać oddechu podczas wysiłku. Czas skurczu mięśni powinien wynosić 5 sekund, po nim należy wykonać 5–10 sekund przerwy.

Już 5 minut ćwiczeń izometrycznych dziennie pozwala poprawić sylwetkę, zredukować uczucie zmęczenia psychicznego i fizycznego oraz poprawić ogólną sprawność.

Samo napinanie mięśni nie wymusza zakładania odpowiedniego stroju czy posiadania specjalistycznego sprzętu. Dzięki temu ćwiczyć możemy prawie wszędzie. Stojąc w kolejce, możemy napinać mięśnie tydek; siedząc przed telewizorem – mięśnia brzucha itd.

## Ćwiczenia relaksacyjne

Mogą same w sobie stanowić trening, ale powinny być wykonywane także na zakończenie aktywności fizycznej innego rodzaju. Zazwyczaj odbywają się przy dźwiękach spokojnej muzyki. Pozwalają wyciszyć organizm, pozbyć się stresu, zwiększyć gibkość ciała i rozwijać mięśnie bez ich przesadnego rozbudowywania.

Ważnym elementem ćwiczeń relaksacyjnych jest spokojny, miarowy oddech. Ta forma aktywności jest

## Trening ABS

Jego celem jest wzmocnienie i wyrzeźbienie mięśni brzucha. Zazwyczaj po krótkiej rozgrzewce wykonuje się konkretne ćwiczenia rozwijające mięśnie skośne i proste. Są to m.in. brzuszki, świece, nożyce, unoszenie tułowia jak przy tradycyjnych brzuszkach z jednocześnie unoszeniem jednej zgiętej nogi itp. Trening trwa ok. 10 minut i powinno się go wykonywać 4 razy w tygodniu.

# Koledzy zazdrościli, że jestem jak Kmicic

Rozmowa z **Bohdanem Andrzejewskim**, mistrzem świata w szpadzie

**Szermierka to dość oryginalna, może nawet elitarna dyscyplina sportu. Jak to się stało, że zaczęła ją pan trenować?**

Tak się złożyło, że mój brat uprawiał wcześniej szermierkę, więc sama dyscyplina nie była mi obca. Ale nie mogłem powiedzieć, że od dziecka chciałem być szermierzem. Chciałem natomiast uprawiać jakiś sport – tylko że jak większość chłopców w latach pięćdziesiątych marzyłem o piłce nożnej albo kolarstwie. W roku 1955 postanowiliśmy z dwoma kolegami zapisać się do jakiejś sekcji. Mieszkałem już wtedy w Warszawie – bo urodziłem się w Kielcach – i chodziłem do szóstej klasy. Ale grupy futbolowe i koszykówki, która także nam się podobała, były bardzo oblegane. Przewędrowaliśmy kluby od Pragi po Śródmieście i nigdzie nie znaleźliśmy wolnych miejsc. W końcu trafiliśmy na Legię, już nieco zniechęceni. A tam na korytarzu spotkał nas miły pan i zapytał, czego szukamy. Wyслуchał nas grzecznie i mówi: „A może szermierka?”. Okazało się, że to kapitan Jerzy Buczak, świetny trener, przedwojenny szermierz. Wtedy jeszcze o tym nie wiedzieliśmy, po prostu ujęta nas jego życzliwość i energia. Pomaszzerowaliśmy do sekretariatu zabrać formularze potrzebne do wypełnienia – i zaczęliśmy się uczyć szermierki.

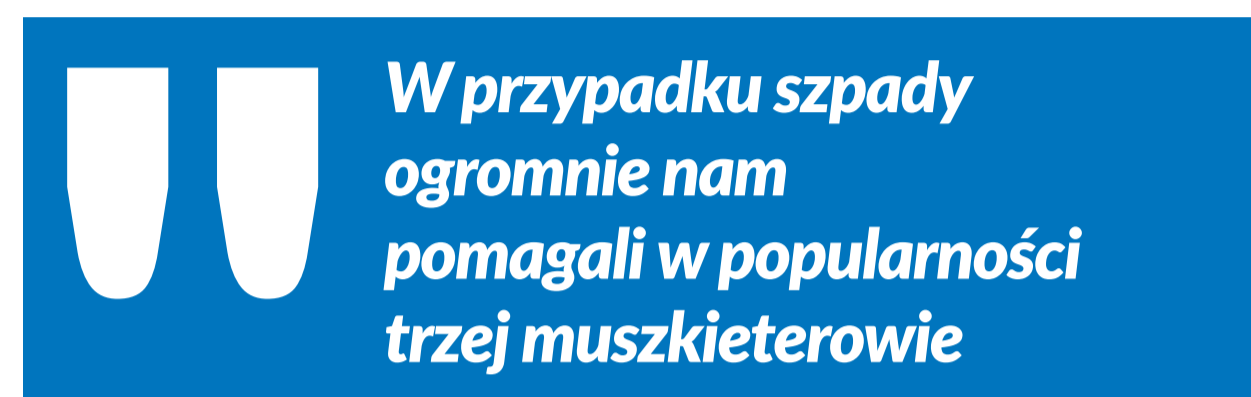
**Pan też walczył?**

Naturalnie, ale jako dziecko nie myślałem, że coś więcej może z tego wynikać. Ot, bawiliśmy się chwilę w muskietierów czy Kmicica, a potem biegliśmy za czymś innym. Chyba za piłką.

**Często wspomina pan Kmicica. To pana ulubiona postać z Trylogii?**

Czy ja wiem... Wołodyjowski jednak na szable był lepszy. Przyznam się pani po cichu: czytałem niedawno Trylogię i to już nie to samo co w młodych latach. Nie ma tych emocji, pewna naiwność irytuje. Trylogię powinni czytać młodzi ludzie, żądni przygód, nawet jakiegoś romansu. Wtedy najlepiej się ją odbiera.

**Koledzy się dziwili, kiedy mówił pan, że uczy się posługiwać szpadą i floretem?**



**W przypadku szpady ogromnie nam pomagali w popularności trzej muskietierowie**

Zazdrościli! Każdy wtedy czytał Trylogię Sienkiewicza, niedługo potem zaczęto kręcić jej ekranizacje. Szabla, Kmicic, pan Wołodyjowski – to było coś! Co prawda uczyłem się wymachiwać szpadą, a nie bliższą Polakowi szablą, ale w sumie różnica, nawet w samej nazwie, jest niewielka. Poza tym w przypadku szpady ogromnie nam pomagali w popularności trzej muskietierowie. Wielu chłopaków walczyło wtedy na podwórkach na patyki.

**A pan kiedy przeczytał Trylogię po raz pierwszy?**

O, dokładnie pamiętam, jak to było. To była czwarta klasa podstawówki, czytaliśmy na lekcjach, bo nie każdy miał wtedy wydanie książkowe w domu. Siedzieliśmy w trzecim rzędzie ławek i jeden głośno czytał, a reszta słuchała z wypiekami na twarzy. Nie mogliśmy się doczekać, jak się skończy jakaś przygoda albo potyczka.

**Kiedy stawał pan już w zawodach szermierczych, kontekst historyczny był dla pana ważny? Uprawiał pan sport wyjątkowy, zwłaszcza dla Polaka. Czuł się pan trochę jak na polu bitwy? Czuł pan dumę?**

Oczywiście, bo to było pole bitwy. I wygrywaaliśmy! Kiel-

wego rozstrzygnięcia sportu. Proszę pomyśleć: pojedynk na pistolety – coż to za romantyzm? Chwila i po wszystkim, może nawet po młodym życiu. A pojedynek na szable czy szpadę był piękny, emocjonujący, pozwalał dać upust negatywnym uczuciom. No i nie musiał kończyć się śmiercią – zwykle satysfakcję przynosiło lekkie zranienie przeciwnika – to były tak zwane starcia do pierwszej krwi.

**W szermierce sportowej na szczęście nie ma krwi.**

Nie ma. Mówiąc w największym skrócie: zastępuje ją dotknięcie, które w warunkach bojowych skutkowałoby raną. Zasady są ściśle określone, ułożone tak, by nie naruszyć niczyjej godności. Oczywiście chodzi tu także o bezpieczeństwo walczących. Regulamin określa nawet, jak należy się zachować: zawodnik wchodzący na planszą musi przywitać się z przeciwnikiem, z sędzią i publicznością, zakłada maskę i czeka na komendę sędziego.

**Sport odsłonił przed panem kawał świata. Wyjechał w tamtych czasach do tak egzotycznych miejsc – w roku 1964 do Tokio, w '68 do Meksyku – to musiało być nie lada przygoda. Mieli państwo okazję poznać miasta czy nie było takiej sposobności?**

Układało się różnie, bo czasem przyjeżdżało się na olimpiadę, na przykład na dzień przed startem. Ale

w naszej drużynie akurat wszyscy byli ciekawi świata i choć najważniejszy był sam występ, to zawsze chętnie wybieraliśmy się poza wioski olimpijskie, o ile nadarzyła się ku temu sposobność. Organizatorzy igrzysk chcą zwykle pokazać zawodnikom swój kraj, problem był w tym, jak długo ekipa będzie mogła zostać, bo przecież każdy dzień po występie to dodatkowe koszty. Ale coś zawsze zdążyło się zobaczyć. W Japonii byliśmy w pałacu cesarskim, oglądaliśmy pokaz kendo, ale największe wrażenie zrobiło na mnie samo Tokio. Proszę pamiętać, że to był rok '64, a tu miasto gigant, pełne widzów i neonów, tłumy ludzi – to wszystko sprawiło wrażenie, jakbyśmy brali udział w filmie science fiction. Mam niezwykle żywe wspomnienia z tego czasu.

**A jak pan wspomina Meksyk, w którym stanęliście na olimpijskim podium?**

To była mordercza walka. Każda drużyna była świetna, poziom w naszej grupie był tak wyrównany, że nie było innej możliwości, jak w każdym meczu dawać z siebie wszystko. To był kolosalny wysiłek całego zespołu, po odbytych starciach przewracaliśmy się ze zmęczenia. Zdobyty w potyczce z Niemcami brąz był na wagę złota. Natomiast same igrzyska odbywały się w dość przykrych okolicznościach. Jeszcze przed ich otwarciem doszło do zamieszek i starcia sił rządowych z osobami protestującymi przeciwko organizowaniu tak kosztownej imprezy przez kraj, w którym tysiące ludzi żyły w ubóstwie. Zginęły wówczas dziesiątki ludzi [śmierć w zamieszkach na placu Tlatelolco poniosło, według różnych szacunków, od dwustu do trzystu osób – przyp. red. Byliśmy wszędzie wożeni autokarami, konwojowani przez wojsko, nie do końca nawet wiedzieliśmy, co się



ocalały raczej przypadkiem. Bo szpady i florety używają się jak każdy inny sprzęt sportowy: klingi się łamią, rączki pękają, kosze się psują. Ale mam jedną szczególną szpadę – podarunek od markiza Eugeniusza Kucharskiego z Francji, który był w pewnym stopniu naszym sponsorem. Jest na niej wyryty napis „AD PATRIAE GLORIAM ('na chwałę Ojczyzny'), Tokio 1964” oraz nazwisko darczyńcy i obdarowanego.

**A szpada, którą wywalczył pan olimpijski medal – nie wisi u pana na ścianie?**

Sam się temu trochę dziwię, ale w ogóle nie myśleliśmy wtedy, żeby te szpady zachować. A może trzeba było...

**Spotykacie się w gronie olimpijczyków?**

Owszem, Polski Komitet Olimpijski organizuje pikniki olimpijskie, co roku w innym mieście, żeby wszyscy mieli równe szanse przyjechać któregoś lata. Są tam wspominki, ale jest też na przykład propagowanie zdrowego trybu życia.

**Pana chyba nie trzeba do niego namawiać – po zakończeniu kariery fechtmistrza zajął się pan pięciobojem.**

To wspaniałe połączenie najpiękniejszych dyscyplin sportowych: jeździectwa, biegu, pływania, szermierki i strzelania. Według Pierre'a de Coubertina pięciobój nowoczesny rozwija wszechstronność w zawodniku. Wszystkie te sporty są mi bardzo bliskie, ale w pięcioboju udzielałem się jako trener szermierki.

**Zachował pan na pamiątkę którąś ze szpad lub floretów, których używał pan w zwycięskich pojedynkach?**

Niestety, one się po prostu zużyły, a te, które mam,

**W niektórych krajach do dziś ważny urzędnik, na przykład w ministerstwie, dostaje nie tekę, ale paradną szpadę**

**Zdobyty w potyczce z Niemcami brąz był na wagę złota**

**Jaką aktywność fizyczną uprawia pan dziś najczęściej?**

Głównie spaceruje albo jazdę na rowerze, bo pozwalają mi przebywać w gronie rodziny, którą jako sportowiec tak często opuszczałem. Zawsze chyba mieliśmy w sobie włóczęgowską żylkę – żona bardzo pilnowała, żeby nasza córka, gdy była mała, zażyła codziennie dawki świeżego powietrza – toteż odkąd pamiętam, w każdej wolnej chwili wyruszyliśmy na rodzinny spacer. Najpierw z dziecięcym wózkiem, potem z córeczką na barana, przed kilku laty z córką i wnuczką. Teraz młode pokolenie już się niestety buntuje przeciw chodzeniu z dziadkami na spacer, więc urządzamy je sobie sami – z żoną i psem. Minimum pół godziny, najchętniej dłużej. Po dwóch godzinach buntuje się pies, ale jego wtedy bierze się pod pachę. Dla chcącego nic trudnego. ●●

# W każdej chwili pamiętaj o swoim kręgosłupie

Kręgosłup to oś szkieletu. Ogromnie ważna, bo umożliwia poruszanie się. Niestety schorzenia kręgosłupa to obecnie jedna z chorób cywilizacyjnych. Jak ulżyć w bólu? Wykonując określone ćwiczenia. – Zanim jednak pojawi się ból, można w łatwy sposób wyeliminować złe nawyki w codziennym życiu i dbać o prawidłową postawę – mówi **Piotr Rutkowski**, magister fizjoterapii.

## Naturalna profilaktyka

Choroby kręgosłupa są najczęściej efektem zaniedbań i złego stylu życia – większość czasu spędzamy dziś w nieprawidłowej pozycji siedzącej, niekorzystnej dla kręgosłupa. – Bardzo istotne jest skorygowanie postawy i prawidłowe ułożenie kręgosłupa. Zwróćmy uwagę na pozycję podczas czytania książki albo oglądania telewizji i poprawmy ją – radzi mgr Rutkowski. Tłumaczy, że przy czytaniu z pochyloną głową bardzo mocno obciążamy przede wszystkim odcinek szyjny kręgosłupa. – Oglądanie telewizji w półsiedzącej, niewygodnym leżeniu czy w zapadającym się fotelu nadwyręży z kolei dolne partie kręgosłupa – zaznacza.



Do sportów korzystnych oddziałujących na kręgosłup należy np. pływanie

ciężarów należy zginać się poprzez zejście na nogach, a nie nagły skłon, wywołujący presję na lędźwie – radzi mgr Rutkowski. Najzdrowsza i najmniej obciążająca jest dla kręgosłupa pozycja leżąca. Jak więc najzdrowiej spać? – Istnieje dużo stereotypowych opinii, sugerujących, że przy bólach kręgosłupa najlepiej spać na twardych deskach. Wszystko jednak zależy od schorzenia – uczyła mgr Rutkowski. Przypada, że pacjenci z dolegliwościami w odcinku lędźwiowym kręgosłupa preferują spanie w pozycji na brzuchu, na płaskim i twardym podłożu. – Jednak dla osób z kłopotami dotyczącymi części szyjnej kręgosłupa leżenie

w takiej pozycji będzie bolesne – tłumaczy.

Nie bez znaczenia jest twardość materaca. Najlepiej wybrać taki, na którym leży nam się wygodnie i który jednocześnie dostosowany jest do naszych schorzeń. – Zwróćmy też uwagę na poduszkę. Szczególnie osobom z bólem szyi zaleca się wyprofilowane poduszki ortopedyczne, które lekko podpierają szyję, sprawiając, że głowa nie opada przy leżeniu na boku – mówi fizjoterapeuta.

## Podstawowe ćwiczenia

Jeśli jednak ból kręgosłupa zaczyna dokuczać, warto

sprawdzić, jakie ćwiczenia mogą przynieść ulgę. – O tym, jakie ćwiczenia wykonywać przy konkretnym schorzeniu, najlepiej wie fizjoterapeuta. Zanim jednak do niego trafimy, najpierw musimy zacerpnąć informacji u lekarza pierwszego kontaktu. Taka osoba, znając nasz ogólny stan zdrowia, stwierdzi, czy w ogóle możemy wykonywać ćwiczenia i czy na pewno nie ma ku temu przeciwwskazań – radzi mgr Rutkowski.

– Pamiętajmy, że wykonując jakiegokolwiek ćwiczenie, poruszamy się w granicach fizjologicznego ruchu, nie przekraczamy bariery naturalnych ustawień kręgosłupa – mówi lekarz. Jeśli więc wykonujemy ćwicze-

nia szyi, nie poruszamy nią do końca zakresu ruchu, a tym bardziej dalej. Ponadto – jak podkreśla mgr Rutkowski – słuchajmy uważnie organizmu. – Jeśli określony ruch powoduje ból, należy go wykluczyć. Jeśli przy pochylaniu się do podłogi po jakąś rzecz pojawia się dolegliwość, ruch należy wykluczyć i poprosić kogoś bliskiego o pomoc, zamiast nadwyręzać kręgosłup – sugeruje fizjoterapeuta.

– Ćwicząc odcinek szyjny kręgosłupa, możemy wykonywać ruchy zginania, prostowania, ruchy skrętu albo delikatne krążenia. Odcinek piersiowy kręgosłupa naturalnie porusza się w płaszczyźnie poprzecznej

– możemy więc wykonywać bezpieczne skręty w bok, w jedną i w drugą stronę. Z kolei dla odcinka lędźwiowego korzystne są delikatne przeprosty w leżeniu na brzuchu lub staniu. Możemy też wykonywać ruchy zgięcia tułowia ze stania lub siedząc na stołku, sięgając rękami jak do wiązania butów. Warto też wykonać tzw. damską pompkę.

Podstawowe ćwiczenia wzmacniające i rozciągające możemy wykonywać w domu, najlepiej na miękkiej macie. – Jeśli ból się nasila, a ćwiczenia nie przynoszą poprawy albo nie wiemy, jak ulżyć w cierpieniu, warto wybrać się do lekarza – radzi mgr Rutkowski.

## Zły ruch może zaszkodzić

Są schorzenia, w przypadku których określone lub źle wykonywane ćwiczenia mogą zaszkodzić. – Warto wiedzieć, że zwykły ból krzyża może być objawem kłopotów nie tylko z kręgosłupem. Bóle trzewne mogą np. promieniować na odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Z kolei ból mający źródło w odcinku lędźwiowym może objawić się w nodze, w udzie lub podudziu – wyjaśnia mgr Rutkowski. Oznacza to, że żadnego bólu nie można ignorować. Niepokój powinny wzbudzić także mrowienia i drętwienia.

Ćwiczenia odradza się w ostrym stanie w przypadku wypadnięcia dysku. Jakiegokolwiek ruchy będą bolesne i nie przyniosą nic dobrego przy uciążliwej rwie kulszowej. Osoby, które doświadczyły dyskopatii, powinny wykluczyć dźwiganie, a także wszelkie skoki podczas aktywności sportowej, ponieważ to zbyt ryzykowne.

Często spotykaną chorobą jest skolioza, czyli to wielopłaszczyznowe schorzenie kręgosłupa. – Problem skoliozy jest złożony, ćwiczenia muszą zostać indywidualnie dobrane do schorzenia pacjenta. Zwróćmy szczególną uwagę na fakt, że korygując jeden odcinek kręgosłupa, możemy pogłębić skrzywienie w innym – ostrzega mgr Rutkowski.

## Bezpieczny sport

Kondycję kręgosłupa warto wzmacniać poprzez sport. – Nie trzeba od razu wykonywać specjalistycznych ćwiczeń. Pospacerujmy każdego dnia, nie siedźmy. Badania potwierdzają, że regularny ruch pozytywnie wpływa na kręgosłup – mówi fizjoterapeuta.

Do sportów korzystnych oddziałujących na kręgosłup należą np. jazda na rowerze, pływanie i nordic walking. – Pływanie jest wskazane, pacjenci czują

### Przykładowe ćwiczenia na odcinek szyjny:

- Usiądź prosto na krześle i rozstaw stopy. Prawą ręką chwyć siedzisko krzesła (albo potóż ją na udzie). Opuść prawy bark, lewą ręką obejmij głowę i pochyl ją w lewo. Rozciągaj mięśnie (nie pogłębiając ruchu) przez 15 sek. Po chwili rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie, pochylając głowę w prawo.
- Spleć ręce z tyłu głowy. Naciskaj głowę na ręce, nie pozwalając jej się odchylić. Wytrzymaj 10–15 sek., odpuść na 5 sek. i powtórz ćwiczenie. Wykonaj pięć serii, po czym rozluźnij mięśnie karku.
- Przyłóż prawą dłoń do prawego ucha. Z całej siły naciskaj głowę na rękę, jednocześnie opierając dłoń. Wytrzymaj 10 sek., odpuść na 5 sek. Powtórz 4 razy. Rozluźnij mięśnie. Wykonaj ćwiczenie na drugą stronę w takiej samej liczbie powtórzeń, po czym rozluźnij mięśnie.

### Przykładowe ćwiczenia na odcinek lędźwiowy:

- Połóż się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Naciskaj na podłogę okolicą krzyżową i piętami. Jednocześnie unieś barki i głowę, starając się broda dotknąć piersi. Powtórz 5 razy.
- Połóż się na plecach. Przedramiona skrzyżuj pod głową. Nogi wyprostuj. Unieś kość ogonową i miednicę. Lędźwie przyciśnij do podłogi. Napnij pośladki i podnieś obręcz barkową oraz ramiona. Powtórz 5 razy.
- Klękniij na kolana i podeprzyj się rękami na podłodze, tworząc kąt prosty w biodrach – pozycja „ławeczka”. Unieś i wyprostuj prawą rękę i lewą nogę. Staraj się, aby głowa, plecy i uniesiona ręka oraz noga stanowiły jedną linię. Policz do pięciu, powtórz ćwiczenie 5 razy. Wykonaj je następnie z lewą ręką i prawą nogą.

### Przykładowe ćwiczenia na odcinek piersiowy:

- Wykonaj tzw. koci grzbiet – głowę opuść i schowaj między ramionami. Wzrok skieruj na klatkę piersiową. Grzbiet powinien być maksymalnie uwypuklony. Wytrzymaj 5 sek. Unieś głowę jak najwyżej (wzrok kieruj na sufit). Kręgosłup wygięty maksymalnie w dół. Wytrzymaj 5 sek. Powtórz 5 razy oba ćwiczenia.
- Usiądź na piętach. Plecy wyprostowane, głowa ma być przedłużeniem linii kręgosłupa. Dłonie spleć za plecami. Wyprostuj ręce i staraj się unieść splecione dłonie jak najwyżej. Staraj się nie pochylać tułowia do przodu. Policz do pięciu i odpocznij. Powtórz 10 razy.

się zdecydowanie lepiej. Należy jednak uwzględnić, który odcinek kręgosłupa boli. Jeśli płyniemy stylem klasycznym, czyli żabką, i zadzieramy głowę do góry, możemy nadwyrężyć kręgosłup szyjny – podaje przykład mgr Rutkowski. Dodaje, że pokutuje też inne przeświadczenie. – Mówi się, że podczas pływania żabką szkodzimy odcinkowi lędźwiowemu. Otóż jeśli nie mamy nadzwyczajnych kłopotów z lędźwiami, nic nam nie grozi – zaznacza.

Jazda rowerem również wymaga omówienia. – Przykładowo jazda na rowerze górskim wymaga przybrania mocno zgiętej pozycji, która obciąża odcinek szyjny i lędźwiowy kręgosłupa – mówi mgr Rutkowski. Dlatego rower miejski, na którym siedzisz w pozycji wyprostowanej, to lepsze rozwiązanie. – Jeśli nie jedziemy po dziurach i nie wprawia-

my roweru w dodatkowe sprzężowanie, nie powinno to szkodzić kręgosłupowi – twierdzi lekarz. Nordic walking to z kolei doskonały pomysł na zdrowy marsz. – Rytmiczny chód z kijkami bardzo pozytywnie wpływa na kręgosłup. Nawet jeśli nie mamy przeszkolenia lub nie umiemy tego robić dokładnie tak jak instruktor, warto samemu spróbować nordic walkingu – radzi mgr Rutkowski.

## Alternatywna walka z bólem

Ból sprawia, że pacjenci szukają wszelkich sposobów na ulżenie w cierpieniu. Popularne są dziś m.in. kregarstwo i akupunktura. – Kregarstwo to potoczna nazwa działań związanych z mobilizacjami kręgosłupa. Wykonać ją może fachowo, zgodnie ze sztuką, lekarz i fi-

zjoterapeuta. Manualne uciski mają na celu mobilizację stawów międzykręgowych. Ich odblokowanie słyszane jest często jako charakterystyczne kliknięcie – tłumaczy mgr Rutkowski. Przestrzega, że kregarstwem zajmują się też osoby bez wykształcenia medycznego, potocznie nazywane znachorami. Taka osoba może nieestety zaszkodzić, należy więc zawsze sprawdzić, czy osoba podająca się za kregarza ma stosowne uprawnienia.

Akupunktura to popularna od lat metoda alternatywna. – Coraz więcej lekarzy w Polsce zaczyna się w niej specjalizować. W wielu przypadkach ból kręgosłupa może pomóc – mówi mgr Rutkowski, dodając, że zanim zdecydujemy się na akupunkturę, powinniśmy wykonać komplet badań diagnostycznych.

### Dbaj o kręgosłup na co dzień:

- Śpij na średnio twardym materacu, najlepiej tak, by kręgosłup znajdował się w linii prostej.
- Zanim wstaniesz z łóżka, porociągaj się, potem zacznij powoli wstawać.
- Chodząc, miej podniesioną głowę i wyprostowane plecy. Noga, na którą przenosi się ciężar ciała w momencie zetknięcia z podłożem, powinna być wyprostowana w kolanie. Kręgosłup ulega mniejszym przeciążeniom, im bardziej zbliżony jest do pionu.
- Gdy siedzimy na krześle, całe stopy powinny spoczywać na podłodze, a kolana – znajdować się nieco powyżej brzegu krzesła. Oparcie powinno sięgać dolnej połowy odcinka piersiowego.
- Siedząc w samochodzie, trzymaj plecy w pionie, głowę oprzyj o zagłówek, pośladki przysuń jak najbliższej oparcia.
- Podnosząc ciężar, nie schylaj się, ale kucaj. Wracając do pozycji stojącej, napnij mięśnie brzucha. Staraj się nie nosić ciężarów w jednej ręce, lecz w dwóch.



# Nie unikaj ćwiczeń siłowych. Mocne mięśnie to większa sprawność!

Wbrew obiegowej opinii ćwiczenia siłowe nie są domeną młodych, umięśnionych mężczyzn przesiadujących codziennie w siłowni. Rozwijanie siły mięśniowej jest potrzebne bez względu na wiek. Dzięki treningowi oporowemu osoby starsze mogą poprawić swoje codzienne funkcjonowanie i pozostać niezależne. Należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

**P** przed rozpoczęciem treningu siłowego warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub geriatrą, który upewni nas, że nie występują żadne przeciwwskazania do takiej aktywności. Osoby nieaktywne od wielu lat, słabe fizycznie, cierpiące na przewlekłe schorzenia lub otyłe mogą nabawić się poważnych kontuzji lub powikłań. Początkowo koniecznie należy zapewnić sobie odpowiednią asekurację i najlepiej skorzystać z porad fizjoterapeuty lub wykwalifikowanego trenera (powinien być dostępny w każdej siłowni).

## Przykładowe ćwiczenia:

- 1 Stań w lekkim wykroku. Noga znajdująca się z przodu powinna całą powierzchnią przylegać do podłogi. Noga z tyłu – na palcach. Oprzyj ręce na biodrach. Wykonując wdech, uginaj obie nogi, tak aby cały tułów poruszał się w dół. Staraj się równomiernie obciążać obie nogi. Unosząc się w górę, wykonuj wdech. Powtórz ćwiczenie kilka razy, następnie zamień nogi.
- 2 Stań prosto w lekkim rozkroku. Wykonując wdech, unosź się na palcach, następnie powoli



FOT. 123RF

- 3 Stań prosto, stopy rozstaw na wysokości barków, ręce wyciągnij prosto przed siebie na wysokości klatki piersiowej. Wykonując wdech, uginaj nogi w kolanach, przenosząc jednocześnie pośladki w tył (uda i łydki powinny tworzyć kąt prosty). Wróć do pozycji wyjściowej.
- 4 Stań przodem do ściany w odległości niewiele większej niż długość rąk. Oprzyj dłonie o ścianę i powoli pochylaj ciało lekko do przodu, przybliżając cały tułów w jej kierunku. Wytrzymaj kilka sekund, a następnie powoli i płynnie odpychaj się do tyłu. Podczas ćwiczenia nie należy odrywać stóp od podłogi.
- 5 Wykonaj klęk podparły. Powoli uginając ręce w łokciach, próbuj zbli-

- 6 Połóż się na plecach, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej, a nogi ugnij w kolanach. Podnoś tułów, starając się utrzymać głowę i kręgosłup w linii prostej. Wytrzymaj kilka sekund, następnie opuść tułów.
- 7 Połóż się na plecach, ręce skrzyżuj na klatce

- 8 Połóż się na brzuchu, ręce wyciągnij przed siebie, głowę unieś lekko w górę. Unosź w górę prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj kilka sekund i powoli opuszczaj. Następnie unosź w górę lewą rękę i prawą nogę.

- 9 Połóż się na plecach, nogi ugnij w kolanach. Ręce połóż na podłodze wzdłuż tułowia. Napinając mięśnie pośladków, podnoś miednicę w górę. Staraj się, by ramiona i górna część tułowia pozostawały nieruchome na podłodze. Wytrzymaj kilka sekund i powoli opuszczaj miednicę. ●●

## Trening oporowy – podstawowe zasady

- Nie decyduj się na ćwiczenia z oporem, jeśli bolą Cię stawy lub odczuwasz inny, dokuczliwy ból.
- Każdy trening rozpocznij solidną, kilkunastominutową rozgrzewką całego ciała.
- Pamiętaj o odpowiednim oddychaniu. Nie wolno doprowadzać do bezdechu! Wykonuj wdech podczas fazy odprężenia, powietrze wypuszczaj powoli podczas wysiłku.
- Dobieraj ćwiczenia aktywizujące różne stawy i grupy mięśni.
- Przez ok. 2 miesiące od rozpoczęcia treningów wybieraj ćwiczenia z mniejszym obciążeniem, takie, przy których odczuwasz średnie zmęczenie. Obciążenie należy zwiększać stopniowo. Z czasem można także wydłużać serie.
- Zachowaj umiar i zadbaj o to, by w razie potrzeby w pobliżu był ktoś, kto może pomóc i/lub asekurować Cię.
- Między kolejnymi treningami zaplanuj co najmniej dwudniowy wypoczynek. Trening siłowy powinien odbywać się 2–3 razy tygodniowo.
- W przypadku dłuższej przerwy w treningach nigdy nie zaczynaj od obciążenia sprzed przerwy. Maksymalne obciążenie powinno na początku wynosić połowę tego, co podczas regularnych ćwiczeń.