

Szanowni Państwo!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce drugi tegoroczny numer gazety „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Na kolejnych stronach przedstawiamy zalety aktywności fizycznej, podpowiadamy, jakie ćwiczenia wybrać i opisujemy seniorów, z których warto brać przykład.

Jedną z takich osób jest **Jadwiga Rączkowska**, dla której ruch stał się ważnym elementem życia dopiero po siedemdziesiątce. Dziś na siłowni bywa kilka razy w tygodniu (str. 2-3). Z kolei **Ryszard Goszczyński** biega już od 53 lat. Pasją do aktywności zaraża innych – w jego nieformalnej grupie biegaczy jest zarówno 14-latek, jak i zawodnik w wieku 84 lat (str. 14-15). W numerze odwiedzamy także UTW w Toruniu, opisujemy zalety tańca i wyjaśniamy, jak odnaleźć się na siłowni. Życzymy przyjemnej lektury!

Zapraszamy także na stronę internetową www.seniorzynastart.info.

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

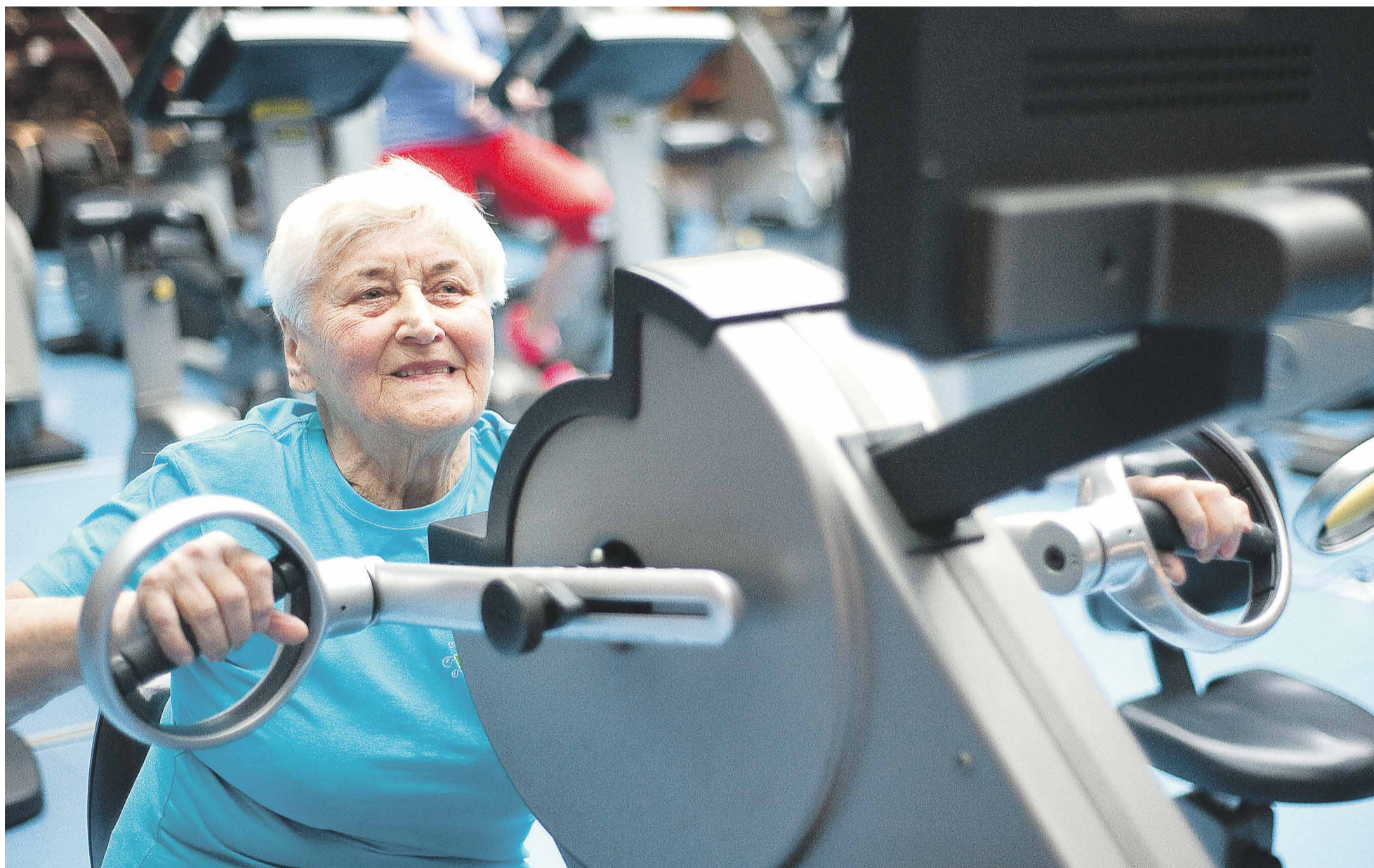
UTW BEZ GRANIC

SENIORZY NA START!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Pani Janina (87 l.): mówią na mnie babcia akrobatka!

str. 2-3

Aktywność w UTW

UTW w Toruniu – ruch zamiast maści i tabletek

4-5

Dobre rady

Trening funkcjonalny, czyli codzienne czynności dla zdrowia i formy!

8-9

Rozmowy

Życie po zawale: od małych kroków do wielkich wyzwań

12-13

Mówią na mnie: babka akrobatka!

Janina Rączkowska niedawno skończyła 87 lat. Jak przyznaje, w młodości nie przepadała za sportem. Bakcyła połknęła dopiero po siedemdziesiątce. Najpierw za namową wnuczki spróbowała sił na basenie, potem przyszedł czas na naukę jogi i tai-chi. Kilka lat temu przekonała się do siłowni, gdzie do teraz ćwiczy kilka razy w tygodniu. Efekt? Już nie pamięta, kiedy ostatnio była przeziębiona, a robiąc skłon, bez trudu dotyka dłońmi stóp, z czym nie lada problemy mają jej nastoletnie wnuki. Sport pomógł jej też bardziej uwierzyć w swoje siły i dał odwagę, by spełniać marzenia. Nawet tak szalone jak kurs pływaczki z okazji 73. urodzin.

Jest końcówka lutego, środek dnia. Uczniowie i studenci siedzą na ostatnich piątkowych zajęciach, inni odliczają w pracy godziny do weekendu. Na siłowni Wellness Clubu w Krakowie jest więc jeszcze pusto i spokojnie. Wprost idealne warunki do ćwiczeń. 87-letnia Janina Rączkowska pewnym krokiem kieruje się w stronę ustawionych w rzędzie sportowych maszyn. Elegancki sweter i białą koszulę z kołnierzykiem zamieniła w szatni na wygodne spodnie dresowe i niebieski T-shirt. Siada przy „kołowrotku” i od razu zaczyna ćwiczyć. – Dzisiaj tylko kilka serii, żeby wzmocnić ręce, barki i plecy, a potem rowerek – tłumaczy z uśmiechem 87-latk.

Licznik maszyny nabija kolejne obroty i odnotowuje spalane kalorie. Janina co jakiś czas musi zrobić krótką przerwę. Nie, to nie zadyszka – po prostu trzeba odważnie uśmiech, odmachać na przywitanie, bo znają ją tu niemal wszyscy – trenerzy, pracownicy, stali bywalcy. – Pomyśleć, że trafiłam tu zupełnym przypadkiem z wnuczką. I tak mija już 17 lat! A przychodzę tu praktycznie codziennie – przyznaje Janina, przesiadając się zgodnie z obietnicą na stacjonarny rowerek.

Sport nie jest dla eleganckich kobiet?

Na zdjęciach sprzed kilkunastu lat Janina Rączkowska pozuje w eleganckiej niebieskiej sukni, na szyi ma długi sznur pereł. – Taka właśnie byłam: zawsze starannie ubrana, umalowana, z nienaganną fryzurą – mówi, patrząc na swój portret. Jak dodaje, zamiłowanie do elegancji zaszczylił w niej Francuzi, z którymi pracowała przez lata jako tłumaczka i przewodniczka. – I pewnie dlatego w młodości w ogóle nie lubiłam sportu, nie próbowałam sił w żadnej dyscyplinie. Byłam po prostu przekonana, że mi nie wypada. Elegancja, szyk przede wszystkim, więc jak tu biegać, skakać, ganiać za piłką? – tłumaczy.



Zdanie zmieniła dopiero w czerwcu 2000 r. W Krakowie otwierał się wtedy park wodny, który koniecznie chciała zobaczyć jej wnuczka Marta. – Wybrałam się tam z nią, bo widziałam, że bardzo jej na tym zależy. Ona od dziecka tak świetnie pływała! Nie to, co ja – wspomina seniorka. Wycieczka na basen zupełnie zaskoczyła Janinę. – Miałam wtedy 70 lat, chore kolana i nigdy bym nie przypuszczała, że tak mi się spodoba. Zachwyciła mnie czystość, te wszystkie wodne atrakcje i miła obsługa. Nie tak zapamiętałam baseny, które widziałam w młodości – wspomina.

Kolejnym razem do parku wodnego wybrała się już sama. Pływała na plecach, korzystała z wodnych masażów, jacuzzi. Po kilku wizytach zauważyła, że jej ciało stało się bardziej sprawne. – Z czasem nabrałam sporej wprawy, czułam się w wodzie coraz pewniej. Lubiłam rozciągać się przy brzegu, robiąc przy tym nie lada akrobacje. I dlatego pracujący w hali basenowej ratownicy szybko zaczęli na mnie mówić „babka akrobatka”. Tak zostało do dziś – mówi z uśmiechem Janina.

Nie samą wodą...

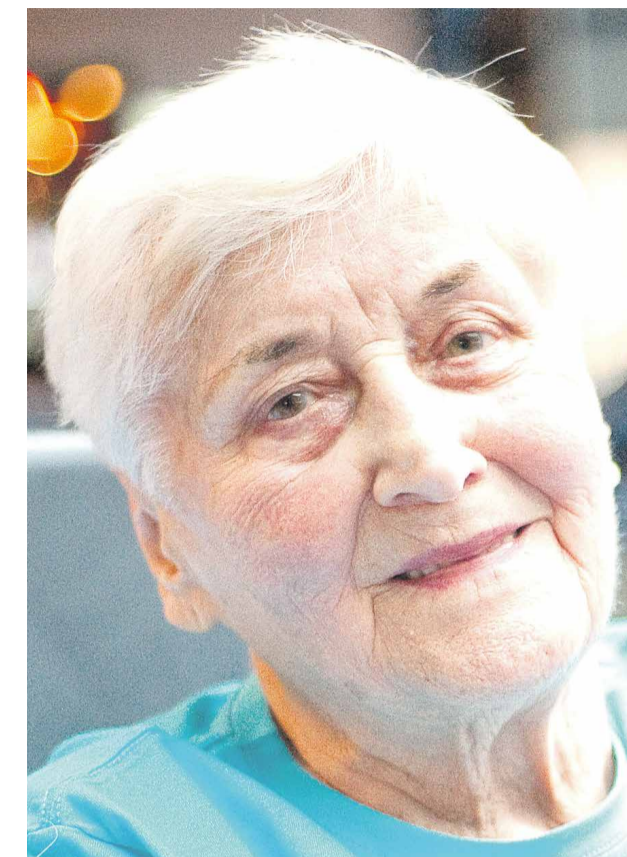
Minęło kilka miesięcy, Janina na dobre zadomowiła się na basenie. Z coraz większym zainteresowaniem zaglądała też na piętro budynku, gdzie otworzył się klub fitness i spora siłownia. – Trochę czasu mi to zajęło, ale przemożłam się i postanowiłam spróbować czegoś nowego. Pracownicy doradzili mi jogę, a że akurat ruszała grupa dla początkujących, grzechem byłoby z tego nie skorzystać – opowiada Janina.

Szybko okazało się, że jest najstarsza. W głowie zaczęły kołatać się myśli i wątpliwości: „Czy na pewno sobie poradzę?”. – Na szczęście nasza grupa była dość kameralna. Instruktor mógł podejść do każdego, żeby pomóc wykonać dane ćwiczenie. I z czasem wszystkim szło coraz lepiej! – wspomina seniorka.

Joga tak się jej spodobała, że na stałe dołączyła ją do swojego tygodniowego planu. Lubiła tę dokładność, spokój i brak pośpiechu. Kilkadziesiąt minut spędzone w zupełnie innej czasoprzestrzeni – z dala od zabieganych ludzi, codziennych problemów.

„To tylko tacy statyści!”

– Pewnego dnia przyszedłam jak zwykle na zajęcia, a tu się okazuje, że tylko ja dotarłam. Joga nie mogła się więc odbyć, ale poproszono mnie, żebym skorzystała w zamian tego z siłowni – opisuje 87-latk. Janina popatrzyła na kilka rzędów specjalistycznych maszyn, ale kompletnie nie wiedziała, jak z nich korzystać. Widząc, jak krzepcy młodzieńcy wylewają na nich siódme poty, chciała się już odwrócić na pięcie i pójść z powrotem do szatni. – I wtedy podszedł do mnie sympatyczny trener, Mirek. Uśmiechnął



się i powiedział: „Proszę pani, niech się pani nie zraża. Proszę spróbować! A ci tutaj to tylko tacy statyści. My poćwiczymy sobie naprawdę i powolutku”. Tak mnie tym rozbawił, że zgodziłam się wypełnić specjalną ankietę, w której pytano mnie o stan zdrowia i kondycję – wspomina Janina.

Za ćwiczenia zabrała się z trenerem już podczas kolejnej wizyty. Pod jego okiem testowała każdy z przyrządów, uczyła się je obsługiwać, zapamiętywała sekwencje ruchów. Przy bardziej wymagających ćwiczeniach trener sprawdzał za pomocą specjalnego urządzenia jej puls i pracę serca. W ten sposób upewnił się, że Janina może korzystać ze stacjonarnej rowerki czy „kołowrotka”, ale bieżnia będzie już zbyt forsowna. – Z czasem naprawdę mi się spodobało. Okazało się, że to nie jest takie trudne. Dlatego kiedy wybrałam się do wnuczki, do Wrocławia, to moje 80. urodziny świętowaliśmy z rodziną właśnie na siłowni – mówi seniorka.

Życie zaczyna się na emeryturze

Po kilku miesiącach regularne ćwiczenia – zarówno na basenie, jak i na zajęciach z jogi czy siłowni – zaczęły przynosić pierwsze efekty. Janina odmłodziła o kilkadziesiąt lat, co zauważali bliscy i znajomi. – Czułam się w swoim ciele coraz lepiej. Dlatego mimo poważnych problemów z kolanami, z powodu których dostałam „grupę inwalidzką”, postanowiłam w wieku 74 lat spełnić jedno ze swoich marzeń: odbyć kurs dla pływaczek w Egipcie – wspomina. Do dzisiaj wspomina niepowtarzalne podwodne widoki i ogromną satysfakcję, że udało się jej tego dokonać. Udowodniła sobie, że życie – wbrew temu, co myślała wcześniej – wcale nie kończy się po sześćdziesiątce.

– Do 60. urodzin żyłam naprawdę szybko, dużo podróżowałam. Potem, na emeryturze, byłam przekonana, że trzeba będzie o tym zapomnieć. Sport pokazał mi jednak, że mam w sobie jeszcze naprawdę dużo siły. Dlatego także za namową dzieci i wnuków postanowiłam znów podróżować. To właśnie po siedemdziesiątce zobaczyłam nie tylko turystyczne kurorty, jak Egipt, ale też Meksyk czy Chiny – wylicza Janina.

Pewność siebie sprawiła, że seniorka nie bała się też bardziej zaangażować w sportową pasję. Do dotychczasowych aktywności z czasem dołączyło tai-chi, czyli sztuki walki oparte na miękkich, spokojnych ruchach. – Kilka razy wybrałam się też na zajęcia taneczne, ale nie miałam już takiej pamięci do skomplikowanych układów choreograficznych jak kiedyś. Bez żalu z nich zrezygnowałam, bo na tamten moment miałam naprawdę sporo zajęć. W klubie bywałam już codziennie! – mówi seniorka.

Tajemnica długowieczności?

Pięć lat temu chore kolana Janiny odmówiły posłuszeństwa, seniorka postanowiła więc sfinansować sobie endoprotezy. Wśród szeregu badań, które musiała wykonać przed zabiegiem, znalazły się także te określające ogólny stan kości. – Pamiętam dobrze, jak lekarka wzięła wyniki do ręki i zadowolona stwierdziła, że dzięki aktywności fizycznej mam naprawdę mocne kości. Osteoporoza póki co mi nie grozi! – stwierdza 87-latk.

Janina nie pamięta, kiedy była poważnie przeziębiona czy musiała zażywać antybiotyki. – Przychodzi jesień, zima – wszyscy w autobusie kichają. A ja nic, jadę sobie na moje zajęcia na drugim końcu miasta i nic mnie nie rusza – dodaje żartobliwie. Pytana o receptę na długowieczność, odpowiada więc bez wahania: dużo ruchu i pogoda ducha. Z żalem stwierdza, że tego właśnie najbardziej brakuje jej rówieśnikom. – Od szkolnych czasów trzymam się z koleżankami, z którymi w każdą ostatnią sobotę miesiąca wybieramy się na wspólny obiad. Bezszykownie próbuję je namówić na to, żeby wybrały się ze mną na basen, bo o siłowni nawet nie myślę. Zachęcam je: „Połóżcie sobie w ciepłym jacuzzi, wygrzejecie stare kości, to naprawdę zdrowe i przyjemne”. Niestety, nie dają się namówić – zauważa seniorka.

Janina nie traci jednak nadziei – wierzy, że jeszcze uda się jej przekonać znajomych do sportu. Wellness Club Park Wodny w Krakowie, do którego chodzi nieprzerwanie od 17 lat, już dawno docenił jej wysiłki i hart ducha. Kilka lat temu, z okazji 80. urodzin, otrzymała specjalną kartę VIP. Takiej złotej jak ona nie ma nikt. ●

UTW w Toruniu – ruch zamiast maści i tabletek

Czy trzeba stanąć na jednej nodze, żeby poczuć się lepiej? Czasem pomaga. A czasem wystarczy zatańczyć. Seniorzy z Toruńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wiedzą o tym najlepiej. Ćwiczą nie tylko gimnastykę, ale także hatha-jogę, tańce etniczne oraz gimnastykę w wodzie.

Być jak Grek Zorba

Irena Petrykowska prowadzi zajęcia z tańca w kręgu. Etniczne klimaty: rytm, bębny, rosnące tempo. Pamiętajcie Greka Zorbę? To właśnie taki taniec. Na koniec wszystkim brakuje tchu.

Pani Irena jako dziecko uczyła się baletu od Rosjanki, którą wojna przegnała do Polski. Grała dziewczynom na akordeonie, sprowadzała specjalnie dla nich szyte baletki z Gdańska za 113 złotych. To było wtedy dużo pieniędzy.

Irena Petrykowska została fizykiem, redagowała prace naukowe, ale na emeryturze wróciła do tańca. – Teraz mam tyle wspólnego z fizyką, że fizycznie pracuję, ha, ha! – żartuje.

Zafascynowały ją etniczne rytmy, przyjechała na festiwal Rozstaje, wzięła udział w warsztatach. A teraz uczy innych. – Taniec jest jak alfabet. Na początku trudno składać litery. Potem są sylaby, wyrazy, zdania. I kiedy ktoś już załapie te małe kroczki, tańczy jak z nut – ocenia pani Irena.

Początkujący zaczynają u niej od prostych figur: noga do przodu, noga do boku. Albo „koń kuleje” – ciągniemy nogę za sobą.

Nauka nie zawsze idzie szybko, więc instruktorka wymyśla wierszyki:

„koń kuleje na dwie nogi
dwa krzyże do przodu
skok w przód
cofniecie
skok na lewo i na prawo”.



Że rymu nie ma? Ach, bo to taka wylizanka, nie wierszyk w sumie. Ważne, że uczestnicy zapamiętują.

Na tapecie są tańce izraelskie, tureckie, rumuńskie (taniec drwala potrafi zmęczyć!), armeńskie, bałkańskie. – Panie i panowie mają do 80 lat i wcale nie byli wcześniej wysportowani. Zielonego pojęcia o tych tańcach nie mieli, a tak tańczą teraz, że ho, ho, ho! – podkreśla pani Irena. Porównuje te zajęcia do gimnastyki (którą też prowadzi). – Taniec jest trudniejszy, bo mocno angażuje, również mózg, pamięć. A fizycznie? Koordynuje krążenie, „odżywia” narządy, nadaje ciału giętkość – wylicza.

Na jej zajęciach był na przykład pan, który po operacji nie mógł nawet butów sobie zawiązać. Teraz jest giętki i sprawny. – Poza tym to niesamowita frajda. Ludzie się tu uśmiechają. Nie tylko taniec, ale bycie ze sobą sprawia im radość. Widzieć te roześmiane buzie to dla mnie bezcenne – podkreśla pani Irena.

Joga dobra dla oczu

Do uśmiechu jest też na zajęciach z jogi, choć to zajęcie kojarzy się niektórym z milczeniem i medytacją. Nic bardziej błędnego! Hatha-joga to ruch i radość.

Małgorzata Konieczna, emerytka, ćwiczy jogę na TUTW od dwóch lat: – Tyle lat siedzącej pracy, od tego siedzenia garb mi wyrastał, teraz już go nie mam! – śmieje się. – To supersprawa! Krysia, nasza instruktorka, jest taką osobą, że jak w lampach zabraknie prądu, to ona przyjdzie i rozświeci! – zapewnia.

Na początku panią Małgorzatę po ćwiczeniach bolał każdy mięsień. Bo joga, choć z boku wygląda dość statycznie, potrafi solidnie zmęczyć. Na przykład takie niby-banalne ćwiczenia równowagi – stanie na jednej nodze. To pozycja bociana: na jednej nodze, prostej, stoimy, a drugą, zgiętą w kolanie, unosimy. – Staram się nie zwracać uwagi na osoby ćwiczące obok, czy komuś idzie lepiej czy gorzej. Żeby zachować równowagę, trzeba się skupić na sobie. Inaczej zaczynam się chwiać i po bocianie – śmieje się Małgorzata Konieczna.

Na czym polega hatha-joga? – To joga w ruchu. Prowadzę ją tak, jak się prowadzi klasyczny masaż: od dolnych partii ciała, od stóp, aż do czubka głowy – wyjaśnia instruktorka, Krystyna Malczewska. Z wykształcenia – lekarz okulista i internista, z zamiłowania – trener jogi. Sama zaczynała ćwiczyć 13 lat temu. Potem zdobyła międzynarodowe uprawnienia nauczyciela jogi.

Uczestnikom zajęć serwuje różnorodne ćwiczenia. Na początku wykonują „powitanie słońca”. Ręce razem, kciuki na mostku, uśmiech. Ręce uniesione łukiem do góry. Potem wszyscy chylą się do dołu. Rozciągają całe ciało. Kiedy uczestnicy się rozgrzeją, zaczyna się ćwiczenie nóg. Potem barki. Potem ćwiczenia na koordynację półkul mózgowych. Niby-łatwe: – Jedną ręką idzie do przodu, drugą do tyłu. Kiedy się spotkają, klaszczemy! – ordynuje pani doktor. Chodzi o to, żeby jednocześnie uruchomić obie półkule mózgu. – I trzymamy się prosto! Głowa w jodze to przedłużenie kręgosłupa. Żeby nie było wdowego garbika, pomarszczonej szyjki, głowy do przodu, tzw. indyczki – ordynuje instruktorka. I wyjaśnia: – Joga działa rozciągająco na klatkę piersiową, przednią powierzchnię jąder miazdzystych kręgosłupa. Dlatego joginki nie mają pięć centymetrów na starość, tak jak inni ludzie!

Jej pomysłem jest joga oczu. Uczestnicy ćwiczą pole widzenia, zwieracze źrenicy, mięśnie gałki ocznej. Na przykład wędrują spojrzeniem po zegarze, starają się wzrokiem popychać wskazówki. Albo wodzą oczami za palcem instruktorki, która kreśli w powietrzu koła i kwadraty. To pomaga zachować sprawność oczu, lepiej widzieć. Dla starszych osób – bezcenne.

Zresztą, w ogóle i w szczególności, Krystyna Malczewska nachwalić jogi nie może. Bo jest dobra na wszystko: – Asany stóp wpływają na to, że w stawach palczkowych nie odkładają się złogi wapniowe i szczawianowe, zapobiegają też powstawaniu haluksów. Asany nóg (np. unoszenie ciała na palcach)

zapobiegają zastojowi w układzie żylnym i limfatycznym. Asany ze zgiętymi stawami kolanowymi sprzyjają wytwarzaniu mazi stawowej, zapobieganiu zwyrodnieniom stawów biodrowych – podkreśla.

Jest jeszcze jedna zaleta: oddychanie. Proste? Właśnie nie! Pod koniec zajęć Krystyna Malczewska nakazuje: – Robimy bardzo głęboki wdech nosem. A teraz ryknijemy sobie trzy razy jak lwice! Bardzo głośny wydech ustami! Jeszcze raz! – zachęca. – Chodzi o to, żeby wydychać resztkę powietrza zalegającego w płucach. A że kobiety wiecznie pędzą, gonią z siatami, tu załatwić, tam odebrać, to zamiast 500 mililitrów powietrza, co jest normą, w szczytach płuc zalega im nawet 1 litr. To bardzo źle! Bo tam się mnożą bakterie, powietrze jest niedotlenione... – tłumaczy instruktorka.

Jak dodaje, prawidłowy oddech poprawia samopoczucie. – Zapobiega depresjom, psychozom. Mózg jest dobrze dotleniony. Dlatego joginki się nie martwią. Joga wpływa dodatnio na samoocenę – śmieje się.

Uczestniczki zajęć są tego żywym dowodem: – Mam teraz dobry oddech, spokojnie zasypiam. Kiedyś miałam płytki, szybko się męczyłam, byłam spięta. Teraz umiem się rozluźnić – opowiada Małgorzata Konieczna. – Nauczyłam się koncentrować, wyciszyć. Koniec z tabunem myśli. Co za ulga! – dodaje.



ginki się nie martwią. Joga wpływa dodatnio na samoocenę – śmieje się.

Uczestniczki zajęć są tego żywym dowodem: – Mam teraz dobry oddech, spokojnie zasypiam. Kiedyś miałam płytki, szybko się męczyłam, byłam spięta. Teraz umiem się rozluźnić – opowiada Małgorzata Konieczna. – Nauczyłam się koncentrować, wyciszyć. Koniec z tabunem myśli. Co za ulga! – dodaje.

Sport na TUTW

- **Gimnastyka** w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ekonomicznych przy ul. Grunwaldzkiej 27, Instruktorka: **Irena Wiśniewska**, tel. 603-125-111
- **Gimnastyka** w Fitness Clubie „Ewa” przy ul. Tuwima 9 (Kameleon). **Małgorzata Julkowska**, tel. 502-644-195, poniedziałki i czwartki – godz. 9:00 i 10:00, wtorki i czwartki – godz. 15:00, środy i piątki – godz. 9:00 i 10:00
- **Gimnastyka** w Zespole Szkół nr 31 przy ul. Dziewulskiego 41. **Irena Petrykowska**, tel. 505-268-752, poniedziałki – godz. 16:30–17:30, czwartki – godz. 17:45–18:45
- **Gimnastyka** w klubie MSM Kameleon przy ul. Tuwima 9, wtorki – godz. 9:00–9:45, czwartki – godz. 10:00–10:45
- **Gimnastyka w wodzie**: **Barbara Łazarewicz-Najder**, tel. 501-027-904, **Joanna Bieńkowska**, tel. 693-091-942, środy – godz. 12:50–13:35 – basen Elany przy ul. Bażyńskich, poniedziałki i środy – godz. 9:00–12:00 – basen UMK przy ul. św. Józefa
- **Taniec w kręgu**: **Irena Petrykowska** w klubie MSM Kameleon przy ul. Tuwima 9, tel. 505-268-752, wtorki – od godz. 17:00, środy – od godz. 13:00
- **Hatha-joga**: **Krystyna Malczewska** w klubie MSM Kameleon przy ul. Tuwima 9, tel. 604-502-952
- **Nordic walking**: **Stanisław Celiński**, tel. 667-889-421, poniedziałki – godz. 9:30 przy pomniku Piłsudskiego na placu Rapackiego, czwartki – godz. 9:30 przed aulą UMK na ul. Gagarina.

Nie wiedziałam, że mam takie mięśnie

Na TUTW jest także, obok nowinek, miejsce na bardziej klasyczne zajęcia, np. z gimnastyki.

Genowefa Kręciszewska-Kreczman, uczestniczka, z zawodu ekonomistka: – Tyle lat przy biurku... Rubryczki, tabele, porównania... Ciało zeszytywniało, kolana zaczęły mnie boleć. Maści, tabletki nie pomagały. Stałam się mało sprawna. Ja, która w szkole biegałam na 100 metrów, skakałam w dal. Pomyślałam: „Trzeba się za siebie wziąć!” – opowiada.

13 lat temu, po przejściu na emeryturę, zapisała się na TUTW. Znalazła sekcję gimnastyczną, u Małgorzaty Julkowskiej – instruktorki fitness, która prowadzi ćwiczenia z seniorami na TUTW od 17 lat.

Z początku nie było łatwo. – Po pierwszych ćwiczeniach – a to były brzuszki – stwierdziłam: „Nie będę tu chodzić!”. Buntowałam się trochę. Ale pani Małgosia wyjaśniła, na jakie mięśnie działa takie ćwiczenie. To jest fantastyczne! Co jakiś czas wyjeżdżam do sanatorium, też ćwiczymy, ale tam nigdy mi nikt nie mówi, które mięśnie pracują podczas ćwiczeń, po co je wykonujemy. Tutaj jest inaczej. Nie wiedziałam nawet, że mam jakieś mięśnie poprzeczne w ramionach czy talii! – żartuje Genowefa Kreczman.

Po kilku miesiącach gimnastyki zapomniała, co to ból w barkach

czy lędźwiach, na co cierpiała od lat. Musi uważać na kolana podczas ćwiczeń, ale już wie, jak to robić. – Nawet kolana mi się naprawiły! Bo chrząstka stawowa wytwarza się podczas ruchu, każdy ortopeda to pani powie! – podkreśla pani Genowefa.

Podoba jej się też różnorodność zajęć. Są hantle, duże piłki, pięteczki, wałki do ćwiczenia równowagi. – Staram się, żeby na zajęciach było zawsze ciekawie. Gimnastyka polega na powtarzaniu pewnych ruchów i żeby nie było nudno, trzeba wprowadzać przybory do ćwiczeń – mówi Małgorzata Julkowska, prowadząca zajęcia.

Zaczyna od rozgrzewki, w tle zawsze gra muzyka dostosowana do przygotowanej lekcji: Krzysztof Krawczyk śpiewa amerykańskie szlagiery, czasem to muzyka latynoska, innym razem Charles Aznavour... Ma być rytmicznie, ale bez dużego tempa.

Potem część druga – techniczna, na wzmacnianie wszystkich części ciała, także ćwiczenia na wytrzymałość i poprawę wydolności organizmu. – Uelastycznianie ciała jest również bardzo ważne, tak samo jak elementy równowagi i koordynacji. Po 55. roku życia jest z tym u nas coraz gorzej – podkreśla Małgorzata Julkowska. Na zakończenie zajęć obowiązkowo ordynuje rozciąganie i relaksację.

Od kilkunastu lat na jej zajęcia chodzi ponad 100 osób, w różnych grupach zaawansowania. Są też osoby po urazach, po operacjach na kręgosłupie, urazach stawu biodrowego, mastektomii, z endoprotezą kolan. – Mają pewne ograniczenia ruchowe, ale nie przeszkadza to ćwiczyć na miarę ich możliwości – podkreśla Małgorzata Julkowska.

Genowefa Kreczman: – Te zajęcia dają mi wiele siły, także psychicznej. Kiedy pół roku temu przechodziłam ciężkie chwile, koleżanki z gimnastyki do mnie dzwoniły, pisały. Czułam ich wsparcie. Po dwóch tygodniach wróciłam na gimnastykę, ciepło mnie przyjęli. Jak w rodzinie!

Rzeźbi sylwetkę i poprawia kondycję – taniec na poprawę humoru i dla zdrowia!

– Pewnie trudno w to uwierzyć, ale zaczęłam w wieku 63 lat – opowiada pani Janina, obecnie 66-letnia emerytka z Kalisza, która w osiedlowym centrum rekreacji melduje się punktualnie o siedemnastej aż cztery razy w tygodniu. Przez równą godzinę, mknąc po parkiecie, zapomina o tym, że gdzieś czasami boli i strzyka, że po powrocie pranie trzeba rozwiesić i kolację przygotować. – To mój własny czas. Dziś już nie pamiętam, jak to było, kiedy nie potrafiłam tańczyć – śmieje się żywiołowa i drobna kobieta.

Mąż pani Janiny, pan Stefan, nigdy nie lubił tańczyć. – Na weselach przestępowaliśmy jakoś z nogi na nogę, żeby nie siedzieć przy stoliku, ale trudno nazywać to tańcem – opowiada pani Janina. – Już podczas najprostszego obrotu traciłam kontrolę i próbowałam tylko zdążyć za partnerem, nie bacząc na kroki. Mąż nie lubił, a ja nie potrafiłam – wyjaśnia. Jak mówi, chciała się nauczyć, ale z tyłu głowy pozostawała myśl: „Jak to? Sama mam pójść na lekcje? A co ludzie powiedzą? No i co ja Stefciowi powiem?”.

Trzy lata temu Kamila, wnuczka pani Janiny, przygotowywała się do ślubu. – Chodzili z narzeczonym na lekcje. Przygotowali własną choreografię i miesiącami pilnie ćwiczyli – mówi emerytka. – Któregoś dnia Kamilka zaproponowała mi, bym poszła zobaczyć, jaki piękny układ przygotowali. Patrzyłam jak urzeczona – na Kamilkę i Wojtusia, ale też, jak przypuszczam, na moją rówieśniczkę, która za szybą w sali obok ćwiczyła z trenerem salsę – wspomina pani Janina. Jak mówi, patrzyła i uśmiechała się do siebie, wyobrażając sobie, że sama też mogłaby tak pięknie poruszać się po parkiecie. W domu opowiedziała o wszystkim mężowi. „Idź i ty! Przecież to pięć kroków od naszego mieszkania” – usłyszała w odpowiedzi. Większej motywacji nie mogła sobie wyobrazić.

Zaczął się od podstawowych kroków i tańców: dwa na jeden, walczyk, polonez. Dziś tańczy flamenco, salsę i rumbę. – Nie zawsze po mistrzowsku, ale z wielką pasją – śmieje się. I wylicza korzyści: – Jestem szczęśliwa, mam coś, co lubię i co motywuje mnie do zorganizowania się. Schudłam pięć kilogramów, lepiej śpię, nie dostaję zadyszki, gdy muszę dobiec na



przystanek. Mam więcej chęci do życia i nie narzekam na zdrowie, nawet jeśli czasem coś zaboli czy zastrzyka.

Badania naukowe potwierdzają, że taniec przynosi wiele korzyści dla zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jest polecany bez

względu na wiek i kondycję. Wystarczy spojrzeć na osoby poruszające się po parkiecie, by zrozumieć, że taniec to po prostu radość. Uśmiech na twarzy pojawia się niemal automatycznie. Dźwięk muzyki i ruch redukują stres i napięcie oraz zwiększają pewność siebie. Zamiast

zajadać problemy, pozbywamy się negatywnych emocji podczas ruchu. Co więcej, badania dowiodły, że systematyczny taniec reguluje poziom dopaminy i serotoniny, nazywanych potocznie hormonami szczęścia. Dzięki temu wzmacnia psychikę i jest zalecany w łagodnych stanach depresyjnych i przy leczeniu nerwic. Taniec wiąże się także z kontaktami z ludźmi – to szczególnie ważne dla osób starszych i samotnych. Nauka kolejnych kroków sprawia, że zaczynamy w sobie wierzyć i mamy więcej energii. Dodatkowo pozbywamy się kompleksów – mniej myślimy o tym, co w naszym wyglądzie jest nie tak, a bardziej skupiamy się na zaletach. To przekłada się na codzienne funkcjonowanie: mamy większą motywację i lepiej radzimy sobie w trudnych sytuacjach.

Wspólne lekcje tańca to także doskonały pomysł na zbliżenie małżonków. Nawet w okresie emerytalnym wiele par nie ma zbyt wiele czasu dla siebie. Na co dzień pochłaniają ich codzienne obowiązki czy opieka nad wnukami. Wspólne lekcje tańca mogą być doskonałą okazją do skupienia się na sobie i do współpracy.

Taniec poprawia wydolność płuc i serca. Jest zalecany osobom zagrożonym chorobami układu sercowo-naczyniowego oraz w rehabilitacji tego typu schorzeń. Ujędrnia łydki i pośladki, wysmukła uda. Pozwala także zredukować masę ciała lub utrzymać wymarzoną sylwetkę. Badania dowiodły, że jest w tym względzie nie mniej skuteczny niż bieganie. Pod jednym warunkiem: tańczyć trzeba regularnie. Podczas godzinnej tańca można spalić ok. 300 kalorii. Ruchy na parkiecie zwiększają także elastyczność ciała. Dzięki temu łatwiej nam w codziennym funkcjonowaniu – po regularnych tańcach założenie bluzki wkładanej przez głowę czy schylenie się po przedmiot na podłodze przyjdzie nam ze znacznie mniejszym trudem. Systematyczne szaleństwo na parkiecie zwiększa ponadto wytrzymałość organizmu, czyli zdolność do wyczerzonego wysiłku.

Taniec pozytywnie wpływa na układ ruchowy, w szczególności na kręgosłup, miednicę i stawy. Przyczynia się do poprawy postawy. Ćwiczenia w takt muzyki mają także dobry wpływ na układ pokarmowy, bo polepszają pracę jelit. Dodatkowo taniec, podobnie jak inne rodzaje wysiłku fizycznego, poprawia krążenie. Właśnie dlatego wielu lekarzy zaleca osobom starszym taniec jako formę rehabilitacji.

Co ważne, tańczyć może każdy! Nie ma specjalnych przeciwwskazań medycznych, choć – jak przy każdej aktywności fizycznej – w przypadku chorób przewlekłych lub przed planowaniem intensywnych ćwiczeń warto dla



Nie szukaj wymówek – znajdź taniec dla siebie!

- Jeśli planujesz udział w lekcjach z partnerem lub partnerką, możesz rozważyć kurs tańca towarzyskiego. Obawy przed trudnymi krokami samby czy czary są niepotrzebne. Instruktor zaczyna od najprostszych układów i przechodzi do kolejnych dopiero wtedy, gdy kursanci opanują podstawy. Nie warto się zrażać i obawiać braku poczucia rytmu. Nie chodzi o to, by taniec był perfekcyjny, ale o to, by sprawiał przyjemność i pozwalał odprężyć się i poruszać.
- Nie masz partnera albo mąż czy żona za nic nie dadzą się namówić na lekcje tańca? Nic straconego! Wiele domów kultury, szkół tańca czy uniwersytetów trzeciego wieku oferuje lekcje tańca solo. To np. tańce latino albo orientalne. Popularne wśród seniorów są też tańce w kręgu. Wiele szkół ma ponadto w ofercie zajęcia indywidualne – kursant tańczy w parze z instruktorem.
- Mieszkańcy małych miejscowości, w których brakuje szkół tańca, mogą sprawdzić ofertę domów kultury. Wiele z nich proponuje lekcje tańca ludowego. To także dobra forma aktywności fizycznej, która pozwoli wzmocnić ciało i umysł.

pewności skonsultować się z lekarzem. Udział w zajęciach tanecznych nie wymaga też specjalnych przygotowań. Na początek wystarczy wygodny strój i obuwie. O specjalnych butach (np. do tańca towarzyskiego), pięknych sukniach czy garniturach można pomyśleć później, gdy połknimy bakcyła i zdecydujemy się na stały kurs. Przed rozpoczęciem zajęć nie wolno również zapominać o rozgrzewce – najlepiej pod okiem instruktora, by nie narazić się na kontuzje.

Osoby nie do końca przekonane do tańca mogą przed zapisaniem się na kurs poprosić o możliwość uczestnictwa w zajęciach pokazowych. Warto też namówić znajomych – w grupie łatwiej przełamać pierwsze opory i motywować się wzajemnie.

– Kilka tygodni temu namówiłam koleżankę, by również zapisała się na lekcje – mówi pani Janina. – Na razie jest trochę zestresowana, bo to typ choleryka. Wszystko chciałaby od razu. Tłumaczę jej, że na efekty trzeba poczekać, i wyciągam ją z domu, gdy się miga – żartuje seniorka. Dodaje, że za punkt honoru postawiła sobie, że w tegorocznego sylwestra zostanie królową parkietu. Od wielu lat nowy rok razem z mężem witają w gronie przyjaciół na prywatce, m.in. wraz z mężem siostry pani Janiny, który doskonale tańczy (w młodości ćwiczył w zespole ludowym). – Rok temu jeszcze nie miałam tyle odwagi, by bez skrupowania próbować dotrzymać mu kroku, jednak tym razem dam się zaprosić. Stefan śmieje się, że mam jego pełne poparcie. W końcu będzie miał przykry obowiązek z głowy – mówi pani Janina. ●

Trening funkcjonalny, czyli codzienne czynności dla zdrowia i formy!

Choć wielu z nas już samo słowo „trening” kojarzy się z siłownią i skomplikowanym sprzętem sportowym, jednak pod hasłem „trening funkcjonalny” kryją się proste czynności, które można wykonywać nawet bez wychodzenia z domu. Podstawą tego rodzaju ćwiczeń jest naśladowanie ruchów wykonywanych przy okazji codziennych czynności: wchodzenia po schodach, wyciągania rąk po przedmiot znajdujący się na najwyższej półce czy podnoszenia zakupów. Dzięki treningowi funkcjonalnemu wzmacniamy ciało i pozbywamy się zbędnych kilogramów bez nadmiernego rozbudowywania mięśni.



Same plusy

Ten rodzaj ćwiczeń nie wymaga szczególnych umiejętności, a większość z nich zdołają wykonać nawet osoby o słabszej kondycji. Trening funkcjonalny poprawia wydolność organizmu i krążenie krwi. Pozwala wzmocnić mięśnie całego ciała, także te głębokie. To szczególnie istotne, bo właśnie mięśnie głębokie odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy – im są silniejsze, tym mniej obciążamy kręgosłup. Pozbywamy się jednocześnie bólów pleców, które dokuczają zwłaszcza osobom prowadzącym siedzący

tryb życia. Trening funkcjonalny pomaga także w korygowaniu drobnych wad postawy.

Wzmocnienie mięśni głębokich zwiększa gibkość i mobilność całego ciała, co zmniejsza ryzyko urazów, kontuzji i upadków, które często przydarzają się osobom starszym. Różnorodność ćwiczeń pozwala dodatkowo na zwiększenie ruchomości stawów, co również jest istotne w przypadku seniorów.

Dzięki treningowi funkcjonalnemu poprawiamy wygląd sylwetki i redukujemy wagę. Ten rodzaj ćwiczeń nie powoduje jednak roz-

budowania masy mięśniowej. To idealna propozycja dla tych, którzy chcą poprawić metabolizm i ogólne samopoczucie, bez efektu „kaloryfera” na brzuchu.

Po kilku tygodniach regularnych ćwiczeń codzienne czynności wykonuje się o wiele łatwiej, a wejście na czwarte piętro czy noszenie zakupów nie sprawia już trudności.

Jak ćwiczyć?

Większość klubów fitness ma w swojej ofercie trening funkcjonalny. Decydując się na ćwi-

Trening funkcjonalny – przykładowe ćwiczenia, które można wykonywać bez wychodzenia z domu

- **Przysiady z piłką lekarską.** Stań w lekkim rozkroku, piłkę chwyć oburącz przed sobą. Rób powoli przysiad, wypinając do tyłu pośladki. Podczas przysiadania opuszczaj stopniowo piłkę, aby dotknęła podłogi. Głowę trzymaj prosto, wzrok skieruj na wprost. Ćwiczenie powtórz co najmniej 10 razy.
- **Klęknięcie z piłką.** Chwyć oburącz piłkę (dowolną, np. lekarską lub do siatkówki), ustaw ręce na wysokości klatki piersiowej, stań w lekkim rozkroku. Zrób wypad prawej nogi w przód do wysokości bioder (ugięte kolano), unosząc piłkę nad głowę. Następnie opuszczaj piłkę do wysokości klatki piersiowej, lewą nogę wypychając w tył – do pozycji niepełnego klęknięcia. Powtórz 10 razy, następnie zmień nogę.
- **Wchodzenie po schodach.** Stań na dole schodów, chwyć w ręce hantle o masie ok. 1 kg (można je zastąpić np. butelkami wody mineralnej). Wchodź po schodach, uginając w łokciach ręce – raz lewą, raz prawą, unosząc hantle. Zbiegnij w dół, trzymając hantle w rękach, jednak nie unosząc ich. Powtórz wejście i zejście kilkukrotnie.
- **Podpór tyłem.** Połóż się na plecach, nogi oprzyj na piętach, unieś się, ustawiając ręce za sobą, mniej więcej na wysokości łopatek, dłonie skierowane palcami w stronę stóp. Wytrzymaj kilka sekund. Ciało powinno stanowić prostą linię, kolana muszą być proste.
- **Wchodzenie na krzeselko.** Stań naprzeciwko stabilnego, możliwie niskiego krzesła (możesz dodatkowo ustabilizować je, stawiając np. w kącie pokoju). Wchodź jedną nogą, schodź drugą. Staraj się wykonywać ruchy dokładnie, zwłaszcza podczas schodzenia – powinny pracować mięśnie, a nie siła grawitacji.
- **Unoszenie piłki po przekątnej.** Stań prosto, w lekkim rozkroku. Piłkę lekarską chwyć przed sobą, blisko ciała. Unosź ją nad głowę po skosie – w prawą stronę. Jednocześnie lekko odrywaj od podłogi lewą stopę. W momencie gdy piłka znajdzie się nad głową, lewa stopa powinna dotykać podłogi jedynie palcami.
- **Nożyce.** Połóż się na podłodze, ręce wzdłuż tułowia. Unosź nogi ok. 20 cm nad podłogę i krzyżuj naprzemiennie, cały czas utrzymując je w górze. Ćwicz, aż poczujesz zmęczenie. Po ok. 20 sekundach odpoczynku powtórz ćwiczenie.
- **Trening równowagi.** Stań prosto, nogi na szerokości barków. Unieś zgiętą w kolanie prawą nogę na wysokość bioder. Stój na jednej nodze, napinając mięśnie brzucha. Ręce wiszą swobodnie wzdłuż tułowia. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji. Jeśli ćwiczenie nie sprawia trudności, można dodatkowo spróbować zamknąć oczy. Następnie powtórz ćwiczenie, zmieniając nogę.
- **Przysiady na jednej nodze.** Stań w przejściu drzwi, chwyć się dłońmi framugi. Prawą nogę unieś w kolanie. Wykonuj przysiady na lewej nodze. Po wykonaniu ok. 10 przysiadów zamień nogi.
- **Pompy na kolanach.** Uklęknij na macie lub podłodze, stopy złącz ze sobą. Oprzyj ręce na podłodze na szerokości ramion – ciężar ciała powinien opierać się na dłoniach i kolanach. Powoli obniżaj korpus w kierunku podłogi, utrzymując głowę i kręgosłup prosto. Kontynuuj do momentu, aż podbródek lub klatka piersiowa dotkną podłogi. Następnie zacznij się podnosić.

czenia w takim miejscu, mamy pewność, że profesjonaliści udzielą nam instrukcji, dobio- rą ćwiczenia odpowiednie do wieku i skory- gują ewentualne błędy. Trenować można też w domu – przykładowe ćwiczenia opisaliśmy w ramce.

Trening funkcjonalny powinien być wykonywany nie częściej niż trzy razy w tygodniu. Wbrew pozorom jest dość intensywny. Ćwiczenia należy wykonywać seriami – jedna seria to jedno ćwiczenie, które – w zależności od indywidualnych możliwości – powinno

być wykonywane przez 45 do 90 sekund. Aby osiągnąć dobre efekty, należy ćwiczyć w możliwie najszybszym tempie, a przerwy między kolejnymi ćwiczeniami powinny być jak naj- krótsze. Najlepiej od razu przechodzić do kolejnych serii.

Duże znaczenie ma zróżnicowanie ruchów, dlatego w tego rodzaju ćwiczeniach pomocne są różnego rodzaju sprzęty: piłki lekarskie, ta- śmy czy sztangielki. W treningu funkcjonalnym często wykorzystywana jest też tzw. piłka bosu (więcej w ramce).

Bosu i kettlebell – te sprzęty przydadzą się do ćwiczeń w domu



Bosu wygląda jak przecięta na pół kula. Z jednej strony jest płaska i sztywna – wygląda jak platforma. Z drugiej strony jest to elastyczna kopuła wypełniona powietrzem. Dzięki ćwiczeniom na takiej piłce można poprawić koordynację ciała i równowagę, spalić tłuszcz i wyrobić w sobie nawyk prawidłowej postawy. Na obu stronach można stać, leżeć lub podskakiwać. Stając na płaskiej części, można wykonywać przysiady. Trudność polega na tym, by utrzymać równowagę. Z kolei stając na wypukłej części, można np. wykonywać wymachy nóg, naprzemiennie w lewą i prawą stronę. Piłkę bosu można kupić za ok. 200 zł.



Kettlebell to rodzaj ciężarka z uchwytem, wyglądem przypomina torebkę z małym uchem. W odróżnieniu od zwykłych hantli kettlebell angażuje do pracy większą liczbę mięśni jednocześnie. Dzięki ćwiczeniom z tego rodzaju sprzętem wzmacniamy siłę, poprawiamy gibkość i koordynację oraz korygujemy wady postawy. Odważniki mają różną masę – na początku należy zacząć od kilku kilogramów, aby nie nabawić się kontuzji. Przykładowe ćwiczenie to chwyt ciężarka oburącz i unoszenie go na wysokość czoła. Inne ćwiczenie polega np. na wykonywaniu przysiadów z ciężarkiem trzymany w dłoniach. Kettlebell można kupić za ok. 40 zł.

Aktywność fizyczna poprawia pamięć i koncentrację

Przyzwyczajaliśmy się do stwierdzeń, że aktywność fizyczna wpływa na lepszą sylwetkę, poprawia wydolność organizmu, samopoczucie czy niweluje ryzyko chorób serca. Natomiast rzadko słyszymy o tym, że ruch wpływa także na pracę mózgu! Specjaliści nie mają co do tego wątpliwości.

Mózg to nie biceps, ale biceps może pomóc

Funkcjonowanie mózgu często porównuje się do sposobu działania mięśni. Ma to służyć m.in. motywowaniu dzieci w szkole – im więcej się uczysz, tym jesteś potężniejszy, bo im intensywniej wykorzystujesz mózg, tym staje się on silniejszy. Ta analogia mózgowo-mięśniowa nie do końca jest właściwa – bo chyba nie wyobrażamy sobie, że możemy wzmocnić, powiedzmy, biceps bez zginania go? Mózg możemy jednak pobudzić w inny, niespodziewanie skuteczny sposób. I przydatna tu będzie właśnie praca bicepsów.

Okazuje się bowiem, że regularny ruch wpływa na poprawę nie tylko wydolności organizmu, lecz także wydolności umysłowej. Czym ona jest? – To zdolność koncentracji, pamięci długiej i krótkiej, wykonywania różnych działań myślowych – wyjaśnia neurochirurg prof. Andrzej Maciejczak.

Mówiąc najprościej: możemy więcej zapamiętywać, lepiej się skupiać i sprawniej rozwiązywać problemy, jeśli będziemy pobudzać ciało do ruchu. Aktywność fizyczna to jedno z najlepszych lekarstw na utrzymanie zdrowia mózgu. Badania prowadzone w laboratoriach na całym świecie dowodzą powiązań między sprawnością psychiczną i fizyczną. Wnioski naukowców motywują do prowadzenia bardziej aktywnego trybu życia, ale też są dobrą wskazówką do tego, jak lepiej przygotować się do wyzwań umysłowych.

Jeden z najbardziej znanych testów przeprowadzono jeszcze w latach 80. na Uniwersytecie

Minnesota w Minneapolis. Tamtejsi badacze zaangażowali 3000 ochotników i poprosili o korzystanie z bieżni. Po upływie 20 lat badania powtórzono, oczywiście z udziałem tych samych osób. Okazało się, że uczestnicy testu, którzy dłużej biegali, mieli później lepsze wyniki w egzaminach sprawdzających sprawność umysłową.

Wielki żywy komputer

Jednak jak mówi prof. Maciejczak, współzależność ruchu z działaniem mózgu nasza cywilizacja dostrzega od dawna. Bo skąd się wzięło starożytnie powiedzenie: w zdrowym ciele zdrowy duch? Właśnie z przeświadczenia, że zdrowie intelektualne i fizyczne idą w parze.

– Mózg jest wielkim komputerem, do którego dociera masa bodźców, nie tylko zmysłowych, jak widzenie czy słuchanie, ale też fizycznych. Nie kontrolujemy kończyn, gdy chodzimy, nie myślimy o utrzymaniu równowagi podczas jazdy na rowerze, bo te mechanizmy zachodzą automatycznie właśnie dzięki kontroli mózgu. Tak więc ruchowe bodźce fizyczne zmuszają mózg do aktywności. Impulsy żyją, krążą, a zatem dobrze na niego wpływają – wyjaśnia neurochirurg.

Komórki nerwowe mają swój metabolizm

Jak to działa dokładnie? Jak wyjaśnia neurochirurg prof. Marek Moskała, ruch powoduje wzrost ciśnienia w drobnych naczynkach mózgowych. Wówczas ilość tlenu wychwytywana przez komórki nerwowe w mózgu również ulega zwiększeniu, podobnie jak ilość glukozy dostarczana do nich. W efekcie poprawia się metabolizm tychże komórek. Taka poprawa metabolizmu w ich wnętrzu skutkuje tym, że człowiek staje się sprawniejszy umysłowo i osiąga większą aktywność intelektualną. – W podeszłym wieku, gdy mamy do czynienia z zanikiem mózgu, ta część, która pozostaje i ma służyć starszej osobie, musi być dobrze utleniona i odżywiona. Zabezpiecza to bowiem prawidłowy przepływ impulsu elektrycznego między synapsami – mówi specjalista.

Właśnie ten przepływ impulsów elektrycznych wykorzystują komórki ogłuszone metabolicznie. Mówiąc prościej: komórki, które w normalnych warunkach gorzej pracują, są zakwaszone, nie przenoszą tego impulsu tak efek-

tywnie. Natomiast podczas aktywności ruchowej metabolizm poprawia się, a kwasica wewnątrz komórek ulega zmniejszeniu. Mózg interpretuje ruch jako sytuację stresową, w wyniku czego uwalnia neuroprzekazniki zmniejszające ból. Za regenerację starych neuronów odpowiada białko BDNF – *brain-derived neurotrophic factor*. Jak pokazują testy mierzące przepływ krwi do mózgu, wytwarza się ono właśnie podczas aktywności ruchowej. Według części naukowców niedobór w stężeniach BDNF to jedna z przyczyn chorób psychicznych i degeneracyjnych.

Połączenie białka BDNF z endorfinami – hormonami szczęścia wytwarzającymi się także podczas ćwiczeń – to spora dawka składników uzależniających dla organizmu. Taka pożyteczna mieszanka, która pomoże pozbyć się np. stanów depresyjnych, czego dowiedli w swoich eksperymentach badacze z amerykańskiej uczelni Duke University.

„The Guardian”: ruch może wpływać na poprawę pamięci

Część mózgu, która silnie reaguje na ćwiczenia aerobowe, to tzw. hipokamp. Właściwie kontrolowane przez specjalistów eksperymenty – przeprowadzane nie tylko u dzieci, lecz także u osób w podeszłym wieku – wykazują, że struktura mózgu rośnie wraz ze wzrostem sprawności fizycznej, ponieważ hipokamp znajduje się w centrum systemów uczenia i pamięci mózgu. W efekcie ćwiczenia fizyczne mają wpływ m.in. na poprawę pamięci. Jak pisze „The Guardian”, niemieccy naukowcy wykazali, że spacerowanie lub jazda na rowerze pomogły badanym osobom przyspieszyć naukę wyrazów obcych.

Ćwiczenia pomagają też lepiej skoncentrować się na danym zadaniu. Najlepszym dowodem naukowym w tym przypadku jest badanie przeprowadzone wśród dzieci w szkole – niemniej dotyczy to nas wszystkich. Otóż w badaniu okazało się, że lekcje, którym towarzyszyły 20-minutowe ćwiczenia aerobowe, poprawiły znacząco stopień uwagi holenderskich uczniów. Natomiast gdy w amerykańskich szkołach naukowcy sprawdzali grupę uczniów pod kątem efektów codziennych zajęć sportowych, okazało się, że dzieci te nie tylko są bardziej „fit”, lecz także stały się bardziej wielozadaniowe i lepiej przetwarzały informacje. Nie trzeba tego ruchu



wiele, bo z kolei niemieckie testy pokazały, że nawet 10 minut zabawowych ćwiczeń koordynacyjnych, jak odbijanie dwóch kulek w tym samym czasie, już w pewnym stopniu poprawia skupienie uwagi.

Aby poznać mechanizm wpływu ruchu na mózg, brytyjski badacz Timothy Bassey z Cambridge University przeprowadził doświadczenia na myszach. Gryzonie podzielono na dwie grupy, spośród których jedna miała ciągły kontakt z kołowrotkiem, a druga spędzała dzień głównie na spaniu. Po upływie dłuższego czasu badacz wyświetlił myszom dwie takie same figury. Za dotknięcie kwadratu z lewej strony dostawały nagrodę, a wybór prawej strony skutkował brakiem przysmaku. Kto otrzymał więcej słodkości? Gryzonie ćwiczące na kołowrotku! Aktywne myszy pojęły zależność na tyle szybko, że już w pierwszym etapie badań dostawały dwa razy więcej smakołyków niż leniwe koleżanki z klatki obok.

Powrót do społeczeństwa aktywnego

Zresztą wcale nie musimy sięgać do badań zagranicznych placówek. To, że ruch jest zbawienny dla mózgu, widać każdego dnia na przykładzie polskich pacjentów. Ci, którzy podejmują aktywność ruchową, są sprawniejsi intelektualnie, bardziej rozmowni, chętniej sięgają po książki, lubią chodzić do kina czy teatru. – To ABC studenta, że ruch pomaga także mózgowi. Siedzenie przed telewizorem czy komputerem do niczego nie prowadzi. Aktywność fizyczna poprawiająca metabolizm komórek powoduje, że wiele rzeczy się chce, lepiej się kojarzy i pamięta. Seniorom pozwala to często na powrót do społeczeństwa aktywnego – wylicza prof. Moskała.

Oczywiście, zanik mózgu występuje u każdego człowieka, w większym lub mniejszym stopniu, ale nie jest tak, że wszystkie komórki znikają. Dlatego dobrze, że te, które nie obumierają, mogą włączać się w tę aktywną sieć.

Trzeba jednak pamiętać, że efektywność jest uzależniona od pracy serca, ciśnienia krwi. Dlatego bardzo ważną jest systematyczność – to nie może być nagły zryw na siłownię czy na basen, zakończony dwutygodniowym leżeniem. Aktywność musi być codzienna i trwać od kilkunastu do kilkudziesięciu minut, w zależności od możliwości danej osoby.

Kiedy najlepiej pobudzać organizm do ruchu? Według specjalistów powinniśmy wybierać pory poranne i wieczorne, a zwłaszcza te drugie. – W godzinach wieczornych mózg jest fizjologicznie zakwaszony, więc dobrze właśnie wtedy go pobudzić – podkreśla prof. Moskała.

Skorzysta też kręgosłup

Prof. Andrzej Maciejczak zaznacza jednocześnie, że z perspektywy neurologicznej aktywność fizyczna ma dobry wpływ nie tylko na mózg. Poprawa koncentracji czy pamięci to jedno. Równie ważne są korzyści związane z kondycją kręgosłupa. Pacjentów skarżących się na takie bóle widzimy współcześnie bardzo wielu. To kwestia ewolucyjna: człowiek jest przystosowany do postawy stojącej, a nie siedzącej, w której zastygliśmy. Nieprawidłowe siedzenie to sprawianie kręgosłupowi za każdym razem mikrourazu. A powtarzające się mikrourazy prowadzą do uciążliwych zwyrodnień.

– To mit, że najczęściej problemy z kręgosłupem mają pracownicy fizyczni, którzy dźwigają wiele ciężarów. To właśnie pracownicy w białych kołnierzykach, którym brakuje w życiu ruchu, skarżą się na takie bóle. Kręgosłup kocha ruch i musi się ruszać. Nie chodzi o skomplikowane ćwiczenia. Może to być spacer, pływanie czy nordic walking – wskazuje prof. Maciejczak.

Trzeba działać dwutorowo

Prof. Maciejczak apeluje również: ruch jest bardzo ważny, ale dobrze, gdy idzie w parze z innymi działaniami poprawiającymi pracę mózgu. – Nawet najprostsze rozwiązanie krzyżówki, łamigłówek, rebusów lub czytanie książek sprawia, że mózg jest poddawany nieustannym ćwiczeniom i tym samym pozostaje w gotowości do działania. To tak jak w przypadku sportowca: jeśli nie trenuje, to jego zwinność, wytrzymałość i sprawność maleją. Byłoby więc idealnie, gdybyśmy potrafili łączyć aktywność fizyczną z aktywnością intelektualną. Tym bardziej że jedno nakręca drugie – zaleca prof. Maciejczak.

Zatem najlepsza recepta jest taka: pół godziny nordic walkingu, a w ramach nagrody – dobra książka na ławce w parku. W końcu mamy już wiosnę!

Życie po zawale: od małych kroków do wielkich wyzwań

Pan Kazimierz* przed zawalem serca pokonywał na piechotę kilkaset metrów dziennie. Teraz nie wyobraża sobie dnia bez co najmniej półgodzinnego spaceru. Pana Stefana* do bardziej aktywnego spędzania wolnego czasu zachęciły z kolei jego wnuki. Podobnych przykładów dr Kinga Węgrzynowska-Teodorczyk, która na co dzień pracuje na Klinicznym Oddziale Rehabilitacji Kardiologiczno-Kardiochirurgicznej Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, może przytoczyć znacznie więcej. Jak podkreśla, warto zaważyć o swoje zdrowie i życie!

Ile czasu od zawału musi upłynąć, zanim pacjent będzie mógł ćwiczyć?

Niewiele, zaledwie kilkanaście godzin, bo za zgodą lekarza rehabilitacja kardiologiczna pacjenta rozpoczyna się już w pierwszej dobie po zawale. Nie ma na co czekać. Walkę o swoje zdrowie trzeba rozpocząć od razu.

Jakie ćwiczenia wykonuje wtedy chory?

Wszystko zależy od konkretnego przypadku klinicznego pacjenta, od ewentualnych powikłań zawału serca, w tym m.in. obrzęku płuc, zaburzeń rytmu serca. Kluczowe znaczenie ma także zastosowana metoda leczenia, a więc czy wykonano u pacjenta przeszłorną angioplastykę wieńcową, wszczepiono by-passy, czy jedynie zastosowano leczenie fibrynolityczne. Pod uwagę bierzemy też ogólny stan chorego, jego wiek czy współistniejące choroby. Warto podkreślić, że na każdym etapie rehabilitacji ćwiczenia są dobierane indywidualnie – tu nie ma mowy np. o modelowych rozwiązaniach dla seniorów. Do tej grupy można przecież zaliczyć i wysportowanego, rzutkiego 60-latkę, i 75-latkę, który zmaga się już np. z cukrzycą czy przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

Zazwyczaj w pierwszych dniach po zawale zaczynamy od ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych, czynnych dynamicznych, które angażują małe grupy mięśniowe – jak ruch stopami i rękami, który pełni ważną funkcję w profilaktyce przeciwzakrzepowej. Następnie rozszerzamy zakres rehabilitacji o kończyny górne i dolne, by przejść do tułowia i całego ciała.

Początkowo ćwiczenia są wykonywane w wolnym tempie i na leżąco. Z czasem rehabilitacja chorego odbywa się w pozycji siedzącej, a kolejnym etapem są już ćwiczenia ogólnousprawniające, wykonywane na stojąco.

Co ważne, zanim pacjent opuści szpital, pod nadzorem fizjoterapeuty spaceruje po korytarzu,



Dr Kinga Węgrzynowska-Teodorczyk – absolwentka AWF we Wrocławiu. Od 2005 r. jest zatrudniona na Klinicznym Oddziale Rehabilitacji Kardiologiczno-Kardiochirurgicznej w Ośrodku Chorób Serca 4. Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Od 2008 r. pracuje też na Wydziale Fizjoterapii AWF, gdzie prowadzi zajęcia ze studentami, m.in. z przedmiotu fizjoterapia w kardiologii. Realizuje projekty naukowe, które dotyczą oceny sprawności i wydolności fizycznej pacjentów kardiologicznych, a także efektów treningu fizycznego u chorych z niewydolnością serca.

dzięki czemu w praktyce poznaje zasady treningu marszowego, m.in. zalecany dystans, czas wysiłku. Generalnie przyjmuje się, że w pierwszym etapie rehabilitacji kardiologicznej, a więc do momentu opuszczenia szpitala, pacjent może samodzielnie przejść po szpitalnym korytarzu dystans ok. 200 metrów. Chory pokonuje też jedno piętro – wszystko po to, by mógł nauczyć się właściwie wykonywać tę z pozoru błahą czynność.

Trzeba uczyć się wchodzenia po schodach?

Szczególnej troski wymagają chorzy z niewydolnością serca, u których doszło do uszkodzenia funkcji lewej komory – dla nich schody to duże wyzwanie. Pokonywanie stopni może być też coraz trudniejsze z wiekiem, ponieważ z upływem czasu kości i mięśnie stają się coraz słabsze. Proszę zauważyć, że seniorzy, wchodząc na piętro, często napinają izometrycznie całe ciało, a nawet wstrzymują oddech. To błąd! Dlatego uczymy prawidłowej techniki: bezpiecznego i ergonomicznego chodu, sprawdzając przy tym tętno i ciśnienie tętnicze oraz rytm oddechu.

Czy po wyjściu ze szpitala rehabilitacja kardiologiczna się kończy?

Absolutnie nie! Praca z pacjentem trwa dalej. Rozpoczynamy drugi etap rehabilitacji kardiologicznej, która w zależności od stanu klinicznego chorego może przebiegać w warunkach szpitalnych, ambulatoryjnych, sanatorium lub poprzez doraźne kontrole w przychodni kardiologicznej. Oczywiście zanim przyjdzie czas na treningi, pacjent przechodzi dokładną kwalifikację medyczną i fizjoterapeutyczną. Do oceny wydolności fizycznej służą specjalne testy wysiłkowe na bieżni lub stacjonarnym rowerku, które są wykonywane w obecności lekarza i przy dokładnym monitorowaniu pracy serca pacjenta – wysiłkowego zapisu EKG, kontroli tętna i ciśnienia

tętniczego. Tylko połączenie diagnozy lekarskiej i wyników próby wysiłkowej pozwala dokładnie określić ewentualne ryzyko nagłych, niekorzystnych zdarzeń sercowych, a przez to zaproponować jeden z czterech modeli rehabilitacji. Przykładowo, jeśli pacjent dobrze toleruje wysiłek fizyczny, ale jest w grupie wysokiego ryzyka, bo np. ma niewydolność serca, arytmie, to proponujemy mu łagodniejszy model rehabilitacji.

Drugi etap rehabilitacji kardiologicznej trwa zazwyczaj do 3 miesięcy po zawale. Później przychodzi czas na trzeci etap, obejmujący przede wszystkim samodzielną aktywność fizyczną pacjenta, która w założeniu powinna być kontynuowana przez całe życie – oczywiście pod okresowym nadzorem personelu medycznego i przy ciągłej samokontroli, której pacjent uczy się w trakcie poprzednich etapów pracy z fizjoterapeutą i lekarzem.

Gdy minie wiele miesięcy od zawału i senior zechce zacząć ćwiczyć sam, spróbować jakiejś nowej aktywności, od czego powinien zacząć?

Pierwsze treningi np. na zajęciach sportowych, basenie czy siłowni powinien wykonać za zgodą lekarza i pod okiem specjalistów – fizjoterapeuty i instruktora, którzy prawidłowo ocenią jego możliwości i dobiorą obciążenia treningowe, które z czasem będzie można zwiększać. Uświadomią go również, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, a także jak prowadzić samokontrolę. Pacjent musi wiedzieć na przykład, jakie jest wyznaczone dla niego tętno wysiłkowe, i sprawdzać je w czasie treningu. Bardzo ważna jest również wiedza na temat objawów nietolerancji wysiłku fizycznego, które powinny zaniepokoić chorego. Bo gdy osoba, która kilka miesięcy wcześniej miała zawał, podczas wysiłku nagle poczuje ból w klatce piersiowej lub dziwny ucisk w jamie brzusznej, gwałtowne przyspieszenie lub spowolnienie tętna albo niewytłumaczalny niepokój, to powinna natychmiast przerwać ćwiczenia. A jeśli te objawy w czasie odpoczynku nie ustąpią – wezwać pomoc.

Na co jeszcze trzeba zwracać uwagę?

Częstym błędem, który korygujemy u pacjentów, jest ćwiczenie w nieodpowiednich porach – zbyt wcześnie rano lub bardzo późno wieczorem, bezpośrednio po posiłku. Inny grzech to rozpoczynanie treningu bez jakiegokolwiek rozgrzewki – wtedy łatwo o kontuzję. Seniorzy powinni też pamiętać, że nie mogą wykonywać tylko jednego typu ćwiczeń, bo grozi to przeciążeniem stawów czy konkretnych partii mięśni. Codzienne marsze warto więc ograniczyć do trzech razy w tygodniu, a pozostały czas wykorzystać np. na jazdę na rowerze, tai-chi, zajęcia z elementami jogi, taniec, pływanie lub fitness dla seniorów.

Od małych kroków do wielkich wyzwań. Jak ćwiczyć po zawale?

- **Zanim zaczniesz, skonsultuj się ze swoim lekarzem i fizjoterapeutą.** Tylko profesjonalna diagnoza medyczna i ocena aktualnej wydolności i sprawności fizycznej pozwolą ocenić stan Twojego serca, a także możliwości organizmu.
- **Zacznij od marszu** – to najbardziej naturalna i bezpieczna forma aktywności fizycznej. Dystans nie musi być ambitny, wystarczy kilkunastominutowy spacer, najlepiej z kijkami do nordic walkingu. Musisz zrobić zakupy albo odwiedzić rodzinę? Jeśli to niedaleko, idź na piechotę!
- **Stopniowo zwiększaj intensywność treningów.** Jeśli Twój lekarz nie widzi przeciwwskazań, zacznij chodzić z kijkami, pływać, spróbuj sił na zajęciach jogi, lekcjach tańca lub siłowni (warto spróbować ćwiczeń na orbitreku, stepperze czy przyrządzie wioślarskim). Możliwości jest mnóstwo!
- **Ważna jest różnorodność** – zmieniaj ćwiczenia, angażuj różne partie mięśni. Zamiast maszerować 5 razy w tygodniu, ogranicz się do 2–3 razy, a w pozostałe dni postaw np. na rower, basen. Dzięki temu nie przeciążysz kolan.
- **Aktywny tryb życia to także wykonywanie codziennych obowiązków.** Jeśli czujesz się na siłach, sprzątaj, zmywaj czy gotuj samodzielnie – to także ćwiczenia, które pozwalają utrzymać sprawność ruchową i obniżają ryzyko zakrzepów!
- **Nie bądź beczny – odpoczywaj aktywnie.** Nawet jeśli oglądasz w telewizji swój ulubiony serial albo rozwiązujesz krzyżówki, ruszaj co jakiś czas stopami, zginaj ręce, nogi, wykonuj ćwiczenia oddechowe. Jeśli wyrobisz sobie taki nawyk, szybko się przekonasz, że w ciągu dnia możesz wykonać całkiem sporo powtórzeń. Tyle, ile podczas treningu.
- **Bądź towarzyski** – bo nic tak nie motywuje do aktywnego spędzania czasu jak inni. Wybierz się z dziećmi na spacer, daj się wyciągnąć wnukom na basen. Sprawdź, jakie sportowe atrakcje organizuje najbliższy klub seniora. Kto wie, może znajdziesz nową pasję i potkniesz bakcyła?
- Jeśli poczujesz ból w klatce piersiowej, nagłe kołatanie serca, duszność lub ogarnie Cię dziwny lęk – **natychmiast przerwij ćwiczenia.** Jeśli odpoczynek nie usmierzy tych objawów, wezwij pomoc!

Ruch to zdrowie, ale czy zawsze służy on osobom po zawale?

Tylko w rzadkich sytuacjach aktywność fizyczna może mieć negatywny wpływ, dlatego tak ważna jest diagnostyka medyczna. Dla większości pacjentów ruch to najlepszy dostępny lek – oczywiście gdy odbywa się pod nadzorem lekarza, fizjoterapeuty i przy stałej samokontroli. Dlatego pacjentów po zawale namawiamy do zmiany trybu życia – radykalnego porzucenia kanapowego stylu spędzania wolnego czasu i urozmaicenia go regularnymi ćwiczeniami. Warto podkreślić, że już w czasie pobytu w szpitalu mogą oni liczyć na fizjoterapeutę, który pomoże nie tylko poznać zasady zdrowego stylu życia, ale też bezpieczne formy aktywności fizycznej czy sposoby na to, jak zminimalizować ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

Efekt? Niebezpieczeństwo kolejnych zawałów znacznie się zmniejsza, a jeśli nawet pacjent doświadczy kolejnego epizodu, to jego przebieg będzie łagodniejszy, a czas potrzebny na rekonwalescencję – krótszy. Najlepszym dowodem na to są nasi pacjenci. Przykładowo pan, który ma obecnie ok. 75 lat, od 10 lat trenuje nordic walking – jedną z najlepszych form aktywności fizycznej dla pacjentów kardiologicznych. Pamiętam, jak rozpoczął treningi pod naszym okiem. Dzisiaj sam mówi, że jest „pozytywnie uzależniony”. I choć ma niewydolność serca, przez te wszystkie lata choroba nie posunęła

się drastycznie naprzód. Mimo drobnych incydentów, jakie się zdarzały, wychodził ze szpitala po zaledwie kilku dniach. Z kolei inny nasz pacjent wspominał, że przed zawalem był w stanie przejść na piechotę niewielki dystans. Teraz wspólnie z wnukami chodzi na basen i w góry – choć wiadomo, że kiedy oni wyruszają w wysokie partie, on odpoczywa w schronisku.

Jak więc widać, najważniejszym elementem w walce o zdrowie – a przez to godną starość i niezależność – jest codzienna aktywność pacjenta i samokontrola podczas wysiłku. Często dla chorego może to początkowo wydawać się trudne, ale proszę mi wierzyć, że znaczenie mają także małe, codzienne czynności. To np. drobne prace w domu, w ogródku, jak również aktywne spędzanie wolnego czasu z rodziną, przyjaciółmi. Dlatego namawiamy pacjentów, także tych z ograniczoną sprawnością fizyczną, żeby nawet oglądając telewizję czy rozwiązując krzyżówki, siedząc na wózku w ogrodzie czy na balkonie, wykonywali proste ćwiczenia oddechowe, rozciągające, ręk i nóg. Gdy wejdzie im to w nawyk, szybko okaże się, że w ciągu dnia wykonują po kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt powtórzeń. Taka regularność aktywnych zachowań sprawia, że po pewnym czasie nawet seniorzy z chorobami układu krążenia zyskują większą sprawność funkcjonalną, a przez to staną się bardziej samodzielnymi i niezależnymi. ●

*Imiona pacjentów zostały zmienione – przyp. red.

– Cały rok trenują państwo na świeżym powietrzu? Musi pan mieć niesamowitą odporność! – Jeśli dobrze pamiętam, ostatni raz byłem u lekarza sześć lat temu.

Ryszard Goszczyński: całe życie w biegu

Amatorzy biegania z Łodzi mówią: Król Ryszard i jego świta. I choć nazwa nieformalnej drużyny sportowej RYSIOTEAM brzmi nieco zabawnie, nikt nie traktuje jej lekceważąco. Bo na czele RYSIOTEAM stoi wyjątkowy trener: Ryszard Goszczyński. 70-latek z ogromną intuicją potrafi „ustawić” każdego biegacza: i tego, który zamierza zdobywać medale, i tego, który po prostu potrzebuje odrobiny ruchu i rekreacji. Sam biega od 53 lat.

Dziesięciobój

– Zacząłem biegać w Rudzkim Klubie Sportowym w 1964 roku – opowiada Ryszard Goszczyński. – Miałem 17 lat. Dziś wydaje się, że to dużo, ale to nie były czasy, kiedy na treningi, może poza gimnastyką artystyczną i dyscyplinami, które wymagają wczesnej specjalizacji, chodziły dzieciaki. A z drugiej strony wydaje mi się, że 50 lat temu ludzie byli bardziej rozruszani, mniej wygodni. Mało kto miał samochód, mało kto miał telewizor, po prostu chodziło się więcej, to i przebiec paręset metrów nie było problemem.

Goszczyński zaczynał od biegów na średnich dystansach. Trenerzy szybko się zorientowali, że mają do czynienia ze sprawnym i wytrzymałym zawodnikiem, i zachęcali, aby spróbował sił w dziesięcioboju. A to już nie były żarty. Dziesięciobój lekkoatletyczny (inaczej: decathlon) to konkurencja rozgrywana w ciągu dwóch dni na otwartym stadionie. Pierwszego dnia zawodnicy muszą się zmierzyć z biegiem na dystansie 100 metrów, skokiem w dal, pchnięciem kulą, skokiem wzwyż i wreszcie biegiem na 400 metrów. Drugi dzień zaczyna się od biegu przez płotki, potem jest rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem i bieg na 1500 metrów.

– Trenowałem, kiedy tylko mogłem – mówi pan Ryszard. – Wtedy nie było podziału na sportowców zawodowych i amatorów, wszyscy mieliśmy zawody, z których trzeba było się utrzymać, nawet największe gwiazdy były zatrudnione w zakładach na fikcyjnych etatach. Zresztą i teraz nie jest łatwo żyć ze sportu, no chyba że się gra w piłkę nożną. Nie mam nic do futbolistów, ale nie wiem, za co im się płaci nawet w czwartej lidze...

Ryszard Goszczyński uczył się w szkole budowlanej, a potem wyspecjalizował w hydraulice. Ale wcześniej sport przyniósł mu żonę, z którą od 46 lat tworzą niezawodną drużynę. Spotkał ją na obozie sportowym w Burzeninie nad Wartą. Warunki – jak to przed półwiekiem – raczej spartańskie: namioty, zimna woda, a wśród tego – elegancka filigranowa blondynka.

Janeczka

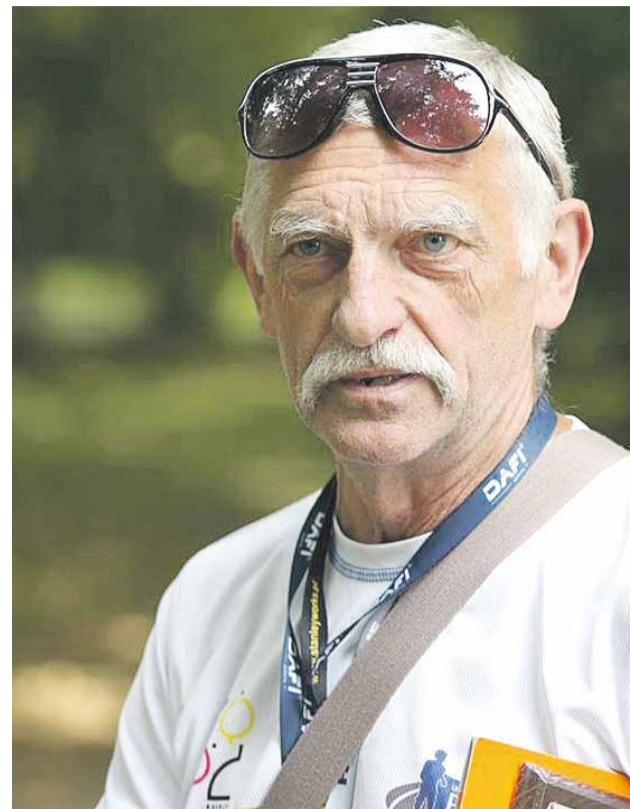
– Proszę sobie wyobrazić, że ta krucha istota trenowała siedmiobój – śmieje się Goszczyński. – Uczyłem ją rzucać oszczepem, ale po obozie rozjechaliśmy się w różne strony. Spotkaliśmy się znów po jakichś trzech latach.

Dalej zeznania małżonków nieco się różnią: pan Ryszard uważa, że było to w tramwaju, pani Janeczka – że na ulicy. Tak czy owak on był wtedy na przepustce z wojska. Przystojny, w wyjściowym mundurze przychodził pod szpital, w którym pracowała Janeczka. Stara znajomość przerodziła się w świeże uczucie.

Jeszcze przed ślubem i narodzinami synów bliźniaków pani Janeczka zrezygnowała z treningów. Rozumiała jednak i wspierała pasję męża, który pracował jako hydraulik, a w wolnym czasie trenował biegaczy w Rudzkim Klubie Sportowym. Okazało się, że jako szkoleniowiec sprawdza się fantastycznie: ma niezwykłą intuicję i oko do zawodnika. Jego podopieczni



● Janina Goszczyńska



● Ryszard Goszczyński

osiągali znakomite wyniki sportowe: rekordy Polski, kwalifikacje olimpijskie. Sam również brał udział w różnych zawodach sportowych, głównie branży przedsiębiorstw budowlanych. W budowlanych mistrzostwach Polski (w tamtych latach taka impreza nazywała się: Centralna Spartakiada) zdobył złoty medal w biegu na 1000 metrów, natomiast w skoku w dal był drugim wicemistrzem Polski. W sumie z rozmaitych imprez mistrzowskich przywiózł piętnaście medali, w tym cztery tytuły mistrza Polski, zdobywane ostatnio także w mistrzostwach Polski weteranów.

– Ale gdyby nie było zgody ze strony Janeczki, toby nie było tego trenowania – mówi pan Ryszard. – Bo w dobrym małżeństwie, jeśli po jednej stronie jest jakaś pasja, to po drugiej powinna być akceptacja. Inaczej sobie tego nie wyobrażam.

Kilka lat temu pani Janeczka zaczęła mieć kłopoty z kręgosłupem. Pojawiła się groźba operacji, ale wcześniej dostała skierowanie na rehabilitację. A rehabilitant doradził rozszerzenie terapii o nieforsujący sport. Wybrała bieganie, w końcu miała w domu trenera z doświadczeniem. Po 30 latach przerwy wcale nie było łatwo. Zaczynała od szybkiego marszu, dopiero po kilku próbach zdecydowała się na trucht. Wyznaczyła sobie ponadkilometrową trasę w parku Poniatowskiego i na początku pokonywała ją z kilkoma odpoczynkami. Ale z biegu na bieg wracała kondycja.

Parkrun

Po roku ćwiczeń pani Janeczka zawiązała do Łodzi światowa moda na bieganie amatorskie – parkrun. W kilkudziesięciu polskich miastach zebrał się zapaleńcy, gotowi wziąć na siebie organizację i szukanie sponsorów, aby co tydzień w sobotę amatorzy biegania spotykali się w jednym miejscu i pokonywali wspólnie dystans pięciu kilometrów.

– Na początku łódzkie biegi miały sponsora, firmę Nike – opowiada pan Ryszard. – Powstał program, który pozwalał płacić trenerom. Kiedy pieniądze się skończyły, trenerzy zaczęli się wykruśzać. Ja nigdy nie pobierałem wynagrodzenia za trenerską robotę przy parkrunie, więc jasne było, że zostanę – polubiłem tę atmosferę, brakowałoby mi wspólnego biegania. Zauważyłem, że jest wokół mnie coraz więcej ludzi. Mało kto z nich miał sportowe przygotowanie, potrzebowali podpowiedzi trenera. Spotykaliśmy się więc nadal.

Atmosferę parkrunów polubiła i pani Janeczka. Biegacze amatorzy skupieni wokół jej męża od razu przyjęli ją do swojego grona. Nie miało znaczenia, że pokonywała dystans kilometra, a najlepsi z nich – 10 razy dłuższy. W grupie wytworzyła się niemal rodzinna atmosfera, zawodnicy wyszukiwali kolejne biegowe wyzwania: maratony świąteczne, biegi historyczne itp. Na 65. urodziny kupili panu Ryszardowi koszulkę z napisem „Rysio 65”.

– „65” to nie był numer startowy, tylko mój wiek, taka zabawa – tłumaczy Goszczyński. – To jest wciąż moja ulubiona koszulka, przyniosła mi medal m.in. na mistrzostwach Polski weteranów. A rok później dostałem bluzę z napisem „RYSIOTEAM” – i tak powstała nasza grupa. Samoczynnie, z pasji do biegania.

RYSIOTEAM

Spotykają się na treningach trzy razy w tygodniu i na parkrunie w sobotę. Założyli własną grupę na Facebooku, co pozwala na łatwy i szybki kontakt oraz wymianę informacji. Można tam podpatrzeć to, z czego słynie RYSIOTEAM: niezwykłą wzajemną serdeczność i atmosferę wspólnego dążenia do celu. Członkowie RYSIOTEAM zgodnie twierdzą, że nie są grupą zawodniczą biegaczy, ale rodziną sportową. I traktują się jak dobra rodzina: zamiast rywalizacji jest tu wsparcie, zamiast selekcji – wspólnota. Na powitanie przytulają się i całują, zrzucając ciężar całego dnia, żeby zostało już tylko bieganie. Zgodnie też mówią: nie byłoby nas bez Ryszarda, bez jego charyzmy, uwagi, cierpliwości i tego daru, który sprawia, że jest w stanie na jednym spotkaniu trenować osoby, które pokonują kilometr w trzy minuty albo w dwanaście.



● Rodzina Goszczyńskich

– Każdy może do nas dołączyć. Najmłodszy aktywny uczestnik treningów liczy obecnie 14 lat, a najstarszy, Janek Morawiec – 84 lata – mówi Ryszard Goszczyński. Z towarzystwa Jana Morawca członkowie RYSIOTEAM są szczególnie dumni. To najstarszy maratończyk w Polsce i wielokrotny mistrz świata weteranów w maratonie. Zrobiło się o nim głośno na międzynarodowej arenie, gdy w roku 2013 zdobył tytuł mistrza świata weteranów w maratonie w brazylijskim Porto Alegre, a dwa lata później jako 83-letni biegacz zdobył złoty medal podczas 21. mistrzostw świata weteranów we Francji. Jego trenerem jest Ryszard Goszczyński, który również



● Ryszard Goszczyński z Janem Morawcem – najstarszym maratończykiem w Polsce

nież z medalowymi sukcesami startuje w mistrzostwach weteranów. Podkreśla jednak, że choć lubi się ścigać, jego prawdziwą pasją jest trenowanie zawodników.

Widzi się z nimi w każdy wtorek, czwartek i niedzielę w którymś z łódzkich parków lub w lesie w Rudzie Pabianickiej, a w sobotę – na parkrunie. Ale nie wszyscy muszą brać udział w każdym treningu. Regularnie trenuje ok. 40 osób, mniej regularnie – kolejnych 20. Wśród tych, którym czas pozwala na mniej regularne bieganie, są synowie państwa Goszczyńskich, Piotr i Paweł. Nie ma także problemu, kiedy rodzice przyjdą z kilkuletnimi dziećmi – pan Ryszard poświęca im wtedy uwagę.

Zdrowie

– Zima, lato, deszcz czy słońce nie mają dla nas znaczenia. Stan zdrowia też nie, dopasujemy trening do każdego. Moja żona, odkąd wróciła do biegania, mając 62 lata, zapomniała o problemach z kręgosłupem i groźbie operacji. W tej chwili startuje w zawodach na 10 kilometrów – mówi Ryszard Goszczyński. I dodaje, że jeśli go pamięć nie myli, ostatnio był u lekarza jakieś sześć lat temu.

– Bieganie można doskonale pogodzić z innymi zajęciami w życiu – dodaje pani Janeczka. – W sobotę spotykamy się przed południem, nabieramy energii na weekend. W tygodniu, po południu lub pod wieczór, takie nocne treningi mają nieodparty urok. Nie trzeba kosztownego sprzętu, wyjazdów, biletów. Po prostu zakładasz buty i jesteś gotowy.

Jak odnaleźć się na siłowni? Poznaj podstawowe zasady

Chcesz spróbować sił na profesjonalnym sprzęcie, ale obawiasz się kompromitacji? Martwisz się, że nie będziesz mieć pojęcia o zasadach panujących w siłowni? Skorzystaj z poniższych porad. Stosując się do nich, będziesz czuć się różnie, a po przełamaniu oporów zapewne chętnie skorzystasz ze wsparcia pracowników.

Planując pierwsze wyjście na siłownię, należy odpowiednio się spakować. Konieczny będzie wygodny strój do ćwiczeń: sportowe buty, spodenki lub legginsy i koszulka. Obrania powinny być wygodne, ale nieprzesadnie luźne (np. zbyt szerokie spodnie mogą przeszkadzać podczas jazdy na rowerku). Paniom przyda się także sportowy biustonosz – ułatwia swobodę ruchu i nie uciska. Nie jest to jednak konieczne, na początek można założyć sprawdzony i wygodny spośród tych, które mamy w szafie.

Do torby koniecznie spakuj wodę, najlepiej o pojemności większej niż pół litra. Po kilkunastu minutach ćwiczeń odczujesz pragnienie. Kolejnym obowiązkowym elementem jest ręcznik, który będzie niezbędny do wytarcia się po prysznicu na zakończenie ćwiczeń. Możesz zabrać także małe ręczniki do wycierania potu z czoła i przecierania sprzętu po zakończeniu ćwiczeń. Nie jest to jednak konieczne – w każdej siłowni ogólnodostępne są ręczniki papierowe, a często także płyn do dezynfekcji. Należy użyć go do wytarcia potu z miejsc, których dotykaliśmy podczas ćwiczeń. Oczyszczanie sprzętów i odstawianie ich na miejsce to jedno z głównych zasad ety-



kiety na siłowni. Jeśli będziesz tak postępować, z pewnością docenią to pozostali ćwiczący.

Na początku warto zacząć od ok. 10-minutowego treningu na rowerku stacjonarnym, bieżni albo orbitreku. Obsługa rowerku nie powinna sprawiać trudności. Warto zwrócić jednak uwagę na odpowiednie ustawienie siodełka – wyprostowana noga na pedale powinna być lekko ugięta w kolanie. Ustawić można także stopień obciążenia w zależności od indywidualnych możliwości. Nie obawiaj się, niczego nie zepsujesz. Metodą prób i błędów dobierz obciążenie, które będzie Ci odpowiadało.

Łatwa w obsłudze jest również bieżnia. Wystarczy na nią wejść i zacząć spacer w miejscu – urządzenie uruchomi się samoczynnie w niewielkim tempie. Wraz z kolejnymi krokami możesz zwiększać tempo – zwykle służy do tego przycisk oznaczony znakiem „+” lub strzałka skierowana do góry. Niektóre z bieżni pozwalają także zmieniać nachylenie, imitując przy tym bieg pod górkę. Oznakowanie tego typu funkcji różni się w zależności od

producenta bieżni, jednak jest zazwyczaj bardzo intuicyjne (np. znak „%” oznacza kąt nachylenia). Każdy tego typu sprzęt wyposażony jest w czerwony przycisk „stop”. Możesz go użyć, jeśli nagle zabraknie Ci sił i zachcesz zejść z bieżni.

Orbitrek to urządzenie imitujące nieco trening na nartach biegowych. Aby z niego skorzystać, należy stanąć na stopniach, chwycić obiema rękoma ruchome ramiona urządzenia i zacząć wykonywać kroki z jednoczesnymi ruchami rąk. Plecy powinny być proste, a brzuch wciągnięty.

Po 10-minutowych ćwiczeniach na jednym z opisanych przyrządów należy porozciągać mięśnie i stawy, wykonując krążenia oraz wymachy nóg i rąk.

Następnie możesz zacząć korzystać z pozostałych sprzętów. Ćwiczenia na wielu z nich wymagają odpowiedniej techniki, dlatego najprościej będzie poprosić o wsparcie pracownika siłowni. Dobra rozgrzewka powinna Cię do tego ośmielić. Możesz mieć pewność, że uzyskasz pomoc – pracownicy właśnie od tego są. Jeśli jednak

opór przed prośbą o pomoc jest zbyt duży, spróbuj ćwiczeń na którymś z opisanych poniżej urządzeń:

- **Ławeczka do brzusków** – wystarczy zaczepić nogi o specjalne blokady i zacząć wykonywać brzuszki. Najlepiej w kilku seriach – na początek po 10–20 brzuszków każda.
- **Poręcz stacjonarna** – jest to wysokie urządzenie, które składa się z dwóch podłokietników (wyłożonych miękkim materiałem, znajdujących się mniej więcej na wysokości ramion człowieka) i z oparcia na plecy. Na podłokietnikach opieramy przedramiona i wykonujemy podnoszenie nóg. Poręcz można wykorzystać także do podnoszenia ciężaru ciała. Wówczas należy oprzeć się na nich dłońmi.
- **Odwodziciele** – siedzisko z dwiema ruchomymi platformami, na których stawia się stopy. Po dobraniu odpowiedniego obciążenia wykonujemy rozkrok i łączenie ud naprzemiennie. Obciążenie powinno umożliwiać swobodny rozkrok i złączenie ud. W trakcie ćwiczenia należy trzymać się poręczy znajdujących się przy siedzisku.
- **Butterfly** – urządzenie do wykonywania tzw. rozpiętek. Siadamy na siedzisku (plecy i pośladki przylegają do oparcia). Ręce zgięte w łokciach, dłonie opieramy na drążkach. Przyciągamy do siebie drążki, aby złączyć je przed sobą na wysokości klatki piersiowej. Obciążenie powinno być dobrane tak, aby ruch można było wykonać do końca, utrzymując kąt prosty w łokciu. ●



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