

Szanowni Państwo!

Z przyjemnością spotykamy się po raz kolejny na łamach gazety „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Tradycyjnie przygotowaliśmy dla Państwa artykuły zachęcające do rozpoczęcia lub rozwijania aktywności. Prezentujemy również sylwetki seniorów, którzy mogą stać się inspiracją.

Tym razem mamy dla Państwa także coś wyjątkowego. Serdecznie zachęcamy do udziału w naszym konkursie! Aby dołączyć do zabawy, należy opisać swoją przygodę z amatorskim sportem. Zdjęcia mile widziane! Najlepsze prace opublikujemy w książce, która we wrześniu br. trafi do 400 UTW w całej Polsce. **Szczegóły na stronach 2-3. Zapraszamy do udziału!**

Zapraszamy także na stronę internetową [www.seniorzynastart.info](http://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



**Każdy może  
ćwiczyć  
pod chmurką,  
trzeba tylko  
chcieć!**

**str. 14-15**

### **Konkurs**

Może to właśnie Twoja historia zostanie opublikowana w książce!

**2-3**

### **Aktywność w UTW**

Na pokonywanie własnych barier nigdy nie jest za późno

**6-7**

### **Dobre rady**

Najlepszy sposób na zdrowe stawy? Aktywność fizyczna!

**10-11**

# Nie siedzę na emeryturze!

Zapraszamy do udziału w konkursie. Może to właśnie Twoja historia zostanie opublikowana w książce!

**A**ktywność fizyczna to ważny element Twojego życia? Lubisz ćwiczyć i masz poczucie, że dzięki temu cieszysz się zdrowiem i dopisuje Ci humor? Rower albo kijki do nordic walkingu to sprzęty, bez których nie wyobrażasz sobie życia? Weź udział w naszym konkursie! Opisz, jaką rolę w Twoim życiu odgrywa aktywność fizyczna. Napisz, co ćwiczysz i dlaczego to lubisz. Najlepsze teksty opublikujemy w książce *Seniorze, trzymaj formę!* 3, która trafi do 400 uniwersytetów trzeciego wieku już we wrześniu.

Zasady są bardzo proste. Aby wziąć udział w zabawie, wystarczy opisać swoją przygodę z amatorskim sportem. Może to być np. opis wydarzenia, które skłoniło Cię do zmiany niezdrowych nawyków i podjęcia aktywności. Możesz napisać, jaką aktywność lubisz i dlaczego, zrelacjonować swoje sportowe rytuały albo pochwalić się wynikami. Wszystko zależy od Ciebie – także forma tekstu. Może to być reportaż, relacja albo inny gatunek.

Podobny konkurs przeprowadziliśmy w 2015 roku. Słuchacze UTW odpowiedzieli na naszą propozycję z dużym zaangażowaniem. Napisali o tym, jak zmieniło się ich życie po przejściu na emeryturę i jak udział w zajęciach na UTW pomagał im oswoić się z nową rzeczywistością. Często okazywało się, że dopiero po zakończeniu aktywności zawodowej znaleźli czas na regularną aktywność fizyczną. Teraz są weselsi, sprawniejsi i mają nowych przyjaciół.

## Pan Kazimierz

Dla wielu z nas okres przejścia na emeryturę jest wielkim szokiem. Sam zadawałem sobie pytanie, co



● **Lucja Haluch (pierwsza z lewej)**

zrobić z wolnym czasem, aby uniknąć pustki i szarości dnia codziennego. Pamiętam słowa Benjamina Franklina, który twierdził, że nie ma starzenia się tam, gdzie brakuje na to czasu. Tej dewizie podporządkowałem swoje senioralne życie. Postanowiłem złapać wiatr w żagle, odnaleźć źródła radości i starzeć się z wdziękiem, unikać kiepskiego nastroju, skupić się na pasjach i pozytywnym nastawieniu do życia. Zdecydowałem się wykorzystywać aktywnie każdy dzień – pisał o sobie Kazimierz Nawrocki z Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek.

Jak wyjaśniał, wierzył, że biegać, ćwiczyć i tańczyć można bez względu na wiek. Postanowił utrzymywać kontakty z ludźmi i być aktywnym. – Porzuciłem siedzący tryb życia, czuję się zmotywowany do ruchu, rekreacji i pozytywnego myślenia o życiu i ludziach. Ma to niemały wpływ na moje zdrowie i samopoczucie. Pisząc o swoich

wo ubrani. Zwracali się do siebie po imieniu, a wokół nich tworzyła się aura, która zaczynała na mnie działać. Mieli rowery i odjechali w stronę lasu. Przypomniało mi się, że kiedyś też lubiłam jeździć na rowerze, chodzić na spacer. Uznosiłam sobie, jak dawno nie uśmiechałam się i nie opuszczałam na dłużej swojej ponurej twierdzy. Przyszło mi do głowy, że z tą wesołą grupą też mogłabym pojechać – pisała Lucja Haluch z Nowosolskiego UTW, do którego zapisała się niedługo po spotkaniu rowerzystów.

Wkroczyłam na nową drogę swojego życia. Wybrałam turystykę rowerową i pieszą z kijkami, potem zdecydowałam się także na gimnastykę korekcyjną. Nie zauważyłam nawet, kiedy świat znów zaczął mi się podobać. Terminarz w kalendarzu zapełniał się i nie miałam już czasu na siedzenie przy oknie i wypatrywanie tego, co minęło. A pogoda, nawet gdy siąpił deszcz, nie była dla mnie przeszkodą, by wyjść z domu na kijki czy rower.

## Pan Marek

Granice 50+ przekroczyłem mocnym akcentem. Swoje pięćdziesiąte urodziny uczciłem w sierpniu 2001 r. rowerową wędrowką po Polsce. Z Kęt (woj. małopolskie) wyruszyłem na północ kraju. Po trzech dniach intensywnej jazdy wśród lejącego się z nieba żaru dotarłem nad Morze Bałtyckie. Pokonałem łącznie 680 km. Kilkuniedniowy pobyt u rodziny pozwolił mi zregenerować siły i wyruszyłem w dalszą trasę, w kierunku wschodnim. Po pokonaniu 180 km w ciągu jednego dnia zapukałem do drzwi swojej siostry w Lidzbarku Warmińskim. Trzy dni później wyruszyłem w drogę powrotną, by po pokonaniu 665 km dotrzeć do własnego

mieszkania w Kętach. Tak uczciłem swoje pięćdziesiąte urodziny! – pisał Marek Wągiel z UTW przy Domu Kultury w Kętach. Opisał też m.in. rowerową podróż po wybrzeżu (850 km w 12 dni), w którą już po sześćdziesiątce wybrał się z żoną i znajomymi.

## Pani Danusia

Po odejściu na emeryturę poczułam się na tyle wolna, że nawet spaceru odpuściłam. A co mi tam! Nic nie muszę! Żadnych regulaminów, terminów, służbowych mundurków i białych bluzeczek. Wolność! Kanapa, fotel, kawusia, książka. Do czasu! Zaczęłam obraść w sadło, oponki urosły mi w pasie. Wreszcie dotarło do mnie, że dłużej tak być nie może! Muszę zadbać o zdrowie i kondycję. Możliwości mam przecież duże, bo przeprowadziłam się z mężem na wieś – pisała Danuta Lubieniecka z UTW w Gostyninie.

Zaczęłam jeździć na rowerze. To dla mnie wielka frajda! Oprócz czerpania przyjemności ze wspinał się na aktywność mam okazję poznać okolicę, w której zamieszkałam. Nie jeżdżę codziennie, bo nie



● **Danuta Lubieniecka**

mam tyle czasu. Ale co drugi dzień też jest fajnie! Przejeżdżam min. 8 km, a czasem dużo więcej. Traktuję jazdę na rowerze jako ćwiczenie kregostupa. Rowerowe wycieczki latem są wspaniałe – niestety jesienne błotko na polnych czy leśnych drogach nie pozwala na ta-

kie eskapady. Ćwiczę więc w domu (takie tam fikołki!), ale to niewiele. Dwa lata temu niespodziewanie dostałam od kuzynki w prezencie kijki do nordic walkingu. Od razu je pokochałam! Bardzo mi odpowiada taki rodzaj sportu – zapewniała pani Danusia. ●



● **Marek Wągiel (na pierwszym planie)**

Wszystkie te historie, które opisałyśmy w książce *Seniorze, trzymaj formę!* wydanej w 2015 roku, pokazują, że motywacji do aktywności jest naprawdę wiele. Dla każdego z naszych bohaterów ruch jest metodą: na samotność, poradzenie sobie z przykrymi przeżyciami albo po prostu piękną sylwetkę. Z pewnością wielu z Państwa ma równie ciekawe historie. Zachęcamy do ich opisanie i pokazania rówieśnikom, że wiek nie jest żadnym usprawiedliwieniem dla unikania aktywności!

## Zasady krok po kroku:

- Opisz rolę aktywności fizycznej w swoim życiu. Napisz, co ćwiczysz, dlaczego to lubisz, jak ruch wpływa na Twoje samopoczucie, albo pochwal się osiągnięciami sportowymi.
- Tekst o objętości do 12 tys. znaków ze spacjami wyślij na adres: [info@instytutlukasiewicza.pl](mailto:info@instytutlukasiewicza.pl). Zdjęcia bardzo mile widziane!
- Jeżeli nie masz komputera albo internetu, nic straconego! Przyjmujemy także prace wysłane tradycyjną pocztą – również te napisane odręcznie. Teksty pisane odręcznie powinny mieć objętość maksymalnie do 4 stron A4. Należy je wysłać na adres: **Fundacja Instytut Łukasiewicza, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków**. Do koperty można włożyć również zdjęcia.
- **Na zgłoszenia czekamy do 31 lipca br.** Decyduje data doręczenia listu lub maila do adresata.
- Przesłanie tekstu i zdjęć oznacza wyrażenie zgody na ich publikację na łamach książki.
- Najlepsze prace zostaną opublikowane w książce, którą Instytut Łukasiewicza wyda we wrześniu. Publikacja *Seniorze, trzymaj formę!* 3 trafi do 400 uniwersytetów trzeciego wieku w całej Polsce pod koniec września 2017.
- Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów oraz ich redakcji i korekty językowej.

# Dla pani Oli nie ma granic wieku

**Aleksandra Durlik ma 92 lata, jest najstarszą uczestniczką marszów nordic walking w Łodzi, a pewnie i w całej Polsce. Jest ulubienicą uczestników zajęć z tego sportu w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łodzi. Deszcz nie deszcz, zima, wiatr – ona zawsze jest gotowa. Chwyta kijki i idzie.**

## Mama leci dalej

Pani Oli zawsze wszędzie było pełno. – Tak jakby miała ADHD. Nie usiedzi spokojnie na miejscu! Nawet na spacerze na ławce chwilę posiedzi i już się zrywa, żeby lecieć dalej – śmieje się jej córka, Grażyna Pałatyńska.

Pani Oli zostało to do dziś. Jej córce nie zawsze chce się wychodzić, ćwiczyć. A pani Ola zawsze jest gotowa. Dwie godziny przed zajęciami już by na nie szła. – Stoi przy drzwiach i pyta, kiedy wyjdziemy. No to muszę się zbierać! – śmieje się pani Grażyna.

Jej mamie żadna pogoda niestraszna, chodzi z uczestnikami zajęć nawet zimą. – Żadna plucha, jaka by nie była, mnie nie odciągnie – podkreśla Aleksandra Durlik. – A jeśli pada, to śpiewam taką piosenkę:

*Nie lej, deszczu, nie lej  
Bo cię tu nie trzeba  
Omiń Stawy Jana  
I wracaj do nieba.*

– Sama wymyśliłam! Stawy Jana to miejsce, w którym chodzi moja grupa – tłumaczy pani Ola. – A chodzimy naokoło – wyjaśnia córka. – Pochwal się, że robisz okrażenie całego stawu, to ponad kilometr! – zachęca. – No bo robię. Kijki dodają mi siły, energii. Wcale się nie męczę – deklaruje pani Ola. – A do niedawna jeszcze dwa robiłaś! – przypomina pani Grażyna.

Zaczęło się całkiem niewinnie. Ponad trzy lata temu pani Grażyna znalazła w internecie ogłoszenie o nordic walkingu w MOSiR-ze, niedaleko miejsca, w którym mieszkają. Sama trochę chodziła z kijkami, tyle że bez trenera. Zawsze lubiła się ruszać, chodziła na kursy tańca, tańczyła nawet na Piotrkowskiej z koleżankami z grupy. Pani Ola też zawsze jakoś trzymała formę, choć nie uprawiała sportu. Ale kilka lat temu córka zaczęła się o nią martwić.

– Mama miała coraz mniej ruchu. Czasem nawet nie chciało jej się łóżka pościelić. Bałam się, że będzie coraz gorzej, dlatego chciałam ją trochę zaktywizować – opowiada. Poszły raz na zajęcia z nordic walkingu do MOSiR-u i połączyły



bakcyła. Wtedy grupa była mała, tylko 10 osób (dziś jest ok. 50, dwa razy w tygodniu). – Ech! Ja to się tu super miewam po takim spacerze! A dziewczyny, które mają po 40–50 lat, biorą ze mnie przykład. I lubią mnie, ja to czuję. Dobrze się rozumiemy – śmieje się pani Ola.

Trenerem grupy jest Maciej Tracz. Pani Ola to jego ulubienica. Gdy musi obejść staw sama, bo trochę wolniej jej to idzie, pan Maciej idzie z nią. – On się każdym zajmuje, uczy chodzić. Superchłopak! – mówi pani Ola. Trener nierzadko do niej dzwoni i pyta, jak się czuje, taki opiekuńczy. – Pani Ola jest ogromną motywacją dla innych. Gotowa do zajęć na kilka godzin wcześniej! Pokazała, że granice wieku nie istnieją. Że skoro ona, 92-latką, może, to i jej 80-letnia sąsiadka nie ma żadnej wymówki – rewanżuje się trener.

## Przed kamerą

Pani Ola wyrosła już na medialną gwiazdę. Udziela wywiadów w lokalnej gazecie, pokazali ją nawet w „Teleexpresie”. – Ale ja wcale za tym

nie przepadam – mówi. – No jak to nie przepadasz? – pyta córka. – Pytają się ciebie, opowiadasz, uśmiechasz się. Sprawia ci to radość, nie? – No, sprawia – przyznaje pani Ola. – No to lubisz być medialną gwiazdą! – konkluduje pani Grażyna.

Ot, choćby ostatnio, gdy obie panie były w Sopocie, jakaś telewizja zaczęła panią Olę, prosząc o wywiad. A zaczęli, bo miała koszulkę z kilometrami, na której widniał napis „280 kilometrów pieszo”. – A to z pielgrzymki koszulka. Bo ja tam i z powrotem do Częstochowy na piechotę chodziłam. To było jakieś 6–7 lat temu – mówi pani Ola.

– Pamiętam to... Okropnie przeżywałam te jej pielgrzymki. Przez te parę dni cała w nerwach siedziałam, jak na szpilkach, bo bałam się, że mama coś sobie nadwerży. Miała już po osiemdziesiątce – wspomina Grażyna Pałatyńska.

Trzy dni w jedną stronę, nocleg w Częstochowie, trzy dni w drugą. – Wracałam zmęczona, ale bardzo zadowolona – podkreśla pani Ola. I tyle.

Nie narzekała, że ją boli. Była zadowolona, że może iść.

Bo choć 92-latką nigdy sportowcem nie była, to miała trochę sportową naturę. Ambitną. Przez lata prowadziła z mężem kiosk Ruchu. Cała okolica u niej gazety kupowała, bo tylko u niej były najświeższe. – Mama z ojcem dźwigali wczesnym rankiem gazety, zanim jeszcze kurierzy zdążyli je do kiosków rozwieźć. I dlatego tylko ona miała wszystko, kiedy robotnicy szli rano do pracy. Zawsze do przodu, dyplomy dostawała – śmieje się pani Grażyna.

Teraz również, nawet poza zajęciami nordicu, jest do przodu. Kiedy jedzie z córką do sanatorium, np. do Ciechocinka, zawsze jest pierwsza na parkiecie. Panowie do tańca proszą. Zawsze ma życzliwą publikę.

## Zimowe urodziny

Kiedy przyszła na pierwsze zajęcia z nordic walkingu, pochwaliła się, że właśnie ma 89. urodziny. Ludzie, zaskoczeni (bo przecież nie wygląda na tyle), odśpiewali jej sto lat. A następnego roku już solidniej się do tych urodzin przygotowała. Teraz co roku jest tort, prezenty, życzenia, szampan, nawet delegacja z urzędu miasta, obo-



wiązkowo. No bo taka pani Ola jest jedna w całej Polsce.

Są też prezenty składkowe od kolegów i koleżanek z grupy. A to telefon komórkowy dla seniorów, a to superstrój do chodzenia: przeciwdeszczowa, odporna na wiatr kurtka i spodnie. Różowa. – Jak popatrzysz się na panią Olę w tym stroju – no, totalnie odmłodzona! – przyznaje Maciej Tracz.

Dodaje, że takie momenty pokazują, jak zgrana i przyjazna jest grupa nordic walkingu seniorów. – Niesamowite! Między ludźmi, którzy się nie znali, zaczyna coś iskrzyć, tworzą się przyjaźnie. Bardzo lubię z nimi przebywać – są zawsze zadowoleni, uśmiechnięci. Doceniają, że ktoś coś robi specjalnie dla nich – opisuje Maciej Tracz.

## Można chodzić źle

Trener uczy nordic walkingu w MOSiR-ze od 4 lat. Szczercze mówiąc, to dla tej pracy zrezygnował z innej. Prowadzi zajęcia 10–11 razy w tygodniu z seniorami, przygotowuje program specjalnie dla nich. Ta praca, jak mówi, to ogromna frajda. Wreszcie robi coś, co lubi. – Były dyrektor MOSiR-u, który mnie tu ściągnął, wyczuł we mnie pasjonata, który potrafi tą pasją zarażać. Dla mnie nie ma odbębniania zajęć – podkreśla.

Zaczął skromnie. – Wieszaleam plakaty, ogłaszałem na Facebooku. Przychodziło 1–5 osób, a gdy przyszło siedem, byłem bardzo szczęśliwy – wspomina. Teraz grupy liczą po kilkadziesiąt osób, to regularni uczestnicy zajęć.

Każdy z nich, kiedy pojawia się pierwszy raz, przechodzi przeszkolenie u trenera. Uczy się chodzić. – Bo chodzić można źle! I to źle na dziesiątki różnych sposobów – podkreśla Maciej

Tracz. Kiedy bierze się kijki do ręki, zmienia się motoryka. – Uczę ich podstaw: ramię do przodu, kijek do tyłu. Szkolenie trwa jakieś 15 minut. Nie jest skomplikowane – ocenia.

Potem uczestnik dołącza do grupy. Wszyscy już się przyzwyczaili, że gdy przychodzi ktoś nowy, muszą te 15 minut odczekać. Ale doceniają to – sami kiedyś byli nowi. – Każdy jest mile widziany – mówi trener – nawet jeśli nie ma kijków. Można je wypożyczyć za 2 zł przed zajęciami – dodaje. Odradza jednak pochopne kupowanie w marketach kijków, nawet tych z napisem „nordic walking”. Nie zawsze służą do tego sportu. Lepiej przyjść na zajęcia, zapytać, na co zwrócić uwagę przy kupowaniu. – Kijki nie muszą być drogie. Ważne, żeby były odpowiednie – przekonuje Maciej Tracz.

Wie, jakie tempo podyktować seniorom – nie więcej niż 5–6 kilometrów na godzinę (młodszy maszerują w tempie 10 kilometrów na godzinę). Nie forsuje ich sił, szanuje to, że każdy ma swoją wytrzymałość. – Czasem proponuję ćwiczenia interwałowe, zmieniam tempo. Jeśli ktoś musi poprawić np. długość wymachu ramienia, tłumaczę mu to, ale zawsze delikatnie. Staram się być wyrozumiały, bo bardzo łatwo kogoś urazić – tłumaczy Maciej Tracz.

Stara się, by jego seniorzy rozwijali się ruchowo, kompleksowo. Najpierw proponuje im pół godziny ćwiczeń ogólnorozwojowych (gimnastyki), potem jest 45 minut chodzenia z kijkami, a na końcu – 10–15 minut rozciągania. – Te zajęcia dają nam wszystkim dużo radości. Pokazują, że nie trzeba być perfekcyjnym, pięknym, młodym, żeby uprawiać sport. Trzeba tylko chcieć – kwituje trener.

# Pokonać własne bariery

**Jak stanąć na jednej nodze na miękkim? To trudne, ale seniorki z Podhalańskiego Uniwersytetu III Wieku w Zakopanem sobie z tym radzą. Tak samo jak z pływaniem, chociaż niektóre z nich nauczyły się tej sztuki dopiero teraz. Stąd wiedzą, że na pokonywanie własnych barier nigdy nie jest za późno.**

## Mieć czas na marzenia

Paulina Nawrat (instruktorka fitnessu, aerobiku, trenerka personalna, instruktorka nordic walkingu) prowadzi gimnastykę na UTW z paniami w wieku 60–70 lat. Ma prosty cel: ułatwić im codzienne życie, sprawić, by były sprawne w codziennych czynnościach. – Uczymy się prawidłowo stać, siedzieć, wstawać, schylać, dźwigać, np. siatki. Wydaje nam się to naturalne, ale wykonywanie tych czynności prawidłowo to wyzwanie – wyjaśnia. Chodzi o to, żeby babcia, podnosząc wnuka, nie zrobiła sobie krzywdy.

## Zaczynam powoli

Z początku instruktorka bada grupę. Patrzy, jak jest wysportowana, kto ma jakie problemy z poruszaniem się. Bo w grupie są bardzo różne panie: te, które były całe życie aktywne, i te, które zaktywizowały się dopiero na emeryturze (nie licząc WF-u w szkole). Dla tak zróżnicowanej grupy trzeba ułożyć jeden plan ćwiczeń.

– Widać, które panie się ruszały w życiu, a które nie. Te pierwsze są rozciągnięte. Inne zaś nie są w stanie przyjąć pozycji siadu rozkrocznego bez uginania kolan i zaokrąglania pleców czy zrobić prawidłowo przysiad. Osoby, które nie ćwiczyły, robią to źle, pchają kolana do przodu lub pochylają się do przodu, zapominając o napięciu mięśni brzucha. Pewne ruchy są tak zakorzenione, że trudno się ich pozbyć. Próbuje się razem to zmienić – podkreśla instruktorka.

Wszystkie ćwiczenia (dwa razy w tygodniu po 45 minut) zaczyna powolutku, zawsze od pozycji wysokich (stojących), a kończy na niskich. To ważne, bo częsta zmiana pozycji powoduje różnicę ciśnienia i któraś z pań może się przez to źle poczuć.

W tle ćwiczeń gra muzyka pilatesowa. – Ona jest, ale nie przeszkadza. Nie ma rytmu jak w stepie czy fitnessie: bach, bach, bach! Robię ćwiczenia w wolnym tempie, bo zależy mi na precyzji, technice, a nie na szybkości – podkreśla instruktorka. Ale to, że ćwiczenia wy-



foto. Marcin Kin

konywane są powoli, nie znaczy, że są mniej wymagające niż te szybkie. Bo sala, na której ćwiczą panie, na co dzień służy do treningów dżudo. Jest cała wyłożona materacami.

Na takiej podłodze nawet stanie na jednej nodze wymaga większej ilości energii i siły. Uruchamiają się receptory odpowiedzialne za czucie głębokie. Na twardym podłożu łatwiej złapać równowagę – tłumaczy Paulina Nawrat. Dlatego każe paniom ćwiczyć najpierw na dwóch nogach, a potem na jednej w różnych płaszczyznach. – Pracujemy dzięki temu nad równowagą, stabilizacją oraz napięciem mięśni głębokich. Bardzo często są one zaniedbywane podczas ćwiczeń. Ale trenowanie ich się opłaca. Organizm szybciej i lepiej reaguje na gwałtowne zmiany, np. poślizgnięcie się na śniegu, błocie. Jeśli mamy dobre czucie głębokie, to szybciej odzyskujemy równowagę i przy ćwiczeniach na miękkim podłożu szukanie balansu staje się dla nas normalne. Osoby lepiej wytrenowane są ponadto mniej podatne na kontuzje – wyjaśnia Paulina Nawrat.

## Siedzenie sprzeczne z naturą

Na co najczęściej skarżą się seniorzy? To bóle kręgosłupa – szczególnie odcinka szyjnego i lędźwiowego. O ile szyj trudno „naprawić” nawet rehabilitantowi, o tyle z odcinkiem lędźwiowym jest łatwiej. Ale można przynajmniej złagodzić ból szyi. – Na odcinek szyjny robimy parę ćwiczeń, dzięki którym poprawiamy jej mobilność. Natomiast w przypadku ćwiczeń na mięśnie brzucha staramy się nie angażować odcinka szyjnego. Rezygnujemy np. z klasycznych brzusków – podkreśla instruktorka.

Dodaje, że przy bólach kręgosłupa doskonale sprawdzają się ćwiczenia z elementami jogi oraz pilatesu, szczególnie te z elementami elongacji kręgosłupa. Te ćwiczenia „wyciągają” kręgosłup, zwiększają przestrzenie międzykręgowce. – Wad postawy już na tym etapie nie skorygujemy, ale jesteśmy w stanie poprawić komfort danej osoby, np. w przypadku okrągłych pleców poprawować nad rozciągnięciem mięśni przykurczonych klatki piersiowej, cofnąć delikatnie barki. Wzmacniamy też zaniedbywane przez całe życie

mięśnie brzucha – one zazwyczaj są osłabione. Przez całe życie za dużo siedzimy, nasza budowa nie jest do tego przystosowana. Stąd te wszystkie wady – ocenia Paulina Nawrat.

Choć niektóre ćwiczenia mogą sprawiać trudność, seniorki podchodzą do nich bardzo ambitnie. I jak przyznaje instruktorka, atmosfera tych zajęć jest zupełnie inna niż np. na fitnessie z kobietami w wieku ich córek czy wnuczek. – Seniorki są bardziej zdyscyplinowane. Doświadczone życiowo – wiedzą, że robią to tylko dla siebie, nie muszą nic nikomu udowadniać. A nie jak młode dziewczyny, które przychodzą, bo mają 30 dni do włożenia bikini, więc stosują restrykcyjną dietę i ostro ćwiczą przez kilka dni, by jak najszybciej zrzucić zbędne kilogramy. Młode chcą szybkich efektów, łatwiej się zniechęcają. A seniorki chcą mieć łatwiejsze i przyjemniejsze życie. Są żądne nowinek, cieszą się nowymi ćwiczeniami. I nawet jeśli ćwiczenie nie należy do łatwych, to nie skarżą się, tylko próbują. Młodzi łatwiej odpuszczają. Starsi czasami pauzują, aby złapać oddech, ale umieją wytrwać do końca. To jest determinacja – podkreśla instruktorka.

W seniorkach jest jeszcze coś, co każe je lubić: są zawsze zadowolone. – To od nich nauczyłam się innego podejścia do życia: że nic nie musimy, nic na siłę. Na pewno muszę im dać więcej czasu na opanowanie nowych ćwiczeń, więc cierpliwość jest tu pożądaną cechą. Ale one za to oddają mi dużo ciepła i wykorzystują wszystko, co im życie przynosi – tłumaczy Paulina Nawrat.

## Nauczyłam się oddychać

Taka jest Helena Duda, która chodzi na gimnastykę 10 lat. A może już 12? Sama nie pamięta, bo dawno się zapisała. – Wciągnęłam się w to. Bardzo lubię. Zapisałam się na PUTW właśnie przez tę gimnastykę – przyznaje.

Podchodziła wtedy pod sześćdziesiątkę. A teraz, jak ocenia, jest cały czas w dobrej formie. – Mogę chodzić na wycieczki, w góry, po schodach, bez żadnych problemów. Zresztą u nas, w Zakopanem, raczej się chodzi niż jeździ – tłumaczy.

Na gimnastyce nauczyła się m.in. również... oddychać. – Kiedy robić wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń. To ważne – wcześniej oddychałam odwrotnie! – śmieje się. Dopiero na emeryturze mogła się nauczyć tej sztuki, wcześniej po zakończeniu edukacji nie miała do czynienia ze sportem. Wychowanie dzieci, praca – czasu nie było. Teraz już jest.

Jak ocenia, zajęcia dla ludzi takich jak ona stają się coraz lepsze. – Trenerzy są lepiej przy-

gotowani do zajęć z seniorami. Wiedzą, jak do nas podejść, jakie ćwiczenia są nam najbardziej potrzebne – opisuje.

## Nie machać ręką

Helena Duda także na PUTW, już na emeryturze, nauczyła się pływać. Zaczęła chodzić na zajęcia na basenie, które co roku odbywają się podczas wakacji.

Wcześniej wody się bała. Niby chciała się uczyć, ale zawsze coś przeszkadzało. Nie wiedziała, jak oddychać, co zwykle prowadziło do napicia się wody. W końcu stwierdziła, że jest... za ciężka do pływania. – Myślałam, że woda nie dla mnie. A tutaj – proszę! Nauczyłam się, pływam żabką krytą, kraulem. Poczulałam, że potrafię. Może nie jestem mistrzem, ale pływam i jestem zadowolona – podkreśla.

Marek Błaszczuk – trener pływania i ratownik wodny, który ćwiczy seniorki dwa razy w tygodniu, potwierdza (i nie jest to czcza kurtuazja): – To budujące, bo widać efekty. Jest kilkanaście pań, które zaczęły uczyć się pływać u mnie, teraz już umieją. Nazywam to spełnieniem marzeń z dzieciństwa. Trzeba je spełniać. Nie machać ręką, że już się nie opłaca. Trzeba cieszyć się każdym dniem. One to potrafią – ocenia trener.

Panie ćwiczą w wodzie w dwóch grupach: wodny aerobik – czyli ćwiczenia na stojąco. A druga, mniejsza grupa uczy się pływania. Na stojąco jest podobnie jak na sali gimnastycznej. – Podnosimy nogi, robimy wymachy, przysiadki, rozciąganie. Obciążenia, ćwiczenia równoważne. Ciało w wodzie jest kilkukrotnie lżejsze

– wykorzystuję to. Robimy takie ćwiczenia, do których panie nawet by nie mogły podejść na sali gimnastycznej – wylicza Marek Błaszczuk.

Podobnie jak Paulina Nawrat, trener stawia na wzmocnienie i dobre oddychanie. – Staram się tak pracować z seniorkami, żeby każdy staw, każdy segment mięśni uaktywnić. Niczego nie zaniedbać. Żeby były sprawne na co dzień. Pływanie poprawia też oddech – musi być pełny, regularny. Żeby powietrze doszło do przepony, a potem wyszło na długim wydechu. Tego ich uczę. Płynnie, spokojnie, dokładnie – opisuje.

Jak ocenia, panie świetnie sobie radzą. Niektóre już same, bez pomocy, umieją leżeć na wodzie. Część, jak pani Helena, nauczyła się pływać. I to nawet te seniorki, które wcześniej wody się bały. Trener jednak pokazuje, asekuruje. I tłumaczy, że woda potrafi być przyjazna. – Jeśli głowa się odblokuje, czyli dojdzie do zanurzenia, to pani jest kupiona – tłumaczy. Jak dodaje, m.in. dzięki ćwiczeniom na basenie panie zachowują dobre sylwetki. – Woda też ujędrnia! Niektóre panie twierdzą nawet, że wyszczupla i znika od niej cellulit! – śmieje się trener.

Niedługo zaś panie, pięknie przez wodę wyszczuplone, będą miały szansę zdobywać laury. Pan Marek rozmawia z władzami PUTW, żeby w tym roku cykl zajęć czerwiec–sierpień zakończyć zawodami. Żeby efekty pracy były wymierne. Nie chodzi bicie rekordu, ale o zmierzenie się pań na sportowym basenie. Żeby poczuły, jak mówi trener, ducha rywalizacji i żeby dać im prawdziwą sportową oprawę. – Obudzić w nich sportową żylkę – śmieje się trener. ●



foto. Marcin Kin

# Teraz świat należy do nas

**A**bsolutny zakaz zabierania ze sobą nowych butów obowiązuje wszystkich uczestników wycieczki. Mile widziane są stare sprawdzone adidasy. Nie ma co się przejmować, że są zniszczone, znoszone i mają wytarte podeszwy. Piękny wygląd nie ma żadnego znaczenia. Seniorzy z Niepołomic już dawno o tym wiedzą. Pakując się do kolejnej podróży, wyciągają z szafy swoje ulubione, wygodne buty, które na pewno nie zawiodą na szlaku. O wyprawach dalekich i bliskich członków Stowarzyszenia Miłośników Niepołomic i Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Pani Ania Magryś tego dnia kwestowała w kościele pod wezwaniem Dziesięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach na rzecz osób ubogich. Za zebrane pieniądze członkowie stowarzyszenia kupili żywność do paczek świątecznych. Pani Ania siedziała w ławce w kościele razem z panem Januszem Jagłą.

– W Kenii za trzy tygodnie jest całkowite zaćmienie słońca. Chciałaby pani pojechać? – szeptał pan Janusz do pani Ani.

– Jasne! Zaraz po kweście omówimy sprawę – odpowiedziała.

Ustalili datę wyjazdu, listę uczestników. I tyle było gadania seniorów o wycieczce do Afryki, na drugi koniec świata. Dla uściślenia: cuda astronomiczne nie wzięły się znikąd – to wieloletnia pasja Janusza Jagły, w przeszłości dyrektora Obserwatorium Astronomicznego w Niepołomicach. Zaraził nią innych członków stowarzyszenia.

Listopad 2013 roku, kilkunastu seniorów, w tym pani Ania, wybrało się w podróż życia. Do dziś wspominają o niej z wypiekami na twarzy. Na przykład nie zapomną o stadzie pędzących słońi albo o małpach, które wałęsały się po ulicach niczym nasze polskie koty i psy na podwórkach. Kradły turystom telefony, jedzenie, ale też bieliznę. Potem zrabowane elementy garderoby można było podziwiać na palmach, na których chowały się cwane bestie.

– Bieda straszna w tym kraju panowała, kobiety wyciągały na rękach swoje dzieci do nas, byśmy je zabierali ze sobą. Jedna z uczestniczek naszej wycieczki tak się wzruszyła losem małych, że naprawdę chciała zabrać małą czarnoskórą dziewczynkę. Nie powiem, śliczna była! Ale nie wolno zapominać, że decyzje tego rodzaju powinny być rozsądne, a nie emocjonalne. W każdym razie wróciliśmy do Polski w niezmiennym składzie – wspomina pani Ania.



● Niemcy, Dolina Wachau, 2013 r.

\*\*\*

W Londynie zaś niepołomiccy seniorzy mieli całkiem inne przygody. Do stolicy Wielkiej Brytanii wybrała się 10-osobowa grupa, która uczyła się języka angielskiego na zajęciach w domu kultury prowadzonych przez stowarzyszenie.

– Stwierdziliśmy, że musimy mieć praktyczne zajęcia – zdradza Janusz Jagła. – Bo ta nasza angielszczyzna była sztywna, pasywna. Wtedy uczył nas języka *native speaker*. Chwylił nasz pomysł i pojechał do Londynu razem z nami, by ocenić obiektywnie nasze postępy. No i oczywiście w razie czego pomóc – dodaje.

Do tej wycieczki przygotowali się wyjątkowo porządnie. Powtórzyli słówka, nazwy stacji metra w Londynie. W końcu to prawdziwy sprawdzian językowy, a nie zwykłe wczasy. Zakupy w sklepie, obsługa automatów biletowych, wstępy do muzeów. Musieli sobie radzić wszędzie i ze wszystkim sami. Lektor jedynie obserwował swoich uczniów. – Staraliśmy się mówić poprawnie, grzecznie w sklepie tłumaczyliśmy, o co nam chodzi. Tylko że co rusz słyszeliśmy: „A, Polacy? Proszę mówić po polsku!” – śmieją się seniorzy z Niepołomic.

Oto kraje, w których seniorzy z Niepołomic już byli (czytać, zazdrościć i pakować walizki!): Litwa, Łotwa, Estonia, Ukraina, Szwajcaria, Francja, Wielka Brytania, Austria, Czechy, Słowacja, Kenia, Grecja, Węgry, Niemcy. Polskę zwiedzili za to wzdłuż i wszerz. A zaczęli swoją przygodę z podróżowaniem od Igołomi i Staniątek, położonych kilka kilometrów od Niepołomic.

Mieszkali w hotelu w pobliżu lotniska Heathrow. Samoloty z całego świata mieli jak na dłoni. Inni by narzekali na hałas, a nasi bohaterowie nie mogli od nich oczu oderwać. – Piękne widoki, a w dodatku ten hotel był stosunkowo tani. Nikt przecież nie chce spać przy huczących samolotach. Nam jednak wszystko odpowiadało w tym miejscu. Polecamy! – zaznaczają.

Zresztą przy temacie kosztów, jakie ponoszą członkowie Stowarzyszenia Ziemi Niepołomickiej podczas podróżowania, warto na dłużej się zatrzymać. Znają bowiem pewne sekrety i gotowi są dzielić się nimi. Na przykład to, że noclegi w hotelach należy wykupywać w środku tygodnia – wówczas koszty są znacznie mniejsze niż w weekend. To dlatego nigdy nie wyjeżdżają na wycieczkę pod koniec tygodnia, najczęściej wyruszają w trasę w poniedziałki.

Korzystają też z rad zaprzyjaźnionego właściciela biura turystycznego w Niepołomicach, dzięki czemu udaje im się zaplanować wycieczkę tak, by zaoszczędzić czas i nie wydać za dużo pieniędzy. I wreszcie postanowili nie przekraczać pewnych kosztów. Każda wycieczka, czy to do Londynu, czy Szwajcarii, Litwy, Ukrainy, Francji czy Białorusi, nie powinna kosztować więcej niż 1000 zł.

Nie wiem, jak im to się udaje, jak wynajdują tanie autokary, wycieczki, wyżywienie i hotele. Jedzą dobre obiadowe, mieszkają w komfortowych warunkach i w dodatku za to nie przepłacają. Pewną rolę odgrywają być może kontakty i doświadczenie. Muszę zapisać się do niepołomickich seniorów na praktyki z organizowania wycieczek.

\*\*\*

Nie można w tej historii pominąć opowieści o wyjeździe niepołomiczan do Szwajcarii i mieszczącego się tam CERN-u. Rzecz jasna, jak człowiek wybiera się do Szwajcarii, to na pewno po to, by zobaczyć Genewę. Elegancja tego miasta przenika się z prostotą, język urzędników europejskich miesza się z mową turystów, a kultura szwajcarska – z francuską. Wszystko to niezwykle interesowało emerytów, ale nie mogli sobie odmówić innej przyjemności, a mianowicie wycieczki do CERN-u. Jest to ośrodek naukowo-badawczy położony na północno-zachodnich przedmieściach Genewy, na granicy Szwajcarii i Francji. CERN zatrudnia 2600 pracowników oraz około 8000 naukowców i inżynierów reprezentujących ponad 500 instytucji naukowych z całego świata. Najważniejszym narzędziem ich pracy jest największy na świecie akcelerator cząstek – Wielki Zderzacz Hadronów.

– I właśnie ten sprzęt interesował nas najbardziej – mówi pan Janusz Jagła. – Wiele wycieczek zwiedza ten ośrodek, ale nam się udało zejść do podziemi CERN-u i na własne oczy zobaczyć zderzacz hadronów oraz poczuć jego moc. Nie-samowite wspomnienia! – podkreśla pan Janusz.

Niestety ci, którzy mieli metalowe protezy w kolanach i biodrach czy rozruszniki serca, musieli pożegnać się z marzeniem, by zobaczyć akcelerator. W tym czasie podziwiali uroki kosmopolitycznej Genewy. Ale seniorzy bez metalowych części w swoim ciele byli pod wrażeniem cyklotronu. – Pani uwierz, że metalowy spinacz rzucony ot tak, byle jak, na podłogę pofrunął do ściany niemalże jak rakietka? Taka siła przyciągania! Sto metrów pod ziemią nauka króluje w pełnej krasie – zachwyca się pan Janusz.

\*\*\*

Wcale nie jest tak, że nudzą się w przerwach między jedną wycieczką a drugą. Z całym szacunkiem, ale w Niepołomicach mają się czym



● Londyn, kurs języka angielskiego, 2013 r.



● Wycieczka do Estonii

zając. Zresztą kochają swoją małą ojczyznę i uwielbiają tu wracać.

O kwestach na paczki świąteczne dla ubogich już była mowa, ale emeryci pamiętają też o zmarłych ze swojej miejscowości – zbierają pieniądze na renowację nagrobków, którymi nie ma kto się opiekować. Co roku udaje im się uratować trzy pomniki na miejscowym cmentarzu. I tu też przeżywają niezwykle przygody. – Mało kto wie, ale proszę sobie wyobrazić, że w Niepołomicach została pochowana ciotka Marii Skłodowskiej-Curie – nie kryje zachwyty pani Michalina Kuś.

Abonament do Filharmonii Krakowskiej nasi bohaterowie też mają wykupiony z odpowiednio dużym wyprzedzeniem, by nie ominął ich żaden ważny koncert. – Ale nie jesteśmy aż tacy grzeczni, że tylko muzyka, sztuka, kwesty – uśmiecha się pani Danuta Trzepla. – Rozrabiamy też, zdarza się nam. Bo nie czujemy się starzy. Zapraszamy na nasze potańcówki, pokażemy, na co nas stać – zachęca pani Danusia.

Z tańcami wszystko u seniorów jest OK, ale i śpiewem, jak się okazuje, nie gardzą, szczególnie w drodze. Śpiewniki jako pierwsze ładują w walizkach. – No bo nie wypada, byśmy się nudzili w autokarze, jak jedziemy zdobywać świat. Bo on do nas teraz należy! – zauważa pani Alina Sznips.

Najbliższy kierunek: Białoruś. Jadą tam w kwietniu (gdy ten tekst zostanie wydrukowany, już będą z powrotem). Seniorzy od kilku lat realizują projekt „Stolice Europy”. Sami go wymyślili, zwiedzili sporo stolic. Białoruś od dawna im się marzyła i wreszcie tam się udają.

– Straszą nas wszyscy dookoła, że niby po co tam jedziemy. Ja tam wiem swoje: warto zobaczyć Białoruś na własne oczy, przełamać stereotypy i mieć własne zdanie na jej temat. Szczerze mówiąc, nie mogę się doczekać wyjazdu – podkreśla pan Jan Mazur, w przeszłości bokser Wiśły.

W planie mają zwiedzanie nie tylko Mińska, lecz także twierdzy w Brześciu i szukanie śladów Polski w Grodnie i okolicach. – Zapowiada się ciekawie – kiwa głową pani Alina.

...

Owszem, każdy z nich mógłby sobie podróżować we własnym zakresie, w gronie rodziny czy innych znajomych. Lubią jednak być ze sobą. Znają swoje przyzwyczajenia, upodobania. – Jesteśmy jak jedna klasa – śmieją się.

Absolutnie zgadzają się w tym, że nie warto np. pędzić po Wiedniu, by zobaczyć wszystkie kościoły i zabytki. Cenią sobie chwile, gdy wchodzą do eleganckiej kawiarni, zamawiają kawę po wiedeńsku, pyszne ciastko i rozmawiają ze sobą. Chcecie też tak? Dołączcie do seniorów z Niepołomic. Oni umieją się cieszyć życiem.

# Pamiętaj: aktywność fizyczna to zdrowe stawy

**Stawy zostały stworzone do ruchu, a więc sprawdzonym sposobem na poprawienie ich kondycji jest aktywność fizyczna. Nawet gdy skrzypią, chrupią i bolą. Wystarczy, że ruch będzie mniej wymagający, ale regularny.**

## Bóle stawów – epidemia XXI wieku

Choroby stawów to prawdziwa plaga dzisiejszych czasów. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na zwyrodnienie stawów cierpi w naszym kraju nawet 9 milionów ludzi. Jak mówi ortopeda dr Paweł Radło, problem ten dotyczy zwłaszcza osób powyżej 60. roku życia, a szczególnie kobiet, które ukończyły 70 lat. Statystyki wskazują, że po przekroczeniu 60. roku życia tylko dwie na dziesięć osób nie są dotknięte tym zaburzeniem. Które stawy dokucają najbardziej? Tu nie ma niespodzianek: są to biodra, kolana i kręgosłup.

## Jak starzeją się stawy

Fakt, że choroba zwyrodnieniowa dotyczy zwłaszcza osób w podeszłym wieku, także nie dziwi. Powód: jest to choroba nieodwracalna. – Chrzątka w trakcie życia nie jest naprawiana, więc wszystkie mikrourazy, których doświadczają stawy, stale się sumują. Jednocześnie w stawach zachodzi proces starzenia się tkanki łącznej, czyli kolagenu chrząstki, co prowadzi

do utraty jej sprężystości. W stawie znajduje się bardzo ważna, metabolicznie najważniejsza, tzw. kość podchrzęstna, której każde uszkodzenie będzie powodowało na starość ból. Dodatkowo dochodzi do starzenia się układu immunologicznego, co z kolei powoduje żywe reakcje zapalne. W końcu starzenie to ogólne zmniejszenie sprawności układu mięśniowego i nerwowego – wyjaśnia specjalista. – Zmiany te dotyczą również receptorów i mięśni sterujących stawem, co prowadzi do upośledzenia funkcji ruchowych – dodaje.

Zwyrodnienie stawów to choroba, której nie można zdefiniować w jeden sposób, bo mnogość jej odmian jest ogromna. Ale lekarze są zgodni co do tego, że przyczyną dolegliwości jest brak równowagi między niszczeniem a odbudową w obrębie chrząstki stawowej. Co stanowi jej źródło? Na przykład nadmierne przeciążenie stawu, zły skład chemiczny mazi stawowej, genetyczne uwarunkowania, otyłość, cukrzyca, problemy hormonalne, zaburzenia budowy stawów, uprawianie niektórych sportów, zwłaszcza wyczynowych.

## Zgrzyty, skrzywienie, trzeszczenie...

W kontekście choroby stawów często słyszymy o niedoborze mazi stawowej. Czym ona jest? To substancja, która odpowiada za zmniejszenie tarcia w stawach poprzez smarowanie chrząstek. Maż stawowa powstaje w błonie maziowej, która tworzy ściany stawów. – Nawracające stany zapalne i uszkodzenia mechaniczne stawu niszczą błonę maziową, przez co dochodzi do zmniejszenia produkcji mazi i jeszcze częstszych epizodów zapalnych i mikrourazów. W efekcie błędne koło się zamyka – wyjaśnia dr Radło.

Choroba zwyrodnieniowa objawia się w różny sposób, nie zawsze poprzez ból. Osoba z takimi problemami może odczuwać sztywność stawów po wstaniu rano z łóżka, osłabienie na początku aktywności fizycznej, mniejszą ruchomość, utrudniającą pełne wyprostowanie czy kucanie. Może również słyszeć w stawach zgrzyty, skrzywienie czy trzeszczenie. Różne objawy świadczą o różnych rodzajach choroby:

- **Zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego** – oprócz głównych objawów, jak ból i sztywność karku, może wystąpić ból ramion i barków. Chory nie ma siły w mięśniach, szczególnie rano i w nocy. Czasami dodatkowo występuje drętwienie i brak czucia w rękach oraz ramionach.

- **Zwyrodnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa** – dotyczy dolnego odcinka pleców. Dolegliwości mogą się rozprzestrzenić także wzdłuż nerwu kulszowego. Nasilają się np. na skutek długotrwałego stania lub chodzenia.

- **Zwyrodnienie stawu kolanowego** – pacjent czuje ból w okolicy rzepki, wewnątrz kolana i z tyłu. Dyskomfort pojawia się podczas chodzenia.

- **Zwyrodnienie stawu biodrowego** – objawia się bólem w pachwinie, przedniej powierzchni ud, rzadko promieniuje do kolana. Podczas odpoczynku ból mija. Najczęściej dyskomfort pojawia się przy schodzeniu po schodach, krzyżowaniu nóg czy zakładaniu butów.

## Recepta dla stawów: ruch

Patrząc na opis objawów choroby stawów, pobudzanie ich do aktywności może wydawać się wielu osobom bezzasadne, a wręcz szkodliwe. Błąd! Stawy są po to, żeby nimi poruszać. Jak mówi dr Paweł Radło, aktywność stawów pobudza metabolizm i przyspiesza dostarczenie tlenu i substancji budulcowych. – Przed okresem wystąpienia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów, takich jak ból, obrzęk czy utykanie, każdy rodzaj ruchu jest dobroczynny. Wbrew pozorom to właśnie bezruch i odciążenie prowadzą do zaburzenia funkcji i uszkodzenia stawu – przekonuje specjalista.

Oczywiście nie każdy ruch pomoże stawom. Po pierwsze: nie mówimy o aktywności fizycznej wyczynowej. Lepiej się ruszać krócej, a regularnie. Na przykład jazda na rowerze pomoże skrzypiącym kolanom, ale nie wtedy, gdy będzie-



## Dr Paweł Radło

Chirurg ortopeda, specjalizuje się w chirurgii kręgosłupa. Zajmuje się m.in. schorzeniami kręgosłupa lędźwiowego, jak ból kręgosłupa, dyskopatia, rwa kulszowa, choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa. Wyznaje zasadę, że u każdego pacjenta istnieje możliwość zmniejszenia bólu.

my suszować po wzniesieniach. – W momencie wystąpienia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów można zastosować delikatny, powtarzający się ruch w odciążeniu. Jeżeli trudno nam wykonywać go samodzielnie, można ćwiczyć z pomocą fizjoterapeuty – zaleca dr Radło. I dodaje: – Bezpieczeństwo w podeszłym wieku jest najważniejsze. Lecznicy ruch i aktywność fizyczna nie mogą doprowadzić do dodatkowego uszkodzenia stawu, a tym bardziej do ogólnych urazów, co może się zdarzyć np. przy upadku z roweru. Z pozorów nawet błahie kontuzje w podeszłym wieku mogą przyczynić się do poważnych urazów – zastrzega ekspert.

## Spacer, rower, basen – stawy to lubią

U osób z objawową chorobą zwyrodnieniową najlepszy jest ruch w odciążeniach, najlepiej często powtarzany, kilka razy w ciągu dnia, po kilka minut. – Szczególnie polecam spokojną jazdę na rowerze po płaskim podłożu, spacer oraz ćwiczenia w basenie – radzi dr Radło. – To stawy lubią najbardziej, za to nie lubią wysiłku z dużym obciążeniem. Szczególnie niepolecaną formą aktywności dla seniorów jest wysiłkowa jazda na rowerze, zwłaszcza pod górę. Należy

również, oczywiście w miarę możliwości, unikać schodzenia z góry. Tak więc np. pójście w Tatry z jednej strony będzie pożyteczne dla stawów, ale z drugiej może im zaszkodzić. Oprócz schodzenia stawy nie lubią dźwigania – wylicza specjalista.

Skrzypiące kolano czy zastałe biodro można rozruszać, ale aktywność fizyczna to oczywiście nie wszystko. Jak podkreśla dr Radło, przy wystąpieniu objawów i bólu warto udać się do lekarza po zastrzyk z kwasem hialuronowym. Jest on podawany bezpośrednio do stawów i zawiera płynną, lepką substancję, która przynosi ulgę w stanach zapalnych. Dzięki takiemu zastrzykowi ruchy w stawach są wykonywane bez tarć, co umożliwia pacjentowi odzyskanie sprawności ruchowej. Kuracja wymaga od trzech do pięciu wstrzyknięć w odstępach tygodniowych. Kwas hialuronowy rzecz jasna łagodzi również ból stawu kolanowego w chorobie zwyrodnieniowej.

Oprócz zastrzyków stosuje się ponadto okresowe leczenie lekami, a w zaawansowanych przypadkach – leczenie operacyjne, czyli endoprotezoplastykę stawów. Chciałoby się powiedzieć, że operacja to ostateczność, ale ortopeda radzi, by pacjenci z problemami zwyrodnieniowymi nie czekali do samego końca. – Często słyszę od pacjentów stwierdzenie, że operacja to ostateczność. Tymczasem nie ma sensu czekać, aż staw będzie w krytycznym stanie. Lepiej będzie dla organizmu, jeśli wykona się endoprotezę wcześniej.

## Proste ćwiczenia, rozsądne dawki, rozgrzewka

Jeśli jednak problemy ze stawami nie są daleko posunięte, możemy im pomóc w sprawdzony

i prosty sposób, czyli poprzez ruch. Specjaliści zalecają, żeby rozpocząć od prostych ćwiczeń, w rozsądnych dawkach. Jeśli dawno nie ćwiczyliśmy, organizm może odebrać aktywność fizyczną jako swego rodzaju zamach na niego i efekt będzie odwrotny. Prostą propozycją jest więc np. unoszenie nóg do góry i krążenie nimi w pozycji leżącej. Oprócz wcześniej wspomnianych ćwiczeń basenowych, jak wodny aerobik i pływanie, czy rekreacyjnej jazdy na rowerze dobrym wyborem będzie uprawianie jogi.

Nie rezygnujmy z aktywności, nawet jeśli po czujemy poprawę kondycji stawów. I pamiętajmy – choć może się to wydawać oczywistością – rozgrzewka przed właściwymi ćwiczeniami jest absolutnie konieczna. Zaniedbywanie rozgrzewki to dla stawów grzech główny.

Pływajmy raczej na plecach – to w największym stopniu odciąża stawy. Wybierajmy nordic walking i spacer zamiast biegania (stawy za nim nie przepadają). Dla porównania: nawet intensywna jazda na rowerze obciąża stawy biodrowe kilkukrotnie mniej niż umiarkowany bieg. Jeśli jesteśmy entuzjastami joggingu, zalecane są półgodzinne spacer, przyspieszenie do marszu po kilkunastu minutach, a po kolejnych 10 minutach zwolnienie i zakończenie spaceru. Może się to wydawać nudne, ale daje mięśniom szansę na rozgrzanie się. Z czasem marsz można wydłużyć do 20 minut.

## Bezruch – tego stawy nie lubią

Stawy naprawę nie lubią bezczynności. Jeśli skrzywienie czy poczucie blokady powoduje, że mamy psychiczny opór w rozpoczęciu aktywności fizycznej, warto ją przelamać. Jeśli w trakcie ćwiczeń pojawi się ból, stosujmy się do następujących zasad, dzięki którym nie zrobimy sobie krzywdy:

- **Niewielki ból przed ćwiczeniami** – spróbuj na dzień lub dwa położyć nacisk na inne ćwiczenia i na inne części ciała.

- **Umiarkowany ból w kilku stawach już podczas wykonywania ćwiczeń** – przeczornie przestań ćwiczyć, bo może to być oznaka stanu zapalnego; lepiej skontaktować się ze specjalistą, zanim powrócisz do aktywności fizycznej.

- **Regularny ból stawów po ćwiczeniach** – wybierz inny rodzaj ćwiczeń, który obciąża w mniejszym stopniu staw sprawiający dolegliwości; tu zbawienne mogą się okazać właśnie ćwiczenia w basenie.

- **Niewielki ból dzień po ćwiczeniach** – spróbuj zmniejszyć intensywność ćwiczeń oraz ich czas, zrób sobie dzień przerwy, a kolejny zacznij od mniejszego wysiłku.



**Dr Paweł Radło:** – *Bezpieczeństwo w podeszłym wieku jest najważniejsze. Lecznicy ruch i aktywność fizyczna nie mogą doprowadzić do dodatkowego uszkodzenia stawu, a tym bardziej do ogólnych urazów, co może się zdarzyć np. przy upadku z roweru. Z pozorów nawet błahie urazy w podeszłym wieku mogą przyczynić się do poważnych urazów.*

# Seniorze, ruszaj się jak najczęściej. To dobre dla lepszego trawienia!

**Starasz się zdrowo jeść, sięgasz po warzywa i owoce, otręby, a i tak masz ciągle problemy z trawieniem? Powodem może być za mało aktywny tryb życia. Regularne spacery, ćwiczenia na siłowni pod chmurką, a nawet prace w ogrodzie czy na działce świetnie poprawiają nie tylko kondycję, lecz także funkcjonowanie całego układu pokarmowego. O tym, co jeszcze może zaszkodzić seniorom, mówi Iga Detka-Kowalska, lekarz gastroenterolog, która na co dzień jest kierownikiem oddziału gastroenterologii w szpitalu w Końskich w województwie kieleckim.**

## Seniorzy bardzo często narzekają na problemy z układem trawiennym. Dlaczego?

Przyczyn może być kilka. Pierwsza z nich to naturalna konsekwencja procesu starzenia się – wraz z wiekiem stępiają się tak istotne w odżywianiu zmysły, jak smak i powonienie. U osób starszych na języku zanikają kubki smakowe, a bez nich niestety jedzenie nie smakuje już tak dobrze jak kiedyś. Co robią w takiej sytuacji seniorzy? Najczęściej zaczynają coraz mocniej doprawiać potrawy. Sypią więcej soli, chętniej używają ostrzejszych przypraw lub sięgają po bardzo kwaśne produkty. Efekt łatwo przewidzieć: podrażniona błona żołądka.

To nie wszystko. Przez mniej wyczulone podniebienie seniorzy bardzo często przesadzają z ilością cukru np. w herbacie. Jeśli trwa to dłuży czas, z pewnością spowoduje poważne zaburzenie gospodarki węglowodanowej w organizmie, czego konsekwencją może być np. otyłość lub nawet cukrzyca.

## Mój dziadek z kolei często narzeka, że po prostu nie ma apetytu. Czy dlatego że mu nie smakuje?

Nie tylko. Seniorzy często nie mają apetytu, bo przez braki w uzębieniu mają problemy z pogryzieniem wielu produktów, więc posiłek staje się nie lada wyzwaniem. Niestety także w tym wypadku osoby starsze mogą sobie zaszkodzić, bo chętniej w takiej sytuacji sięgają po miękkie, niezdrówne produkty, jak np. słodkie drożdżówki, a na obiad – pierogi czy kluski, czyli dania pełne węglowodanów, a niemal zupełnie pozbawione właściwości odżywczych i do tego ciężkostrawne.

Trudno się dziwić, że seniorzy wybierają produkty, które bardziej im smakują i łatwiej im je

pogryźć, ale niestety zaburzają przez to swoją piramidę żywieniową. Węglowodany powinny zajmować w ich diecie nie więcej niż 50% składu wszystkich posiłków, a tłuszcze, najlepiej roślinne – do 30%. Reszta to białka.

Dlatego wszystkim swoim pacjentom powtarzam: dobrze dopasowana proteza ma ogromne znaczenie. Nie można jej zdejmować przed posiłkiem, bo same działka nigdy nie rozdrobnią pokarmu tak dobrze jak zęby – nawet te sztuczne. Jeśli jednak z jakichś powodów rezygnujemy z protezy, to powinniśmy przygotować sobie maksymalnie rozdrobnione posiłki – starte na tarce albo zmiksowane blenderem. W przeciwnym razie źle i niedokładnie pogryzione jedzenie może nam przysporzyć bolesnych sensacji żołądkowych.

Inną kwestią jest fakt, że czasem brak apetytu jest oznaką depresji. Choć bywa i tak, że seniorzy zjadają swój ból i smutek. To już jednak zupełnie inny problem.

## Czy problemy trawienne na starość są nieuniknione?

Patrząc na statystyki, jest to bardzo prawdopodobne. Oprócz przyczyn wspomnianych powyżej trzeba również pamiętać, że starzejący się organizm wyraźnie spowalnia. Widać to także po tym, że osłabiają się jego procesy wydzielnicze. Seniorzy produkują dużo mniej śliny, dlatego czują ciągłą suchość w ustach, gorzej im się przeżuwa i połyka pokarm. Zmniejsza się również ilość soków żołądkowych czy enzymów trawiennych. W efekcie

## 5 powodów, dla których ruch jest dobry dla Twojego układu trawienia

- Wysięk fizyczny to świetny sposób na przyspieszenie perystaltyki, czyli ruchów robaczkowych jelit – a to jeden z kluczowych elementów w całym procesie trawienia.
- Uprawiając sport, sprawiasz, że krew w organizmie zaczyna krążyć szybciej. Wspiera to pracę mięśni gładkich, z których jest zbudowany układ pokarmowy, jak i sam proces wchłaniania się substancji odżywczych.
- Trawiony pokarm szybciej przesuwa się do jelita grubego i nie zalega, dzięki czemu nie gromadzą się w nim szkodliwe gazy ani resztki pokarmowe. Efekt? Rzadziej cierpisz na bolesne wzdęcia i zaparcia.
- Ruch – szczególnie na świeżym powietrzu – poprawia nie tylko humor, lecz także apetyt.
- Tylko w niewielu chorobach układu trawienia aktywność fizyczna może zaszkodzić – a często pomaga zredukować ból czy dyskomfort. Pamiętaj jednak, że zanim zaczniesz ćwiczyć, powinieneś skonsultować się wcześniej ze swoim lekarzem.



**Iga Detka-Kowalska**

Lekarz gastroenterolog. Na co dzień jest kierownikiem oddziału gastroenterologii w szpitalu w Końskich (województwo kieleckie). W pracy stawia na nowoczesne podejście do pacjenta. Na swoim oddziale wdraża nowe terapie, jak np. leczenie biologiczne u osób z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit.

proces trawienia i wchłaniania substancji odżywczych przez organizm jest poważnie zaburzony, co może powodować wiele schorzeń i niedogodności, które potrafią naprawdę uprzykrzyć życie. Nietrawione i zalegające długo w układzie pokarmowym resztki jedzenia to najczęstsza przyczyna zapać i wzdęć. W niektórych przypadkach mogą pojawić się biegunki, bo tkwiąca w jelitach treść to także odpowiednie środowisko dla bakterii fermentujących.

Spowolnienie procesów trawiennych to ponadto efekt stopniowego zanikania mięśni na starość – szczególnie tych gładkich, z których jest zbudowany układ pokarmowy. Treść przesuwa się od przełyku do żołądka, a potem dalej do jelit, znacznie trudniej niż u młodszego człowieka.

## Przewlekłe choroby, które często trapią seniorów, też z pewnością nie pomagają.

Bywa nawet, że są przyczyną problemów z trawieniem. Pacjenci chorujący na zapalenie stawów przyjmują leki przeciwbólowe i sterydowe, a one dość poważnie uszkadzają błonę żołądka – a wtedy już bardzo łatwo np. o wrzody. Z kolei niektóre leki zażywane przy cukrzycy mogą powodować biegunki, choć sama choroba przyczynia się raczej do zapać. To tylko kilka przykła-

dów, ale już na ich podstawie widać, jak złożony to problem.

## Mówi się, że ruch i aktywny tryb życia to lek dobry na wszystko. Czy ta zasada sprawdza się także w zmaganiach z problemami trawiennymi?

Oczywiście, bo niektóre choroby pokarmowe może wywoływać brak aktywności fizycznej. W skrajnych wypadkach jej brak prowadzi do niesprawności ruchowej i przykucia do łóżka. Dlatego też swoim pacjentom, u których nie ma żadnych przeciwwskazań, radzę, by pod żadnym pozorem nie rezygnowali z ruchu. Wysięk fizyczny to niesamowity impuls dla organizmu do działania! Krew zaczyna szybciej krążyć, mięśnie się kurczą, poprawia się dotlenienie organizmu, a to w zdecydowany sposób wspiera perystaltykę, czyli ruchy robaczkowe jelit. U seniorów, którzy są aktywni, pokarm nie zalega tak często, więc ryzyko wzdęć czy zatwardzeń zdecydowanie się zmniejsza.

## Czy rodzaj aktywności ma znaczenie? Wystarczy spokojny, powolny spacer czy trzeba robić brzuski?

Ja swoim pacjentom radzę, by wybrali taką aktywność, którą lubią i przy której mają szansę trochę

się zmęczyć. Chodzi o wysięk, który może nawet spowodować u seniora lekką zadyszkę, ale go nie wycieńczy, a po zakończeniu treningu osoba starsza szybko dojdzie do siebie. Stosując tę zasadę, widzimy, że np. zwyczajne krzątanie się po domu to za mało, choć wielu pacjentów mówi mi: „Pani doktor, ja jak posprzątam, przygotuję sobie obiad, to już na nic nie mam siły”. Radzę więc wybrać energiczny spacer z kijkami, pracę na działce lub w ogrodzie, zajęcia na basenie – nie tylko pływanie, ale też aerobik w wodzie, który świetnie odciąża stawy. Możliwości jest naprawdę dużo, choć przed podjęciem bardziej angażujących aktywności fizycznych radzę wcześniej skonsultować się z lekarzem. Tylko on jest w stanie ocenić, na co możemy sobie pozwolić.

## Jak widać, ruch ma spore znaczenie w zapobieganiu schorzeniom układu trawienia. A co w przypadku, kiedy już z czymś się zmagamy? Czy sport nie pogorszy sprawy?

Każdy przypadek musi być analizowany indywidualnie, bo znaczenie ma wszystko: współistniejące choroby, osobiste preferencje. Zauważam jednak, że w leczeniu sporej części chorób układu trawienia ruch może bardzo pomóc. Przykładowo u pacjentów, którzy cierpią na uchyłkową chorobę jelita grubego aktywność fizyczna jest bardzo polecana, bo pozwala zminimalizować problem zapać. Z kolei przy innych schorzeniach, jak np. w chorobie zapalnej jelita grubego, w okresie zaostrzenia objawów należy unikać niektórych dyscyplin sportowych, np. jazdy na rowerze. Zamiast tego lepiej wybrać się na spacer.

## O czym pacjenci, którzy dla zdrowia uprawiają sport, powinni jeszcze pamiętać?

Najważniejsze jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Raz, że podczas wysiłku zapotrzebowanie na napoje jest większe. A dwa – mało kto zdaje sobie sprawę, że woda wpływa też na funkcjonowanie układu pokarmowego. Jeśli w cieple jest jej za mało, to wydziela się mniej soków żołądkowych i enzymów trawiennych, a jelito grube wręcz wysusza resztki naszych posiłków na wiór. Efektem tego jest bardzo twardy i zbity stolec, którego wydalenie może powodować ból. Lepiej tego unikać i pamiętać o wodzie. Senior, który nie ma problemów z wydolnością oddychową czy krążeniową, powinien dziennie wypijać ok. 2–2,5 litra płynów dziennie, czyli średnio osiem szklanek. Tylko w niektórych przypadkach, jak np. przy nadciśnieniu, które może wiązać się z obrzękami, ilość ta jest mniejsza.

# Pod chmurkami: ćwicz, rozmawiaj i ciesz się życiem!

**70-letni pan Marian z Krakowa korzysta z siłowni pod chmurką kilka razy w tygodniu – uwielbia tu zaglądać w czasie spacerów ze swoim psem. Dla 72-letniej pani Natalii z Gdańska ruch na świeżym powietrzu to najlepszy sposób na dobre samopoczucie. A dzięki inicjatywie 67-letniej pani Ewy w Dąbrowie Górniczej na jednym z osiedli w tym mieście powstała plenerowa siłownia. Już w wakacje pani Ewa zacznie prowadzić tu zajęcia sportowe dla seniorów, bo jak podkreśla: „Każdy może ćwiczyć pod chmurką, trzeba tylko chcieć!”**

## Zrób pierwszy krok – potem będzie już łatwiej

Kraków, końcówka kwietnia, sobotnie popołudnie. Mocny i zimny wiatr targa włosy, przypomina, że w Tatrach dopiero co spadł śnieg. Kto wie czy i tu zaraz nie zacznie sypać. Mieszkańcy zdają się tym jednak kompletnie nie przejmować – spacerują, wystawiają twarze do słońca, choć co rusz chowa się za chmurami. Na jednej z siłowni plenerowych prawdziwy ruch – ćwiczą młodzi i starsi. A wśród nich pan Marian, który w tym roku skończył 70 lat. – Przychodzę tu prawie codziennie. Biorę mojego Pimpka, idziemy

na spacer, a tu robimy sobie dłuższy postój. Piesek jest zadowolony, bo może sobie wszystko obwąchać, a ja mogę spokojnie poćwiczyć – mówi pan Marian, dodając, że często dołącza do niego też jego żona. – Dzisiaj musiała niestety wyjechać w rodzinnych sprawach poza Kraków. Szkoda, bo pewnie by się ze mną wybrała. Pogoda jest idealna!

Na krakowskiej siłowni maszyny są podwójne – takie same sprzęty do ćwiczeń znajdują się po obu stronach stelaży, jak w lustrzanym odbiciu. Można więc ćwiczyć i bez przeszkód rozmawiać. Pan Marian chętnie więc dzieli się swoimi wspo-



## Zanim zaczniesz ćwiczyć pod chmurkami, kilka rad na dobry początek:

- Przy okazji wizyty u lekarza zapytaj, czy widzi jakieś przeciwwskazania do treningu na siłowni plenerowej. Być może np. ze względu na problemy z kolanami czy biodrami powinieneś unikać pewnego typu maszyn? Warto się tego dowiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Poszukaj w szafie luźnych, bardziej sportowych ubrań: zamiast spódnicy załóż spodnie dresowe, zamiast płaszczka czy grubej kurtki – lżejszy polar albo kamizelkę. Najważniejsze, żeby Twój strój nie kępował ruchów.
- Na każdej z maszyn w siłowni pod chmurką znajdziesz dokładny opis, jak prawidłowo wykonywać na niej ćwiczenia. Poświęć chwilę i go przeczytaj. Jeśli coś jest dla Ciebie niejasne, zapytaj kogoś, kto ćwiczy obok. Wiele organizacji senioralnych czy sportowych organizuje też na siłowniach plenerowych spotkania z trenerami. To doskonała okazja, żeby poćwiczyć pod okiem profesjonalisty. Sprawdź, może niedługo coś podobnego szykuje się w Twoim mieście?
- Nie ćwicz sam! Po pierwsze dlatego, że w towarzystwie jest różnie, łatwiej się nawzajem motywować, a wspólne ćwiczenia są przyjemniejsze. Po drugie – jest bezpieczniej. Jeśli przydarzy Ci się kontuzja albo źle się poczujesz, możesz liczyć na pomoc.
- Bądź rozsądny – na początku wystarczy kilka powtórzeń, nawet jeśli wydaje Ci się, że masz jeszcze sporo siły. Ważniejszy jest umiarkowany, ale regularny ruch niż nieregularne zrywy aktywności. Te ostatnie najczęściej kończą się zakwasami, a nawet groźnymi kontuzjami.
- Pamiętaj o picu wody – seniorzy łatwiej mogą się odwodnić, więc dbaj o właściwy poziom nawodnienia organizmu.

mnieniami. – Dobre kilkanaście lat temu miałem poważny wypadek. Długo dochodziłem do siebie. Rehabilitacja i ćwiczenia postawiły mnie w końcu na nogi. Lekarze powtarzali, że nie mogę tego zaprzepaścić i muszę o siebie dbać. Od tej pory nie przestałem ćwiczyć. Najtrudniej było zacząć, zmotywować się, ale z czasem weszło mi to w krew! – mówi z uśmiechem 70-latek.

72-letnia Natalia Szczepaniak z Gdańska, która również często korzysta z miejskich siłowni plenerowych, nie ma wątpliwości: pierwszy krok to spory wysiłek. Warto się jednak na niego zdobyć. – Jeśli ktoś ma sport we krwi, to nie jest żaden problem. Nieważne, czy jest aktywny zawodowo, czy już na emeryturze, zawsze będzie szukał sposobu na aktywne spędzanie czasu. Znacznie go-

rzej, jeśli ktoś nie ma w sobie takiego nawyku, dlatego trzeba takie osoby ciągle zachęcać i wspierać, choć to bardzo trudne zadanie – mówi pani Natalia, która na emeryturę przeszła zaledwie 4 lata temu. – Często chodzi o zupełnie drobne gesty. Przykładowo, jeśli ćwiczę na siłowni pod chmurką i widzę, że ktoś – nieważne, czy senior, czy nie – nieśmiało spogląda w kierunku maszyn, po prostu widać, że chciałby spróbować, a boi się, to wtedy uśmiecham się szeroko i zapraszam do wspólnych ćwiczeń. Na koniec zawsze żegnam się słowami: „To jak, widzimy się tu jutro i ćwiczymy dalej?” – mówi z uśmiechem mieszkanka Gdańska i słuchaczka tutejszego uniwersytetu trzeciego wieku.

## Nie bój się – to proste

67-letnia Ewa Urbanowicz uważa, że „chmurki” – jak pieszczotliwie nazywa siłownię na otwartym powietrzu – to świetna pomoc w promowaniu sportu wśród seniorów. Są darmowe, ogólnodostępne, proste w obsłudze. Właśnie dlatego dzięki jej inicjatywie w ramach budżetu obywatelskiego kilka lat temu na osiedlu Manhattan w Dąbrowie Górniczej powstała jedna z nich. – Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę! Maszyny są tak dostosowane, że każdy z seniorów może z nich korzystać. I nie tylko oni, bo „chmurki” przyciągają miłośników sportu w każdym wieku. I bardzo dobrze, bo dziadkowie mogą dzięki temu ćwiczyć z wnukami, rodzice z dziećmi. Czy to nie wspaniale? – mówi Ewa Urbanowicz.

Jak dodaje emerytowana nauczycielka wychowania fizycznego, jeszcze w te wakacje planuje ruszyć z cyklem zajęć sportowych dla seniorów w plenerze. Spotkania mają się odbywać głównie na siłowniach pod gołym niebem w Dąbrowie Górniczej. – Często widzę, że seniorzy mają opory, bo nie wiedzą, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na poszczególnych maszynach. Gdyby przy każdej „chmurce” mógł dyżurować kilka godzin dziennie profesjonalny trener, to problem na pewno byłby mniejszy. To jednak na razie



marzenie, dlatego staram się wypełnić tę lukę, zapraszając seniorów do wspólnych ćwiczeń na otwartym powietrzu – mówi z uśmiechem pani Ewa, która prowadzi dla słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku również zajęcia na basenie oraz zachęca do wspólnego wędrowania z kijkami.

Podobne zajęcia na siłowniach pod chmurkami są organizowane w innych miastach czy gminach przy różnych okazjach: rodzinnych piknikach, akcjach sportowych, zajęciach w ramach spotkań uniwersytetów trzeciego wieku. Co jednak w przypadku, kiedy nie ma szansy z nich skorzystać? – Wtedy trzeba sobie radzić samemu, ale nie ma się czego obawiać, to nie jest trudne! – uśmiecha się pan Marian z Krakowa. – Na każdej maszynie jest krótki opis, jak ćwiczyć, są odpowiednie rysunki. Jeśli miałem jakieś wątpliwości, to po prostu przyglądałem się, jak ćwiczą inni – dodaje.

Podczas 30–40 minut pobytu na krakowskiej siłowni pan Marian jest w stanie wykonać ćwiczenia na każdej z maszyn. Do dyspozycji ma m.in. orbitreka, wioślarza, narty biegówki, a także kilka maszyn na wzmacnianie mięśni nóg czy klatki piersiowej i obręczy barkowej. – Ćwiczę po kolei, przesiadając się z maszyny na maszynę. Zazwyczaj na jednej spędzam kilka minut. Robię kilkanaście powtórzeń i przerywam, bo chodzi o ruch, nie o wyniki czy zakwasy na drugi dzień – podkreśla 70-latek.

widzę zgarbione staruszki czy szurających nogami staruszków, to jest mi ich żal, bo całkiem prawdopodobne, że taki los zgotowali sobie sami – zauważa pani Natalia.

Zmienia się także wygląd seniorów. Dzięki ćwiczeniom łatwiej zapanować nad wagą, co w wielu przewlekłych schorzeniach ma kluczowe znaczenie. – To nieprawda, że w pewnym wieku trzeba się pogodzić z tym, że ciało jest sflaczałe, a na ramionach pojawiają się obwisłe „pelikany”. Widzę, jak wyglądają panie, które razem ze mną chodzą na gimnastykę czy jogę. Mają piękne, sprężyste ciała! I wiem, że z ich nastawieniem będą mogły się nimi cieszyć jeszcze długo – podkreśla pani Natalia.

Aktywna gdańszczanka przekonuje na koniec, że sport to nie luksus. A niewielka emerytura nie powinna być wymówką do braku aktywności fizycznej, bo wiele zajęć jest zupełnie darmowych. – Tylko w samym Gdańsku takich możliwości jest co najmniej kilka: joga, gimnastyka, taniec czy właśnie siłownie pod chmurką. Szkoda, że tak mało seniorów z tego korzysta. Warto trzymać się blisko uniwersytetów trzeciego wieku czy klubów seniora, bo wtedy łatwiej zdobyć informacje o ciekawych i darmowych akcjach, wydarzeniach, sportkaniach. I zdobyć koleżanki, które nie tylko chętnie podzielą się takimi wiadomościami, ale też będą nam towarzyszyć – kończy z uśmiechem. ●

## Sprawdź, jakie mięśnie możesz ćwiczyć pod chmurką:

- Mięśnie nóg, uda i łydki, stawy biodrowe – te części ciała najlepiej wzmocnisz dzięki maszynom typu: trener/prasa nożna, stepper, narty biegówki, wioślarz, wahadło.
- Mięśnie rąk, obręcz barkowa – postaw na wioślarza, narty biegówki, krzesetko do podnoszenia masy ciała (to działające zarówno na zasadzie wyciągu górnego, jak i wyciskania).
- Mięśnie klatki piersiowej i brzucha – wybierz „motylka”, krzesetko do podnoszenia masy ciała.
- Mięśnie grzbietu – ćwicz na krzesetku do podnoszenia masy ciała (działającym zarówno na zasadzie wyciągu górnego, jak i wyciskania), „motylku”, wioślarzu.
- Chcesz ogólnie wzmocnić kondycję, poprawić funkcjonowanie układu oddechowego czy krążenia? Wybierz orbitreka, steppera, „motylka”, narty biegówki, wahadło, wioślarza.



# Waga, mata, krokومتر. W jaki sprzęt warto zainwestować, myśląc o aktywności?

**S**klepy z akcesoriami sportowymi kuszą szeroką ofertą przyrządów do ćwiczeń. Nawet w popularnych dyskontach od czasu do czasu pojawiają się w okazjnych cenach sprzęty i akcesoria stworzone z myślą o aktywności fizycznej. Czy warto ulegać reklamom i promocjom?

Zanim wydamy pieniądze, lepiej najpierw poważnie się zastanowić, czy dany sprzęt jest nam naprawdę potrzebny. – Kupiłam w supermarkecie stepper, był w promocyjnej cenie – przyznaje się pani Jagoda. – Użyłam go kilka razy na początku. Później stał w sypialni i moja aktywność związana z nim ograniczyła się do ścierania z niego kurzu – śmieje się pani Jagoda i dodaje, że jest typem osoby, którą motywuje grupa. Znacznie chętniej uczestniczy w zajęciach sportowych w ramach UTW. Na samotne treningi nie znajdowała chęci. Na szczęście syn wystawił niepotrzebny sprzęt w internecie i udało się go dość korzystnie sprzedać.

Jak uniknąć podobnych nieudanych zakupów? Przede wszystkim należy zadać sobie pytanie, czy w ogóle będziemy w stanie ćwiczyć w domu. Wiele osób uwielbia taki rodzaj aktywności, bo nie wymaga on poświęcania dodatkowego czasu na dojazd, pozwala jednocześnie słuchać radia czy nawet oglądać telewizję. Jeśli nie mamy pewności, czy samotne treningi się sprawdzą, na początek lepiej wybrać sprzęty, które są niedrogie. Dobrym rozwią-

zaniem jest np. mata. Po zwinięciu zajmuje niewiele miejsca, można ją kupić już za niewiele ponad 20 zł i umożliwia wykonywanie mnóstwa ćwiczeń (przykłady w ramce). Mata pozwala wygodnie się położyć i amortyzuje, dzięki czemu sprawdza się znacznie lepiej niż np. miękki dywan czy koc.

Sprzętem, którego zakup powinna rozważyć każda osoba dbająca o zdrowie i sprawność, jest waga. Wydatek rzędu kilkudziesięciu złotych pozwala na bieżąco kontrolować masę ciała, co zapobiega nadwadze i otyłości. Jeśli podejmujemy aktywność z troski o sylwetkę, waga pomoże na bieżąco monitorować postępy. Systematyczne wa-



żenie się ma znaczenie także podczas przyjmowania pewnych leków. Niektóre medykamenty stosowane w terapii astmy, cukrzycy czy nadciśnienia mogą powodować wzrost masy. Zakup wagi z pewnością nie będzie więc chybionym wydatkiem.

Osobom aktywnym z pewnością dużą frajdę sprawi zakup krokometra. Na rynku można znaleźć urządzenia z wieloma dodatkowymi funkcjami, jednak nawet te najprostsze, których ceny zaczynają się od ok. 50 zł, mają to, co niezbędne. Po pierwsze krokometr oblicza, ile kroków danego dnia wykonaliśmy – urządzenie można przypiąć do paska czy szlufki od spodni, dostępne są także modele zapinane na rękę (jak zegarek). Liczba kroków wiele mówi o naszym trybie życia i uświadamia, w jakim stopniu jesteśmy aktywni. Lekarze zalecają, aby dziennie pokonywać ok. 10 tys. kroków – utrzymanie aktywności na takim poziomie znacząco zmniejsza ryzyko zawałów i chorób serca. Osoby, które chcą zrzucić kilka kilogramów, powinny wykonywać ok. 12 tys. kroków. Tymczasem wyniki wielu z nas to zaledwie 3–4 tys. kroków.

Krokometr oblicza również, jaki dystans pokonaliśmy danego dnia oraz ile kalorii przy tym spaliliśmy. Bardziej zaawansowane urządzenia wyposażone są także w pulsometr czy zegarek. Niektóre modele mają funkcję podłączenia do komputera, co pozwala zapisywać wyniki i porównywać je ze sobą. ●

## Przykładowe ćwiczenia na macie

1. Połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi zegnij w kolanach. Unieś pośladki w górę i staraj się lekkimi, systematycznymi ruchami wypychać je maksymalnie w górę. Podczas wypychania napinaj mięśnie brzucha – jakby chcąc docisnąć pępek do kręgosłupa.
2. Połóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia, nogi zegnij w kolanach. Unieś jedną nogę w górę, ok. 40 cm nad podłogą. Wykonuj kilkanaście uniesień nogi do kąta prostego z podłogą. Opuszczając nogę, staraj się nie dotknąć podłogi. Następnie powtórz ćwiczenie drugą nogą.
3. Połóż się na boku, tułów podeprzyj rękoma (jedna zgięta w łokciu, druga z przodu – dla zachowania równowagi). Unoś lekko w górę nogę, która znajduje się na wierzchu. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy, następnie połóż się na drugim boku i analogicznie unoś drugą nogę.
4. Uklęknij, podeprzyj tułów na łokciach zgiętych w kolanach. Wykonuj wykopy w tył prawej nogi ugiętej w kolanie. Powtórz kilkanaście razy i zamień nogi.



**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