

# UTW. BEZ GRANIC

# Seniorzy na start!



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków

Ministerstwa Sportu i Turystyki

nr 1/MARZEC 2018



Fot. 123RF

## Ćwiczenia dla seniorów. Jest w czym wybierać! 14-15

### W NUMERZE:

Razem ćwiczymy, spędzamy czas  
i... wspieramy się w trudnych chwilach!

2-3

Śpiewa gospel i wspiera  
innych seniorów

4-5

Biegać każdy może

6-7

Dlaczego serce seniora  
jest uzależnione od ruchu?

8-9

Aktywność fizyczna podczas  
codziennych czynności. To proste!

10-11

Z gimnastyki  
wracamy szczęśliwi

12-13

Badania  
nie pozostawiają wątpliwości.  
Sport wydłuża życie!

16

# OUTW: Razem ćwiczymy, spędzamy czas i... wspieramy się w trudnych chwilach

Jeśli zdecydujesz się wyjść z domu i wybrać na zajęcia – to już połowa sukcesu. Potem wystarczy tylko zdecydować: zumba, gimnastyka, nordic walking czy taniec w kręgu? Wybór zajęć sportowych na **Oleśnickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku** może przyprawić o zawrót głowy. Warto spróbować i znaleźć coś dla siebie. Kto wie, może na emeryturze sport spodoba Ci się bardziej niż w młodości?

## Spacer, który ratuje serce

**C**zasem wystarczy impuls, rozmowa z lekarzem, by zmienić swoje życie na bardziej aktywne. Tak było z Ireną Wójcik, która na Oleśnickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku prowadzi obecnie zajęcia z nordic walkingu. Kilka lat temu sama zaczęła swoją przygodę z kijkami – i to na wyraźne polecenie kardiologa.

– Mam wszczepiony rozrusznik serca, mąż ma stent. Myśleliśmy, że musimy na siebie uważać. Nasz lekarz powiedział nam jednak dobitnie: przede wszystkim dużo ruchu! Zaczęliśmy więc trenować nordic walking i tak już mija ponad pięć lat – mówi pani Irena.



Zajęcia nordic walking

W zeszłym roku sama zdecydowała się zrobić uprawnienia instruktora i teraz dwa razy w tygodniu zabiera swoich studentów i studentki na aktywne spaceru po Oleśnicy.

– Zanim jednak zaczniemy marsz, musimy się porządnie rozgrzać, przygotować mięśnie, stawy do wysiłku. Na rozgrzewkę przeznaczamy od 10 do 20 minut, skupiając się kolejno na wszystkich istotnych częściach ciała. Bo w nordic walkingu pracujemy całym sobą i nie można o tym zapominać! – mówi z uśmiechem.

Przećięta trasa podczas zajęć to pięć kilometrów, więc około godzinny spacer. Pod okiem Ireny Wójcik studenci odwiedzają najpiękniejsze zakątki Oleśnicy: tutejsze stawy, parki, ścieżki rekreacyjne.



Sekcja taneczna jak zawsze z uśmiechem

– Jeśli to normalny trening, to tempo marszu jest tak dobre, że zadyszka nie przeszkadza nam w rozmowie. Gdy jednak przygotowujemy się do zawodów, to nie ma mowy o plotkowaniu, idziemy naprawdę szybko – dodaje instruktorka i wspomina, że oleśnicki UTW ma mocną reprezentację zawodników. – Razem z czwórką seniorów zaliczamy okoliczne imprezy nordicwalkingowe. Mamy na koncie już kilka medali, a wszyscy jesteśmy 70+!

Oleśnickim seniorom niestrasza żadna pora roku – z takim samym zapałem wędrują z kijkami zarówno latem, jak i zimą, hartując swój organizm. Ci, którzy trenują od lat, widzą spore postępy. Poprawia się wytrzymałość stawów, wzmacniają mięśnie i kręgosłup, spada

poziom cholesterolu, normuje się ciśnienie krwi. – A wszystko w naprawdę pięknym otoczeniu przyrody! – zachęca Irena Wójcik.

## Wyraź się tańcem

**Z**a oknem zimno, plucha i szare ulice? Oleśnickie seniorki mają na to najlepszy sposób. Zamiast przejmować się przynębiającą pogodą, pozwalają się porwać iście słonecznym rytmom na zajęciach zumbi.

– Do naszej grupy można dołączyć w dowolnym momencie. Zajęcia mają luźny charakter, więc cały czas uczymy się nowych choreografii, sporo improwizujemy. Bo najważniejsza jest dobra zabawa! – podkreśla Anna Ka-

rolak, która prowadzi na OUTW zumbę już od trzech lat. I z każdą lekcją widzi, że jej studentki mają coraz lepszą kondycję.

– Teraz możemy sobie pozwolić na dużo, dużo więcej niż jeszcze kilka lat temu. Panie pokochały zumbowe piosenki do tego stopnia, że chwalą się nawet swoim wnukom, że też słuchają „młodzieżowej muzyki”. Widać, że sprawia im to radość, bo naprawdę młodnieją w oczach! – dodaje Anna.

Elżbieta Zobek, która namówiła Annę Karolak na prowadzenie zajęć z zumbi w oleśnickim UTW, potwierdza: taniec to najlepszy sposób na gorsze chwile.

– Początki były faktycznie trudniejsze, pod względem nie tyle kondycji, ile koordynacji. Zapamiętywanie choreografii, poszczególnych sekwencji było nie lada wyczynem! Teraz czujemy się na tyle pewnie, że zajęcia to czysta przyjemność. Taniec wyzwała w nas naprawdę pozytywną energię – tłumaczy Elżbieta i dodaje, że po latach wspólnego tańczenia seniorki naprawdę się ze sobą zaprzyjaźniły.

– Lubimy spędzać ze sobą czas, rozmawiać. Często więc po zajęciach albo przy innych okazjach idziemy sobie razem na kawę i coś słodkiego. Przeżywamy wspólnie radosne chwile, kiedy któraś koleżanka np. zostanie babcią, mocno się wspieramy, gdy któraś musi się zmagać z trudną sytuacją lub rodzinną tragedią. Naprawdę fajna z nas grupa, warto się o tym przekonać na własne oczy! – zachęca Elżbieta.

Kobiece przyjaźnie nawiązują się też na choreoterapii, która łączy w sobie elementy gimnastyki i tańca. Dorota Kamecka, która prowadzi te zajęcia na OUTW od blisko dekady, nie ma wątpliwości: taniec to najlepsza forma wyrażenia emocji.

– Taneczny ruch ma tę ogromną wartość, że uruchamia całe ciało, wszystkie stawy i mięśnie, poprawia krążenie, a jednocześnie ich nie obciąża. W czasie zajęć każdy, niezależnie od swojej sprawności, czuje się dobrze. Nasze zajęcia to więc świetna okazja do tego, żeby skupić się kolejno na różnych częściach ciała, popracować nad nimi, a jednocześnie dać się ponieść

radosnej improwizacji – mówi instruktorka.

Na spotkaniach u pani Doroty seniorki mają szansę lepiej poznać nie tylko swoje ciało, ale też różne formy tańca. Są więc figury szkockiego céilidh, kobiece tańce w kręgu, a także elementy coraz popularniejszego tańca gaga.

– Te zajęcia to godzina w tygodniu tylko dla mnie, odskoczni od wszystkich zmartwień. Najpierw trochę gimnastyki, żeby się rozgrzać, a potem już tylko taniec – wspomina Wanda Gołda, która chodzi na choreoterapię od samego początku. Jak dodaje seniorka, taniec pozwala nie tylko poczuć się lepiej, ale też... znaleźć w sobie więcej odwagi.

– Przynajmniej raz w roku wstępujemy na scenie, prezentując różne układy. Te pokazy nauczyły mnie naprawdę wiele, bo kiedyś byłam bardzo skryta, nie wychodziłam przed szereg. Duża w tym zasługa naszej instruktorki, która zawsze nam powtarza, że to ma być przede wszystkim zabawa, a układ... znamy tylko my. Publiczność nawet się nie zorientuje, jeśli coś pomylimy. To działa! – dodaje z uśmiechem pani Wanda.

## Odkryj swoje ciało... i urodę

**K**to chce mocniej popracować nad swoim ciałem, może w Oleśnicy wybrać się na gimnastykę rehabilitacyjną, którą dla tutejszego UTW od blisko 11 lat prowadzi Halina Szwabińska.

– Pracujemy nad każdą częścią ciała, bo każda jest ważna, szczególnie u seniorów, których mięśnie z czasem są coraz słabsze. Wzmacniamy je więc, rozciągamy, a na końcu uczymy się relaksować, żeby wyzwolić się z całego napięcia, które gromadzi się w nas na skutek stresu, problemów. A tych na emeryturze bynajmniej nie brakuje! – tłumaczy instruktorka.

Jak dodaje, przez lata prowadzenia zajęć przez salę przewinęła się ponad setka seniorów. Każdy z nich podkreślał, że regularne ćwiczenia poprawiły nie tylko ogólną sprawność, ale też jego samopoczucie.

Oleśnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku w zeszłym roku świętował 10-lecie. Obecnie zapisanych na listę jest ok. 420 słuchaczy. Oprócz zajęć sportowych prowadzone są też m.in. chór czy kółko teatralne. Słuchacze mają także szansę poszerzyć swoją wiedzę na temat filmu, opery, książek czy spotkać się przy robotkach ręcznych lub brydżu.

### Więcej informacji:

- Stowarzyszenie Oleśnicki Uniwersytet III Wieku
- Mikołaja Reja 10
- 56-400 Oleśnica
- <http://www.utw.olesnica.pl>

– Jedną z uczestniczek przyznała mi kiedyś, że zanim zaczęła się gimnastykować, myślała przez trzy godziny. Nie miała kompletnie siły, co chwilę musiała odpoczywać. Teraz ta sama czynność zajmuje jej godzinę, bo mięśnie się wzmocniły i poprawiła koordynacja – dodaje Halina Szwabińska.

Na zajęciach z gimnastyki seniorzy mają okazję bezpiecznie popracować nie tylko z ciężarem własnego ciała, ale też z profesjonalnym sprzętem treningowym – piłeczkami, taśmami. Dołączyć można w dowolnym momencie, bo każde zajęcia są dostosowane do poziomu uczestników.

– Nawet jeśli na początku coś wydaje się trudne, to nie należy się poddawać. Zawsze powtarzam swoim seniorom, że wystarczy kilka zajęć i możemy znacznie więcej. Poprawia się sprawność i niemożliwe do wykonania ćwiczenie staje się proste. A proszę pamiętać, że ćwicząc z nami osoby, które mają 70–80 lat – mówi z uśmiechem instruktorka.

Ambitne seniorki i seniorzy z oleśnickiego UTW oprócz praktyki chętnie też poszerzają swoją

wiedzę na temat aktywnego stylu życia. Właśnie z myślą o nich powstała sekcja zdrowie i uroda, której spotkania cieszą się sporym zainteresowaniem.

– Ostatnio poruszyliśmy temat depresji, bo to ciągle temat tabu... Była pełna sala i bardzo ciekawa dyskusja! Innym razem zapraszam panie na pogadanki o kosmetykach i modzie. Doradzam, jak gustownie i stosownie do wieku podkreślić urodę, zmienić fryzurę czy na jakie kolory postawić w swojej garderobie – podkreśla Helena Koksztys, która prowadzi sekcję, wykorzystując swoje doświadczenie zawodowe w branży medycznej i kosmetycznej.

– Czasem pewnie zadziwiam swoje słuchaczki, pokazując im niektóre kwestie w dość nowoczesny sposób. Przykład: kiedy chciałam pokazać, jaką różnicę robi dobry i zły makijaż, pomalowałam każdą połowę swojej twarzy w inny sposób. Widziałam, jak dałam tym paniom do myślenia!

Jak podkreśla Helena Koksztys, czuć się pięknie można bez względu na pesel. I warto się na to zdobyć – dla siebie i swoich bliskich.



Zajęcia z gimnastyki relaksują i redukują stres



# Biegać każdy może

**Fauja Singh, Brytyjczyk hinduskiego pochodzenia, swoją przygodę z bieganiem rozpoczął bardzo późno, bo dopiero po osiemdziesiątce. W wieku 93 lat poprawił o prawie godzinę rekord świata w swojej kategorii wiekowej. Miał ponad 100 lat, kiedy ukończył maraton w Toronto.**

Fauja Singh



Fot. Wikipedia

Polska też może się poszczycić biegaczami seniorami. Mamy Jerzego Kuszakiewicza i Marianna Parusińskiego. Panowie zaczęli uprawiać jogging przed sześćdziesiątką. Parusiński ustanowił kilka rekordów Polski, odnosił sukcesy za granicą. Kuszakiewicz był rekordzistą świata w biegach maratońskich w kategorii wiekowej 85–89 lat.

O czym to świadczy? O tym, że na bieganie nigdy nie jest za późno. Nie trzeba od razu startować w maratonach, na początek warto po prostu wstać z fotela. Ważne, by zachować umiar i biegać z głową. Oto kilka rad, jak się do tego przygotować.

## Skonsultuj się z lekarzem

Bieganie to dziś jedna z najpopularniejszych form aktywności fizycznej. Poprawia krążenie, spala dużo kalorii, polepsza wydolność oddechową. Wolniej lub szybciej, swoim tempem biegać potrafi każdy. Technika jest stosunkowo łatwa, ryzyko kontuzji niewielkie, więc i lista przeciwwskazań do uprawiania tego sportu jest krótka. Jeśli jednak zaczynamy biegać w późniejszym wieku, musimy pamiętać o kilku rzeczach.

O ile wiek nie jest barierą, o tyle już niektóre schorzenia (a tych z wiekiem pojawiają się coraz więcej) – jak najbardziej. Nie powinni biegać osoby cierpiące na dolegliwości takie jak nadciśnienie tętnicze czy choroby zwyrodnieniowe stawów, bo to właśnie stawy są bardzo mocno obciążone podczas biegania.

Biegać nie mogą osoby po zawale: spowodowany jest on nie-

dokrwiieniem tętnic wieńcowych, czyli naczyń wieńcowych zaopatrzących serce, a duży wysiłek może doprowadzić do kolejnego zawału.

Jogging nie jest też wskazany dla osób z nadwagą. Im większa masa ciała, tym bardziej nasze stawy – biodrowy, kolanowy i skokowy – narażone są na kontuzje. W tym wypadku lepiej zacząć od jazdy na rowerze i zdrowej diety.

– Co ciekawe, dla osób chorych na cukrzycę bieganie jest wskazane, gdyż reguluje procesy metaboliczne w organizmie i stabilizuje poziom glukozy we krwi – mówi Maciej Sowa, fizjoterapeuta i rehabilitant z Krakowa. – Niestety to schorzenie najczęściej wiąże się z otyłością, która wyklucza bieganie.

Na początek na pewno warto skonsultować się z lekarzem, który oceni, czy nie ma przeciwwskazań do takiej formy aktywności.

## Dobre buty to podstawa

Jeśli już pozytywnie przejdziemy lekarską weryfikację, nic nie stoi na przeszkodzie, by rozpocząć przygodę z bieganiem.

Dobre buty to podstawa. Buty oddziałują nie tylko na kończyny dolne, ale też na całą postawę człowieka. Wybór jest ogromny. Przed ich zakupem warto skonsultować się z fizjoterapeutą. Buty muszą zapewniać stopie odpowiednią stabilność i amortyzację. Podeszwa musi być na tyle gruba i miękka, by pochłaniać wszystkie wstrząsy. Ale to i tak nie wszystko, o czym należy pamiętać.

– Ludzka stopa jest skomplikowaną anatomicznie częścią ciała – zauważa Sowa. – Nadmierna

pronacja i supinacja to tylko dwie z wielu nieprawidłowości, które mogą się pojawić. Złe dobrane obuwie może te nieprawidłowości pogłębić, spowoduje też, że bieg będzie niekomfortowy, a stopa szybko się zmęczy.

Fizjoterapeuta powie nam, jaką mamy stopę: supinującą, pronującą czy neutralną, oceni stabilność rzepki oraz to, czy stabilizacja mięśniowa jest wystarczająca. Zaproponuje też ćwiczenia, które pomogą te nieprawidłowości zniwelować, by uniknąć kontuzji podczas biegania.

Jeśli chodzi o odzież, to na początek wystarczą wygodny dres, legginsy, szorty i podkoszulek w lecie. Jeśli jednak zamierzamy biegać również przy niepogodzie, w deszczu czy na zimnie, warto pomyśleć o odpowiedniej odzieży termoaaktywnej. Takiej, która pozwoli skórze oddychać, a jednocześnie nie będzie przepuszczająca zimna ani deszczu.

– Bieganie przy niesprzyjającej pogodzie na pewno kształtuje charakter i jest korzystne dla naszego samopoczucia – mówi Sowa. – Pokonujemy swoje słabości, więc lepiej się czujemy. Ale jeśli biegamy w deszczu czy przy wietrze, nie mając odpowiedniego stroju, może się to skończyć przeziębieniem.

## Rozgrzej mięśnie!

Bieg to mimo wszystko spory wysiłek dla naszego organizmu, dlatego nie można zapominać o rozgrzewce. Warto pobudzić organizm energicznymi wymachami ramion, krążeniem nadgarstków, skrętami tułowia, lekkim truchtem. Szczególnie po nocy, kiedy nie jest on na dobre rozbudzony. Podczas biegu pracuje całe ciało, nie tylko nogi. Ważne więc, by rozgrzać wszystkie partie mięśniowe. Rozciągając należy się zawsze po treningu, nigdy przed! Stretching poprawia zakres ruchu w stawach, rozluźnienie mięśni po wysiłku, polepsza ukrwienie ciała. Co to daje biegaczowi? Dłuższy krok i silniejsze odbicie, poprawę jakości biegu.

Początkujący biegacze powinni też zwrócić uwagę na poprawną technikę. Niewłaściwe stawianie stóp (ruch należy zaczynać od śródstopia, nie biegać na całych stopach, bo to powoduje zbyt duży nacisk na stawy kolanowe) może prowadzić do pogłębienia schorzeń kończyn dolnych.

Starajmy się nie oddychać zbyt głęboko podczas biegu. Płytsze oddychanie jest bardziej efektywne. Specjaliści polecają oddychanie przeponą, którego jednak trzeba się nauczyć. Ważne, by zsynchronizować oddech z ruchem rąk i nóg.

## Więcej nie znaczy lepiej

Liczba treningów w tygodniu nie powinna być mniejsza niż trzy i nie powinna przekraczać czterech. Nie jest też dobre robienie zbyt długich przerw między treningami (optymalna liczba to dwa dni). Dzięki odpowiedniemu rozłożeniu treningów w czasie mięśnie zdążą się zregenerować, ale nie odwykną od wysiłku.

Zacznijmy od 20–30 minut biegu. Na początek dobrze jest przeplatać jogging marszem i stopniowo zmniejszać czas marszu przy wydłużaniu czasu biegu. Stopniowo i ostrożnie zwiększamy też pokonywane dystanse. Na pierwszy raz nie wybierajmy zbyt długiego odcinka. Więcej wcale nie oznacza lepiej.

## Motywacja

Znane powiedzenie mówi: „Dla kogoś, kto nie wie, do jakiego portu zmierza, każdy wiatr jest niepomysłny”. Dlatego warto wyznaczyć sobie cel. To może być poprawa samopoczucia, kondycji, produktywnie wypełnienie wolnego czasu. Nie wyznaczajmy zbyt dalekosiężnych celów, bo to może nas tylko zniechęcić.

Wrogiem motywacji jest też zbyt ciężki trening. Na początku nasz organizm nie jest przystosowany do wielkiego wysiłku. Permanentne zmęczenie i zbyt duże zakwasy w mięśniach mogą sprawić, że szybko pocujemy niechęć do dalszego biegania.

To oczywiście, że łatwiej zmotywować się w grupie. Łatwiej też pokonać wstyd, który może towarzyszyć rozpoczęciu aktywności fizycznej. Z pomocą przychodzą tutaj uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i podobne stowarzyszenia. Organizują one zajęcia i grupy sportowe dla seniorów, ich uczestnicy spotykają się nawet na dorocznej olimpiadzie i tam rywalizują w różnych dyscyplinach sportu.

## Rano, w południe czy wieczorem?

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie, kiedy najlepiej biegać. To indywidualna sprawa. Jedni wolą wstać wcześniej rano i trenować, gdy są wypoczęci. Inni lepiej się czują, biegając wieczorami lub po południu.

– To, że rano jesteśmy wyżsi, jest zasługą tego, że podczas snu nasz organizm się regeneruje, dyski kręgosłupa się rozluźniają, nawadniają, powiększają swoją objętość – wyjaśnia Sowa. – Dlatego lepiej biegać rano. Po całym dniu, kiedy siedzimy, stoimy, ruszamy się i obciążamy kręgosłup, następuje kompresja kręgow, w wyniku czego woda z dysków ucieka.

Przed wieczornym bieganiem dobrze jest chwilę poleżeć w pozycji nawadniającej, czyli takiej, która znosi obciążenie tułowia: na brzuchu lub na boku.

Równie ważny jest wybór trasy. Nikomu nie będzie się chciało codziennie biegać w kółko po parku, tą samą ścieżką po lesie. Dlatego warto zmieniać okolicę, w której biegamy, wybierać sobie nowe cele, np. spod domu do pobliskiego sklepu, kina.

Zmiana terenu wiąże się ze zmianą podłoża, po którym biegamy. Ciągłe bieganie po asfalcie obciąża stawy. Dlatego od czasu do czasu warto wybrać się na przebieżkę po lesie, parku, trawniku lub innym miejscu, gdzie znajdziemy miękkie piaszczyste podłoże. Trzeba jednak pamiętać, że po nierównym podłożu biega się trudniej, czeka tam na nas więcej niespodzianek w postaci choćby konarów, kamieni. Nie jest to więc odpowiednie dla osób całkiem niedoświadczonych. Warto wtedy zabrać ze sobą kogoś dla bezpieczeństwa.

## Jeść czy nie jeść?

Równie ważne jak sam trening jest pilnowanie tego, co się je. Zarówno przed biegiem, jak i po nim.

– Zdecydowanie zalecałbym trening przed posiłkiem – mówi Sowa. – Nawet jeśli biegamy rano. Tuż po wstaniu nie jesteśmy tak bardzo głodni, możemy więc godzinę wstrzymać się ze śniadaniem. Bieganie z pełnym brzuchem naprawdę nie jest fajne. Jedzenie będzie nam zalegać w żołądku i przeszkadzać, trening będzie nieefektywny. Jeśli biegamy po południu, odczekajmy dwie, trzy godziny po zjedzeniu posiłku i unikajmy dań ciężkostrawnych.

Ważne, by jeść po bieganiu. W ciągu godziny od zakończenia

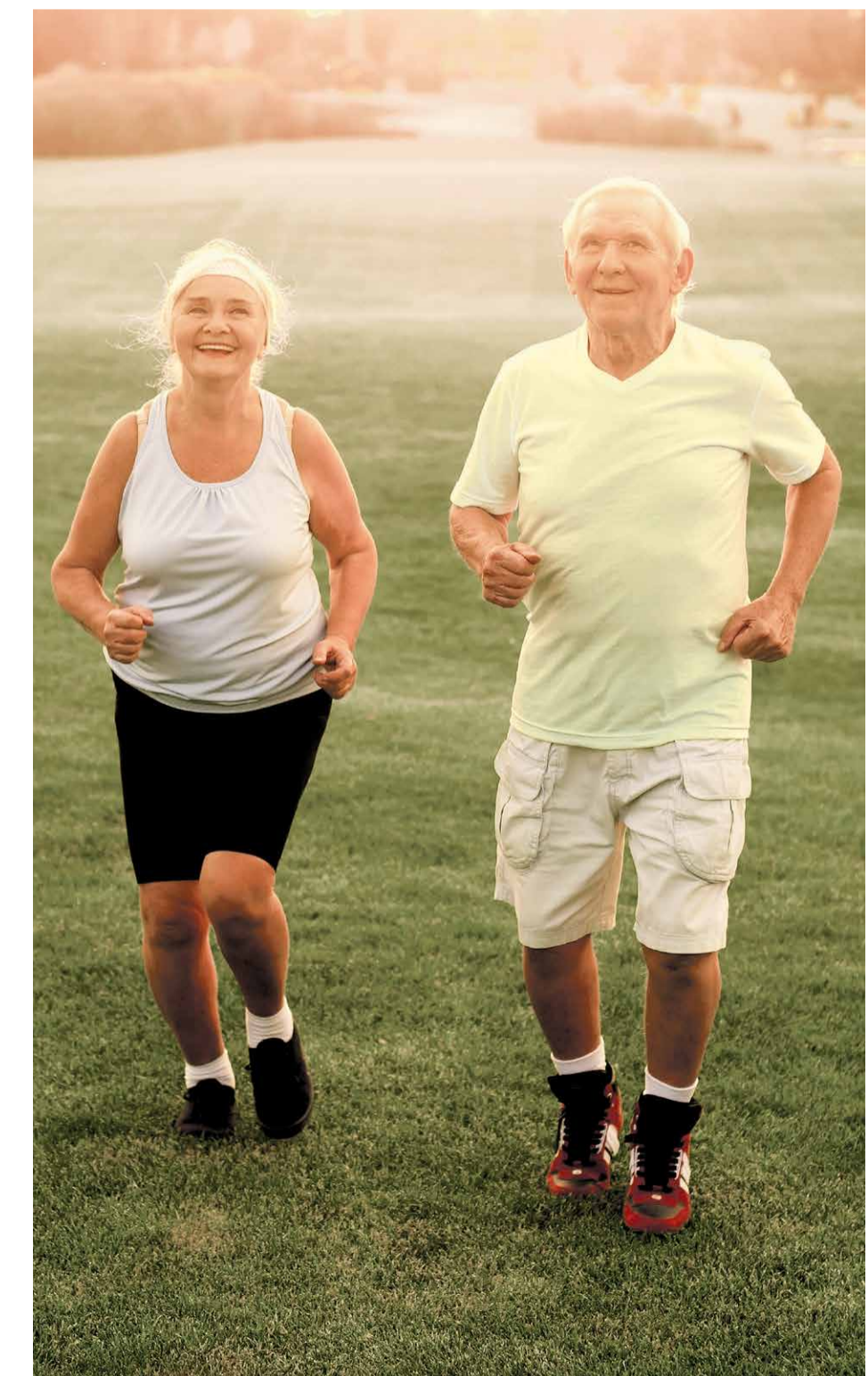
treningu trzeba przygotować sobie pełnowartościowy, zbilansowany posiłek, bogaty w węglowodany, tłuszcze i białko. Może to być omlet z owocami lub jajecznica z kromką chleba, jeśli mówimy o śniadaniu, albo pierś z kurczaka z pełnoziarnistym makaronem i warzywami na obiad.

Ważne też jest, by uzupełnić utraconą podczas wysiłku wodę i sole mineralne. Pić dobrze jest i przed bieganiem, i w czasie treningu, i po nim, bo w odwodnionym organizmie serce nie pracuje prawidłowo.

## Cieszymy się biegiem!

Jeszcze jakiś czas temu panował pogląd, że bieganie nie jest sportem dla ludzi w podeszłym wieku. Tymczasem badania Stanford University School of Medicine wykazały, że jest wręcz przeciwnie. Amerykańscy badacze obserwowali grupę 1000 osób po 50. roku życia. Połowa z nich prowadziła aktywny tryb życia, uprawiając m.in. jogging. Druga połowa nie była aktywna fizycznie. Po 20 latach badań okazało się, że w grupie aktywnych śmiertelność była niższa, mniej było chorób serca i układu krwionośnego. Aktywni seniorzy dłużej bronili się przed niedożywnością.

– Biegajmy, bo biegać warto – zapewnia Sowa. – Bieganie daje nam szczęście, ponieważ w mózgu wyzwalają się endorfiny, po pewnym czasie jesteśmy już uzależnieni od biegania. Biegacze tworzą fantastyczną społeczność, bardzo zżytą i serdeczną. Bieganie, jak każda aktywność fizyczna, opóźnia starzenie ciała i mózgu. Po prostu biegajmy na luzie, cieszymy się tym!



Fot. 123RF

# Dlaczego serce seniora jest uzależnione od ruchu?

Najgroźniejszy wróg seniora i złodziej jego sił to... łożko. Lekarze często zalecają pacjentom po zawale rozpocząć rehabilitację i aktywność fizyczną już w pierwszej dobie. Nie warto liczyć na same leki, one nie usprawnią pracy chorego serca. Ruch jest szansą dla seniorów na powrót do normalnego życia i szansą dla ich serc – wyjaśnia **dr n. med. Bartłomiej Guzik**, internista i kardiolog ze Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II w Krakowie.

## Panie Doktorze, pacjenci po zawale często mają dylemat: ćwiczyć czy nie ćwiczyć?

Dyskusji na ten temat w ogóle nie powinno być. Odpowiedź jest jedna: ćwiczyć, i to systematycznie. Mam nadzieję, że większość zawałowców o tym wie – jak np. jedna z moich pacjentek, która ma 92 lata. Przyszła do mnie pewnego dnia na wizytę z koleżanką rówieśniczką, też po zawale. Zapytały, czy mogą po tych niemiłych przygodach jechać na narty w Alpy. Tłumaczyły mi, że całe swoje życie jeździły i teraz nie wyobrażają sobie, by nie zaliczyć sezonu.

## Pozwolił Pan?

Ostrzegłem, wyedukowałem, wyposażyłem w niezbędną wiedzę, leki i panie pojechały. Po powrocie do Polski odwiedziły mnie: szczęśliwe, pełne energii, sił. Oczywiście to nie jest recepta na zdrowie dla każdego seniora

po zawale. Każdy zawał jest inny, każdy pacjent jest inny, przebieg zawału u każdego jest inny. Rehabilitację kardiologiczną i aktywność fizyczną należy wprowadzać stopniowo i pod ścisłą opieką kardiologa. Ale faktem jest, że w świetle zaleceń, które są stosowane na całym świecie, pacjent po zawale powinien być uruchamiany nawet w pierwszej dobie. Wielu po zabiegu czuje się znakomicie, następnego dnia są oni gotowi wracać do domu. Inni potrzebują znacznie więcej czasu.

## Ci, którzy potrzebują więcej czasu, mogą wtedy leżeć i się nie ruszać?

Całkiem odwrotnie. Łóżko jest największym wrogiem dla osób po zawale, złodziejem ich sił.

## Dlaczego?

Schemat jest prosty: osoba aktywna ma mocniejsze mięśnie i lepiej dotleniony organizm,

a zatem mózg i serce. Gdy leżymy bez ruchu, zanikają mięśnie, więc dłuższy, żmudniejszy i trudniejszy będzie powrót do normalnego trybu życia. Ponadto zahartowane serce lepiej znosi obciążenia i niedokrwienie przy chorobie wieńcowej. Ruch wpływa na procesy, które regulują skurcz i rozkurcz naczyń. Kiedy ćwiczymy, te mechanizmy znacznie lepiej kontrolują nasze naczynia. Istotne jest również to, że tylko podczas wysiłku jest szansa sprawdzić, jak pracuje nasze serce po zawale. Gdy leżymy plackiem, serce działa na bardzo małych obrotach.

## Ruch pomoże osobie starszej uniknąć drugiego zawału?

Oczywiście. To już wiemy na pewno: jeśli człowiek się rusza, ryzyko wystąpienia u niego powikłań jest mniejsze, a choroby takie jak miażdżyca, cukrzyca i nadciśnienie znacznie wolniej się rozwijają. Wyniki się poprawiają. Samopoczucie się polepsza.

## Co robić, jeśli pacjent już ma te choroby?

Niestety nikt nie zagwarantuje, że przy tych chorobach nawet aktywny senior uniknie zawału. Ale systematyczny ruch daje sporą szansę na to, że zawału nie będzie. Oczywiście jeśli pacjent jest pod dobrą opieką kardiologa i prawidłowo się leczy. Zawsze podkreślam na konsultacjach, że zawał – dzięki rozwojowi kardiologii inwazyjnej – to dzisiaj nie wyrok. Potrafimy skutecznie udroźnić zatkane naczynia, które doprowadzają krew odżywiająca

dany fragment serca, zmniejszyć uszkodzoną przez zawał strefę serca i zapewnić jego dobrą pracę. Po zabiegu to pacjent zaczyna być na pierwszym planie.

## Co powinien robić po zawale serca, by cieszyć się życiem jeszcze przez długie lata?

Jak najszybciej rozpocząć rehabilitację kardiologiczną – oczywiście jeśli nie ma przeciwwskazań. Są wyjątkowe przypadki, gdy pacjent ze względu na zbyt rozległy zawał, inne przewlekłe choroby lub za późną interwencję nie może sobie pozwolić na szybki powrót do aktywnego trybu życia. Ale tylko ruch pozwoli nam na powrót do całkowitej sprawności.

A zatem systematyczny ruch – 3 razy w tygodniu po 30 minut. Zrezygnujmy z podnoszenia ciężarów i biegania maratonów. Stopniowo i powoli, pod kontrolą kardiologa, który doradzi, jak prawidłowo obciążać serce.

## A jeśli pacjent przeżył kolejny zawał?

To raczej zalecałbym spacer, przenoszenie drobnych przedmiotów, pokonywanie niewielu schodów. Nie każmy takiej osobie dźwigać codziennie ciężkich toreb ani przekopywać ogrodu łopata. Ćwiczenia warto rozpocząć powoli, radzę unikać dużych obciążeń. Dopiero z czasem należy zwiększyć intensywność treningu, ale nie wolno robić tego skokowo. Można zacząć od spacerów, jazdy na rowerze, niezbyt intensywnego pływania. Nie zapominajmy o odпочynku w trakcie ćwiczeń.



Dr n. med. Bartłomiej Guzik

Fot. Archiwum prywatne

cie duszności, ucisk za mostkiem i pieczenie w klatce piersiowej, lepiej w tym momencie przestać ćwiczyć, odpocząć. I w żadnym wypadku nie zwlekać, lecz jak najszybciej udać się do lekarza. Te sygnały mogą nam mówić, że coś złego dzieje się w innych naczyniach serca.

## Co robić w dniu, gdy mamy zaplanowany trening, a wartości naszego ciśnienia są podwyższone...?

Nie rezygnujemy z aktywności! Tego dnia nie nadwyrężamy organizmu, odpocznijmy. Gdy ciśnienie się unormuje i jego wartości spadną poniżej 150 i 90 mm Hg, wróćmy do naszych ćwiczeń. Proszę pamiętać, że systematyczna aktywność zmniejsza także ryzyko nadciśnienia tętniczego, krótko mówiąc: obniża ciśnienie krwi.

## Moja mama niestety nie chodzi na basen ani nie spaceruje z kijkami do nordic walkingu. Ale przekonuje mnie, że ona i tak prowadzi aktywny tryb życia: sprzątanie, zabawy z wnukami, zakupy. Czy to wystarczy?

A skąd! To za słaby wysiłek dla organizmu. Potrzebujemy bardziej intensywnego, dopiero wtedy poprawi on kondycję, wzmocni mięśnie i kości. Dość często słyszę od pacjentów, że nie mają czasu na ruch. To klasyczne wymówki. Czytamy codziennie gazetę? Oglądamy ulubiony serial, a może nawet kilka? Spróbujmy więc znaleźć czas i na ruch. Zaplanujmy sobie dzień tak, by przynajmniej kilkanaście minut być w intensywnym ruchu. Jeśli to ma być spacer, to żwawy. Ruch, nawet przy poważnej chorobie, jaką jest niewydolność serca, jest wciąż zalecany.

## Czyli serce jest uzależnione od ruchu?

Dokładnie tak – i spróbujmy sami się od niego uzależnić. Może taki argument kogoś przekona: w czasie wysiłku wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Po treningu będziemy się czuli wesele, szczęśliwsi i usatysfakcjonowani. Ruszajmy się nawet wtedy, gdy za bardzo nam się nie chce, bo potem odczujemy ogromną przyjemność. Warto to sprawdzić!

## Objawy zawału

Silny ból za mostkiem, pieczenie w klatce piersiowej, uczucie duszności – nie czekajmy, aż te objawy miną. Wezwijmy pogotowie, wybierzmy nr 112 lub 999, nawet jeśli mamy wątpliwości. Warto, bo zawał to wyścig z czasem. Zawał powoduje zamknięcie naczynia, które doprowadza krew odżywiająca dany fragment serca. Kardiolodzy często porównują zawał do funkcjonowania domu, w którym nagle dochodzi do zamknięcia rury doprowadzającej ciepłą wodę do kaloryferów.

## Choroba wieńcowa

Dochodzi do niej, gdy w tętnicach – doprowadzających krew do serca – powstają blaszki miażdżycowe. Rozwijanie się miażdżycy prowadzi do zmniejszenia się średnicy tętnic, a tym samym ilości krwi dopływającej do serca.

## Czy kardiolodzy zalecają jakieś konkretne sporty dla pacjentów kardiologicznych?

Nie ma takich zaleceń. Ja uważam, że człowiek powinien ćwiczyć to, co sprawia mu największą przyjemność. Nordic walking, pływanie, spacer, lekki bieg, tenis, narty – dlaczego nie? Poza tym systematyczny wysiłek wzmacnia mięśnie, kości, zmniejsza ryzyko upadków, które są bardzo ryzykowne dla seniorów.

## Jakie niepokojące sygnały mogą się pojawić w trakcie treningu? O czym mogą świadczyć i jak senior powinien na nie reagować?

Jeśli osoba odczuwa podobne objawy jak przy zawale, czyli uczu-

# Aktywność fizyczna podczas codziennych czynności. To proste!

Chcesz zacząć się ruszać, ale nie masz czasu na regularny udział w zajęciach sportowych? Nie lubisz zorganizowanych form aktywności, a sama myśl o wizycie w siłowni napawa Cię strachem? Włącz aktywność fizyczną w codzienne czynności! Nie musisz wygospodarowywać specjalnego czasu na ćwiczenia, kupować sprzętu ani specjalistycznego stroju. **Wystarczy zmienić kilka codziennych nawyków, by poprawić sprawność i kondycję, a przy okazji wysmuklić sylwetkę.**

## Zasada nr 1: nie stój w miejscu

Brak ruchu sprawia, że brakuje nam chęci do aktywności. Czasami nawet ruszenie się z fotela, by zaparzyć herbatę, napawa niechęcią. Tymczasem gdy jesteśmy aktywni, zyskujemy chęci do życia i działania. Aby włączyć ćwiczenia w codzienne czynności, wystarczy chcieć. Stoisz przy kuchence i niecierpliwie wyczekujesz na zagotowanie się wody na makaron? Wykorzystaj ten czas i zrób 20 skłonów w bok. Czekaś przy desce do prasowania, aż żelazko się rozgrzeje? Zrób 10 przysiadów. Prasowanie to także okazja do wzmocnienia nóg. Wystarczy, że ubrania wymagające prasowania ustawisz na podłodze. Sięgając po nie, rób przysiadki (nie odrywaj pięt od podłogi). Podczas samego prasowania możesz wzmacniać mięśnie łydek, co jakiś czas unosząc pięty.

Pamiętaj, że sporo Twoich obowiązków to również aktywność. Nasze mięśnie pracują także podczas odkurzania, mycia okien czy ścierania podłóg. Trzepanie dywanów w ciągu godziny pozwala spalić aż 260 kcal, z kolei myjąc okna, możemy spalić do 240 kcal. Dbanie o porządku stwarza wiele okazji do wzmocnienia sprawności i gibkości. Jeśli w trakcie sprzątnięcia musisz sięgać niżej, pamiętaj, by nie pochylać kręgosłupa, tylko zrobić przysiad. Jeśli zaś musisz umyć powierzchnie znajdujące się wyżej, stań w rozkroku, jedną nogę ugnij w kolanie, a drugą trzymaj wyprostowaną. Przenoś ciężar



Przycinanie żywopłotu to również forma treningu mięśni

Fot. 123RF

ciała raz na prawą, raz na lewą nogę.

Jeśli masz taką możliwość, włącz muzykę. Ulubione rytmy z pewnością zachęcą Cię do podrygiwania podczas spaceru z mopem. Jeżeli sprzątnięcie dotychczas kojarzyło Ci się tylko z przykrym obowiązkiem, teraz pomyśl o nim także jako o formie dbania o własne zdrowie i sprawność. Z pewnością odpoczniesz w czystym mieszkaniu dodatkowo poprawi Ci humor.

Dobrym pomysłem na aktywność jest także uprawianie ogródka. Sadzenie roślin, grabienie

suchych liści czy przycinanie żywopłotu to również forma treningu mięśni. Półgodzinne koszenie trawy oznacza spalenie ok. 200 kcal. Nie masz ogródka? Pomyśl o czworonogu. Właściciele psów, zwłaszcza tych większych, są zmuszeni do ruchu. Pies musi kilka razy dziennie wyjść na zewnątrz. Duże psy muszą się wybiegać, dlatego siłą rzeczy codziennie wybierzesz się na dłuższy spacer.

## Zasada nr 2: zamień samochód na rower

Podczas godzinnej, intensywnej jazdy na rowerze można spalić

nawet 500 kcal! Jazda na rowerze poprawia kondycję, samopoczucie, zwiększa wydolność organizmu i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i krążeniowy. Regularne przejażdżki są zalecane zwłaszcza u osób z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym. Jedyne przeciwwskazania to schorzenia układu krążenia, stawów czy kręgosłupa, ale tylko w przypadku, gdy są poważne i zaawansowane.

Dzięki dotlenieniu organizmu zyskują także szare komórki. Osoby, które często jeżdżą na rowerze, mają lepsze zdolności

koncentracyjne, są bardziej kreatywne i wydajne. Już po kilku tygodniach regularnych przejażdżek łatwo dostrzec zmiany w sylwetce. Zamiast stać we frustrujących korkach albo złościć się na spóźniony autobus, wybierz więc jazdę rowerem.

Korzyści z jazdy jednośladem jest znacznie więcej. Rower jest dużo tańszy w utrzymaniu – nie wymaga regularnych opłat, drogiej naprawy ani przeglądów. Nie musisz też wydawać pieniędzy na paliwo. Dodatkowym atutem tego środka komunikacji jest mobilność. Rowerem łatwiej ominąć korki, można wjeżdżać nim do stref ograniczonego ruchu. Jeśli mieszkasz w dużym mieście, nie musisz nawet kupować własnego pojazdu. Uliczne wypożyczalnie miejskie stają się coraz powszechniejsze. Na początek skorzystaj z wypożyczonego roweru – jeśli Ci się spodoba, możesz rozważyć zakup.

## Zasada nr 3: spaceruj, spaceruj, spaceruj

To najtańsza i najprostsza forma aktywności. Musisz skorzystać z komunikacji miejskiej? Wsiądź dwa przystanki wcześniej i zrób sobie przechadzkę. Pójdź pieszo na zakupy albo na wizytę u znajomych. Zamiast windy wybierz schody – 5 minut wchodzenia po schodach to spalenie 227 kcal. Lekarze nie mają wątpliwości, że chodzenie przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia.

Spaceruje zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Seniorzy, którzy regularnie spacerują, mogą znacząco poprawić kondycję tętnic. Dzięki temu polepsza się przepływ krwi, reguluje ciśnienie i usprawnia pracę serca.

Spaceruje polecane są zwłaszcza kobietom, bo to panie najczęściej zmagają się z osteoporozą. Tymczasem chodzenie znajduje się na czele ćwiczeń, które pozytywnie wpływają na gęstość kości. Spaceruje pozwalają dotlenić organizm, poprawiają samopoczucie i chronią mózg. Badania wykazały, że regularne chodzenie znacząco zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy typu 2 u dorosłych należących do grupy największego ryzyka.

Nie chodzi o długie dystanse. Najwięcej korzyści dla zdrowia

przyniosą mniej więcej półgodzinne przechadzki wykonywane kilka razy w tygodniu. Zamiast więc jechać jutro po wnuka do przedszkola autobusem, wybierz spacer. Nie bez powodu już ponad wiek temu Brytyjczyk George Trevelyan powiedział: „Mam dwóch lekarzy – moją lewą i prawą nogę”.

## Zasada nr 4: wypoczywaj aktywnie

Zamiast odpoczynku z krzyżówką czy telewizorem postaw na ruch. Wybierz się na wycieczkę w ulubione miejsce, pójź na zakupy do galerii czy skorzystaj z oferty wyjazdów w miejscowym uniwersytecie trzeciego wieku. Zapropnuj rodzinie wspólne wyjście do parku, zabierz wnuczka na plac zabaw. Zamiast obserwować ich zabawę z ławki, włącz się do działania. Pokuś maluchy na huśtawkach, pokręć na karuzelach albo pokaż, jak grać w gumę. Każdy ruch będzie lepszy od siedzenia. Eksperci wyliczyli, że bieganie za pociechami pozwala w 30 minut spalić 180 kcal.

Jeśli lubisz odpoczywać przy książce czy gazetce, rozważ zakup rowerka treningowego. Możesz czytać, pedałując. Nawet się nie zorientujesz, że udało Ci się pokonać dziesiątki kilometrów. A jeżeli nie lubisz wychodzić z domu, zwłaszcza w nieprzyjemną pogodę, pomyśl o zakupie płyt z treningami. Oferta filmów treningowych jest naprawdę duża i dostosowana do wieku i możliwości.

## Zasada nr 5: ruszaj się, siedząc

O gibkość ciała i sprawność mięśni możesz dbać, siedząc w kolejce do lekarza, oglądając ulubiony serial albo słuchając wykładu na uniwersytecie trzeciego wieku.

Aby nikt się nie zorientował, że właśnie się gimnastykujesz, wybierz ćwiczenia izometryczne. Podczas ich wykonywania stawy pozostają nieruchome – ćwiczymy tylko mięśnie. Kiedy wykonuje się tego typu ćwiczenia, napięcie mięśni powinno być utrzymywane maksymalnie przez ok. 15 sekund. Ćwiczenia należy powtórzyć kilkanaście razy.

● **Ćwiczenie 1:** siedząc na krześle, złóż stopy i kolana i naciskaj nimi na siebie.



Podczas godzinnej jazdy na rowerze można spalić nawet 500 kcal!

Fot. 123RF

- **Ćwiczenie 2:** siedząc na krześle, wyprostuj plecy i mocno napnij mięśnie brzucha.
- **Ćwiczenie 3:** siedząc na krześle, mocno przechyl głowę w prawo, dociśnij ją lewą ręką i z całej siły staraj się wyprostować głowę. Następnie zamień strony.

Jeśli nie jesteś w miejscu publicznym, możesz wypróbować także inne ćwiczenia, które wykonuje się w pozycji siedzącej.

- **Ćwiczenie 1:** siedząc na krześle, mocno oprzyj prawą nogę o podłogę, a lewą unieś (noga powinna tworzyć z tułowiem

kąt prosty). Wytrzymaj w takiej pozycji kilka sekund, następnie zamień nogi.

- **Ćwiczenie 2:** unieś rękę nad głowę (najwyżej, jak potrafisz). Naprzemiennie wyciągaj ręce jeszcze wyżej, pomagając sobie drugą ręką – chwyć nadgarstek jednej ręki i wyciągaj go w górę.

- **Ćwiczenie 3:** siedząc na krześle, schyl się tak, aby prawą ręką chwycić przedmiot (np. długopis) znajdujący się na podłodze z lewej strony. Następnie przełóż przedmiot na prawą stronę i spróbuj sięgnąć po niego lewą ręką.

# Z gimnastyki wracamy szczęśliwsi

Ruszają się częściej i lepiej niż niejeden 20-latek. Mają chęci i nawet poranne godziny czy zimowa aura ich nie odstrasza. – Mamy siedzieć w domu i płakać, że tak nam źle na emeryturze? – pytają. **Seniorzy, którzy przychodzą na zajęcia sportowe Uniwersytetu Trzeciego Wieku, to prawdziwe wulkany energii.**

**P**oniedziałek, 10 rano. Do klubu Olympic, schowanego między blokami, wchodzi się niepozornymi drzwiami i długą klatką schodową. O tej porze jest cicho, na siłowni jeszcze prawie nikt nie ćwiczy, nie ma zumbi ani fitnessu przy głośniejszej muzyce. Ćwiczenia słychać tylko w jednej z sal, już od rana. O 9 pilates, godzinę później gimnastyka. To zajęcia dla seniorów organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu.

Na sali jest 10 pań, każda z dużą piłką. Jak podkreśla trenerka, na zajęciach zazwyczaj jest więcej osób, czasami nawet 20. W okresie grypowym zdarzają się takie dni jak ten, kiedy przychodzi połowa grupy.

Jest rozciąganie, przysiady, trochę ćwiczeń rozluźniających. Odliczanie do 10. Każda z uczestniczek dokładnie odtwarza to, co robi trenerka.

– Piłki to tylko jedna z rzeczy, których używamy na zajęciach – mówi mi Ewelina Proksza, która prowadzi gimnastykę. – Ćwiczymy też z hantlami, taśmami rozciągającymi, mniejszymi piłkami, czasami mieszamy różne style i korzystamy z kilku przyrządów naraz – dodaje.

Zajęcia prowadzi od trzech lat. Niektóre uczestniczki przychodzą do niej regularnie, od samego początku.

– Niektóre panie najpierw są na pilatesie, a później zostają na gimnastykę. A w czwartki idą na tańce, do innego trenera – mówi Ewelina. – I wciąż im mało! Działamy jak normalny uniwersytet, zajęcia kończą się przed wakacjami i zaczynają w październiku. To prawie cztery miesiące przerwy, wszyscy narzekają, że za dużo. Że kręgosłupy znowu zaczynają



Fot. Archiwum Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu

boleć, wracają bóle głowy. Później wystarczy kilka zajęć, żeby wszystko wróciło do normy – podkreśla.

## Chcemy więcej!

Kiedy pytam uczestniczki, czy coś by zmieniły w zajęciach, odpowiadają zgodnie: chcemy więcej! I nie chodzi im jedynie o to, że w wakacje brakuje ruchu – chciałyby taką gimnastykę mieć dwa razy w tygodniu. Niektóre deklarują nawet, że mogłyby ćwiczyć codziennie. Samemu w domu trudno się zmotywować. W grupie jest różnie, weselej.

– Do wyboru, oprócz pilatesu i gimnastyki, mamy jeszcze kilka innych zajęć ruchowych, z różnymi trenerami. Na wszystko nie możemy chodzić, bo liczba miejsc jest ograniczona. Ale tam, gdzie się da, to chodzę. Zapraszamy na taniec, tam to dopiero można zobaczyć, jak nam się śmieją twarze! Poza tym taniec ćwiczy nie tylko ciało, ale i mózg, dlatego jest najlepszą profilaktyką

przeciwko Alzheimerowi – mówi pani Krystyna, jedna z uczestniczek. – Mieszkam godzinę drogi od klubu fitness, ale nie mam najmniejszego problemu z przyjściem tutaj w poniedziałkowy poranek. Potem wracam całą godzinę i jestem szczęśliwa! Przyszłam tutaj, bo bolał mnie kręgosłup, miałam zawroty głowy. Teraz mi nie dolega. Wiem, że to dzięki ćwiczeniom, bo ostatnio byłam chora i musiałam opuścić kilka zajęć. Wszystkie złe objawy i bóle wróciły – opowiada.

Dodaje, że kiedy pojechała do sanatorium i na miejscu zapisała się na ćwiczenia, trener pokazywał ją jako wzór innym uczestniczkom. – Taka byłam już wycwiczona po zajęciach w Kędzierzynie! – uśmiecha się.

Podobne historie opowiadają wszystkie uczestniczki. Mówią, że lekarz dał ultimatum – albo ruch, albo zestaw tabletek, które pomogą na ból, ale zniszczą wątrobę. A potem okazało się, że nawet sześć pigułek tykanych co-

dziennie nie daje tyle co regularne ćwiczenia.

– Ja chciałam schudnąć – mówi ze śmiechem pani Anna. – A przy okazji zobaczyłam, jak polepszyła się moja ogólna kondycja. Widzę to na co dzień, przy spacerach, sprzątanu. Wszystko jest prostsze, kiedy ćwiczę regularnie.

– Kiedy się nie ruszam, bolą mnie kolana. Ten problem się ciągnął, ból był uciążliwy. Po ćwiczeniach o nim zapominam, to najlepsze lekarstwo – stwierdza kolejna z uczestniczek, również pani Krystyna.

Na zajęciach są same panie, w różnym wieku – od 50 do 80 lat. Co z paniami?

– Oni raczej nie są zainteresowani taką formą ruchu. Może lepsza dla nich byłaby siłownia. Wiem, że kilku panów chodzi na taniec – podkreśla trenerka. Dodaje, że dojrzałe panie są bardziej chętne do udziału w zajęciach niż osoby młode. – Wiadomo, że rano młodzi nie przychodzą, bo pracują. Ale po południu na osiedlu

widzę mnóstwo młodszych osób, a na zajęciach mam dwie. W grupach z Uniwersytetu Trzeciego Wieku nigdy się tak nie dzieje – zaznacza.

Panie przyznają, że nawet jeśli nie znajdują się nawzajem, to w ciągu zajęć szybko rodzi się więź. Jedna coś powie, druga zażartuje i od razu atmosfera jest lepsza. Mówią: mamy siedzieć w domu i płakać, że tak nam źle na emeryturze? W życiu! Trzeba się ubrać, umalować, wyjść do ludzi, pogadać, poruszać się. Nawet wczesne godziny zajęć ich nie odstrasza.

– Czy brakuje zapału? Nie! Na poniedziałek rano nastawiam budzik, żeby nie zaspać, zdążyć się wyszykować i coś zjeść, napić się kawy, a o 9 jestem już na zajęciach – mówi pani Danuta. – Kiedyś chodziłam też na jogę, to były wspaniałe ćwiczenia. Ale miasto odebrało dotację i teraz jogi już nie ma. Zresztą dziewczyna, która to prowadziła, wyjechała z miasta. A szkoda!

## Ćwiczenia dla wszystkich

Pytam trenerkę, jak dobiera ćwiczenia dla grupy starszych osób w różnym wieku.

– Najpierw muszę poznać grupę, żeby wiedzieć, jak daleko możemy pójść. Dlatego od razu, kiedy zaczynamy w październiku, robię rozeznanie, sprawdzam, jaka jest sprawność uczestników. Przy takiej kilkunastoosobowej grupie nie mogę podchodzić do każdego indywidualnie, więc muszę wybierać takie ćwiczenia, które nikomu nie zaszkodzą. Poza tym jeśli któraś z pań wie, że czegoś nie powinna robić, po prostu przekazuje ćwiczenie. Uczestnicy wiedzą, że nie ma tutaj przymusu i nikt nie będzie sprawdzał jak w szkole, czy ktoś wszystko robi jak w zegarku. Każdy zna swój rytm i się go trzyma, to podkreślam na zajęciach. Staramy się rozciągać, wzmacniać ciało, takie ćwiczenia zwykle pasują wszystkim – mówi Ewelina Proksza.

Czasami, jak wyjaśnia, trzeba zwolnić tempo, kiedy w trakcie semestru dołączają nowe osoby. Skład grupy się zmienia i trenerka musi mieć to na uwadze. – Każdy też może sobie wybrać, co będzie dla niego lepsze.



Fot. 123RF

Gimnastyka jest trochę lżejsza, dobra dla osób, które zmagają się z bólami kolan czy kręgosłupa. Pilates wymaga więcej sprawności, jest bardziej wyczerpujący i trudniejszy – tłumaczy trenerka.

Ćwiczenia są różnorodne, żeby się nie nudziły. Każde zajęcia to nowe pomysły na wykorzystanie przyrządów, połączenie różnych figur, rozruszanie kolejnych partii ciała. Uczestniczki nie narzekają, wszystkie ćwiczenia wykonują chętnie.

– Przychodzą rano uśmiechnięte, same w sobie są ogromną dawką energii – mówi Ewelina.

## Taniec, basen, aerobik

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu, oprócz pilatesu i gimnastyki z Ewelina, oferuje także aerobik, basen i taniec towarzyski.

– Nie tańczymy w parach – mówi pani Danuta, która chodzi regularnie. – Uczymy się kroków, nie zawsze wychodzi, ale jest fantastycznie! Nikt nikogo nie ocenia, jesteśmy po prostu szczęśliwi.

Okazuje się, że seniorzy chcą działać, chcą się ruszać i poznawać nowych ludzi. Zajęcia odbywają się w różnych częściach miasta, ale to nie problem.

Uczestnicy dojeżdżają nawet z dalszych zakątków.

– Proszę namówić dziadków albo rodziców – mówią mi na odchodne uczestniczki zajęć z gimnastyki. – Na emeryturze nie ma nic lepszego, niż mieć gdzie wyjść i jeszcze się dobrze zmęczyć. To dobre dla ciała, umysłu i psychiki. Pani też kiedyś zobaczy, jakie to ważne! – przekonują.

Pytam, czy wszystkie panie na gimnastyce to wieloletnie miłośniczki sportu.

– A gdzie tam – mówi ze śmiechem jedna z nich. – To nie pasja nas tu przyprowadziła, ale dolegliwości. I na dobre nam to wyszło!





# Badania nie pozostawiają wątpliwości. Sport wydłuża życie!

Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na sprawność i pracę organizmu. Sport poprawia nastrój i funkcjonowanie wielu organów. **Badania dowodzą, że osoby aktywne żyją dłużej!**

**J**ak twierdzą naukowcy, umiarkowana aktywność fizyczna przez co najmniej godzinę w tygodniu zmniejsza ryzyko zgonu o 33% w stosunku do osób, które poświęcały na sport mniej niż 60 minut tygodniowo. Z kolei inne badania wskazują, że zmniejszenie intensywności lub czasu aktywności zwiększa ryzyko zgonu o 23% w przypadku kobiet i 15% u mężczyzn. Osoby, które jako środek lokomocji wybierają rower zamiast samochodu, mogą wydłużyć sobie życie od kilku do nawet 14 miesięcy.

Naukowcy dowiedli, że aktywność fizyczna ogranicza także ryzyko dolegliwości układu krążenia. Osoby aktywne są średnio o 35% mniej narażone na śmierć z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Zdaniem lekarzy ruch jest wskazany również dla ludzi ze schorzeniami kardiologicznymi – pozwala bowiem spowolnić postęp choroby.

Więcej ruchu to także mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Z badań wynika, że u osób aktywnych prawdopodobieństwo tego rodzaju cukrzycy jest mniejsze przeciętnie o 35%. Jak informuje Ministerstwo Sportu i Turystyki, nawet niewielki wysiłek fizyczny wiąże się ze spadkiem ryzyka zachorowania na cukrzycę o 16%. Pozytywne skutki są widoczne zwłaszcza w przypadku bardzo szybkiego chodzenia (ryzyko niższe o 41% w porównaniu z ludźmi chodzącymi powoli).



Fot. 123RF

Na podstawie danych epidemiologicznych ze Szwecji eksperci określili również zależność między aktywnością a prawdopodobieństwem zapadalności na niektóre nowotwory. Ryzyko zachorowania na raka trzonu macicy dla kobiet o siedzącym trybie życia jest o 30% wyższe niż ryzyko dla kobiet uprawiających intensywną aktywność fizyczną. Praca fizyczna z kolei zmniejsza o 52% ryzyko zachorowania na raka piersi w stosunku do kobiet, które podczas pracy siedzą.

Badania dowodzą też, że aktywność fizyczna zapobiega depresji i znacząco wpływa na proces leczenia tej choroby. Poprawę stanu dzięki ruchowi zaobserwowano u wszystkich pacjentów, bez względu na płeć, wiek i nasilenie schorzenia.

Regularny ruch znacząco wpływa na spowolnienie procesu starzenia się. U osób po 65. roku

życia, które utrzymują wysoki poziom aktywności fizycznej, ryzyko spadku umiejętności poznawczych jest aż o 42% mniejsze niż u ich nieaktywnych ruchowo rówieśników. Prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę Alzheimera u seniorów, którzy uprawiają sport, jest niższe aż o 50%, prawdopodobieństwo demencji – o 37%. Badania dowodzą również, że osoby wykonujące aktywność o dużej intensywności czują się zdrowsze!

Systematyczna aktywność wywołuje zmiany w mięśniach szkieletowych i układzie kostnym. Ćwiczenia znacząco zmniejszają ryzyko zachorowania na osteoporozę. Ruch pozwala także wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. W młodości ten fakt pozwala zapobiegać wadom postawy, w życiu dorosłym – dotkliwym i uciążliwym bólom kręgosłupa.

Systematyczne treningi przynoszą też sporo pożytku dla układu oddechowego. Choć ich wpływ nie jest tak spektakularny jak w przypadku układu krążenia, gra jest warta świeczki. U osób wytrenowanych zanotowano wzrost tzw. pojemności życiowej płuc, czyli największej objętości powietrza, jaką można wydmuchać z płuc po wykonaniu maksymalnego wdechu. Osoby, które regularnie podejmują aktywność fizyczną, mają wyższą wentylację płuc. Zdarza się, że dochodzi ona do 180 l/min, podczas gdy u młodych niewytrenowanych mężczyzn osiąga 100 l/min, a u kobiet – 80 l/min. Znany jest także wpływ aktywności na odporność organizmu. Obserwacje lekarzy dowodzą, że wysiłek fizyczny dobrze oddziałuje na układ immunologiczny, a jednocześnie podnosi odporność. Dzięki ćwiczeniom mamy szansę uniknąć infekcji górnych dróg oddechowych.

Badania dowodzą też, że ruch – już od czasów szkolnych – przynosi korzyści w dorosłym życiu. Osoby aktywne częściej dostają w pracy nagrody i otrzymują większe zarobki. Charlotte Cabane wskazuje, że uprawianie sportu wiąże się z większym o jakieś 45% prawdopodobieństwem przejścia z bezrobocia do zatrudnienia.

Dane m.in. za: Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów. Raport metodologiczny. Instytut Badań Strukturalnych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, 2016.



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