

# UTW BEZ GRANIC Seniorzy na start!



**KWIECIEŃ 2019**

[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)

Wydawnictwo współfinansowane jest  
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Fot. 123RF

## Zadbaj o formę – wiosna to idealny czas na aktywność!

2-3

**Karate – sztuka i perfekcja.**

Rozmowa z Andrzejem  
Drewniakiem **12-15**

Dla wstydliwych  
i zapracowanych – trening  
z... telewizorem! **4**

Ruch dobry dla kręgosłupa.  
Postaw na ćwiczenia,  
zamiast brać tabletki! **6-7**

Dzięki rowerowi  
zyskałem chęć do życia!  
**8-9**

Sportowa Paczka.  
Poczta Polska biega!  
**10-11**

**Seniorze,  
trzymaj formę! 5**  
– już w maju książka  
trafi do uniwersytetów  
trzeciego wieku

16

# Jak wrócić do aktywności po dłuższej przerwie?

Jesień i zima to czas, w którym wielu dopada zniechęcenie. Wyjście na zajęcia fitness czy basen w trakcie pluchy lub mrozów skutecznie odstraszało, lecz wiosna to czas nowej energii i większej motywacji. Nie ruszałeś się przez ostatnie miesiące? Sportowe sprzęty leżą zakurzone w kącie? Chcesz znów poćwiczyć, ale brakuje Ci motywacji i nie wiesz, jak zacząć? Podpowiadamy, jak wrócić do aktywności po dłuższej przerwie!

## Krok pierwszy: zbadaj się

Jeśli planujesz umiarkowany wysiłek, wizyta u lekarza nie jest konieczna. Jeśli jednak przerwa w aktywności trwała dłużej (więcej niż pół roku), a Twoim zamiarem jest wykonywanie bardziej intensywnych ćwiczeń, warto zacząć od zrobienia badań. Wizyta u lekarza pozwoli wykluczyć ewentualne przeciwwskazania i uniknąć kontuzji.

Lekarz może zlecić ogólne badanie krwi, czyli morfologię. Pozwoli ona ocenić m.in. poziom czerwonych krwinek, które odpowiadają za rozprowadzanie tlenu. Wysiłek fizyczny powoduje zwiększone zapotrzebowanie na tlen, konieczny do prawidłowego funkcjonowania serca i mięśni. Jeśli w Twojej krwi jest za mało czerwonych krwinek, podczas ćwiczeń mogą Ci się przydarzyć zasłabnięcia i silny ból mięśni. Badaniem zalecanym (zwłaszcza u osób, które doświadczyły wcześniej zaburzeń gospodarki cukrowej) jest też badanie poziomu glukozy. Pozwoli ono wykluczyć objawy cukrzycy. To ważna wiedza, ponieważ u cukrzyków, którzy zaczynają intensywnie ćwiczyć, małe zapotrzebowanie na insulinę.

## Krok drugi: pomyśl o kompanie

Początki są najtrudniejsze – wie o tym każdy, kto choć raz próbował zmotywować się do aktywności. Po kilku treningach ruch wchodzi w nawyk, a organizm zaczyna naturalnie się go domagać. Aby jednak tak się stało, konieczny jest pierwszy krok.

Po dłuższej przerwie wiele osób demotywuje strach: Czy dam radę? Czy się nie skompromituję? Czy



Warto zacząć od zrobienia podstawowych badań

Fot. 123RF

pamiętam jeszcze, jak się ćwiczę? Aby zminimalizować obawy, warto rozważyć rozpoczęcie aktywności w towarzystwie. Razem raźniej! Koleżanka lub kolega pomogą się zmotywować, wspólnie przypomnieć sobie zasady treningu czy obsłużyć sprzęt sportowy.

Jeżeli jesteś słuchaczem UTW, z pewnością nie raz na własnej skórze odczułeś, jak motywująco działa grupa. Wystarczy, że na zajęcia zapisze się kilka osób, a za nimi zaraz podążają kolejne. Podobnie jest z uprawianiem sportu. Wybierając rodzaj aktywności, możesz od razu zdecydować się na ćwiczenia grupowe. Oferta jest bardzo szeroka: kluby seniora, domy kultury czy centra rekreacji proponują m.in.

zumbę, fitness, pilates i lekcje tańca.

Dla tych, którzy nie byli wcześniej na siłowni, rozwiązaniem jest skorzystanie z usług trenera personalnego. Bez obaw! Widok seniora ćwiczącego pod okiem specjalisty nie wzbudza już zainteresowania reszty osób na siłowni. Trener przypomni zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń, oceni, nad czym warto popracować, i dobierze rodzaj ruchu do naszych możliwości i potrzeb.

## Krok trzeci: pamiętaj o rozgrzewce

Nieprzygotowanie mięśni i stawów do wysiłku często, niestety, kończy się kontuzją. Dlatego każdy trening

na należy rozpocząć od rozgrzewki. Stań w lekkim rozkroku, unieś ręce w bok i zrób kilka krążeń dłońmi, aby rozruszać nadgarstki. Następnie zatocz kilka kół wyprostowanymi rękami, potem wykonaj krążenie bioder i kolan, a na koniec – krążenie stopą, ale tak, by nie odrywać palców od podłogi.

## Krok czwarty: dobierz ćwiczenia

Rozpoczęcie aktywności po przerwie oznacza, że musimy na nowo przyzwyczaić ciało do ruchu. Nie wolno więc zaczynać od zbyt intensywnych ćwiczeń ani dużych obciążeń. Postawienie poprzeczki zbyt wysoko skończy się zadyszką i zakwasami, a nawet grozi kontu-

zją. Niepowodzenie podczas pierwszego treningu może skutecznie zniechęcić do kolejnych prób, dlatego na początku warto podejść do sprawy z rozwagą i spokojem.

Dobrym pomysłem na start będą ćwiczenia wpływające na układ oddechowy i krążenie, np. jazda na rowerze, spacer czy pływanie. Każde z tych ćwiczeń można wykonywać w różnym tempie. Czas treningu możemy dostosować do swoich możliwości, a ryzyko urazów jest niewielkie. Po okresie bierności warto dawkować sobie aktywność – zacząć od krótszych (ale codziennych) spacerów albo przejażdżek rowerowych i wydłużać je stopniowo o kilka minut. Ruch nie może być zbyt forsowny, jednak powinien trochę zmęczyć. Przyspieszona akcja serca jest naturalna w trakcie ruchu. Zaniepokoić powinny trudności w złapaniu tchu, duszność, ból w klatce piersiowej. Wówczas konieczne się zatrzymajmy, a objawy skonsultujmy z lekarzem.

Trafnym wyborem są także ćwiczenia poprawiające ruchomość ciała. Rozciąganie napiętych mięśni i rozruszanie stawów nie tylko pozwolą poczuć się lepiej, ale też mogą złagodzić dolegliwości bólowe, uczucie napięcia i skurcze. Wiele ćwiczeń rozciągających można wykonywać samodzielnie. Dobrym rozwiązaniem są ponadto zajęcia jogi.

Wykonując ćwiczenia rozciągające, należy pamiętać, że ruchy powinny być powolne i spokojne. Nie wolno zapominać o oddychaniu: wdech wykonujemy przy „odciąganiu”, wydech – podczas pogłębienia, czyli w momencie napinania/rozciągania mięśni. Nie wolno dociskać rozciąganej części ciała na siłę. Jeśli napotkamy opór lub pocujemy ból, po prostu się zatrzymajmy.

## Krok piąty: trzymaj się planu

Aby aktywność przynosiła korzyści zdrowiu i sylwetce, powinna być regularna. Jednorazowe zrywy nie dadzą zauważalnych efektów. Dlatego warto wkomponować ćwiczenia w grafik tygodnia. Ustalić konkretne dni i godziny, które przeznaczymy na aktywność. Świadomość, że możemy pójść poćwiczyć w każdej chwili, może sprawić, że ta chwila nigdy nie nadejdzie. Jeśli zaplanujemy treningi „na sztywno”, mamy



Pamiętajmy o uzupełnianiu wody

Fot. 123RF

większą szansę, że zabierzemy się do pracy i nie zorganizujemy sobie w tym czasie innych zajęć.

Dobrze jest ustalić z bliskimi, którego dnia i w jakich godzinach zamierzamy ćwiczyć. Dzięki temu rezerwujemy czas tylko dla siebie. Można być pełnoetatową babcią czy dziadkiem i zarazem dbać o siebie. Trzeba tylko odpowiednio wszystko zaplanować i czasami wykazać się asertywnością.

## Krok szósty: nie przestawaj nagle

Każdy trening powinien się zakończyć ćwiczeniami wyciszającymi. Nie należy nagle przerywać treningu, lecz wykonywać ćwiczenia coraz wolniej, aż do stanu spoczynku.

Ważne jest także, by na koniec treningu wykonać choć jedno ćwiczenie rozciągające. Połóż się na plecach, ręce ułóż luźno po bokach ciała. Nogi zegnij w kolanie tak, aby tworzyły kąt prosty. Opuść kolana na podłogę z lewej strony. Nie odrywaj barków od podłogi. Wytrzymaj w tej pozycji 10–15 sekund i zmień stronę. Powtórz 3–5 razy na każdą stronę.

## Krok siódmy: monitoruj postępy

Zastanów się, co jest dla Ciebie głównym celem ćwiczeń. Jeżeli zależy Ci na zrzuceniu kilogramów, zważ się przed rozpoczęciem ćwiczeń i miesiąc później. Powtarzaj ważenie w równych odstępach czasu. Sukces na pewno Cię zmotywuje.

Jeśli głównym celem ćwiczeń jest poprawa ogólnej kondycji – zaobserwuj, na jaką intensywność i długość ćwiczeń możesz sobie pozwolić przy pierwszym treningu. Następnie porównaj swoje osiągnięcia z tymi po 10 treningach.

Kiedy uda Ci się zrealizować tygodniowy plan ćwiczeń, w niedzielę pozwól sobie na nagrodę. Spraw sobie przyjemność porcją lodów albo innym przysmakiem, którego zazwyczaj sobie odmawiasz.

## Krok ósmy: dieta i woda

Osoby, które zaczynają żyć aktywnie, zwykle zakładają, że ich wysiłek kosztuje organizm naprawdę dużo. Powszechnym błędem jest oczekiwanie, że kilkudziesięciominutowy trening pozwoli spalić obiad. Jak jest w rzeczywistości? Przez pół

godziny truchtania 60-latek spala mniej więcej tyle kalorii, ile ma jeden nieduży kotlet mielony (280 kcal). Pół godziny spaceru to tyle co 1,5 banana (120 kcal), a dwa kwadransy gimnastyki relaksacyjnej to kaloryczny odpowiednik trzech jabłek. Należy więc mieć na uwadze, że włączenie ćwiczeń do planu tygodnia nie jest jednoznaczne z zielonym światłem dla objadania się.

Pamiętajmy, że ludzki organizm składa się w ok. 60% z wody. Tracimy ją cały czas: oddychając, pocąc się, wydalając, ale głównie przez nerki. Tylko wraz z moczem usuwamy z organizmu ok. 1–1,5 litra na dobę. W sumie tracimy ok. 2–3 litrów wody dziennie, dlatego powinna być ona systematycznie uzupełniana. Pomaga bowiem oczyścić organizm z toksyn i go nawodnić. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób aktywnych fizycznie. Po wodę należy sięgać co najmniej 6–8 razy dziennie, nawet jeśli specjalnie nie chce nam się pić. Warto pamiętać, że choć z wiekiem zmniejsza się odczucie pragnienia, organizm seniora potrzebuje więcej płynów niż organizm młodego człowieka.

# Dla wstydliwych i zapracowanych – trening z... telewizorem!

Marzysz o lepszej kondycji, ale jesteś osobą zapracowaną, której domowe obowiązki pochłaniają większość dnia? Nie lubisz ćwiczeń w grupie, a sama myśl o wyjściu do siłowni napawa Cię strachem? Pomyśl o wideotreningu. Ćwiczenia z „telewizyjnym” instruktorem mają mnóstwo zalet i mogą przynieść takie same korzyści, jak profesjonalny trening na siłowni czy w klubie fitness.

**T**reningi są dostępne na płytach DVD, a także – bezpłatnie – w internecie. Wybór jest naprawdę duży: ćwiczyć możemy ze znanymi z telewizji i gazet trenerami fitness lub z osobami nieznanymi szerzej. Możemy korzystać z treningów wyszczuplających, lekcji tańca, zajęć jogi albo wyszukiwać filmiki z instruktażem do konkretnych ćwiczeń (np. przysiadów, ćwiczeń z piłką czy rozciągających na macie). W opisie treningu zazwyczaj zawarta jest informacja o poziomie zaawansowania – każdy może znaleźć coś dostosowanego do własnych potrzeb i możliwości organizmu. Dla osób początkujących dobre są filmiki z pełnym, kilkudziesięciminutowym treningiem. Zazwyczaj obejmuje on rozgrzewkę i odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń na dane partie ciała. Zgromadzone w jednym filmie ćwiczenia wymagają od nas jedynie pilnego naśladowania doboru kolejnych ćwiczeń etc.

Największą zaletą ćwiczeń w domu jest fakt, że można je wykonywać w wolnym czasie. Nawet ludzie bardzo zabiegani mogą wygospodarować kilkadziesiąt minut na rozruszanie ciała. Trening nie wymaga dojazdu, dobiegania odpowiedniego stroju ani innych przygotowań. Oczywiście od ćwiczeń może oderwać płacz wnuka, który nagle się obudzi, albo dźwięk



Fot. 123RF

dzwonka do drzwi. Z drugiej strony w siłowni lub na zajęciach zumbi również nie brak bodźców rozpraszających, dlatego podstawą powinna być motywacja.

Do ćwiczeń w domu rzeczywiście trudniej się zebrać. Kiedy mamy już wykupiony karnet do siłowni, opłaciliśmy kurs jogi albo umówiliśmy się z przyjaciółmi na spacer z kijkami – zrezygnować jest trudniej. Wiza marnotrawienia pieniędzy lub tłumaczenia się znajomym z nieobecności może działać motywująco. Planując ćwiczenia w domu, podobne problemy mamy z głowy. Dlatego ważne jest ustalenie własnych rygorów treningowych, np. postanowienie, że ćwiczyć będziemy trzy razy w tygodniu po 30 min.

Ćwiczenia w domu są bardzo dobrym rozwiązaniem dla osób nieśmiałych, które wstydzą się podejmować aktywność w obecności świadków. W domowym zaciszu nikt nas nie obserwuje ani nie ocenia. Przeciwnicy domowych treningów podnoszą argument, że brak nadzoru wyklucza także możliwość korygowania błędów przez specjalistę. Jednak w siłowniach też nie zawsze mamy możliwość zasięgnięcia porady eksperta. Aby więc zminimalizować ryzyko niepoprawnego wykonywania ćwiczeń, warto przynajmniej na początku ustawić obok telewizora lustro i obserwować swoje ruchy, porównując je z ruchami instruktora.

Do wykonywania wielu treningów wideo nie jest potrzebny żaden sprzęt (czasami przyda się mata lub krzesło). Kiedy przekonamy się do tego rodzaju aktywności, możemy spróbować treningów z wykorzystaniem sztangielek, maty i piłki lekarskiej. To niewielki wydatek, a za pomocą prostego sprzętu można wykonywać bardzo intensywne i kompleksowe treningi. Zaawansowany sprzęt dostępny na siłowni tak naprawdę jest niezbędny tylko profesjonalistom. Większość ćwiczeń na poprawę kondycji, zdrowia i gibkości można wykonać bez niego.

W zależności od celu i determinacji dobrym pomysłem dla zapracowanych może być także wykupienie wirtualnych treningów z planem żywieniowym. Jeśli opłacimy abonament (od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych miesięcznie), możemy skorzystać z kompleksowej „opieki” specjalistów. Na wstępie wypełniamy formularz, w którym podajemy swoje dane, m.in. wiek, wagę, wzrost, przebyte choroby, cele treningowe, preferencje żywieniowe. Na tej podstawie eksperci przygotowują dla nas dietę i zestaw indywidualnie dobranych ćwiczeń. Instrukcje dotyczące poprawnego wykonywania ćwiczeń możemy obejrzeć w sieci, na swoim indywidualnym koncie. Firmy oferujące treningi online zazwyczaj mają w ofercie również monitorowanie postępów i wideokonsultacje.

 Poczta Polska

Na każdą okazję. Przy okazji.  
Dla Najbliższych.  
Sprawdź na najbliższej poczcie.



gry i zabawki

**pszczołka**  
od 1952

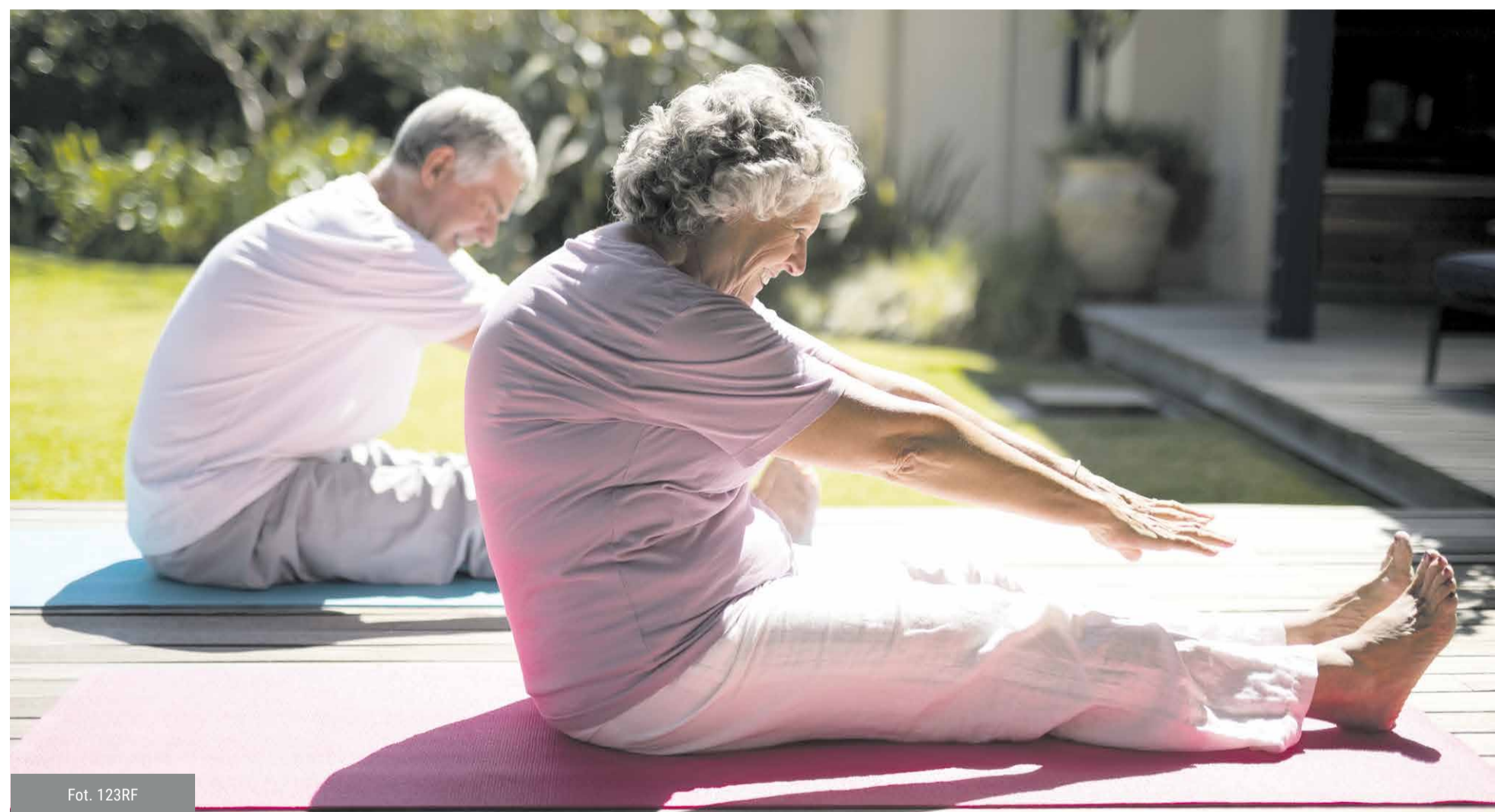
upominki i książki



Oferta dostępna w wybranych placówkach Poczty Polskiej. Wybór asortymentu może ulegać zmianom. Informacja zawarta w niniejszym materiale nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny.

# Ruch dobry dla kręgosłupa. Postaw na ćwiczenia, zamiast brać tabletki!

Według badań na bóle kręgosłupa cierpi od 80 do nawet 100% osób dorosłych. Najczęściej, w niemal 1/3 przypadków, są to dolegliwości ze strony odcinka lędźwiowego. Dlaczego seniorów boli kręgosłup? – Przyczyna nie jest zbyt złożona, składa się jedynie z dwóch słów: brak ruchu. Albo źle dobrany ruch – mówi Beata Surdziel, fizjoterapeutka, założycielka Studia Zdrowia Art&Health. – Do tego dochodzi jeszcze kilka powodów: zbyt długo i nieprawidłowo siedzimy, najczęściej przy biurku, nieprawidłowo się schylamy i podnosimy ciężary oraz źle wstajemy z łóżka. Warto też wspomnieć o przeciążeniach, gdy w nieodpowiedni sposób wykonujemy prace fizyczne.



Fot. 123RF

**J**aka pozycja jest dla kręgosłupa najgorsza? Okazuje się, że siedząca. Spędzanie zbyt długiego czasu w fotelu obciąża szyję i barki, powoduje, że odcinek lędźwiowy wciąż jest wygięty. Kręgosłup woli, kiedy leżymy albo stoimy, a najbardziej lubi, kiedy jesteśmy w ruchu.

## Tak psuje się kręgosłup

Z wiekiem nasze mięśnie tracą masę i stają się mniej elastyczne. Ma to bezpośredni wpływ na gorszą postawę ciała: głowa wysuwa się do przodu, stawy sztywnieją, mięśnie piersiowe ulegają przykurczeniu.

Na skutek przeciążeń kręgosłupa w pierwszej kolejności odczuwamy dolegliwości ze strony mięśni. Za

chwilę dochodzą do nich głębsze zmiany, związane z przeciążeniem krążka międzykręgowego, popularnie nazywanego dyskiem. Jego uszkodzenie daje dotkliwe objawy, bo następuje ucisk na nerwy. Odczuwamy to jako promieniujący ból; dodatkowo mogą się pojawić zaburzenia czucia. Jeśli kręgosłup nadal będzie podlegał przeciążeniom,

istnieje ryzyko wystąpienia zmian zwyrodnieniowych. Bóle kręgosłupa mogą być także sygnałem rwy kulszowej.

Choć najnowsze badania pokazują, że w pewnych przypadkach o skłonności do bólu kręgosłupa decydują geny, to jednak najczęściej sami przyczyniamy się do złej kondycji pleców. – Cywilizacja nas

zmienia, coraz mniej się ruszamy. Ciągłe siedzimy: w aucie, fotelu. Jeszcze 20 lat temu znacznie więcej chodziliśmy. Nie mówię o jakiejś niezwykłej aktywności, lecz o banalnym chodzeniu na przystanek, do sklepu. Wielu z nas codziennie pokonuje najwyższe kilkanaście metrów: od domu do parkingu i z powrotem. To stanowczo za mało! – podkreśla Beata Surdziel.

## Walc ze złymi nawykami

Warto zacząć od wykorzenia złych przyzwyczajeń, które przyczyniają się do złej kondycji kręgosłupa. Rano nie zrywaj się gwałtownie z łóżka – najpierw trochę się poroziągaj. Wstawaj powoli. Kiedy chodzisz, pamiętaj o postawianiu pleców. Głowa powinna być podniesiona, a noga, na którą przenosisz ciężar ciała w momencie zetknięcia z podłożem – wyprostowana w kolanie.

Siedząc na krześle, zwróć uwagę, by Twoje stopy spoczywały (w całości) na podłożu. Kolana powinny się znajdować nieco powyżej brzoju krzesła, a oparcie – sięgać dolnej połowy odcinka piersiowego. Warto zadbać o dobrą pozycję także w samochodzie. Plecy trzymaj w pionie, głowę oprzyj o zagłówek. Pośladki przysuń jak najbliżej oparcia.

Najczęstszy błąd, który negatywnie odbija się na kręgosłupie, popełniamy podczas schylania się i przenoszenia ciężkich przedmiotów – wykonujemy skłon, który obciąża lędźwie. Tymczasem powinniśmy zginać się poprzez zejście na nogach. Dzięki temu kręgosłup nie będzie tak obciążony.

## Jak sobie pomóc?

Jakie ćwiczenia wybrać, by plecy przestały boleć? Prostej recepty niestety nie ma. Warto zasięgnąć porady lekarza pierwszego kontaktu – np. przy okazji rutynowej wizyty poinformować go, że chcielibyśmy zacząć się ruszać ze względu na dolegliwości ze strony kręgosłupa. Dobrym pomysłem jest również wizyta u fizjoterapeuty, który dobierze ćwiczenia odpowiednie do naszego stanu.

Do ćwiczeń na odcinek szyjny należą proste ruchy: zginanie, prostowanie, skręty i krążenia. Niżej znajduje się odcinek piersiowy, który możemy rozruszać, wykonując łagodne skręty w bok w obydwie strony. Dla lędźwi korzystne jest wyginanie (delikatne przeprosty) pod-

czas leżenia na brzuchu lub na stojąco. Zestaw proponowanych ćwiczeń na poszczególne odcinki kręgosłupa znajduje się w ramce obok.

Co oprócz gimnastyki? Jeśli nie jesteś typem sportowca, możesz zacząć od zwykłych, ale regularnych spacerów. Najlepiej każdego dnia! Jeśli polubisz chodzenie, warto zainteresować się nordic walkingiem. To rytmiczny chód z kijkami, którego warto uczyć się pod okiem instruktora – po to, by uniknąć utrwalania błędów często popełnianych przez osoby początkujące.

Zbawienny wpływ na kręgosłup ma również pływanie. Ciało znajdujące się w wodzie jest odciążone. Nie występuje nacisk na biodra i kolana, kręgosłup odpoczywa. Podczas pływania pracuje wiele mięśni, co ma stabilizujący wpływ na postawę ciała. A przede wszystkim jest to niezwykle relaksujący sport – spokojne ruchy w wodzie pozwalają na aktywny wypoczynek.

## Szkoła pleców na UTW

Kiedy kilka lat temu nasza redakcja odwiedziła Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku, do najpopularniejszych zajęć należała „Szkoła pleców”, prowadzona przez Ignacego Hadałę, absolwenta gdańskiej AWF, instruktora rekreacji ruchowej specjalizującego się w profilaktyce ruchowej osób starszych. – Plecy u osób starszych sypią się najczęściej. Praktycznie każda osoba, która prowadzi siedzący tryb życia, ma z tym problemy. A to jest przecież fundament naszego ciała. Od kręgosłupa wszystko idzie dalej, od niego zaczynają się inne dolegliwości – mówił Ignacy Hadała.

„Szkoła pleców” to gimnastyka ruchowa, która pozwala wzmocnić i rozciągnąć mięśnie przykręgosłupowe oraz mięśnie stawów obwodowych. Efekt? Mniej napięć mięśniowych i bólów pleców, poprawa ogólnego stanu kręgosłupa, lepsza postawa i wzmocniona sylwetka. – Każda z nas ma jakieś problemy z kręgosłupem. A dzięki ćwiczeniom lepiej się czujemy, ruszamy, jesteśmy bardziej żwawe. Nie mamy problemów z poruszaniem się, z podniesieniem nogi. Chodzimy prosto – podkreślały uczestniczki „Szkoły pleców”. Ważną misją tych zajęć jest walka z garbieniem się. W trosce o własne zdrowie, bez względu na wiek, trzeba przyjmować odpowiednią postawę i prostować kręgosłup!

## Od szyi do lędźwi. Ćwiczenia, które mogą pomóc

### Na odcinek szyjny:

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



Fot. 123RF

### Na odcinek piersiowy:

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

### Na odcinek lędźwiowy:

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

# Dzięki rowerowi zyskałem chęć do życia!

– Bez roweru nie wyobrażam sobie już funkcjonowania – mówi 64-letni pan Marian. – To moja pasja, mój środek lokomocji i motywacja do ruchu – dodaje. Historia pana Mariana jest jednak zaskakująca, bo na rower nie wsiadał przez ponad... 30 lat.

**W**młodości jeździłem często, jak każdy w tamtych czasach. Już sam fakt posiadania roweru to była wielka sprawa – wspomina. Po skończeniu szkoły przyszedł czas na karierę zawodową (kierowca ciężarówki) i obowiązki domowe. Praca wiązała się z wielodniowymi wyjazdami, dlatego dla żony i dzieci pan Marian miał czas tylko w weekendy. – Kiedy już wróciłem, zawsze było coś do zrobienia: skoszenie trawy, naprawienie jakiegoś sprzętu itd. – mówi pan Marian. O aktywności nie było mowy, bo wolny czas wolał przeznaczyć na rodzinne spotkania. W okresie pracy zawodowej nie miał nawet roweru. Bo i po co?

Na emeryturę pan Marian przeszedł w wieku 60 lat. Wbrew pozorom nie wspomina tego czasu dobrze. Odzwyczaił się od ciągłego przebywania w domu, braku obowiązków i presji czasu. – W pracy zawsze trzeba było gdzieś zdążyć: na załadunek, rozładunek. Nawet sen był ściśle zaplanowany i wyliczony. I nagle człowiek pozostaje z myślą, że nic już nie musi. Dzieci dorosłe, żona ciągle w biegu, bo należy do chóru, uczęszcza na uniwersytet trzeciego wieku, udziela się charytatywnie w schronisku. Myślałem ciągle: co ze sobą zrobić? – opowiada pan Marian. Pomysł na zagospodarowanie wolnego czasu zrodził się przypadkiem. Z nudów mężczyzna zaczął generalne porządki w piwnicy. Trafił na rower syna. – Koła były do wymiany, ale poza tym pojazd wyglądał dobrze. Zadzwoeniłem do Rafała z pytaniem, czy chce go zabrać do siebie – mówi pan Marian. Syn nie chciał, bo miał



Fot. 123RF

już nowy rower. A panu Marianowi żał było wyrzucić ten stary. Postanowił, że wymieni opony i czasami się przejeździe po drobne zakupy.

– Nie byłem przekonany do jeżdżenia. Do ruchu w ogóle nie byłem chętny, bo większość życia spędziłem, siedząc za kierownicą. Ale pojechałem kiedyś do sklepu na rowerze. Po kilkudziesięciu minutach przerwy czułem się niepewnie, jednak spodobało mi się. Zaczęłem jeździć w ładne dni. Najpierw niewielkie dystanse, 3–4 km – mówi pan Marian. Z czasem jazda na rowerze zaczęła mu sprawiać autentyczną przyjemność, a wycieczki stały się obowiązkowym punktem dnia. Mężczyzna przyzwyczaił się do nich tak bardzo, że wraz z nadejściem

zimy kupił sobie rower stacjonarny, na którym w ciągu dnia potrafi pokonać nawet 30 km, po 15 rano i wieczorem.

– Zrzuciłem kilka kilogramów, zyskałem większą sprawność i motywację do życia. Kiedy człowiek się nie rusza, traci chęć do życia. Robi się ospały, apatyczny. Po porannej przejażdżce widzę, że mam lepszy humor. No i w końcu mam co ze sobą zrobić, kiedy żona wychodzi z domu. Gdy pogoda pozwala, ruszam w drogę. Mam taką ulubioną trasę wokół Jeziora Żywieckiego. To piękne tereny: woda i góry wokoło. Jesienią zatrzymuję się w pobliskich lasach i zbieram grzyby. Latem idę na jagody. Czasami taki wypad zajmuje mi nawet 5 godz. Zabie-

ram wodę i kanapki. Cudownie jest usiąść na polanie, skierować twarz do słońca i zjeść drugie śniadanie. Trochę jak na szkolnej wycieczce – śmieje się pan Marian.

Przejażdżki rowerowe to jedna z aktywności, które lekarze zalecają seniorom bez względu na stan zdrowia czy poziom sprawności fizycznej. Jeździć może niemal każdy, bo przeciwwskazań istnieje naprawdę niewiele. – To moja ulubiona aktywność, którą polecam osobom rozpoczynającym przygodę ze sportem. Jest rewelacyjna: siedzimy na siodełku, spalamy kalorie, a stawy kolanowe, biodrowe czy skokowe nie są przeciążone – mówi ortopeda dr hab. n. med. Krzysztof Tomaszewski.

Jazda na rowerze zwiększa wydolność organizmu i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i układ krążenia oraz poprawia ogólną kondycję. Częste przejażdżki są zalecane zwłaszcza osobom z nadwagą, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym. Jedynie przeciwwskazania to schorzenia układu krążenia, stawów czy kręgosłupa, ale tylko w przypadku, gdy są poważne i zaawansowane. Osoby cierpiące na tego typu dolegliwości powinny skonsultować się z lekarzem, zanim podejmą decyzję o jeździe na rowerze.

Jaki rower wybrać? Wiele zależy od tego, po jakim terenie zamierzamy jeździć. Podstawowym kryterium powinna być jednak wygoda. Rower trzeba dostosować do osoby, jeśli chodzi o wysokość siodełka i kierownicy. Nasze stawy muszą mieć komfort, a sylwetka powinna być wyprostowana, aby nie obciążać odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Istotne jest wygodne siodełko. Choć ten element można w każdej chwili zmienić, warto już podczas zakupów dobrze dopasować siodełko, by nie generować później dodatkowych kosztów. Dla osób starszych polecane są siodełka szerokie, które umożliwiają przyjęcie wygodnej pozycji.

Pomoc w odpowiednim ustawieniu siodełka i kierownicy uzyskamy w każdym sklepie rowerowym. Dla seniorów najbardziej przystępne są modele miejskie. Po pierwsze dlatego, że wymuszają wyprostowaną sylwetkę. Po drugie, rower tego typu ma obniżoną ramę, więc podczas wsiadania łatwo przełożyć nogę. Ponadto w wyposażeniu roweru miejskiego jest już oświetlenie, są błotniki i bagażnik. Warto również zwrócić uwagę na masę roweru. Wiele osób z przyczyn technicznych będzie musiało czasami przenieść rower, np. by schować go w garażu czy rowerowni w bloku. Im lżejszy sprzęt, tym łatwiej.

Część seniorów jazda na rowerze przeraża ze względu na konieczność uczestnictwa w ruchu drogowym. Na początku dobrym rozwiązaniem jest więc korzystanie z mało uczęszczanych dróg albo terenów, gdzie wyznaczone są ścieżki dla rowerzystów. Warto też wiedzieć, że gdy na drodze dopuszczalna prędkość przekracza 50 km/godz. lub gdy panują złe warunki pogodowe, można korzystać z chodnika.



Fot. 123RF



Fot. Olga Raminika

*To moja ulubiona aktywność, którą polecam osobom rozpoczynającym przygodę ze sportem. Jest rewelacyjna: siedzimy na siodełku, spalamy kalorie, a stawy kolanowe, biodrowe czy skokowe nie są przeciążone*

dr hab. n. med.  
**Krzysztof Tomaszewski,**  
ortopeda

Aby zapewnić sobie komfort i bezpieczeństwo, można rozważyć wyposażenie się w dodatkowe sprzęty. Przede wszystkim chodzi o kask. Jego posiadanie to dziś rodzaj mody i dowodu na nasz profesjonalizm. Nie warto więc się wstydzić! Kask chroni podczas upadków, a te mogą zdarzyć się nawet wtedy, gdy jeździmy bardzo ostrożnie. Nigdy nie możemy mieć pewności, czy ktoś w nas nie wbiegnie albo czy pod koła nagle nie wbiegnie nam pies.

Osoby starsze mogą skorzystać także na kupnie koszyka. Można w nim przewieźć drobne zakupy albo wygodnie schować torebkę. Jeśli model roweru nie pozwala na montaż koszyka, w sklepach sportowych dostępne są specjalne saszetki, które montuje się przy siodełku. Zapinana na zamek „torba” bez trudu pomieści najpotrzebniejsze rzeczy. Warto wyposażać się też w uchwyt na bidon oraz zapięcie. To ostatnie ma szczególne znaczenie dla osób, które rower zamierzają wykorzystywać jako codzienny środek lokomocji. Zapięcie pozwoli bez obaw zostawić rower przed sklepem, przychodnią albo w innym miejscu.

Sprzętem, który może dodatkowo motywować, jest licznik. Pomaga on monitorować pokonany dystans, śledzić prędkość i postępy. Wiele liczników szacuje także liczbę

spalonych kalorii, co dodaje chęci do działania osobom, które zdecydowały się na jazdę, by zrzucić kilka kilogramów.

Pamiętajmy, że o rower należy dbać. Sprawne hamulce i dobre opony mają znaczenie dla naszego bezpieczeństwa. Warto przed rozpoczęciem sezonu oddać rower do serwisu – profesjonalści zadbają, by wszystko działało bez zarzutu.

Wśród korzyści płynących z jazdy na rowerze pan Marian wskazuje jeszcze jedną, dla niego chyba kluczową: niesamowitą więź z wnukiem, która nawiązała się podczas wspólnych wycieczek. – Kuba zaczął ze mną jeździć w zeszłe wakacje. Nudził się trochę, więc postanowiłem zabrać go na przejażdżkę. Zdziwiłem się, że tak dzielnie dotrzymuje mi kroku, choć ma 11 lat. Pojechaliśmy razem do doliny rzeki Zimnik, odpoczęliśmy na polanie i wróciliśmy – mówi pan Marian. Pokonali wtedy łącznie 18 km. Potem Kuba zaczął w wolnym czasie regularnie towarzyszyć dziadkowi. Na te wakacje mają ambitny plan: chcą wspólnie wyjechać rowerami na górę Żar. Choć sam szczyt to tylko 761 m n.p.m., podjazd jest bardzo stromy i dość wymagający. – Będziemy ćwiczyć od czerwca. Liczę, że przed końcem wakacji się uda – ocenia pan Marian.

# Sportowa Paczka. Poczta Polska biega!

Czy dobra forma ma znaczenie w pracy listonosza? – Ogromne! – mówi 59-letni Tadeusz Wyrwas, pracownik Poczty Polskiej. – To praca fizyczna, trzeba przenosić przesyłki na spore odległości. Mój rejon to okolica domków jednorodzinnych. W niektóre miejsca podjeżdżam samochodem, jednak większość dystansu pokonuję piechotą. Forma bardzo się przydaje.

**T**adeusz Wyrwas jest jednym z członków Sportowej Paczki – Pocztovej Grupy Biegowej. Należą do niej pocztowcy w każdym wieku. Nie brakuje osób 50+, o bardzo długim stażu pracy w Poczcie Polskiej. Biegi stały się niemal branżową dyscypliną! Nieprzypadkowo duże pocztowe imprezy sportowe to właśnie zawody w bieganiu. W październiku 2018 r. w warszawskim parku Szymańskiego już po raz siódmy zorganizowano Otwarty Bieg o Puchar Prezesa Poczty Polskiej. Pobiegli nie tylko pocztowcy – na trasie można było spotkać wielu warszawiaków, którzy postanowili spróbować swoich sił.

Na starcie stawili się także seniorzy, którym wcale nie przeszkadzało, że muszą rywalizować z 20 – i 30-latkami. – W tych zawodach nie ma kategorii wiekowych, a sporo zawodników jest znacznie młodszych ode mnie, dlatego to oni zgarniają zawsze trzy pierwsze miejsca. W imprezie najważniejsze jest jednak to, że możemy się wszyscy spotkać – podkreśla Tadeusz Wyrwas.

## Patriotyczne bieganie

Miniony rok był szczególny. Obfitował w ważne jubileusze, które wysportowani pocztowcy postanowili uczcić... bieganiem! Pierwszego września rozpoczął się III Bieg Pocztyliona – Królewska Poczta Polowa „WOLNOŚĆ”. Trasa wio-

## Dlaczego warto biegać?

To najprostsza i najtańsza forma ruchu. Biegi, szybki marsz lub marszobieg może wykonywać niemal każdy, jeśli nie ma wyraźnych przeciwwskazań medycznych. Nie wymaga to żadnych nakładów finansowych, a zacząć można w każdej chwili. Trzeba tylko się zmotywować!

Przed pierwszym treningiem biegowym (szczególnie po długim okresie bez ruchu) warto wykonać podstawowe badania diagnostyczne, które pozwolą wykluczyć medyczne przeciwwskazania. Morfologię krwi, poziom jonów, badanie moczu i EKG zrobimy bezpłatnie – potrzebujemy jedynie skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

Przygodą z bieganiem należy poprzedzić dokładną rozgrzewką – ten rodzaj aktywności angażuje wiele mięśni. Osobom starszym polecany jest kilkuminutowy energiczny marsz, po którym należy wykonać skręty tułowia, wymachy rąk, ruchy obrotowe kolan i kostek.

Początkującym seniorom zaleca się marszobieg, czyli przeplatanie pokonywanego dystansu marszem i truchtem, na przykład w trzech seriach: pięć minut marszu i minuta truchtu. Dobra jest także metoda tzw. slow jogging, czyli wolne, a nawet bardzo wolne poruszanie się.

Tempo powinno pozwalać na swobodną rozmowę bez uczucia zmęczenia czy przyspieszonego oddechu. Przeciętna prędkość slow joggingu dla początkujących to cztery, pięć kilometrów na godzinę, czyli wolniej niż wielu z nas przemierza się piechotą!

Mimo niskiego tempa, wydatek energetyczny organizmu w czasie slow joggingu jest dwukrotnie wyższy niż przy chodzie. Takie truchtanie wpływa m.in. na poprawę wytrzymałości organizmu.

dła m.in. przez Tczew, Grunwald, Wilno, Grodno, Białystok, Lublin, Kraków i Bratysławę. – Ideą biegu jest propagowanie obchodów setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości i 460. rocznicy utworzenia Poczty Królewskiej, a także 79. rocznicy obrony Poczty Polskiej w Gdańsku, 300. rocznicy koronacji Matki Boskiej Trockiej oraz 335. rocznicy odsieczy wiedeńskiej – informowali organizato-

rzy. Ważnym celem biegu była również zbiórka pieniędzy na zakup wózka inwalidzkiego dla chorego pocztowca z Katowic, podopiecznego Fundacji Pocztowy Dar.

Wyzwanie przebiegnięcia trasy o długości 2 tys. km z Gdańską do Wiednia podjęło 56 zawodników. Sportowcy biegli przez 12 dni w sztafecie (w Wilnie i Grodnie dołączyli do nich pracownicy poczt litewskiej i białoruskiej). Ostatnia

grupa zawodników ukończyła bieg na wzgórzu Kahlenberg w Wiedniu – to szczególne miejsce dla Polaków, bo właśnie stamtąd w 1683 r. król Jan III Sobieski dowodził zwycięską bitwą z Turkami.

Honorowy patronat nad III Biegiem Pocztyliona objęli Wicemarszałek Senatu oraz ministerstwa i placówki dyplomatyczne Rzeczypospolitej Polskiej w Wilnie, Grodnie i Bratysławie. Patronami biegu byli też przedstawiciele Kościołów i administracji rządowej i samorządowej, którzy gościli biegaczy.

## Od Gdańska po Kraków: pocztowcy na trasie

Członków Pocztovej Grupy Biegowej można spotkać na praktycznie wszystkich dużych imprezach dla biegaczy. Aby się wyróżnić, chętnie zakładają charakterystyczne czerwone koszulki z logo Poczty Polskiej i nazwą swojej grupy. Tylko w ostatnim czasie pracownicy Poczty pojawiali się na trasach Półmaratonu Warszawskiego, Półmaratonu Marzanny w Krakowie i Onico Gdynia Półmaratonu. Przed każdymi zawodami pocztowcy tradycyjnie wykonują grupowe zdjęcie i motywują się nawzajem do jak najlepszego występu. – Na spotkaniu przedstartowym przed Urzędem Pocztowym Gdynia 1 można było wyczuć ducha walki, treść u niektórych, ciche nadzieje na dobry wynik. Ale przede wszystkim koleżeńską atmosferę i pozytywną energię! – relacjonowali uczestnicy gdyńskiego półmaratonu.



9 września 2018 – III Bieg Pocztyliona

Osoby w wieku 50+ chętnie wybierają krótsze dystanse, jak podczas marcowych biegów w Myślenicach czy Poznaniu na dystansie 10 km. Nie brakuje jednak 50-latków, którzy próbują swoich sił w bardziej wymagających konkurencjach. – Do drużyn przyjmowane są osoby z najlepszym czasem i muszę się pochwalić, że ostatnio startowałem w półmaratonie w Białymstoku – mówi Tadeusz Wyrwas. Dzięki działaniom sponsoringowym Poczty Polskiej 59-letni listonosz mógł wziąć udział we wszystkich biegach Warszawskiej Triady Biegowej w roku stulecia odzyskania niepodległości przez Polskę. – Dla mnie to rodzaj manifestacji patriotyzmu i wyraz wdzięczności dla kraju i naszych bohaterów – podkreślał.

## Ruch w każdym wieku

Historie pocztowców są dowodem na to, że pasję do biegania można odkryć w każdym wieku. Tade-

usz Wyrwas przyznaje, że w dzieciństwie i wczesnej młodości nie przepadał za ruchem. – Tak na poważnie zająłem się aktywnością jakieś 10 lat temu, teraz trenuję regularnie i uczestniczę w zawodach. Doszedłem do wniosku, że należy o siebie dbać. Kiedyś ciągle dopadały mnie bóle korzonków. Od kiedy zacząłem biegać, zapomniałem o problemie.

Według listonosza nie ma ograniczeń wiekowych dla biegaczy. Sam należy do Stowarzyszenia „Biegamy dla Zdrowia”, które działa w Łomży. Członkami organizacji są osoby od 20. do 67. roku życia. Jak przekonuje Tadeusz Wyrwas, na trasach dużych imprez sportowych można spotkać jeszcze starszych zawodników! – Podczas Biegu Konstytucji 3 Maja przysiadłem na ławce w oczekiwaniu na grupowe spotkanie. Usiadł obok mnie 84-latek. Zapytałem go, czy biega codziennie. Potwierdził i jednocześnie przyznał, że

przygodę z bieganiem rozpoczął rok wcześniej. To dowód na to, że na aktywność nigdy nie jest za późno.

## Aktywna pocztowa emerytura

Pocztowcy nie zapominają o zdrowym stylu życia także na emeryturze. Sześćdziesięcioletni Jerzy Chrabonszcz był kurierem. W sumie przepracował 44 lata, w tym 37 w Poczcie Polskiej. – Nigdy nie miałem żadnego problemu z doręczaniem paczek klientom na piętro. Zawsze znajdowałem czas na bieganie – opowiada. – Szedłem pobiegać przed pracą, a później, dla relaksu, jeszcze na basen. Teraz mam więcej czasu, ale zagospodarowuję go sobie. Dzień zaczynam od gimnastyki z pięciokilogramowymi ciężarkami. Obowiązkowo 15–20 minut ćwiczeń przy rockowej muzyce: Led Zepelin, Deep Purple. Często biegam też z żoną, wspólnie startujemy

w zawodach. Bieganie jest mocno obecne w moim życiu. Nie zważam na deszcz czy śnieg, trzeba wyjść i biec!

Jerzy Chrabonszcz stara się przebiegać co drugi dzień od 15 do 20 km. Oblicza, że rocznie pokonuje co najmniej 1,5–2 tys. km. Dawniej biegał głównie sprinty, po ukończeniu 50. roku życia zaczął startować w maratonach. Ukończył ponad 30 zawodów na tym dystansie! W sumie wziął udział w ok. 100 dużych imprezach biegowych.

Sportowy tryb życia przynosi znakomite efekty. Pocztowiec wcale nie czuje się jak 60-latek: – Uważam, że mam maksymalnie czterdziestkę. Bez problemu gram w piłkę z wnukami, tak jak wcześniej grałem z synami. W obu synach zaszczepiłem pasję do biegów. Zawsze powtarzam, że bieganie jest nie w nogach, ale w głowie. A jak głowa chce, reszta ciała musi!

Fot. Aneta Żurek/Polska Press

# Karate – sztuka i perfekcja

Rozmowa z Andrzejem Drewniakem

## W dzieciństwie próbował pan zostać bokserem?

Tak. Zaczęło się od opowieści kolegów ze szkoły. Chodziłem bodajże do czwartej klasy i koledzy opowiadali, jaki to boks jest wspaniały. Zapisalem się do sekcji, bardzo dobrze mi szło na początku, wszystkich biłem. Aż w końcu jeden ostro mi dołożył. To było u nas, w Krakowie, w klubie Wisła.

## Zniechęcił się pan?

Ależ nie. Wyrzucono mnie! Podczas walki nie mogłem nic zrobić swojemu przeciwnikowi, więc ugryzłem go w nogę! Ktoś chwycił mnie za koszulkę, zabrano mi rękawice i wyrzucono mnie z klubu. Ale naprzeciwko była sekcja judo. Pomyślałem: „Ja wam pokażę! Ja wam jeszcze pokażę!”. I zapisałem się na judo. Okazało się, że fantastycznie trafiłem, bo tam były elementy pewnej filozofii, medytacji, generalnie system wartości, który mi odpowiadał. Spodobało mi się i przez 12 kolejnych lat trenowałem judo.

Zdobyłem tytuł wicemistrza Polski juniorów w 1965 r., uzyskałem czarny pas, zostałem instruktorem i zacząłem prowadzić kursy samoobrony w Wiśle. Coraz bardziej interesowałem się problemem samoobrony, a miałem też kolegę, który równolegle ćwiczył w sekcji boksu. Zaczęliśmy robić sparingi, no i znowu dostałem wycisk! Wtedy doszedłem do wniosku, że judo nie nadaje się do walki wręcz. Zanim złapałem kolegę, nieźle oberwałem. Zacząłem się rozglądać za innymi sztukami walki. Byłem wtedy w kadryze narodowej, jeździliśmy na różne zawody judo i w Monachium zobaczyłem pokaz karate.

## Spodobało się panu?

Tak. Oni wspaniale się poruszali i pięknie byli ubrani. Zupełnie kontrastowało to z judo. W judo każdy nosił inną judogę, a zawodnicy karate wszystko mieli idealne. Pasy były pięknie zawiązane – u nas każdy pas jest inny, każdy go so-



Fot. Wojciech Jargilo/Agencja Gazeta

## Andrzej Drewniak

(ur. w 1947 r. w Krakowie) – karateka stylu kyokushin i działacz sportowy. Na początku swojej sportowej kariery trenował judo, uzyskał stopień mistrzowski 1. dan. Zafascynował się jednak karate i w 1972 r. założył pierwszą w Polsce sekcję karate kyokushin przy AZS AGH w Krakowie. Współzałożyciel Polskiego Związku Karate (1980 r.), obecnie jego wiceprezes. Związek zrzesza dziś 420 klubów, wśród ich członków jest 200 mistrzów Europy i mistrzów świata. Trener kadry narodowej. Szkolił się m.in. w Japonii, przez 15 miesięcy, pod okiem mistrza Masutatsu Ōyamy – jako jedyny Polak był osobistym uczniem Ōyamy. W 2017 r. otrzymał 9. dan.

bie wiąże w inną stronę. A potem było tameshi-wari, czyli łamanie przedmiotów. Powiedziałem sobie: „Też chcę to zrobić!”. Miałem rodzinę w Stanach Zjednoczonych i poprosiłem, żeby przysłali mi książki o karate. Dostałem książki na temat Ōyamy, w których opisana była jego historia, to, jak walczył z bykami i innymi zwierzętami. Niesamowicie mnie to urzekło! Pomyślałem, że po kawałku zacznijmy tłumaczyć te książki. Byłem więc zarówno instruktorem dla innych, jak i uczniem dla samego siebie.

## Marzyło się panu spotkanie z Ōyamą?

Nigdy o tym nie marzyłem, ale okazało się to możliwe. W naszej sekcji ćwiczył Jurek Wójcik, tłumacz z Uniwersytetu Jagiellońskiego. To Jurek przekładał po kawałku książki Ōyamy i to z jego pomocą napisaliśmy list do mistrza. Był wtedy bodajże 1972 r. Ōyama odpisał, że skontaktuje nas z prezydentem Europejskiej Federacji Kyokushin – był nim wówczas Loek Hollander z Holandii – żeby ten przyjechał do Polski i pomógł nam pod kątem metodyczno-szkoleniowym i organizacyjnym.

W kwietniu 1974 r., po wielu różnych przygodach, Hollander dotarł do Polski. Odbyliśmy trening w kopalni soli w Wieliczce. Zjechała się telewizja, pisano o nas w prasie. Byłem zatrudniony w klubie jako trener judo, więc chcieliśmy zorganizować też pokaz w Wiśle, na głównej hali. Nie spodobało się to któremuś z trenerów koszykarzy, bo zaplanował tam trening. Wyrzucono nas na małą salkę gimnastyczną. I pojawił się problem: ktoś puścił do prasy informację, że odbejdzie się pokaz mistrza karate, że będzie łamanie przedmiotów. Przyszło ze 4 tys. osób!

## Do tej małej salki?

Tak. Nie wiem, czy pomieściliby się nawet na dużej hali. Karate było wtedy owiane tajemnicą, stąd tak duże zainteresowanie. Każdy chciał zobaczyć mistrza. Najpierw miał się odbyć egzamin na odpowiednie stopnie karate, a na koniec zaplanowano pokaz. Przyjechała telewizja, ludzie zaczęli się wciskać na salę, zrobił się niesamowity tumult. Udałoby się pewnie zapanować nad tłumem, ale sekretarz Wisły się przestraszył i wezwał ZOMO. I zabawa się...

## ...skończyła.

Ależ nie! Wtedy dopiero zabawa się zaczęła! Doszło do bitki, bo ZOMO sięgnęło po gaz, tamci znowu rzucili kamieniami. Zupełnie niepo-

trzebnie! Ludzie ze strachu zaczęli uciekać, wszystkie barierki zostały wyłamane, nawet metalowe drzwi wyrwano. Część osób została poturbowana. Kompletna demolka!

Na drugi dzień wezwał mnie sekretarz. Pyta mnie, co ja najlepszego zrobiłem, więc mu mówię: „Ale panie majorze, przecież mam pana zgodę na piśmie, że dostaję dużą halę. Gdyby tak się stało, nie byłoby problemów”. Poprosił, żebym dał mu papier ze zgodą. Schowałem go i odpowiadam: „O nie, nie oddam, bo to moja jedyna obrona. Jeżeli pan wezwie mnie do sądu, to ja mam papier, że pan wyraził zgodę, a potem zmienił zdanie”. On się wściekł i mówi: „Drewniak, piszcie zwolnienie ze względu na zdrowie”. Jak pomyślałem, że miałbym wyłożyć jakieś niesamowite pieniądze na remont Wisły, stwierdziłem, że faktycznie lepiej, jeśli odejdę z klubu.

## W istocie stracił pan pracę.

Zgadza się. Ale się zawiązałem i pomyślałem, że teraz poświęcę się wyłącznie karate. W międzyczasie Służba Bezpieczeństwa kilka razy wzywała mnie na plac Szczepański, musiałem odpowiadać na pytania, kto mi płaci, dlaczego zajmuję się karate itd. Raz mnie wyrzucili, drugi raz grozili pobiciem. Za trzecim razem skontaktowałem się z adwokatem. Powiedział, że nie muszę odpowiadać na żadne pytania. Jeśli mają coś przeciwko mnie, to mnie zaaresztują, a dopóki nic nie mają, nie muszę nic im mówić.

Trwał wtedy wielki boom na karate. Najpierw, w 1975 r., mistrz Loek Hollander (6. dan) przyjechał do Polski, potem ja pojechałem do Holandii na obóz. A w listopadzie odbywały się w Tokio pierwsze mistrzostwa świata w karate. Jako Polska dostaliśmy pięć biletów i bezpłatny pobyt. Zawodnicy nie chcieli mi uwierzyć, że bierzemy udział w mistrzostwach świata w Tokio. Ale kazałem im kupić garnitury, mieliśmy śliczne torby wykonane na zamówienie. Oczywi-



Fot. Wojciech Jargilo/Agencja Gazeta

ście krawaty, po kilka koszul, ładne buty. Ale i tak mi nie wierzyli.

Powiedziałem im więc, że jak wylądują w Tokio, to mają ucałować ziemię. Oni tylko: „Hi, hi, hi, i tak wiadomo, że nie będziemy całować”. Ja na to: „A jak dotrzemy do hotelu, każdy zje lewą skarpetkę”. Oni znowu w śmiech.

Wreszcie lądujemy w Tokio, pada deszcz. Wtedy nie było takich cudów, że autobus podjeżdża do samolotu. Zeszliśmy po schodkach, mówię znowu: „Chłopaki, całować ziemię!”. Oni się wahają, bo mokro i jak przykłękną, to się pobrudzą. Powtórzyłem: „Całować ziemię, boście nie wierzyli, że polecimy”. Wreszcie się mnie posłuchali, ale zaraz przybiegły stewardesy: „Co wy wyprawiacie! Ludzi straszycie! Taki spokojny lot był, a zachowujecie się, jakbyście Bogu dziękowali, że przeżyliście”. Chciano nas ukarać, wysłać na swego rodzaju kontrolę zdrowia. Powiedziałem, że jesteśmy sportowcami, zaszczerpiono nas i na żadną kontrolę nie idziemy. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że wystarczy być zdecydowanym,

by Japończycy ustąpili – skoro ktoś jest nieugięty, to znaczy, że ma ku temu podstawy. Później często wykorzystywałem w Japonii takie podejście.

W każdym razie dotarliśmy do hotelu. Mówię chłopakom: „No to zdejmujcie lewe skarpetki!”. Oni: „Chyba sobie trener żartuje!”. Odpowiadam: „Wcale nie żartuję. Wyście sobie ze mnie kpili, a ja mówię poważnie. Lewa skarpetka!”. Oni: „Przecież tak się nie da”. Wyjaśniam: „Od tego są nożyczki. Po kawałeczku i dacie radę”. Jak już połowę zjedli, mówię: „Dobra, wystarczy, amnestia. Odtąd macie mi po prostu wierzyć”.

## Co się działo po powrocie z mistrzostw?

Zdobyliśmy niesamowitą sławę w Polsce. Powstał m.in. film *The Strongest Karate*. Był wtedy chyba 1978 r. Redaktor Hopfer prowadził Dwojkę, zaprosił nas do swojego programu i nagraliśmy na żywo dwa świetne odcinki. Niestety nie mam zapisów tamtych nagrań. Ale dałem Hopferowi dachówkę

do złamania, zamiast kaniem dłoni uderzył małym palcem, powstał siny wylew i on potem wszystkim pokazywał, jakiej kontuzji doznał w swoim programie.

Wtedy na czasie był film z Bruce'em Lee – *Wejście smoka*. To niesamowicie podgrzało atmosferę, w klubie mieliśmy z 1200 osób! Teraz jeśli jest 200–250, to się cieszymy. Nie byliśmy wówczas w stanie nad wszystkim zapanować, ale uważam, że wykonywaliśmy fantastyczną robotę. Dzisiaj mam w Krakowie 20 instruktorów na poziomie, a przed laty było zaledwie kilku uczniów, którzy uczyli innych.

## Jakie były początki karate w Polsce?

Pierwsza oficjalna sekcja powstała w 1974 r. na AGH w Krakowie, równoległe powołano sekcję w Warszawie. Różniły się one odmianami karate, bo u nas był kyokushin, a w stolicy – shōtōkan. Kyokushin jest bardziej kontaktową odmianą karate, nie wolno jedynie uderzać w twarz. Shōtōkan pozwala na mniejszy kontakt, choć nie wyklucza uderzeń w twarz.

W 1980 r. powstał Polski Związek Karate. Ale pierwsze kursy karate prowadziłem jeszcze w 1975 r. w ramach Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. We współpracy z AWF-em zorganizowaliśmy też pierwszy kurs instruktorów w Limanowej. Pomagał mi Alosza Awdiejew. Żeby zademonstrować paniom z TKKF-u, na czym polega odmiana karate kyokushin, stoczyliśmy walkę. Alosza mi przyłożył, ja jemu, podciąłem go, przewróciłem, cuda różne. Kobiety były przerażone, nie mieliśmy maty i przewracaliśmy się na twarde deski.

Wreszcie nas pytają: „Ale czemu wy się tak tłuczecie?”. Wyjaśniłem im: „My tylko pozorujemy uderzenia i krzyczymy. Nic złego nam się nie dzieje”. One myślały, że my tak na poważnie, bo się nie lubimy! Po walce objęliśmy się z Aloszą, podziękowaliśmy sobie za walkę. Wieczorem zorganizowaliśmy przyjęcie pożegnalne, czyli sayonara. Alosza grał na gitarze i pianinie, pięknie śpiewał, oczarował wszystkie panie doktor z AWF-u. Dopiero wtedy przyznały:





# Seniorze, trzymaj formę! 5

## – w maju książka trafi do UTW

Jak dziś wygląda życie mistrzów, którym kibicowaliśmy podczas igrzysk olimpijskich 30, 40, a nawet 50 lat temu? Czy aktywność fizyczna nadal odgrywa istotną rolę w codziennym życiu byłych zawodowych sportowców? Jakie korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego przynosi regularna dawka ruchu? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdą się w książce *Seniorze, trzymaj formę! 5*. Bezpłatne egzemplarze publikacji trafią do Państwa w maju.

**W** książce oddajemy głos olimpijczykom, uczestnikom mistrzostw świata i Europy sprzed kilkudziesięciu lat oraz ekspertom. – W zdrowym ciele zdrowy duch! – przekonuje psycholog Małgorzata Makoś-Wiśniewska. – Ruch wspaniale pomaga w zapobieganiu różnym chorobom i stanom patologicznym w organizmie. Kiedy ćwiczymy, czujemy się lepiej fizycznie. A kiedy czujemy się dobrze fizycznie, to i nasza psychika zyskuje. Ludzie aktywni dłużej pozostają niezależni od innych, bo potrafią sami o siebie zadbać. A niezależność to dla seniorów ogromna wartość – wyjaśnia psycholog.

Z kolei ortopeda dr Jan Paradowski zwraca uwagę na zbawienny wpływ ruchu na kondycję stawów. – Należy dbać o stałą, regularną aktywność fizyczną. Silne, prawidłowo działające mięśnie przekładają się na prawidłową biomechanikę stawów, poprzez prawidłowy ruch odżywiają chrząstkę i tym samym spowalniają procesy zwyrodnieniowe – tłumaczy lekarz.

Na łamach publikacji znajdzie się kilkanaście rozmów ze sportowcami. Wszyscy zgodnie potwierdzają słowa ekspertów i zapewniają, że ruch to dla nich sposób na zdrowie i dobre samopoczucie. – Byłem dzisiaj



**Dr Małgorzata Makoś-Wiśniewska**

z dziewięcioletnim wnukiem w lesie. Wnuk chodził po drzewach i rozmawialiśmy – opowiada Marian Tałaj, judoka i trener, brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Montrealu w 1976 r. – Zapytałem go, czy wśród dziadków kolegów spotyka osoby podobne do mnie. Zapewnił, że nie. Powiedział mi: „Inni chodzą o lasce, nie bawią się, nie grają w piłkę. Bo ja wiem, ile masz lat, ale wyglądasz na 48. Ty trenujesz, biegasz... Mógłbyś jeszcze w seniorach wystartować! A dziadkowie moich kolegów ledwo chodzą” – mówi sportowiec.

W ciągłym ruchu pozostaje też piłkarz Kazimierz Kmiecik. – Cały czas trenuję pierwszą drużynę Wisły, ćwiczę na siłowni. Nie są to treningi tak intensywne jak kiedyś, ale



**Prof. Michał Kleiber**

wciąż jestem aktywny – wyjaśnia najlepszy strzelec w historii Wisły Kraków, złoty medalista olimpijski z Monachium (1972).

Bez sportu codzienności nie wyobraża sobie także Barbara Wysockańska, pierwsza polska medalistka olimpijska w szermierce kobiet (1980). – Nie wyobrażam sobie życia bez ruchu. Pamiętam, jak lekarz zalecił mojej mamie: „Płakać i chodzić – przynajmniej chodzić!”. Chodzenie jest najdelikatniejszą formą aktywności ruchowej. Nie trzeba biegać czy skakać. Można wziąć kijki do nordic walking, które dają większą pewność osobom z trudnościami w zachowaniu równowagi, i ruszyć na aktywny spacer – przekonuje olimpijka.

O wpływie aktywności na zdrowie mówi na łamach książki również łyżwiarka szybka Stanisława Pietruszczak-Wąchała. – Nic mi nie dolega, nigdy nie miałam problemów z kręgosłupem czy stawami. Czasem żartuję, że może zakonserwowałam się w tych trudnych warunkach, na lodzie i w zimnie. Mimo swojego wieku jestem sprawna fizycznie i zdrowa. Bardzo sobie to chwalebę i chciałabym, by tak pozostało jak najdłużej!

– Uważam, że powinno się słuchać uniwersytetów trzeciego wieku, poza możliwością udziału w zajęciach ruchowych, podawać twarde dane o znaczeniu aktywności fizycznej. Jest na ten temat mnóstwo wiarygodnych badań, prowadzonych przez wiele lat i obejmujących wiele tysięcy uczestników. Wszystkie dowodzą, że aktywność ruchowa ma olbrzymie znaczenie dla zdrowia i samopoczucia. Nie mówiąc już o szansach życiowych: energiczny i dbający o zdrowie człowiek jest dużo lepiej postrzegany niż ospały, z widocznymi oznakami życiowego zniechęcenia – przekonuje prof. Michał Kleiber, specjalista w zakresie informatyki, mechaniki i nauk o materiałach, profesor nauk technicznych, badacz i nauczyciel akademicki, a zarazem były czołowy polski tenisista.



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



Partner projektu