

# UTW BEZ GRANIC Seniorzy na start!



MAJ 2019

www.seniorzynastart.info

Wydawnictwo współfinansowane jest  
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Fot. Wikipedia

## Aktywność na basenie – miło spędzony czas i mnóstwo korzyści!

6-7

Seniorzy z Wojkovic  
zarażają optymizmem  
i motywują  
do ruchu

2-3

Poczta Polska: nasi  
pracownicy pokazują, że  
warto być aktywnym! 4  
Chcesz mieć lepszy humor  
i chęci do działania?  
Zacznij dzień od porannej  
gimnastyki! 8-9

Na emeryturze  
odnalazłam się... na  
siłowni! 10-11  
Sport – sposób na nowe  
przyjaźnie, dobry humor  
i poczucie bycia  
potrzebnym 12-13

Ruch jak lekarstwo.  
Ćwiczyć można  
nawet przy chorobach  
przewlekłych 14-15  
Badania dowodzą:  
aktywni ludzie są  
szczęśliwsi! 16

# Seniorzy z Wojkowic zarażają optymizmem i motywują do aktywności

Od czterech lat Stowarzyszenie Aktywnej Wojkowicki Senior przyciąga ludzi swoją atrakcyjną ofertą i ogromnymi pokładami pozytywnej energii. Tu każdy znajdzie coś dla siebie, a główny cel organizacji można sprowadzić do dwóch słów: bądź aktywny! Nieprzypadkowo w logo stowarzyszenia dwoje uśmiechniętych seniorów maszeruje z kijkami do nordic walking...

## Trochę tlenu

Teresa Jaskuła, prezes Stowarzyszenia Aktywnej Wojkowicki Senior, prowadziła kiedyś biuro podróży. W ramach obowiązków służbowych często odwiedzała organizacje zrzeszające osoby starsze i pomagała im zorganizować wczasy. – Miałam wrażenie, że seniorzy troszkę się w tych organizacjach dusili. Pili kawę, rozmawiali, co jakiś czas wyjeżdżali na wycieczki... i to w zasadzie wszystko. Głównym tematem rozmów były choroby, brak pieniędzy albo seriale – wspomina pani Teresa. – Pomyślałam: tym ludziom potrzeba trochę tlenu! To niepojęte, by oni nie mieli już żadnych marzeń, by tak niewiele chcieli od życia.

Wraz z grupą znajomych Teresa Jaskuła założyła stowarzyszenie. Cele od początku były ambitne. Organizatorzy zdawali sobie sprawę, że oferta zajęć dla seniorów musi być ciekawa, czyli odpowiadać różnicowanym zainteresowaniom i pasjom, a także w miarę możliwości bezpłatna. Założyciele musieli się postarać o zewnętrzne źródła finansowania działalności, by przyciągnąć osoby starsze. Początki były trudne. Zarejestrowanie stowarzyszenia wiązało się z koniecznością dopełnienia wielu formalności i zgromadzenia dokumentów – ale udało się!

Początkowo grupa zaangażowana w działalność liczyła 15 osób – „zapaleńców”, jak nazywa ich dziś

pani Teresa. Szybko się okazało, że niewielkie pomieszczenie, w którym działa organizacja, przestaje wystarczać. Obecnie w ramach stowarzyszenia aktywnych jest ponad 100 osób! – To chyba nasza pozytywna energia przyciąga jak magnes! – cieszy się pani prezes.

Dzięki przychylności Urzędu Miasta udało się pozyskać nową przestrzeń do działania: najpierw przy straży pożarnej, później przy Miejskim Ośrodku Kultury. Dziś stowarzyszenie ma do dyspozycji Centrum Aktywnego Seniora, działające w budynku szkolnym. – To dla nas bardzo ważne, by mieć swój własny kąt. Przez cztery lata zgromadziłyśmy tak wiele medali, pucharów i dyplomów, że w małym pokoju by-

śmy ich nie pomieścili – śmieje się Teresa Jaskuła.

## Chce się ćwiczyć!

Skąd tyle nagród? Otóż wojkowiccy seniorzy podbijają wszystkie okoliczne imprezy sportowe. Jak podkreśla pani prezes, promowanie aktywności ruchowej od początku było jednym z najważniejszych celów stowarzyszenia. – Jesteśmy w wieku, w którym ludzie zaczynają mieć coraz więcej problemów zdrowotnych. Pomyślałam jednak: przecież nie jesteśmy skazani wyłącznie na lekarza i ciągłe myślenie o tym, że będzie tylko gorzej. Chorobom trzeba zapobiegać! Szukajmy recept, jak żyć zdrowo.

Stowarzyszenie zaproponowało seniorom nowe, szerzej nieznaną dyscyplinę sportową, jak bule czy speed-ball. Latem treningi odbywają się na boisku, zimą – w sali gimnastycznej. W aktywności ruchowej ważna jest regularność, dlatego seniorzy trenują dwa razy w tygodniu. Tradycją stały się już sportowe czwartki. – Zawsze pojawia się grupa ludzi chętnych do ćwiczeń – mówi Teresa Jaskuła. – To wspaniałe, że im się chce! Nasi członkowie zmagają się z osteoporozą, mają problemy z kolanami, a mimo to przychodzą i wykonują ćwiczenia na miarę swoich możliwości.

Wśród członków stowarzyszenia obowiązuje nieformalna zasada: „Tu o chorobach nie mówimy. Tylko o marzeniach!”. Teresa Jaskuła podkreśla, że nie chodzi o coś nie-realnego, ale o bardzo konkretne i krótkoterminowe cele: „Zbliżyć się kolejną seniariadą. Trzeba się



Fot. Archiwum Stowarzyszenia Aktywnej Wojkowicki Senior



Fot. Archiwum Stowarzyszenia Aktywnej Wojkowicki Senior

przygotować, więcej trenować”. Informacji o imprezach sportowych stowarzyszenie szuka w internecie. Dzięki pozyskaniu zewnętrznych środków seniorzy z Wojkowic mogli wziąć udział w Ogólnopolskiej Zimowej Seniariadzie na Podhalu. – Rywalizacja jest dla nas ważna, bo kiedy zdobywa się kolejny puchar, rośnie motywacja. To nas nakręca! – komentuje pani Teresa.

Członkowie stowarzyszenia co roku biorą udział w zawodach zimowych, organizowanych w Rabce, i letnich, które odbywają się w Łazach. Prezentowali swoje umiejętności także na przeglądach sportowych w Piekarach Śląskich i Dąbrowie Górniczej. – Staramy się uczestniczyć we wszystkich imprezach i robimy to z dobrym skutkiem – podkreśla Teresa Jaskuła. W wielu imprezach biorą udział całe rodziny, np. 80-letnia mama i 60-letnie „dzieci”.

W stowarzyszeniu nie ma ani jednej osoby, która miałaby za sobą poważną sportową karierę. Seniorzy zaczęli być aktywni dopiero na emeryturze! Średnia wieku w stowarzyszeniu wynosi ok. 70 lat. Najstarszy w grupie jest 88-latek. Dominują panie, ale na zajęciach pojawia się coraz więcej mężczyzn, często namówionych przez żony.

## Speed-ball – wojkowicka specjalność

Członkowie stowarzyszenia lubią grać w bule i w darta, ale ich największą pasją stał się speed-ball. Zwolennicy tej gry przekonują, że jest wprost stworzona dla seniorów. Wspiera pracę układu sercowo-naczyniowego, wzmacnia wytrzymałość i re-

fleks, a zarazem nie obciąża stawów. Dlatego speed-ball mogą uprawiać nawet seniorzy zmagający się z różnymi dolegliwościami. – Mamy dużo szczęścia, bo kiedy zainteresowaliśmy się speed-balem i postanowiliśmy go u nas wprowadzić, okazało się, że na Śląsku mieszka trener Andrzej Marie. Zaprosiliśmy go do siebie i od tego czasu przyjeżdża do nas dwa razy w tygodniu. Sam jest już seniorem i członkiem naszego stowarzyszenia. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że go mamy! – opowiada Teresa Jaskuła.

Na czym polega ulubiony sport starszych mieszkańców Wojkowic? Do gry potrzeba co najmniej dwóch osób. Za pomocą raket odbijają one piłkę, która jest „na wlezi” – przymocowana żyłką do statywu o wysokości 1,7 m. Piłka, wielkością podobna do tej używanej w tenisie, rotuje wokół statywu. Zawodnicy odbijają piłkę i zdobywają punkty, jeśli po uderzeniu dwukrotnie okrąży ona statyw bez uderzenia ze strony przeciwnika. Punkty naliczają się także w przypadku, gdy „zawini” rywal – np. uderzy w żyłkę, a nie w piłkę, lub ta po jego odbiciu uderzy w statyw. Speed-ball nieco przypomina tenis. Tu również występują rozgrywki singlowe i deblowe. Można też grać indywidualnie na czas (tzw. Super Solo) oraz w sztafecie (drużyny składające się z czterech zawodników).

– Podczas gry w speed-ball nie musimy się schylać ani biegać daleko za piłką, a jednak ciągle jesteśmy w ruchu – podkreśla Teresa Jaskuła. Seniorzy z Wojkowic chcą zarazić swoją pasją innych: zorganizowali pokaz gry w speed-ball np. na

Dniach Wojkowic i Będzina, a niebawem zaprezentują go na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Sportowej UTW w Łazach. – To wspaniała dyscyplina także dlatego, że można ją uprawiać wspólnie z dziećmi. Kładziemy duży nacisk na relacje międzypokoleniowe, bo przecież każdy z nas ma wnuki. Martwimy się, że dużo czasu spędzają przed komputerem, z telefonem lub tabletem w ręce. My w ich wieku biegaliśmy po łące!

Seniorzy z Wojkowic są zadowoleni, że do wspólnej gry namówili już wielu młodych ludzi. – Łączenie pokoleń to nasz kolejny sukces – cieszy się Teresa Jaskuła. Oczywiście wciąż zdarzają się malkontenci. „Po co mi ta aktywność? W tym wieku nic nie muszę!” – twierdzą

„Właśnie, że musisz!” – odpowiada wówczas pani prezes. – „Jeśli nie będziesz się ruszał, szybciej się zestarzejesz, będziesz uzależniony od wizyt u lekarza i tabletek”.

Powodów do radości nie brakuje. Dla twórców stowarzyszenia radością jest każdy senior, który przyszedł na zajęcia w kiepskiej kondycji, z mnóstwem powodów do narzekania na zdrowie, a dziś tryska energią i optymizmem. – Czasem ktoś powie: „Jestem taki chory, wielu ćwiczeń nie mogę wykonać. Ale jak na was popatrzę, poczuję tę atmosferę i trochę się poruszam, to już mam się lepiej!”. Dzięki takim komentarzom wiemy, że nasza działalność jest potrzebna – podsumowuje z uśmiechem pani prezes.



Fot. Archiwum Stowarzyszenia Aktywnej Wojkowicki Senior



Fot. Archiwum Stowarzyszenia Aktywnej Wojkowicki Senior

# Poczta Polska: nasi pracownicy pokazują, że warto być aktywnym!

Listonosze, logistycy, pracownicy, którzy na co dzień obsługują klientów w okienkach urzędów, przedstawiciele pocztowej administracji... W każdej grupie można znaleźć wielu zapalonych sportowców.

**K**iedy 21 lat temu rozpocząłem pracę w Poczcie Polskiej, dowiedziałem się, że funkcjonuje tu drużyna piłkarska, do której od czasu do czasu się podłączyłem. Z czasem zacząłem prowadzić ten zespół – mówi 64-letni Edward Sikora, pracownik działu dystrybucji w Pionie Operacji Logistycznych. – Dzięki dofinansowaniu od firmy graliśmy pod dachem i na otwartych boiskach. Braliśmy udział w rozgrywkach HALP-u [Halowej Amatorskiej Ligi Piłkarskiej – red.], w których gra wiele drużyn ze Szczecina.

Poczta Polska od lat promuje aktywny wypoczynek i zdrowy tryb życia, także w wymierny sposób – dofinansowując udział pracowników w zawodach. To przede wszystkim wyraz troski o stan zdrowia ludzi zatrudnionych w spółce, a jednocześnie sposób na ich integrację. Warto podkreślić, że Poczta Polska jest największym polskim pracodawcą, który zatrudnia ponad 80 tys. osób.

## Pocztowa rywalizacja

Za koordynowanie imprez sportowych wewnątrz spółki odpowiada Komitet Sportu i Turystyki. W ciągu roku organizuje się ich mnóstwo! Halowe mistrzostwa Polski pracowników Poczty Polskiej w piłce siatkowej, mistrzostwa Poczty Polskiej S.A. w koszykówce, mistrzostwa Poczty Polskiej w żeglarskim turystycznym, mistrzostwa pracowników Poczty Polskiej w piłce nożnej na trawie, ogólnopolskie zawody strzeleckie Grupy Poczty Polskiej, ogólnopolski turniej Poczty Polskiej S.A. w piłce plażo-



Fot. Karolina Misztal/POLSKA PRESS

wej kobiet i mężczyzn – to tylko wybrane wydarzenia w sportowym kalendarzu pocztowców. Edward Sikora, na co dzień zajmujący się przesyłkami paletowymi, regularnie bierze udział w mistrzostwach Polski drużyn sportowych.

Wśród pracowników Poczty Polskiej można znaleźć reprezentantów niemal każdej dyscypliny – obok tak popularnych sportów jak piłka nożna, koszykówka i siatkówka są również biegi narciarskie, squash czy tenis stołowy. Pocztowcy uczestniczą w splywach kajakowych, rajdach i grach terenowych. W każdej imprezie bierze udział od kilkudziesięciu do kilkuset osób! Nie ma ograniczeń wiekowych. Swoje reprezentacje wysyłają poszczególne regiony, a także Bank Poczty, czyli spółka z Grupy Kapitałowej Poczty Polskiej S.A.

Wiele regionów angażuje się ponadto w zimowe i letnie igrzyska pracowników Poczty Polskiej.

Zawody co roku odbywają się w innym mieście – w ostatnich, które gościły w Krakowie, udział wzięło ok. 200 osób. Medal można zdobyć w lekkoatletycznych konkurencjach olimpijskich, jak skok wzwyż, skok w dal, biegi i tenis stołowy. Są też konkurencje mniej typowe: turniej siłaczy, „skrzynkowa piramida”, gra terenowa i biegowa sztafeta pracownicza.

## Tradycja i pasja

Rywalizacja sportowa pocztowców ma niezwykle długą tradycję, sięgającą jeszcze dwudziestolecia międzywojennego. Miłośnicy sportu łączyli swoją pasję z głębokim patriotyzmem, doskonalić sprawność fizyczną i umiejętności strzeleckie w Pocztoowym Przysposobieniu Wojskowym. Obecne zwyczaje rywalizacji sportowej w szeregu dyscyplin ukształtowały się w latach 90. Na początku pocztowcy brali udział tylko w zawodach na

szczeblu rejonów i regionów, dziś mają okazję próbować swoich sił w imprezach ogólnopolskich.

Skąd tak duża popularność sportu wśród pracowników Poczty Polskiej? Co aktywność fizyczna daje pracownikom w wieku 50+? – Przede wszystkim wiele radości – odpowiada z przekonaniem Edward Sikora. – Przytrafiła mi się poważna choroba i na boisku mogę o niej zapomnieć. Poza tym Kocham piłkę, jakkolwiek to brzmi! Większość chłopców, z którymi gram, to ludzie młodzi. W drużynie mamy osoby w przedziale od 27 do 42 lat. Gdy rozmawiamy o moim wieku, wszyscy zgodnie twierdzą, że 64-latkowie to dziadkowie, którzy siedzą przed telewizorem, ewentualnie na działce, i popijają piwko. A ja bawię się piłką. Podziwiam mnie. Mówią, że chcieliby w moim wieku być w takiej formie i cieszyć się taką sprawnością.

Swoim entuzjazmem pocztowcy chcą zarazić innych. Poczta Polska od lat jest partnerem Chodu z Listonoszem, organizowanego przez KS Lechia Gdańsk w ramach Festiwalu Chodu i Biegu Poczto-wca – Pucharu Poczty Polskiej. Cel imprezy stanowi promowanie prozdrowotnych aspektów chodu w społeczeństwie, szczególnie wśród rodzin i osób starszych. Dy-stans chodu jest niewielki, dzięki czemu mogą w nim wziąć udział nawet osoby z różnymi trudnościami w poruszaniu się. Na trasę co roku wychodzi wielu seniorów. Od kilku lat chętnie zabierają z sobą kijki do nordic walking. Tradycją Chodu z Listonoszem jest to, że na jego czele stają... osoby w mundurach pocztowych.

Poczta Polska

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

gry i zabawki

pszczołka  
od 1952

upominki i książki

POCZTA POLSKA  
POLECA  
NA KAŻDĄ OKAZJĘ

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.

# Aktywność na basenie – miło spędzony czas i mnóstwo korzyści!

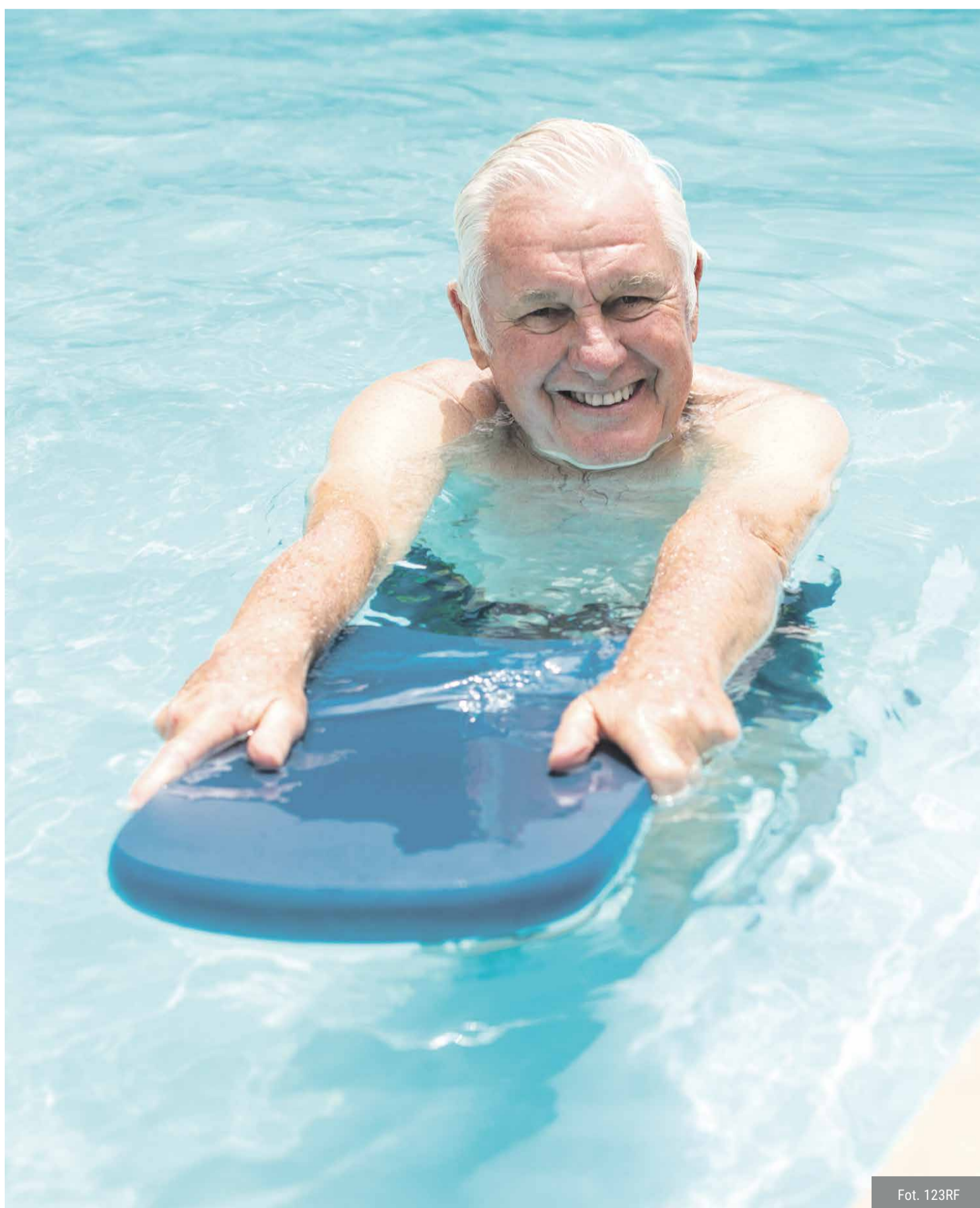
Odpręża, pozwala wypocząć, a do tego angażuje wiele mięśni. Pływanie to doskonała forma ruchu dla osób starszych. Daje szansę na zwiększenie elastyczności i ruchomości stawów, łagodzi bóle oraz relaksuje i rozciąga mięśnie.

Zarówno styl, jak i czas oraz intensywność pływania powinny być odpowiednio dobrane do możliwości i potrzeb danej osoby. Bardzo ważna jest również prawidłowa technika. Część problemów zdrowotnych determinuje styl, który należy wybrać w celach rehabilitacyjnych, albo ten, którego powinno się unikać. Zanim pójdziemy na basen, warto więc porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu. O pomoc można poprosić także rehabilitanta, ratownika lub instruktora pływania.

– To jeden z najlepszych sportów, ponieważ zapewnia terapię jak na turnusie rehabilitacyjnym. Woda odciąża stawy i możemy w niej wykonywać ćwiczenia w odciążeniu, niczym w gabinecie fizjoterapii. Jeżeli ktoś ma problem z bólem stawów, to powinien pomyśleć właśnie o pływaniu! – mówi instruktor pływania i fizjoterapeuta Daniel Marciniak.

Pływanie jest często zalecane seniorom, gdyż nasz organizm ma mniej więcej taką samą gęstość jak woda, więc unikamy nacisku na stawy czy kości. Dla większości osób starszych najbardziej polecany jest styl grzbietowy, głównie dlatego, że wymaga on stosunkowo niewiele siły. Ruchy rąk i nóg są dość łatwe do wykonania i dla wielu ludzi jest to pierwsza, podstawowa technika pływacka, którą opanowują.

Podczas pływania na grzbiecie wykonywane są naprzemiennie ruchy rąk – krążenie w tył. Nogi pracują niezależnie przez cały czas, ruchem nożycowym w pionie. Nóg nie należy zanurzać zbyt głęboko.



Fot. 123RF

Ruchy powinny być wykonywane tuż pod powierzchnią wody, płynne i możliwie szybkie. To od pracy nóg zależy bowiem stabilizacja ciała w wodzie. Jeżeli ruchy nóg okażą się zbyt wolne, biodra zaczną opadać i będziemy się zanurzać w wodzie.

W trakcie pływania stylem grzbietowym nie należy sztucznie, na siłę wyciągać głowy nad powierzchnię. Głowa powinna swobodnie unosić się na wodzie.

Kiedy wynurzymy z wody jedną rękę, druga spoczywa wzdłuż tułowia. Przed ponownym zanurzeniem ręki tułów powinien zostać delikatnie skręcony w jej kierunku. Palce dłoni trzymamy złączone, a w momencie ponownego zanurzenia ręki mamy ją lekko ugiętą w łokciu. Prostując rękę, trzeba pamiętać, by trzymać ją blisko tułowia – pozwoli to zmniejszyć opór wody.

Pływanie na plecach pobudza krążenie i angażuje do pracy niemal wszystkie mięśnie. Niewątpliwym plusem tej techniki jest stosunkowo małe obciążenie kręgosłupa, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym. Styl grzbietowy pozwala pozbyć się bólów pleców.

– Większość osób myśli, że najłatwiejszy jest styl klasyczny, potocznie zwany żabką. Ale jest to stwierdzenie błędne, ponieważ właśnie ten styl wymaga bardzo dobrej koordynacji i pływalskości – tłumaczy Daniel Marciniak.

W trakcie pływania żabką naśladujemy ruchy żaby. Płyniemy na brzuchu, wykonując symetryczne ruchy rąk i nóg. Wyróżnia się dwa rodzaje żabki: odkrytą, czyli z głową ponad powierzchnią wody, oraz krytą, w której głowę co jakiś czas zanurzamy.

Najszybszym stylem pływackim jest kraul. Technika przypomina tu trochę styl grzbietowy, jednak w przypadku kraula płyniemy na brzuchu.

Styl motylkowy, zwany także delfinem, jest najtrudniejszym z podstawowych stylów pływackich. Jego technika została zainspirowana naturalnymi ruchami delfina. Ten rodzaj pływania wymaga siły i umiejętności falowania ciałem w wodzie. Należy równocześnie wykonywać ruch oboma rękami i wybijać się nogami. Na jeden ruch ramion przypadają dwa odbicia nogami.

Pływanie ma korzystny wpływ na wygląd. Wystarczy kilka tygodni regularnych wizyt na basenie, by dostrzec pozytywne zmiany. Zwłaszcza osoby starsze zauważają ujędrnienie skóry i utratę kilogramów. Uzyskana dzięki systematycznym treningom poprawa krążenia sprzyja osobom uskarżającym się na pękające naczynka (tzw. pajęczki) lub opuchliznę kończyn.

Dla wielu ludzi, zwłaszcza niepływających zbyt dobrze, wizyta na basenie może się wiązać z lękiem przed utonięciem. – Jest to bardzo częsta obawa osób dorosłych, ponieważ wiele z nich przychodzi z bagażem doświadczeń – przyznaje instruktor. Dodaje jednak, że ryzyko utonięcia jest małe, choć oczywiście do wody należy zachować szacunek. – Nie zapominajmy, że na basenie są również ratownicy, którzy dbają o to, aby wszyscy byli bezpieczni.

Dobłą alternatywą dla osób, które w ogóle nie potrafią pływać, są zajęcia aqua aerobiku. Podobnie jak samo pływanie, pozwalają one uelastyczyć ciało, wymodelować sylwetkę, wzmocnić stawy i mięśnie, a także poprawić wygląd i napięcie skóry. Ćwiczenia wykonywane w wodzie znacznie mniej obciążają kręgosłup i stawy, a są równie efektywne jak te na sali treningowej. Siła wyporu wody sprawia, że w zajęciach aqua aerobiku mogą uczestniczyć osoby w każdym wieku, również otyłe.

Trenerzy wykorzystują różnego rodzaju sprzęty: makarony (podłużne pianki), deseczki, piankowe hantle, ciężarki na kostki i nadgarstki albo wypornościowe pasy. Lekcje organizowane są w wodzie różnej głębokości – od wody sięgającej do pasa, przez wodę do poziomu klatki piersiowej, aż do ćwiczeń w wodzie głębokiej, gdzie uczestnicy zajęć w ogóle nie dotykają dna.

Wiele basenów oferuje też zajęcia aqua zumbi, czyli taniec przy jednoczesnym zanurzeniu ciała do pasa. Instruktor pokazuje kroki, które należy naśladować w rytm muzyki. Na układ taneczny składają się głównie ćwiczenia wykonywane w miejscu: podskoki, wykopy, ruchy rąk, ramion i bioder. Miłośnicy tej formy ruchu chwalą ją za ogólną atmosferę – muzyka, taneczne ruchy i lekkość uzyskana dzięki wyporowi wody znacząco poprawiają nastrój.

## Ćwiczenia w wodzie

### Ćwiczenie nr 1

Zrób kilka pajacyków bez wyjmowania rąk z wody. Wystarczy, że podniesiesz je na wysokość ramion.

### Ćwiczenie nr 2

Stojąc w lekkim rozkroku, trzymaj w wyprostowanych ramionach makaron, czyli podłużną piankę. Przekładaj ją nad głową w przód i w tył. Wykonaj ten ruch 10 razy.

### Ćwiczenie nr 3

Stojąc w lekkim rozkroku, wykonuj skłony w prawo i w lewo, trzymając makaron nad głową. Każdy z tych ruchów powtórz 10 razy.

### Ćwiczenie nr 4

Oprzyj się o krawędź basenu i stań na jednej nodze. Spróbuj przyciągnąć kolano drugiej nogi do klatki piersiowej, a następnie je opuść. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

### Ćwiczenie nr 5

Naprężmiennie podnoś kolana na wysokość bioder i jednocześnie zginaj ramiona w łokciach pod kątem prostym. Ćwiczenie ma wyglądać tak, jakbyś starał się biec, stojąc w miejscu. Wykonuj te ruchy przez minutę.

### Ćwiczenie nr 6

Trzymając makaron w obu rękach, przekładaj go pod jedną, a następnie pod drugą nogą.

### Ćwiczenie nr 7

Oprzyj się na deseczce do pływania, a jeśli nie masz takiego sprzętu, chwyć obiema rękami krawędź basenu. Wyprostuj ciało – tak aby położyć się na brzuchu w wodzie. Ruszaj obiema nogami, wykonując nożyce w pionie (jak przy stylu grzbietowym lub kraulu).

### Ćwiczenie nr 8

Stać w wodzie w pozycji wyprostowanej. Unieś prawe kolano i jednocześnie zegnij w łokciu lewą rękę. Dotykaj przeciwległego kolana i łokcia mniej więcej na wysokości pasa. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie: raz prawa noga do lewego łokcia, raz lewa noga do prawego łokcia.

### Ćwiczenie nr 9

Oprzyj ręce – rozłożone na boki – na krawędziach basenu (ruch powinien przypominać opieranie rąk na wierzchu oparcia kanapy). Unieś obie nogi i wyprostuj tułów, aby odwieść nogi od krawędzi basenu. Pedaluj w miejscu, starając się wykonywać możliwie najbardziej koliste i zamaszyste ruchy.

### Ćwiczenie nr 10

Chwyć rękoma małą piłkę albo spleć dłonie. Stań w rozkroku z nogami rozstawionymi na szerokość ramion. Wyprostuj ręce przed sobą (spłecione lub trzymające piłeczkę) i wykonuj ruch rysowania ósemki. Górne „kółko” powinno być rysowane nad powierzchnią wody, dolne – pod wodą.

Zarówno pływanie, jak i ćwiczenia w wodzie przynoszą ciału i psychice nieocenione korzyści. Ruch w basenie nie daje się tak bardzo we znaki – czujemy się mniej zmęczeni, pot nie spływa nam po czole. Już

samo przebywanie w wodzie daje poczucie relaksu. Podczas godziny rekreacyjnego pływania możemy spalić 400 kcal, a godzina spędzona na zajęciach aqua aerobiku to szansa na utratę nawet 700 kcal.

# Chcesz mieć lepszy humor i chęci do działania? Zaczynij dzień od porannej gimnastyki!

Wstanie z łóżka to dla Ciebie dopiero początek koszmaru? Potrzebujesz kilkadziesiąt minut, by na dobre się rozbudzić i zaktywować do myślenia i działania? Czasami nawet kawa nie jest w stanie odpowiednio zachęcić Cię do rozpoczęcia dnia? Spróbuj porannych ćwiczeń! Ekspertki przekonują, że jest to zastrzyk energii na cały dzień.

**P**oranne ćwiczenia nie muszą być długie ani intensywne, by przynieść zauważalne efekty. Wystarczy poświęcić 15 min po przebudzeniu, a najważniejsza jest regularność. Jak tłumaczy dr Krzysztof Czarnobilski, geriatra, aktywność fizyczna nie polega na podjęciu jednorazowego wysiłku, ale na systematycznych ćwiczeniach. – Im dłużej i częściej będziemy się ruszać, tym większa szansa na to, że się uzależnimy, w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Ktoś, kto systematycznie uprawia sport i nagle z jakiegoś powodu nie może ćwiczyć, czuje się źle, tak jakby nie umył zębów. Aktywność powinna wejść nam w nawyk, właśnie jak mycie zębów – mówi lekarz.

Ćwiczenia wykonywane zaraz po pobudce rozciągają mięśnie i rozgrzewają stawy, dzięki czemu przez cały dzień łatwiej nam wykonywać wszelkie czynności. „Rozkręcony” rano organizm jest mniej narażony na kontuzje, bo ciało zachowuje się jak po rozgrzewce, gotowe do ruchu.

Argumentem przekonującym do porannego ruchu jest fakt, że pobudza on przemianę materii, a to pomaga zrzucić kilogramy. Ruch o poranku oznacza także lepszą pracę umysłu. Nasz mózg działa szybciej, dzięki czemu lepiej się koncentrujemy i szybciej reagujemy.

Gimnastyka po przebudzeniu działa niezwykle pobudzająco –

szybsze krążenie krwi i dotlenienie organizmu sprawiają, że senność mija. Regularny ruch znacząco wpływa też na jakość snu, dlatego już sama pobudka po kilku tygodniach ćwiczeń powinna przebiegać szybciej i sprawniej.

Zestaw nieskomplikowanych ćwiczeń o świcie oznacza również lepszy nastrój. W trakcie ruchu uwalniane są endorfiny, czyli hormony szczęścia. Co więcej, trening daje poczucie zrobienia czegoś z myślą o sobie, a to automatycznie poprawia humor.

Rozleniwione i zeszywniałe po nocy ciało nie powinno zostać gwałtownie wprawione w ruch. Warto więc jeszcze w łóżku przeciągnąć się kilkukrotnie i rozruszać niespiesznie ręce, nogi i ramiona.

Leżąc ciągle w łóżku, możemy wykonywać krążenia lekko uniesionych nóg (rysowanie w powietrzu kółek najpierw prawą, później lewą nogą). Następnie przewracamy się na brzuch i unosimy jednocześnie nogi i ręce.

Usiądź po turecku i podeprzyj się jedną ręką w biodrze. Drugą rękę unieś wyprostowaną nad głowę. Wykonuj powolne skłony. Jeśli uniesiona jest prawa ręka, pochylaj się w lewo. Jeśli lewa – w prawo.

Kolejnym krokiem powinno być spokojne opuszczenie nóg z łóżka. Wciąż siedząc, wykonaj krążenia ramion i głowy. Już po wstaniu warto wykonać kilka przysiadów, krążenia ramion w przód i tył oraz kilka skło-

## Ćwiczenia na poprawę równowagi

Koordinacja ruchowa z wiekiem stopniowo się pogarsza. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pozwalają poprawić zdolność utrzymywania równowagi. Ta umiejętność ma szczególne znaczenia dla osób starszych, bo pozwala unikać upadków. Trzeba pamiętać, że trening równowagi powinien zostać poprzedzony rozgrzewką. W razie jakichkolwiek wątpliwości warto najpierw skonsultować się z lekarzem.

**Ćwiczenie nr 1.** Wykonaj klęk podparty. Wyciągnij do przodu prawą rękę, a do tyłu – lewą nogę. Wytrzymaj w takiej pozycji 5 sek.

Następnie powtórz ćwiczenie, wyciągając lewą rękę i prawą nogę.

**Ćwiczenie nr 2.** Wykonaj klęk podparty. Wyciągnij prawą rękę do przodu i staraj się przenieść ciężar ciała właśnie na prawą stronę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sek. Potem w klęku podpartym wyciągnij do tyłu prawą nogę. Staraj się przenieść ciężar ciała na prawą stronę (w kierunku wyciągniętej nogi). Wytrzymaj 5 sek. W kolejnych krokach postępuj analogicznie, wyciągając do przodu lewą rękę, a później wyciągając do tyłu lewą nogę. Zawsze próbuj przenosić ciężar ciała w stronę wyciąganej kończyny.

**Ćwiczenie nr 3.** Usiądź na krześle, stopy swobodnie oprzyj na podłodze. Unieś prawą stopę ok. 5 cm nad podłogę. Utrzymując stopę w takiej pozycji, unieś prawą rękę w górę, a lewą – za siebie. Ręce powinny być proste. W takiej pozycji spróbuj wytrzymać ok. 10 sek. Po krótkim odpoczynku wykonaj analogiczne ćwiczenie, unosząc nad podłogę lewą stopę. Powtórz ćwiczenia kilka razy.

**Ćwiczenie nr 4.** Połóż na podłodze małą poduszkę albo koc zwinięty w rulon. Stań bokiem do przeszkody. Unieś stopę znajdującą się bliżej przeszkody, przenieś nogę nad kocem i postaw na podłodze po drugiej stronie. Następnie dostaw drugą stopę. Powtórz ćwiczenie, stając po drugiej stronie przeszkody.

**Ćwiczenie nr 5.** Stań przy ścianie lub stabilnym krześle, abyś mógł się podeprzeć w razie utraty równowagi. Spróbuj stanąć na jednej nodze i wytrzymać w takiej pozycji kilka sekund.

**Ćwiczenie nr 6.** Klęknij na obu kolanach, a następnie, wystawiając prawą nogę, przejdź do klęku jednonog. Z tej pozycji spróbuj powoli wstać. Po krótkiej przerwie wykonaj ćwiczenie od tyłu: najpierw przejdź do klęku jednonog, a potem – obunóż. Powtórz ćwiczenie, tym razem wystawiając do przodu lewą nogę.



Fot. 123RF

nów w bok. Na tym poranną gimnastykę można zakończyć, ale osoby bardziej wyćwiczone i sprawne mogą przejść do kolejnych aktywności. Przykładowe ćwiczenia, które łatwo wykonać bez wychodzenia z domu, prezentujemy w ramce.

Warto pamiętać, że w przypadku seniorów poranny trening nie

może być intensywny! Chodzi wyłącznie o rozruszanie ciała. Forsowania o poranku powinny unikać zwłaszcza osoby z problemami kardiologicznymi.

– Zdrowie i dobre samopoczucie seniorów w połowie zależą od nich samych. Ruch jest najlepszym lekiem – przekonuje dr Krzysztof

Czarnobilski. I dodaje, że aktywność fizyczna zmniejsza umiarkowanie osób starszych w większym stopniu niż medykamenty. – A kosztuje tylko odrobinę motywacji.

Jak tłumaczy geriatra, seniorzy cierpią na sarkopenię, czyli spadek masy mięśniowej, a co za tym idzie,

## Ćwiczenia dla bardziej zaawansowanych

**Podpór tyłem.** Połóż się na plecach, nogi oprzyj na piętach. Unieś się, ustawiając ręce za sobą, mniej więcej na wysokości łopatek (dłonie skierowane palcami w stronę stóp). Wytrzymaj kilka sekund. Ciało powinno tworzyć prostą linię, kolana muszą być proste.

**Wchodzenie na krzeselko.** Stań naprzeciwko stabilnego niskiego krzesła (możesz je dodatkowo ustabilizować, stawiając np. w kącie pokoju). Wchodź jedną nogą, schodź drugą. Staraj się wykonywać ruchy dokładnie, zwłaszcza podczas schodzenia – powinny pracować mięśnie, a nie siła grawitacji.

**Unoszenie piłki po przekątnej.** Stań prosto, w lekkim rozkroku. Piłkę lekarską chwyć przed sobą, blisko ciała. Unos ją nad głowę po skosie – w prawą stronę. Jednocześnie lekko odrywaj od podłogi lewą stopę. W momencie gdy piłka znajdzie się nad głową, lewa stopa powinna dotykać podłogi jedynie palcami.

**Nożyce.** Połóż się na podłodze, ręce wzdłuż tułowia. Unos nogi ok. 20 cm nad podłogę i krzyżuj naprzemiennie, cały czas utrzymując je w górze. Ćwicz, aż poczujesz zmęczenie. Po ok. 20 sek. odpoczynku powtórz ćwiczenie.

**Trening równowagi.** Stań prosto, nogi rozstaw na szerokość barków. Unieś zgiętą w kolanie prawą nogę na wysokość bioder. Stój na jednej nodze, napinając mięśnie brzucha. Ręce niech wiszą swobodnie wzdłuż tułowia. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji. Jeśli ćwiczenie nie sprawia Ci trudności, możesz dodatkowo spróbować zamknąć oczy. Następnie powtórz ćwiczenie, zmieniając nogę.

**Przysiady na jednej nodze.** Stań w drzwiach i chwyć się dłońmi framugi. Prawą nogę unieś w kolanie. Wykonuj przysiady na lewej nodze. Po wykonaniu ok. 10 powtórzeń zamień nogi.

**Pompki na kolanach.** Uklęknij na macie lub podłodze i złącz stopy. Oprzyj ręce na podłodze na szerokość ramion – ciężar ciała powinien się opierać na dłoniach i kolanach. Powoli obniżaj korpus w kierunku podłogi, utrzymując głowę i kręgosłup prosto.

Kontynuuj do momentu, aż podbródek lub klatka piersiowa dotkną podłogi. Następnie zacznij się podnosić.

maleją siła i sprawność ich mięśni. Ruch pozwala natomiast leczyć i łagodzić sarkopenię.

Aktywność fizyczna ma również ogromne znaczenie w profilaktyce chorób układu krążenia, które są jedną z najważniejszych przyczyn niepełnosprawności i gorszej jakości życia seniorów.

# Na emeryturze odnalazłam się... na siłowni!

– Ja sama nie do końca potrafię w to uwierzyć! – odpowiada 60-letnia pani Krystyna, zapytana o to, jak zmotywowała się do ćwiczeń na siłowni, choć wcześniej to miejsce napawało ją wyłącznie strachem. U pani Krystyny zaczęło się od problemów z kręgosłupem. Jej zawodowe życie bibliotekarki wiązało się głównie z siedzeniem. Po przejściu na emeryturę też nie była aktywna fizycznie. Nie licząc codziennych obowiązków, czas spędzała głównie w fotelu, czytając lub oglądając ulubione programy przyrodnicze. Mniej więcej rok temu pojawiły się bóle w plecach. Nasilały się zwłaszcza podczas dłuższego stania. – Gotowanie przestało mnie cieszyć, bo stanie przy kuchence oznaczało ból – wspomina pani Krystyna. W końcu przy okazji wizyty u internisty, związanej z zapaleniem spojówek, postanowiła poradzić się także w kwestii pleców. – Lekarka, też osoba starsza, powiedziała mi od razu: „Niech pani zacznie się ruszać! Miałam podobne dolegliwości i córka niemal siłą zaprowadziła mnie na trening. Minęło jak ręką odjął!” – opowiada 60-latką.

**P**ani Krystyna nie była pewna, czy porady lekarki do niej trafiły. Nigdy nie ćwiczyła, nie miała pojęcia, jak się do tego zabrać. Bała się ponadto, że zwyczajnie może sobie zaszkodzić. Wiele razy słyszała, że źle dobrane ćwiczenia mogą tylko nasilać problemy zdrowotne. Zaczęła szukać porad w internecie. Trafiła w końcu na blog jednego z trenerów personalnych. – Bardzo przekonywało mnie to, co ten młody człowiek pisał. Miałam wrażenie, że doskonale rozumie osoby starsze, choć sam wyglądał może na trzydziestkę – mówi senior-ka. Zmotywowana, postanowiła skontaktować się z właścicielem bloga, choć wiedziała, że mieszka on ponad 150 km od jej rodzinnego miasta. Zapytała, czy mógłby doradzić jej ćwiczenia na bolące plecy. Trener udzielił kilku porad i przekonywał panią Krystynę, aby spróbowała pójść na siłownię i nauczyć się prawidłowych technik pod okiem eksperta. Napisał, że jeśli się zdecyduje, on pomoże w znalezieniu odpowiedniego kolegi po fachu. Zapewniał, że dziś osoby starsze na siłowni to nic dziwnego. Tłumaczył, że wiele obiektów ma osobne pokoje treningowe dla początkujących, skrępowanych kursantów. Ten argument ostatecznie przekonał panią Krysę. – Stwierdziłam, że raz kozie śmierć. Trener z bloga znalazł dla mnie siłownię z takim pokojem, polecił konkretnego instruktora. Na dodatek trening próbny był darmowy, więc w końcu poszłam – wyjaśnia.

Pierwszy raz nie był łatwy. – Bolał mnie brzuch ze strachu, gdy tam wchodziłam. Choć



Fot. 123RF

nikt nawet na mnie nie spojrział, czułam się, jakbym wzbudzała sensację. Gdy zobaczyłam trenera, miałam autentycznie dosyć tego, w co sama się wplątałam. Chłopak w wieku mojego wnuka, wysportowany, w profesjonalnym stroju. Wtedy pan Wojtek przedstawił się i powiedział: „Najtrudniejsze za nami, bo przyszła pani tutaj. Teraz już będzie łatwiej, bo od tej chwili będę wszystko podpowiadał”. Chyba właśnie to chciałam usłyszeć, bo od razu zrobiło mi się lżej. Przebrałam się i poszliśmy do osobnej sali – mówi pani Krysia.

Sześćdziesięciolatce nie szło najlepiej, ale trener był na to przygotowany i ani przez chwilę nie dał kursantce odczuć, że robi ona coś gorzej, niż się spodziewał. Gdy któreś ćwiczenie sprawiało jej autentyczną trudność, proponował łatwiejszą wersję albo zmniejszał obciążenie. Tłumaczył technikę, poprawiał błędy. – Chyba pierwszy raz w życiu poczułam taką świadomość własnego ciała, jego możliwości i ograniczeń – mówi senior-ka. Wyszła zmęczona, ale rozpiekała ją duma. „Wracam z siłowni” – mówiła sobie w myślach i cieszyła się tym faktem. Postanowiła, że przyjdzie po raz kolejny. I przychodzi tak już od ośmiu miesięcy. Zapomniała o bólu pleców i przestała się wstydzić. – Ćwiczę czasami obok nastolatków. I w niczym mi to nie przeszkadza. Młodzi ludzie często przychodzą po raz pierwszy i wcale nie uważam, że idzie im lepiej, niż mnie szło na początku – wyjaśnia i dodaje, że niedawno zmotywowała również swoją siostrę. Chodzą razem, więc jest im różnie. Pani Krysia opanowała obsługę urządzeń, ma rozpisany przez trenera zestaw ćwiczeń z liczbą powtórzeń. Raz w tygodniu trenuje z siostrą, raz – z instruktorem. Wdrożyła także wieczorne spacerki, przynajmniej 5 km dziennie szybszym krokiem.

Wizyta w siłowni przeraża większość seniorów (wielu młodych ludzi zresztą też). Ci, którzy się przełamali, zapewniają, że obawy są mocno na wyrost. Dodatkowo podczas pierwszych wizyt zawsze można skorzystać z pomocy specjalisty. Jeśli dana osoba nie chce płać za lekcje z osobistym trenerem, z pomocą przyjdą pracownicy siłowni.

Przed wyjściem na siłownię należy odpowiednio się spakować. Niezbędny będzie wygodny strój do ćwiczeń: sportowe buty, spodenki albo legginsy i koszulka. Ubrania powinny być wygodne, ale nieprzesadnie luźne (np. zbyt szerokie spodnie mogą przeszkadzać podczas jazdy na rowerku, a zbyt szeroka bluzka będzie się zsuwać w trakcie wykonywania skłonów). Buty muszą być czyste od spodu – na podłodze inne osoby wykonują szereg ćwiczeń.

Konieczna jest także woda – pojemność butelki powinna wynosić co najmniej 0,7 l. Pragnienie daje o sobie znać już po kilku minutach treningu. Można zabrać ze sobą małe ręczniki do wycierania potu z czoła i przecierania sprzętu po zakończeniu ćwiczeń. Nie jest to jednak konieczne – w każdej siłowni są dostępne ręczniki papierowe, a często również



Fot. 123RF

płyn do dezynfekcji. Należy go użyć do wytarcia potu z miejsc, których dotykaliśmy podczas ćwiczeń. Oczyszczanie sprzętów i odstawianie ich na miejsce to jedno z głównych zasad dobrego zachowania na siłowni. Takie postępowanie zapewne zostanie docenione przez innych ćwiczących.

W ramach rozgrzewki trening można rozpocząć od ok. 10-minutowego treningu na rowerku stacjonarnym, bieżni albo orbitreku. Obsługa rowerku nie jest trudna, warto tylko zwrócić uwagę na odpowiednie ustawienie siodełka – wyprostowana noga na pedale powinna być lekko ugięta w kolanie. Ustawia się także stopień obciążenia, zależnie od indywidualnych możliwości. Nie należy się obawiać, że uszkodzimy sprzęt albo ustawimy go nieodpowiednio. Metodą prób i błędów każdy znajdzie obciążenie dostosowane do własnej kondycji.

Kłopotów z obsługą nie powinna sprawiać również bieżnia. Wystarczy na nią wejść i zacząć spacer w miejscu, a urządzenie uruchomi się samoczynnie w niewielkim tempie. Wraz z kolejnymi krokami można zwiększać prędkość – zwykle służy do tego przycisk oznaczony znakiem „+” lub strzałką skierowaną do góry. Niektóre bieżnie pozwalają także zmniejszać nachylenie, czyli imitować bieg pod górkę. Oznakowanie tej funkcji różni się w zależności od producenta sprzętu, jednak jest zazwyczaj bardzo intuicyjne (przykładowo znak „%”

oznacza kąt nachylenia). Każda bieżnia wyposażona jest w czerwony przycisk „stop”. Można go użyć, jeśli nagle zabraknie nam sił i zechcemy zejść z bieżni.

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

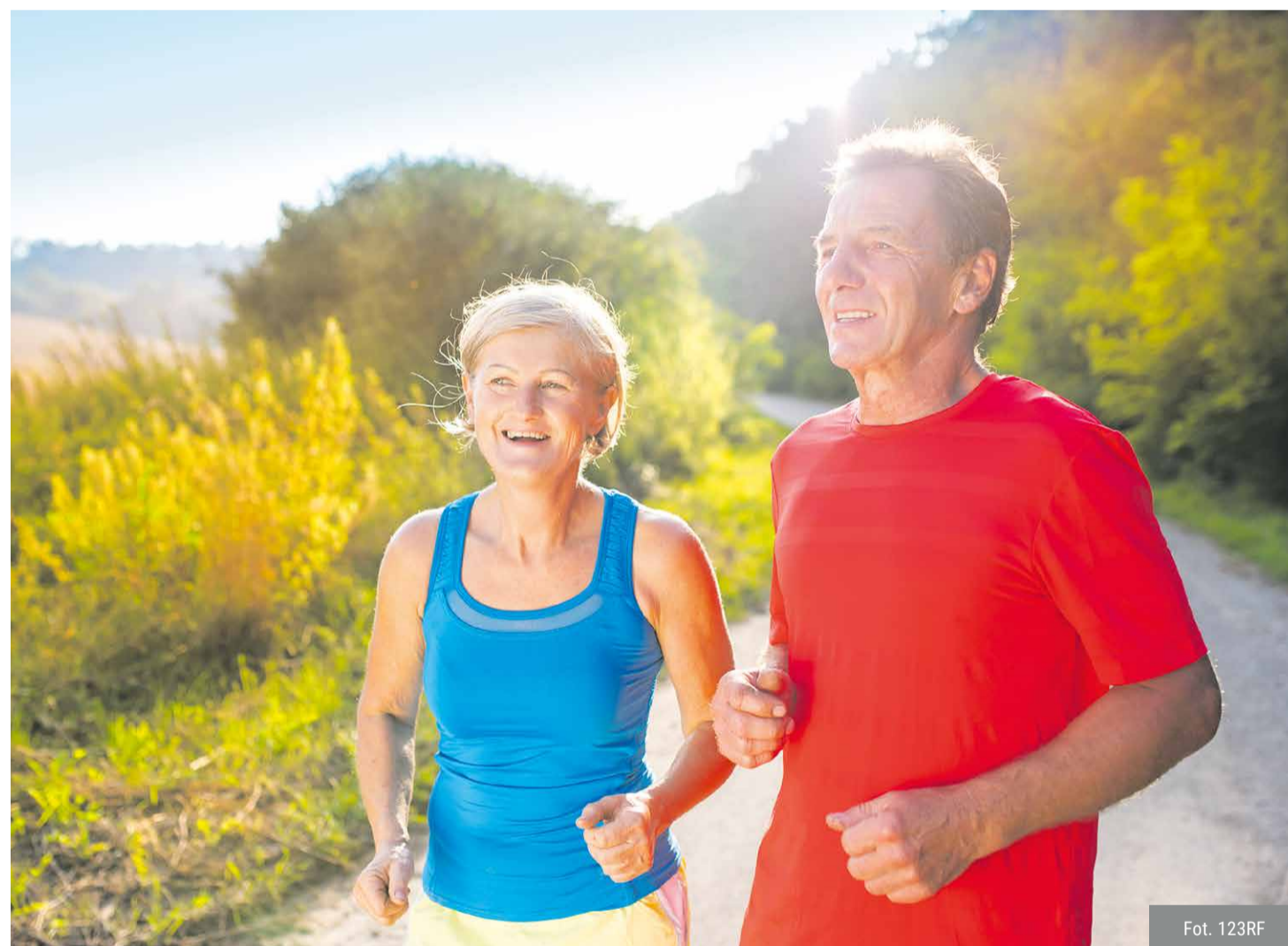
Po 10-minutowych ćwiczeniach na jednym z opisanych przyrządów należy porzucić mięśnie i stawy, wykonując krążenia oraz wymachy nóg i rąk. Po takiej solidnej rozgrzewce można rozpocząć korzystanie z pozostałych sprzętów. Ich obsługę możemy poznać, podpatrując innych. Ale najlepiej zwrócić się z prośbą o wsparcie do pracowników siłowni. Na pewno nie odmówią – od tego właśnie tam są.

– Namawiam, by przełamać strach i spróbować. Tak jak mówił pan Wojtek, najtrudniejsze to przyjść po raz pierwszy. Później efekty same motywują do kolejnych wizyt. Gdy wracam do domu po solidnym treningu, czuję się o 10 kg lżejsza – przekonuje pani Krystyna i dodaje, że ograniczenia istnieją głównie w naszych głowach. – Nie wolno dać sobie wmówić, że jest się na coś za starym, za słabym. Należy zmienić myślenie z „nie mogę” na „dam radę” – śmieje się.

# Sport – sposób na nowe przyjaźnie, dobry humor i poczucie bycia potrzebnym

Integracja z ludźmi, możliwość nawiązania nowych znajomości. Powód, by ubrać się, uczesać i wyjść z domu. Aktywność fizyczna to nie tylko troska o ciało. To także ważny element życia społecznego i sposób, by czuć się ważnym i potrzebnym.

**R**uch chroni przed wykluczeniem. Nawet jeżeli biegam sam czy samotnie spaceruję z kijkami, nie czuję się niepotrzebny. Spotykam inne osoby, mam motywację, by wyjść z domu – tłumaczy dr hab. Jerzy Rosiński, psycholog społeczny. – Chyba wszyscy słyszeli o ponad 90-letnim „Dziarskim Dziadku”, który codziennie biega po warszawskich Kabatach. Spotyka tam młode osoby, które go zaczepiają i pytają o receptę na długowieczność. Dzięki swojej aktywności ma kontakt zarówno z innymi seniorami, jak i z przedstawicielami młodszych pokoleń. Ruch pozwala się uczyć, poznawać nowe wzorce zachowań, być bardziej otwartym. Dzięki sportowi nie tylko unikamy wykluczenia. Zyskujemy znacznie więcej: wchodzimy w nowe grupy, uczymy się różnych rzeczy, solidaryzujemy się z innymi pokoleniami – dodaje psycholog.



Fot. 123RF

Potwierdzeniem tych słów jest przykład wielu seniorów, którzy wraz z rozpoczęciem aktywności fizycznej zyskali pewność siebie, nowych znajomych i zaczęli cieszyć się życiem. – Potrzebuję ludzi. Dobrze mi, gdy mam z kim pójść na spacer, poćwiczyć i się pośmiać – mówi pani Barbara, 86-letnia uczestniczka zajęć gimnastycznych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Lublinie. Wtórzy jej uczęszczająca na zajęcia taneczne pani Halina. – Nic mnie nie boli, żaden kregosłup ani stawy. Tańczymy, śpiewamy i żyjemy. Nie znam słów „chandra” czy „nie chce mi się” – przekonuje. Z kolei należąca do męskiej mniejszości na lubelskim

UTW pan Marian dorzuca: – Najważniejsze jest to, żeby nie siedzieć w domu. Dają taką radę wszystkim przyjaciółom, którzy jeszcze nie zaczęli regularnie się ruszać.

Zdaniem psychologów aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla psychiki. Zwłaszcza w przypadku osób starszych. Przede wszystkim ruch pozwala dłużej zachować sprawność. A sprawność to niezależność. Im dłużej senior może sam o siebie zadbać, tym lepiej. Badania dowodzą też, że aktywność fizyczna zapobiega depresji i znacząco wpływa na proces leczenia tej choroby. Poprawę samopoczucia dzięki ruchowi za-

obserwowano u wszystkich pacjentów, bez względu na płeć, wiek i nasilenie objawów.

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

Połączenie białka BDNF z endorfinami – hormonami szczęścia,

także powstającymi w trakcie ćwiczeń – to spora dawka składników uzależniających dla organizmu. Ta pożyteczna mieszanka pomaga pozbyć się np. stanów depresyjnych, czego dowiedli w swoich eksperymentach badacze z amerykańskiej uczelni Duke University.

Przykładów z życia nie trzeba szukać daleko. Aktywność fizyczna pomogła wyjść z depresji Marii Aleksandrze Mleczo, jednej z bohaterek tekstów publikowanych na łamach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. – Nie mogłam zostać sama w domu, pograżałam się w czarnych myślach. Lekarka powiedziała mi: „Jeśli teraz dam

pani zwolnienie, to już pani z tego nie wyjdzie”. Dlatego pracowałam, choć czułam się raz lepiej, raz gorzej. Mój mąż obiecał mnie zastąpić w razie potrzeby. Lekarka mówiła: „O ile ma pani taką możliwość, niech pani się rusza, ruch pani uratuje”. Miałam wtedy koleżankę, która chodziła na gimnastykę, była niepełnosprawna. I kiedy zlikwidowali zajęcia, na które chodziła, zaproponowała mi, żebym poprowadziła taki kurs na naszym osiedlu. Byłam wtedy w słabym stanie psychicznym, o wszystko pytałam męża. A on do mnie: „Idź! Dasz radę!”. Koleżanka załatwiła wszystko, wytłumaczyła w administracji, że na osiedlu jest dużo osób starszych, schorowanych, które chcą ćwiczyć, nie mają gdzie, a w domu kultury są sale. I tak się zaczęło. Ćwiczymy dwa razy w tygodniu po 45 minut – mówiła pani Maria, dziś 73-latką.

O pozytywnym wpływie ruchu na psychikę opowiadała też pani Krystyna, uczestniczka ćwiczeń organizowanych przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu. – 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 kregosłup, miałam zawroty głowy. Teraz nic mi nie dolega. Wiem, że to dzięki ćwiczeniom, bo ostatnio byłam chora i musiałam opuścić kilka zajęć. Wszystkie złe objawy i bóle wróciły – mówiła. I dodała, że kiedy pojechała do sanatorium i na miejscu zapisała się na ćwiczenia, trener pokazywał ją jako wzór innym uczestnikom.

Pozostałe ćwiczące seniorki z UTW w Kędzierzynie przyznawały, że nawet jeśli nie znają się nawzajem, to podczas zajęć szybko rodzi się więź. Jedna coś powie, druga zażartuje i od razu atmosfera jest lepsza. Mówiły: – 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 wcześnie godziny zajęć nie odstrasza.

Badania naukowe wykazały ponadto, że jednym z czynników zwiększających ryzyko choroby Alzheimera jest niewystarczająca poziom aktywności fizycznej. Osoby ćwiczące co najmniej kilka



Fot. 123RF

## Kilka sposobów na dobry nastrój:

**Wysil ciało.** Bądź aktywny, chodź na spacer, przebywaj na świeżym powietrzu, zapewnij swojemu organizmowi dawkę wysiłku fizycznego. Możliwości jest naprawdę wiele. Nordic walking, pływanie i gimnastyka – to standard w niemal każdym uniwersytecie trzeciego wieku.

**Dbaj o dietę.** Staraj się jeść zdrowo i zgodnie ze wskazówkami swojego lekarza. Jedzenie jest paliwem dla organizmu i wpływa na nasze samopoczucie. Unikaj smażonych potraw, jedz sporo warzyw, pij dużo wody i soków, a przede wszystkim urozmaicaj dietę. Zjadaj mniejsze porcje, ale częściej, 4–6 razy w ciągu dnia. Skorzystaj z pomocy dietetyka, który ułoży właściwą, indywidualną dietę, uwzględniającą przyjmowane leki i niedogodności związane ze schorzeniami wieku seniorskiego.

**Staraj się myśleć o sobie i swoim życiu pozytywnie.** Jeśli to trudne, warto skorzystać z pomocy specjalisty, najlepiej terapeuty, który pomoże rozwiązać problemy i wskaże dotychczasowe sukcesy – często nieuświadomione. Spójrz z właściwej perspektywy, rzetelnie i obiektywnie oceni sytuację.

**Wysil umysł.** Mózg działa lepiej, jeśli napotyka różne wyzwania. Dlatego próbuj go regularnie ćwiczyć. Krzyżówki, łamigłówki, testy to dobre wyzwania dla umysłu. Dzięki nim nie tylko poprawisz szybkość kojarzenia faktów czy zdolność orientacji w złożonych problemach, ale też wyćwiczysz pamięć, zwłaszcza krótkotrwałą – czyli tę najważniejszą w codziennym życiu.

razy w tygodniu rzadziej zapadają na chorobę Alzheimera niż te, które prowadzą siedzący, nieaktywny tryb życia. Wnioski? Aktywność fi-

zyczną i trafnie dobrane ćwiczenia można uznać za czynnik chroniący przed demencją już w młodym wieku.

– Regularny wysiłek – nie dość, że dobroczynnie wpływa na cały organizm i różne jego funkcje – dostarcza pozytywne bodźce, więcej tlenu koniecznego dla lepszej pracy mózgu oraz daje energię witalną – przekonywał w jednym z wywiadów psycholog sportowy Dariusz Skorupa. – Nie musi to być wielki wysiłek, niekoniecznie codziennie. Oczywiście najlepiej byłoby, gdyby każdy ułożył sobie indywidualny program treningowy i ćwiczył pod opieką specjalisty. Jednak wiadomo, jakie mamy realia – takie usługi są zwykle dość drogie i wielu osób nie stać na nie. Wysiłkiem jest też spacer i od tego można zacząć, a potem dołączyć kijki i uprawiać nordic walking. Później można próbować z bieganiem, ale należy pamiętać, żeby wcześniej skonsultować tę decyzję z kardiologiem i zrobić zalecane przez niego badania. Naturalnie przy wzmocnionym wysiłku konieczna jest odpowiednia dieta.

Warto więc na własnej skórze doświadczyć pozytywnego wpływu aktywności na nastrój.

# Ruch jak lekarstwo. Ćwiczyć można nawet przy chorobach przewlekłych

„Jestem zbyt schorowany, by ćwiczyć”, „Przy moich chorobach wysiłek mógłby tylko zaszkodzić” – to dość powszechne przekonania wśród osób starszych. Ile w nich prawdy? Okazuje się, że bardzo mało. Jak przekonują lekarze, naprawdę niewiele schorzeń jest przeciwwskazaniem do aktywności, a w licznych przypadkach ćwiczenia są wręcz elementem terapii.

**D**o mitów należy popularne twierdzenie, że ruch jest niewskazany dla osób z cukrzycą. Lekarze nie mają jednak wątpliwości: aktywność fizyczna korzystnie wpływa na leczenie zarówno cukrzycy typu 1., jak i typu 2. Przeciwwskazań do ćwiczeń jest naprawdę niewiele i wynikają one zazwyczaj z przewlekłych powikłań cukrzycy. Duży wysiłek nie jest wskazany np. przy zaawansowanej retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka). Nieopanowana retinopatia w połączeniu z aktywnością może grozić dalszymi powikłaniami. Dużą ostrożność trzeba zachować także przy zaawansowanych powikłaniach sercowo-naczyniowych. W przypadku stopy cukrzycowej ruch jest możliwy tylko w pozycji leżącej, ponieważ kończyna powinna być unieruchomiona i nie należy jej obciążać.

O czym muszą pamiętać pacjenci z cukrzycą, którzy chcieliby podjąć aktywność fizyczną? – Przede wszystkim o tym, że aktywność zwiększa metabolizm. Tym samym dawki leków, zarówno insuliny, jak i leków doustnych, powinny zostać dostosowane do formy aktywności – wyjaśnia dr Alicja Klich-Rączka, geriatra. Podczas wysiłku stężenie glukozy spada i dochodzi do wahań glikemii. – Pacjent nie może przykładowo przyjąć insuliny, nie spożyć posiłku i wyjść na spacer. W przypadku cukrzycy leczonej insuliną nie należy więc podejmować aktywności chaotycznie. Trzeba ściśle dostosować ją do podaży leku – mówi dr Klich-Rączka.

Lekarze polecają kontrolowanie poziomu cukru przed wysiłkiem, po nim i ewentualnie w trakcie. Pomiar wykonywany podczas ćwiczeń pozwala na ustalenie, w jakim stopniu dany wysiłek obniża glikemię. Generalnie aktywność zmniejsza poziom cukru o kilka milimoli, jednak warto sprawdzić, jak organizm konkretnej osoby reaguje na konkretny rodzaj wysiłku.

Jeśli osoba z cukrzycą planuje większą aktywność, powinna na wszelki wypadek mieć

## Czym jest cukrzyca i jak często występuje?

To jedna z najpowszechniejszych chorób przewlekłych, z jakimi obecnie spotykają się lekarze pierwszego kontaktu. Cukrzyca należy do chorób metabolicznych i ma różne przyczyny. Charakterystyczna dla tego schorzenia jest hiperglikemia (zbyt wysoki poziom cukru we krwi) na czczo, po posiłku lub między posiłkami. Powoduje ją upośledzenie wydzielania insuliny przez komórki  $\beta$  wysp trzustki (niedobór insuliny) albo upośledzenie reakcji komórek, tkanek i narządów na insulinę (insulinooporność).

Choć cukrzyca jest chorobą niezakaźną, została ogłoszona przez ONZ epidemią XXI w. Jeśli naukowcy nie wymyślą skutecznej metody leczenia, to w 2035 r. liczba chorych na świecie sięgnie prawie 600 mln. Jean Claude Mbanya z Międzynarodowej Federacji Cukrzycy kilka lat temu podkreślił, że żaden kraj nie jest odporny na cukrzycę i żaden nie zna odpowiedzi na pytanie, jak wygrać z tym wspólnym wrogiem. – Nigdzie nie udało się zatrzymać galopującego wzrostu liczby zachorowań. Pokonanie cukrzycy będzie wymagało od nas wszystkich niebywalej pomysłowości i maksymalnego zaangażowania – uważa Jean Claude Mbanya.

W Polsce na cukrzycę cierpi ok. 3 mln osób, z czego ok. miliona nie ma świadomości swojej choroby. Szacuje się, że problem dotyczy nawet 40% ludzi po 65. roku życia. Rocznie na leczenie cukrzycy wydaje się w naszym kraju 6 mld zł – połowę tej kwoty stanowi koszt terapii powikłań. Około 20 tys. dzieci i młodzieży choruje na cukrzycę typu 1.

przy sobie coś słodkiego. W przypadku objawów niedocukrzenia można zjeść słodycze i uniknąć poważnych powikłań.

Istnieją sytuacje, w których osoby z cukrzycą powinny w danej chwili zrezygnować z ruchu. – Wartością graniczną jest 250 milimetrów słupa rtęci (mm Hg) jako górna wartość i 70 milimetrów słupa rtęci jako wartość dolna. W przypadku przekroczenia tej dolnej powstaje ryzyko hipoglikemii, która dla starszego organizmu jest bardzo niekorzystnym zjawiskiem – wyjaśnia geriatra.

Podobnie jak cukrzyca, również nadciśnienie nie stanowi przeciwwskazania do aktywności fizycznej. Odpowiednia ilość ruchu pozwala obniżyć ciśnienie, a nawet zmniejszyć liczbę przyjmowanych tabletek. Rozpoczynając treningi, trzeba przede wszystkim zachować zdrowy rozsądek i zaczynać krok po kroku – od niewielkich, ale regularnych aktywności. Zbyt intensywny wysiłek bez odpowiedniego przygotowania, zamiast pomóc, może wyrządzić szkody i doprowadzić do kontuzji.

Jak mówi dr Klich-Rączka, ciśnienie powyżej 170 czy 180 mm Hg z pewnością nie jest wskazaniem do wysiłku. – Dawniej w podręcznikach pisano wręcz, że nie powinno się namawiać do aktywności już przy ciśnieniu na poziomie 140 mm Hg. Prawda jest taka, że właściwe wartości ciśnienia nie zostały określone dla osób starszych. Badania wykazują, że seniorzy lepiej tolerują wartości ciśnienia rzędu 170 niż książkowe 110 czy 120 mm Hg. Do podejmowania aktywności w przypadku nadciśnienia należy więc podejść zdroworozsądkowo – tłumaczy geriatra i dodaje, iż jeśli dana osoba ma systematycznie wartości ciśnienia w okolicy 160 mm Hg i jednego dnia wzrośnie ono do 180, nie znaczy to, że nie można wyjść na spacer.

Ruch jest polecany także osobom po zawale. Już kilkanaście godzin po nim lekarze zalecają rehabilitację kardiologiczną. Jest ona dobierana bardzo indywidualnie, jednak zazwyczaj w pierwszych dniach po zawale zaczyna się od ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i takich,



Fot. 123RF

które angażują małe grupy mięśniowe: ruch stopami i rękami (ma to zapobiegać powstawaniu zakrzepów). Następnie zakres ruchu poszerza się o całe kończyny górne i dolne, by przejść do tułowia i całego ciała.

Początkowo ćwiczenia są wykonywane w wolnym tempie i na leżąco. Z czasem rehabilitacja chorego odbywa się w pozycji siedzącej, a kolejnym etapem są już ćwiczenia ogólnousprawniające, wykonywane na stojąco. Przed wypisem ze szpitala pacjent pod czujnym okiem fizjoterapeuty spaceruje po korytarzu, aby opanować zasady treningu marszowego.

Po opuszczeniu szpitala chory nadal jest rehabilitowany – w warunkach sanatoryjnych lub ambulatoryjnych, w zależności od stanu. W ostatnim etapie rehabilitacji pacjent otrzymuje zalecenia dotyczące samodzielnych ćwiczeń. Od sumiennego podejścia do tych wytycznych wiele zależy. Aktywność zmniejsza bowiem ryzyko kolejnych zawałów oraz łagodzi ich ewentualny przebieg.

## Co przyczynia się do nadciśnienia u seniorów?

**Brak aktywności fizycznej** – u osób prowadzących siedzący tryb życia i unikających ruchu ryzyko nadciśnienia wzrasta 1,5-krotnie. Zdaniem lekarzy regularna aktywność fizyczna (30–60 min dziennie przez większość dni tygodnia) może obniżyć ciśnienie o kilka mm Hg.

**Nieodpowiednia dieta** – nadmiar soli, mało warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów i nietłustego nabiału, dużo żywności konserwowanej związkami sodu. Przeciętny Polak spożywa dziennie ok. 11 g soli, a według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spożycie nie powinno przekraczać 5 g na dobę. Ograniczenie konsumpcji soli do tego poziomu może obniżyć ciśnienie nawet o 8 mm Hg.

**Otyłość** – nadwaga jest najczęstszym czynnikiem środowiskowym powiązanym z rozwojem nadciśnienia. U 70% mężczyzn i 61% kobiet otyłość bezpośrednio wpływa na wystąpienie choroby. Na nadciśnienie szczególnie narażone są osoby, u których występuje otyłość brzuszna. W przypadku otyłości rzucenie ok. 5–10% wagi może obniżyć ciśnienie nawet o kilkanaście mm Hg.

**Użytki – papierosy i kawa.** Każde zaciągnięcie się papierosem prowadzi do wydzielania większej ilości adrenaliny, która z kolei wywołuje wzrost ciśnienia. Według specjalistów już po 24 godz. od rzucenia palenia tętno i ciśnienie zaczynają spadać. Niewielkie i sporadyczne wypijanie ilości alkoholu nie mają wpływu na ciśnienie, jednak regularna konsumpcja napojów alkoholowych powoduje jego wzrost.

**Stres i brak snu** – codzienne narażenie na sytuacje stresowe prowadzi do wzrostu ciśnienia. Na chorobę bardziej narażone są także osoby, które przesypiają mniej niż 5 godz. na dobę.



# Badania dowodzą: aktywni ludzie są szczęśliwsi!

Wraz z upływem lat w organizmie dochodzi do nieuniknionych zmian. Po trzydziestce z każdym rokiem maleje masa mięśniowa: u kobiet do 70. roku życia spada ona o 22%, u mężczyzn – o 23%. Zmiany w mięśniach, sercu i płucach powodują mniejszą tolerancję ciała na wysiłek. Jednym z zasadniczych działań służących spowolnieniu tych procesów jest regularna aktywność fizyczna. Jak wynika z badań, im wcześniej zaczniemy, tym lepsze osiągniemy efekty profilaktyczne i rehabilitacyjne. Co więcej – będziemy czuć się szczęśliwsi!

**G**rupa polskich naukowców<sup>1</sup> przyjrzała się wpływowi aktywności fizycznej na jakość życia osób po sześćdziestce. Na podstawie odpowiedzi niemal 100 respondentów między 60. a 87. rokiem życia badacze sprawdzili, jak seniorzy oceniają swoje zdrowie i jakość życia oraz czy podejmują aktywność, a jeśli tak – jaki jej rodzaj wybierają. Okazało się, że 21% badanych przeznacza na aktywność fizyczną mniej niż godzinę w tygodniu (aktywność zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia była rozumiana jako wszystkie czynności związane z ruchem). Aż 77% respondentów uznało się za osoby aktywne. W tej grupie 37% osób poświęca tygodniowo na ruch od 1 do 3 godz., a 34% – od 4 do 6 godz. Powyżej 10 godz. tygodniowo w ruchu spędza 10% badanych. Wśród osób nieaktywnych aż 73% odpowiedziało, że na aktywność przeznacza mniej niż godzinę.

Naukowcy zapytali osoby starsze, jaki rodzaj ruchu wybierają najczęściej (istniała możliwość podania więcej niż jednej odpowiedzi). Analiza danych pokazała, że najchętniej podejmowaną aktywnością są spacer (38% odpowiedzi). Na kolejnych miejscach znalazły się jazda na rowerze (13%), nordic walking (12%) i pływanie (9%). Wśród innych rodzajów ak-



tywności fizycznej najczęściej pojawiała się gimnastyka.

Osoby ankietowane zostały zapytane także o źródło motywacji do ruchu. Okazało się, że seniorzy są świadomi związku między aktywnością a stanem zdrowia. Dla 30% główną motywacją jest bowiem właśnie troska o zdrowie; 27% respondentów jako zachętę wskazało dbałość o własne samopoczucie, a 16% odpowiedziało, że aktywność wynika z zaleceń lekarza. Osoby nieaktywne jako wymówkę podawały zły stan zdrowia (54%), lęk przed upadkiem bądź kontuzją (23%) oraz zwykłą niechęć do ruchu (20%).

Badania po raz kolejny pokazały, że aktywność fizyczna działa uzależniająco. Aż 88% respondentów oceniających się jako aktywni najchętniej wybiera czynne formy spędzania wolnego czasu. Nieaktywni natomiast zdecydowanie chętniej wybierają wypoczynek bierny (73%).

66% badanych oceniło się jako osoby zadowolone z życia. Wśród aktywnych odsetek zadowolonych wyniósł aż 81%. W tej grupie tylko jedna osoba uznała się za niezadowoloną, 10% wyraziło postawę obojętną, a pozostali stwierdzili, że są bardzo zadowoleni.

Zupełnie inaczej sytuacja wygląda u ludzi nieaktywnych. Za za-

dowolonych uznało się tylko 27%, odpowiedzi „bardzo zadowolony” nie wskazał nikt. 41% ankietowanych stwierdziło, że nie są usatysfakcjonowani swoim życiem.

Celem badania było również ustalenie, jak seniorzy oceniają swój stan zdrowia. Za zadowolonych ze zdrowia uznało się 51% respondentów, 23% – wręcz przeciwnie. Postawę obojętną wykazało 20%. Wśród osób nieaktywnych niezadowolonych jest 59%, a bardzo niezadowolonych – 9%. Żadna z osób nie wybrała odpowiedzi „bardzo zadowolony/a”.

Jak piszą autorzy badań, analiza zależności „pomiędzy czasem poświęcanym na aktywność fizyczną a jakością życia wykazała, że im więcej czasu badani poświęcali na aktywność fizyczną, tym mieli lepszą jakość życia, lepszy stan zdrowia i lepszą jakość życia w poszczególnych dziedzinach”<sup>2</sup>.

„Aktywność fizyczna zapobiega wielu chorobom (...). Zapewnia dobre samopoczucie, poprawia sprawność i wydolność fizyczną organizmu. Jest najlepszym lekarstwem jakie człowiek może sam sobie zaaplikować” – przekonują naukowcy.

<sup>1</sup> Piotr Michalik, Joanna Bogdał, Magdalena Dąbrowska-Galas, Magdalena Rutkowska, Tomasz Michalski, Tomasz Król, *Aktywność fizyczna a komfort życia osób po 60-tym roku życia*, „Ostry Dyżur” 2017, t. 10, nr 2, s. 33–40.

<sup>2</sup> Tamże, s. 39.



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

 Poczta Polska

Partner projektu