



Bogusław Mamiński: Odkryjmy radość z biegania

czytaj >> str. 2-3

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Grasni Państwo!

Z wielką radością po raz kolejny spotykamy się z Państwem na łamach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Bardzo dziękujemy za ciepłe słowa, które kierują Państwo do nas telefonicznie i mailowo. Jest nam miło, że nasza praca spotyka się z uznaniem, ale jeszcze bardziej cieszy nas fakt, że teksty publikowane w gazecie są dla Państwa motywacją do podjęcia aktywności fizycznej. Mamy nadzieję, że tych, którzy ciągle mają opory przed ruszeniem się z fotela, lektura tego numeru zachęci do ruchu. Jak zwykle mamy dla Państwa wiele praktycznych porad i wskazówek. Jesień i zima sprzyjają gorszemu samopoczuciu, a nawet depresji. Aktywność skutecznie przed nią chroni, o czym na łamach tego wydania przekonuje ekspert.

Życzymy przyjemnej lektury!
Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

Zapraszamy także na naszą stronę internetową
www.seniorzynastart.info.

Rekreacyjno-sportowy poradnik dla seniorów

Podpowiadamy seniorom
co robić, by rozwijać sprawność
bez uszczerbku na zdrowiu.

czytaj >> str. 4-5

Spirala otyłości łatwo się nakręca

Lekarze licznych, jeśli nie wszystkich specjalizacji, przestrzegają przed konsekwencjami zbyt wielu zbędnych kilogramów.

czytaj >> str. 6-7

Seniorze, rusz się z kanapy!



FOT. PIOTR KOZŁOWSKI

czytaj >> str. 8-9

„Dziarski dziadek”: upór i optymizm

Ma 92 lata i cieszy się perfekcyjnym zdrowiem. Nie przyjmuje żadnych leków i zapewnia, że nie wie nawet, co to katar.

czytaj >> str. 10-11

Aktywność receptą na dobry humor



FOT. IZABELA

czytaj >> str. 12-13

Na boisku spędził tysiąc niedziel

Pan Stefan ma 90 lat. Codziennie, bez względu na pogodę, udaje się na co najmniej dwugodzinny spacer.

czytaj >> str. 14-15

Odkryjmy radość z biegania

Rozmowa z Bogusławem Mamińskim, byłym lekkoatletą, biegaczem na średnich i długich dystansach, wicemistrzem świata i Europy

Ma Pan prawie 59 lat i wiele sukcesów sportowych na swoim koncie. W zasadzie można by powiedzieć: „wyścig”. Pan stawia jednak na aktywność – sam biega i zachęca do tego Polaków. Dlaczego?

Przez dziesięć lat mieszkałem we Włoszech, gdzie byłem najpierw zawodnikiem klubu Atletica Bojanese, a potem trenerem. Nabierałem tam pewnych włoskich nawyków. Bo w Polsce utarło się, że człowiek zbliżający się do sześćdziesiątki prawie do niczego już się nie nadaje. We Włoszech uważa się z kolei, że jest to ktoś doświadczony i z ogromnym potencjałem. Aby tego potencjału nie marnować, musi o siebie dbać. A aktywność fizyczna to podstawa. Pozwala seniorom utrzymać sprawność, poprawia nastrój, łagodzi niektóre dolegliwości związane z wiekiem. Dlatego cały czas staram się być aktywny – zawodowo, ale i rekreacyjnie uprawiam sporty. Dzięki temu jestem w dobrej kondycji fizycznej. Powiem nieśkromnie, że czuję się przynajmniej o 10 lat młodszy od wielu moich rówieśników (*śmiech*).

Gdy wrócił Pan z Włoch do Polski, postanowił uaktywnić rodaków.

Tak. Uznałem, że muszę „rozbiegać” Polaków. I to się udało. W 2003 roku zaczęliśmy organizować masowe biegi. Nie dla wyczynowców, ale zwykłych ludzi. To był czas, kiedy osoby biegające po parkach czy chodnikach często pokazywano jeszcze palcami. Teraz w organizowanych przeze mnie zawodach „Biegnij Warszawo” bierze udział kilkanaście ty-

sięcy uczestników. W tej imprezie mniej stawiamy na wyniki i współzawodnictwo. Bardziej chodzi o aktywne spędzenie czasu wolnego, radość z biegania i promowanie tej najprostszej formy ruchu. Rywalizacja jest drugorzędna.

Organizuje Pan także tak zwane „Biegi śniadaniowe”. Co to właściwie jest?

Odbывают się zazwyczaj w nadmorskich polskich kurortach. Konkretnego dnia, o konkretnej godzinie ludzie gromadzą się w ustalonym miejscu i biegamy. Podczas biegu odbywają się konkursy i zabawy a na mecie każdy z uczestników otrzymuje pakiet śniadaniowy. Organizujemy te biegi głównie z myślą o wczasowiczach, którzy mają moment do zastanowienia się nad sobą i dużo wolnego czasu. Kiedyś rekreacja na urlopie ograniczała się do siedzenia w knajpach. A gdy na plaży ktoś grał w siatkówkę, wielu wolało kibicować, niż stanąć na boisku. Dzięki naszym biegom trochę się to zmieniło. Biegają wszystkie pokolenia – od maluchów po naprawdę sędziwych seniorów. I to jest wspaniałe.

Ludziom zaczyna chcieć się ruszać?

Najtrudniej jest zmotywować się na początku. Proszę spróbować na własnym przykładzie. Gdy jest pani bardzo zmęczona albo zestresowana, proszę pójść poruszać się. Wiem, że w czorze trudno jest podjąć taką decyzję, ale naprawdę warto. Wróci pani po biegu czy siłowni, weźmie prysznic i będzie zupełnie innym człowiekiem. Nawet spać zachce

Bieg z przeszkodami to jego życie

Bogusław Mamiński urodził się 18 grudnia 1955 roku w Kamieniu Pomorskim. Ukończył Zespół Szkół Mechanicznych w Gryficach, miał być mechanikiem samochodowym. Choć od dziecka lubił biegać, gdyby nie służba wojskowa, pewnie nigdy nie zostałby wyczynowcem. Właśnie podczas pobytu w Wojskach Obrony Powietrznej Kraju dostał propozycję trenowania od CWKS Legia oraz WKS Oleśniczan-ka. Podobno zawsze wyróżniał się podczas porannej zaprawy i któregoś dnia ktoś dostrzegł jego talent. W 1977 roku dostał się do finału mistrzostw Polski w biegu przełajowym na 6000 m, ale pierwszy medal i na dodatek złoty, zdobył w tej samej dyscyplinie rok później. Podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Moskwie w 1980 roku zajął siódme miejsce w biegu na 3000 m z przeszkodami. Podczas Mistrzostw Europy w Lekkoatletyce w 1982 roku w Atenach zdobył srebrny medal. W 1983 znowu był drugi podczas Mistrzostw Świata w Helsinkach. Rok



później miał jechać na olimpiadę do Los Angeles. Był w szczytowej formie, a swoimi wynikami bardzo zbliżał się do polskiego rekordzisty Bronisława Malinowskiego. Niestety kraje socjalistyczne zbojkotowały igrzyska w Los Angeles w odwecie za bojkot przez Zachód igrzysk w Moskwie cztery lata wcześniej. Zamiast do USA Mamiński pojechał na zawody „Przyjaźń” i tam zdobył złoto na 3000 m z przeszkodami. W 1985 roku wyjechał do Włoch, gdzie spędził 10 lat jako zawodnik a potem trener. Po powrocie został zawodnikiem Bałtyku Rewal, którego założycielem, a wtedy również prezesem, był jego ojciec. W 1993 roku zdobył złoty medal podczas Mistrzostw Polski Seniorów w Lekkoatletyce.

się później niż zwykle. To rzeczywiście działa.

Seniorzy chętnie przychodzą na organizowane przez Pana biegi?

Oczywiście! Jest ich bardzo dużo. Dlatego imprezie „Biegnij Warszawo”, organizowanej od wielu lat dzięki naszej współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki, towarzyszy impreza alternatywna – „Maszeruj – Kibicuj”. To jest jakby drugi bieg, tylko na dystansie o połowę krótszym. Stworzyliśmy go między innymi z myślą o seniorach, dla których pokonanie 10 kilometrów mogłoby być trudne. Marsz w dużej gru-

pie przy oprawie muzycznej jest doskonałą zabawą. Są seniorzy, którzy w jednym roku biorą udział w tym marszu, a za rok już w biegu. Bo pokonanie bez problemu krótszej trasy utwierdza ich w przekonaniu, że z dłuższą też sobie poradzą.

Osoby starsze, które wcześniej nie były aktywne, mogą tak po prostu wziąć udział w takiej zabawie?

To jest marsz. Nikt nikogo nie pospiesza, nie trzeba pokonać całego dystansu. Jak już wspominałem, nie o rywalizację chodzi. Zresztą nie trzeba przyjeżdżać do Warszawy, by czerpać radość z aktywności po 55. roku ży-

cia. Zachęcam wszystkich seniorów do maszerowania, biegania albo innej aktywności. Oczywiście na początku nie radzę przesadzać ani z kilometrami, ani obciążeniami. Forma przychodzi z czasem i wtedy można sobie pozwolić na więcej.

Czy w Polsce ciągle dziwi widok aktywnego seniora, który na przykład biega po parku?

Wręcz przeciwnie. Coraz częściej widzi się starsze osoby, które biegają. Przywołam przykład mojej osiemdziesięcioletniej mamy. Od 10 lat kilka razy w tygodniu robi marszobieg i czuje się świetnie. Sama się do tego przekonała i teraz „zaraża” tym innych. Tak jest w wielu przypadkach i to doskonały pomysł. Różnie maszeruje się w grupie i można się wzajemnie motywować.

Ruszenie się jest teraz w modzie?

Tak, widać to chociażby w dużych firmach, gdzie organizowane są korporacyjne treningi, biegi. Na siłowni czy podczas maratonu łażą się nawet interesy. Po pracy ludzie umawiają się na tenisa, squasha.

A jak zaczęła się Pana przygoda ze sportem?

Był obecny w moim życiu od dziecka. Rodzice, a zwłaszcza tata – działacz sportowy – wpajali we mnie zamiłowanie do aktywności. Nigdy nie było w tym jednak rywalizacji. Jednak podczas odbywania zasadniczej służby wojskowej dostałem propozycję od wojskowych klubów sportowych. I tak trafiłem do WKS Oleśniczan-ki. Miałem 21 lat, to dosyć późno jak



na początek kariery sportowej. Ale w tamtych czasach takich przypadków jak mój było więcej, bo nie istniało tyle klubów i nikt nie zajmował się wyszukiwaniem osób, które miały potencjał.

Kiedy pojawił się pierwszy sukces?

Dość szybko. W 1976 roku oglądałem w telewizji Igrzyska Olimpijskie w Montrealu jako normalny żołnierz odbywający zasadniczą służbę wojskową. Podziwiałem Bronisława Malinowskiego, który w biegu na trzy tysiące metrów z przeszkodami zdobył srebrny medal. Cztery lata później startowałem z nim na Igrzyskach Olimpijskich w Moskwie. Oczywiście to nie wzięło się znikąd. Na pewno duże znaczenie miał fakt, że wcześniej uprawiałem gry zespołowe, chociażby grałem w piłkę nożną. W szkolnych zawodach też zawsze wyróżniałem się w biegach. Jednak nikt tego nie zauważył, nie było trenera, który znalazłby się na biegach. Ale lepiej późno niż wcale. Zwłaszcza, że coś udało mi się osiągnąć.

W 1978 roku zdobył Pan swój pierwszy złoty medal

Bogusław Mamiński jest organizatorem corocznej imprezy „Biegnij Warszawo”. Bieg rozgrywany jest na dystansie 10 km a na jego pokonanie zawodnicy mają maksymalnie dwie godziny. Co roku na starcie pojawia się nawet kilkanaście tysięcy osób. „Ma-

szaruj – Kibicuj” to wydarzenie towarzyszące zawodom „Biegnij Warszawo”. Uczestnictwo polega na przejściu marszem 5-kilometrowej pętli, wyznaczonej obok trasy biegu. Bogusław Mamiński organizuje także tzw. „Biegi śniadaniowe” w nadmorskich kurortach (m.in. Ja-

szaruj – Kibicuj” to wydarzenie towarzyszące zawodom „Biegnij Warszawo”. Uczestnictwo polega na przejściu marszem 5-kilometrowej pętli, wyznaczonej obok trasy biegu. Bogusław Mamiński organizuje także tzw. „Biegi śniadaniowe” w nadmorskich kurortach (m.in. Ja-

szaruj – Kibicuj” to wydarzenie towarzyszące zawodom „Biegnij Warszawo”. Uczestnictwo polega na przejściu marszem 5-kilometrowej pętli, wyznaczonej obok trasy biegu. Bogusław Mamiński organizuje także tzw. „Biegi śniadaniowe” w nadmorskich kurortach (m.in. Ja-



zuje, myśl szkoleniowa nie była najgorsza, skoro z wynikiem pani Ireny Szewińskiej na 400 metrów, z którą byłem na zgrupowaniu w Meksyku, do dziś zawodniczki nie mogą sobie poradzić. Podobnie rzecz ma się w przypadku naszego polskiego koronnego dystansu trzech kilometrów z przeszkodami. Do wyników Bronisława Malinowskiego czy mojej skromnej osoby obecni zawodnicy nie mogą się zbliżyć.

Z czego to wynika?

Nie wiem. Sam się zastanawiam, czy to z dobrobytu człowiek nie jest odpowiednio zmotywowany do ciężkiej pracy.

W swojej karierze miał Pan wyjątkowego pecha. Szczyt formy, marzenia o złocie i...

Tak, to był rok 1984. Trenowałem przed Letnimi Igrzyskami Olimpijskimi, które miały się odbyć w Los Angeles. Moje wyniki potwierdzały, że mogłem tam liczyć na złoty medal. W tym sezonie w Brukseli byłem bardzo bliski wyniku Bronisława Malinowskiego, czyli rekordu Polski. Dzieliło nas tylko sześć setnych sekundy, to jest sześć centy-

metrów. Przed rozpoczęciem igrzysk olimpijskich byłem numerem jeden na światowych listach, więc chyba mogłem marzyć o złocie... W 1982 zdobyłem wicemistrzostwo Europy, w 1983 wicemistrzostwo świata, więc ostatecznie nie miałbym nic przeciwko, gdybym w 1984 roku zdobył wicemistrzostwo olimpijskie (*śmiech*). Ale marzyłem o usłyszeniu „Mazurek Dąbrowskiego” w Los Angeles. Byłby to piękny powrót do historii, bo tam podczas igrzysk w 1932 roku złoty medal w biegach zdobył Janusz Kusociński.

Ale kraje Europy wschodniej zbojkotowały igrzyska w Los Angeles. Zamiast do USA pojechał Pan za drugą stronę żelaznej kurtyny – do Moskwy, gdzie zorganizowano alternatywne zawody „Przyjaźń-84”.

Chyba wszyscy, których ta decyzja dotyczyła, byli zbulwersowani. Na igrzyska przygotowuje się przez wiele lat. I formy z danego roku nie da się powtórzyć za cztery lata. Choć ja wtedy tak nie myślałem. Jednak kiedy te cztery lata minęły, zrozumiałem, jak bardzo się myliłem.

Decyzja o bojkocie igrzysk zapadła w maju, czyli na początku sezonu. Wielu moich kolegów załamało się i zupełnie odpuściło. A ja postanowiłem swoimi wynikami udowodnić, jak duża krzywda nas spotkała. Chciałem pokazać, co mogliśmy osiągnąć, a nie osiągniemy.

Złoty medal w zawodach „Przyjaźń” był pocieszeniem?

To było miłe, ale tych zawodów już tak poważnie jak igrzysk nikt nie traktował.

Trudno było przejść na sportową emeryturę?

Przygotowywałem się do tego i środki pozyskane z biegania starałem się inwestować. Stworzyłem ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy w Międzyzdrojach, który służy zarówno zawodowcom jako miejsce przygotowań do konkurencji wytrzymałościowych, jak i zwykłym ludziom. Ośrodek oraz organizacja biegów pochłaniają mnie całkowicie.

I nie ma Pan czasu, by się starzeć...

(*śmiech*) O to przecież chodzi. ■

Udaje mu się rozbiegać Polaków

roslawcu, Rewalu, Międzyzdrojach). Bieg prowadzony jest w takim tempie, by każdy mógł go ukończyć. Przed zawodnikami jedzie samochód terenowy z profesjonalnym

sprzętem nagłośnieniowym i prowadzącym, który zabawia uczestników biegu. Na mecie każdy dostaje pakiet śniadaniowy. Z inicjatywy Mamińskiego 17 maja br. zorganizowano bieg na Monte Cassino. W sumie ponad dwa tysiące ludzi wbiegło na wzgórze szlakiem,

którym 70 lat wcześniej nacierali Polacy. Wśród nich były 1052 osoby z naszego kraju. Każda z nich miała przy numerze startowym wypisaną nazwisko żołnierza. W ten sposób oddano hołd tym, którzy tu polegli i spoczęli na miejscowym, polskim cmentarzu.

Nasz rekreacyjno-sportowy poradnik dla seniorów

Marsz po zdrowie z kijkami w dłoniach

Nordic walking to w ostatnich latach bardzo modna forma rekreacji. Jest pomocny w leczeniu schorzeń układu krążenia czy regulowaniu poziomu cholesterolu. W zasadzie nie ma przeciwwskazań do maszerowania z kijkami. Żeby jednak osiągnąć właściwe efekty, należy chodzić prawidłowo.

Podczas marszu nordicowego postawa musi być wyprostowana. Garbienie jest niedopuszczalne. Ręce w łokciach powinny być proste, ale w żadnym wypadku nie sztywne. Stawiając kroki należy zaczynać od pięty, następnie kłaść śródstopie i wybijać się z palców. Kroki w nordic walkingu są dłuższe niż przy normalnym chodzeniu: dobrze poczuć delikatne rozciąganie w pachwinach. Ręce pracują naprzemiennie z nogami: jeśli stawiamy prawą nogę, wyrzucamy lewą rękę i na odwrót.

Seniorzy często mają dobrą koordynację ruchową, ale nagminnie popełniają błąd zginania rąk w łokciach. Przy prawidłowym marszu ręka musi być swobodnie wyrzucana do przodu i odklejona od tułowia – mówi Agata Kuligowska, instruktorka nordic walkingu. – Z ugiętymi rękami można maszerować po górach, używając kijków trekkingowych. Wtedy podtrzymujemy swoje ciało, używając mięśni rąk. A w nordicu wszystkie mięśnie muszą być luźne.

Istotna jest też regularność. Najlepiej byłoby spacerować codziennie, chociaż przez pół godziny. Jeśli jednak nie możemy sobie na to pozwolić, wystarczą dwa, trzy razy w tygodniu od półtorej do dwóch godzin.

Czy nordic walking to zwykły spacer z kijkami? Gdzie lepiej biegać – po asfalcie czy w lesie? Jaki rower wybrać i jakim stylem pływać? W naszym poradniku podpowiadamy seniorom co robić, by rozwijać sprawność bez uszczerbku na zdrowiu i poprawić samopoczucie. Warto pamiętać, że jest wiele form aktywności, w których wiek nie gra roli. Trzeba tylko odpowiednio się przygotować.

Zanim zaczniemy zabawę z nordic walkingiem, musimy zaopatrzyć się w odpowiednie kijki. – Ludzie często omyłkowo kupują kijki do trekkingu. W nich rękojeść jest dużo grubsza, a przy dłoni znajduje się pasek. Kijki nordicowe mają smukłą rękojeść, do której przytwierdzona jest specjalna rękawiczka. Dzięki temu wykonujemy manewr odepchnięcia całego ciała, a kijki mamy dalej w dłoniach. Są też zdecydowanie lżejsze – objaśnia Kuligowska. – O kijkach do nart już nie wspomnę. Jak pięknie byśmy z nimi nie szli, to naręka musi być swobodnie wyrzucana do przodu i odklejona od tułowia – mówi Agata Kuligowska, instruktorka nordic walkingu. – Z ugiętymi rękami można maszerować po górach, używając kijków trekkingowych. Wtedy podtrzymujemy swoje ciało, używając mięśni rąk. A w nordicu wszystkie mięśnie muszą być luźne.

Zalecane są kijki jednoczęściowe, dobrane do wzrostu. Dla osób uprawiających nordic rekreacyjnie, przelicznik to wzrost razy 0,66. Można je kupić już za 70-80 złotych. W sklepach można też znaleźć specjalne buty, ale nie są one niezbędne. Wystarczą wygodne, sportowe adidasy.

Rower lekiem na całe zło

Rower to idealne rozwiązanie dla kogoś, kto po długiej przerwie chce poprawić sprawność. Nie jest to

wymagająca forma aktywności, a daje wiele przyjemności. Zwiększa wydolność organizmu i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i krążeniowy oraz poprawia ogólną kondycję. Częste przejażdżki są zalecane zwłaszcza u osób z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym. Jedyne przeciwwskazania to schorzenia układu krążenia, stawów czy kręgosłupa, ale tylko w przypadku, gdy są poważne i zaawansowane.

– Rower trzeba dostosować do osoby jeśli chodzi o wysokość siodełka i kierownicy. Nasze stawy muszą mieć komfort, a sylwetka powinna być wyprostowana, by nie obciążać odcinka lędźwiowego kręgosłupa – zauważa rehabilitant Arkadiusz Tomasiak.

Pomoc w odpowiednim ustawieniu siodełka i kierownicy uzyskamy w każdym sklepie rowerowym. Dla seniorów najbardziej przystępne są modele miejskie. Po pierwsze dlatego, że wymagają 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.

Niektórzy świeżo upieczeni rowerzyści boją się jazdy po ulicy. Warto więc wiedzieć, że gdy na drodze dopuszczalna prędkość przekracza 50 km/godz. lub są złe warunki pogodowe, można korzystać z chodnika.

Od marszu do biegu – byle z uśmiechem

Bieganie to bardzo zdrowa, najprostsza i najtańsza forma ruchu. Biegać może każdy, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych. Warto więc wcześniej wykonać podstawowe badania diagnostyczne. Morfologię krwi, poziom jonów, badanie moczu i EKG zrobimy bezpłatnie, jeśli mamy skierowanie od internisty. Zajmie

to tylko trochę czasu, a pozwoli wykluczyć ewentualne przeciwwskazania do biegania.

– Na początku przygody z bieganiem szczególnie polecam seniorom marszobieg, czyli przeplatanie pokonywanego dystansu marszem i truchtem, na przykład w trzech seriach: pięć minut marszu i minuta truchtu – radzi Magda Sołtys, szef serwisu i akcji społecznej Polska Biega. – Rewelacyjna jest także metoda slow jogging, czyli wolne, a nawet bardzo wolne poruszanie się. Tempo powinno pozwalać na swobodną rozmowę bez uczucia zmęczenia czy przyspieszonego oddechu. Przeciętą prędkość slow joggingu dla początkujących to cztery, pięć kilometrów na godzinę, czyli wolniej niż wielu z nas przemierzają 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.

Przed każdym joggingiem należy się rozgrzać. Bieganie angażuje większość mięśni, więc rozgrzewka powinna być kompleksowa. – Najlepiej energicznie maszerować od pięciu do siedmiu minut, a potem już w miejscu wykonać wymachy rąk, skręty tułowia, wypadki nóg i koniecznie rozgrzać kolana oraz kostki, żeby przygotować je na nierówności terenu – radzi Sołtys.

Dobrze zainwestować w specjalne buty do biegania. Dzięki specyficznej dla tej dyscypliny konstrukcji, chronią przed nadmiernymi przeciążeniami i wstrząsami oraz zapewniają stabilizację stopy.

– Gorąco zachęcam do kupienia takich butów. Ich ceny zaczynają się już od około 50 złotych. W trakcie normalnego chodzenia stawy w tylnej części stopy poddawane są obciążeniom równoważnym ponadczterokrotnemu ciężarowi ciała. W biegu wartość ta wzrasta do dziewięciokrotnego obciążenia! Stopa biegacza potrzebuje porządnej ochrony, stąd mój apel – wyjaśnia szefowa akcji Polska Biega. Seniorom zaleca się bieganie po parkowych i leśnych ścieżkach – ubitych, szutrowych, ale też po trawie. To znacznie zdrowsze dla stawów niż asfalt. Trzeba tylko uważać na nierówność terenu.

A kiedy pojawi się kolka należy zwolnić czy w ogóle się zatrzymać? – Na pewno nie wolno siadać i kucać, bo to może tylko spotęgować ból. Trzeba nabrać głęboko powietrze, ramiona unieść w górę, potem zrobić skłon energicznie wypuszczając powietrze. Jeśli to nie pomaga, ucisnąć bolące miejsce palcami i spróbować głęboko oddychać, mocno wciągając i wypinając brzuch – zaleca Sołtys.

Kolka może być spowodowana złą dietą. Dlatego dobrze postawić na potrawę lekkostrawną i pamiętać, żeby ostatni posiłek zjeść na minimum godzinę przed biegiem.

Podczas biegania trzeba unikać przeforsowania się. Tym bardziej, że z wiekiem zdolność regeneracji maleje. To w jakim tempie i jak długo biegamy, zależy od naszych indywidualnych predyspozycji. Trzeba znaleźć własne tempo.

Przyjemna woda zdrowia doda

Pływanie jest często zalecane seniorom, ponieważ nasz organizm ma mniej więcej taką samą gęstość jak woda, więc unikamy nacisku na stawy czy kości. Pływanie poprawia krążenie, zwiększa elastyczność ciała, pozwala na kontrolę wagi i łagodzi napięcie mię-



Sztangi, hantle i nadwaga znika

Powszechnie uważa się, że zajęcia na siłowni nie są dobrą formą aktywności dla seniorów. Tymczasem wiele fitness klubów wprowadza grupy ćwiczeniowe specjalnie dla osób starszych, zadając dla nich tematykę. Przed treningiem na siłowni należy wykonać prostą rozgrzewkę. Powinna się składać z wymachów, skrętoskłonów, skłonów, krążeń rąk, nóg oraz bioder. Oczywiście seniorzy nie wykonują tych samych ćwiczeń co nastolatki.

– Trening seniora powinien polegać przede wszystkim na ćwiczeniach aerobowych, czyli takich, które odbywają się w warunkach zrównoważonego zapotrzebowania mięśni na tlen. Ich intensywność powinna być niewielka – mówi Rafał Zaisz, instruktor z siłowni dla seniorów.

Zalecane ćwiczenia dla seniora to m.in. rowerek, stepper, wyciskanie lekkiej sztangi, wyciskanie lekkiej sztangi, wyciskanie lekkiej sztangi, wyciskanie lekkiej sztangi w pozycji leżącej, zginanie przedramion w stawie łokciowym z obciążeniem hantlami w pozycji stojącej czy wznoszenie nóg w pozycji leżącej na plecach. Na każdej siłowni jest obecny instruktor, który doradzi, w jakiej kolejności i ile razy je wykonywać.

Senior powinien unikać treningu mocno obciążającego kręgosłup, zbyt długiego ćwiczenia w tej samej pozycji oraz podnoszenia za dużych ciężarów. Pomiędzy ćwiczeniami należy robić krótkie przerwy.

– Zajęcia na siłowni zmniejszają ryzyko osteoporozy. Senior będzie również widział efekty zewnętrzne – lepszy się jedność mięśni. Takie treningi, oprócz aspektów wizualnych, powodują też wzrost siły – może się zniechęcić. Tak, że brak świadomości, który styl jest korzystny – zaznacza Kornaś. – Na przykład „żabka odkryta” wymaga napinania mięśni przykręgosłupowych, powodując ich nadmierne obciążenie w odcinkach szyjnym i lędźwiowym.

Sportowy relaks w zaciszu domu

Pożyteczna dla zdrowia jest też gimnastyka wyko-

nywana w domu. Wystarczy jej poświęcić kilka minut dziennie. Poprzez te ćwiczenia możemy poprawić np. sprawność nóg. W tym celu należy uklęknąć na podłodze, podeprzeć się dłońmi i unosić jedną nogę w bok, nie prostując jej. Gdy doliczymy do siedmiu, zmieniamy nogę. Wykonujemy od czterech do sześciu takich powtórzeń.

W kolejnym ćwiczeniu również klęczymy, tyle że opieramy ciężar ciała na przedramionach. Także unosimy nogę, ale jak wyżej i wyprostowaną. W tej pozycji wytrzymujemy od pięciu do dziesięciu sekund, po czym zmieniamy nogę. Na każdą stronę należy wykonać również od czterech do sześciu powtórzeń.

W następnym ćwiczeniu kładziemy się na brzuchu i unosimy prawą rękę i lewą nogę. Po kilku sekundach zmieniamy strony. Dobrze zrobić po dziesięć powtórzeń. Pożyteczne są też „nogi sprządek” czy „ściana”, czyli wyciskanie nógami tak, aby się „ścinały” podczas leżenia na plecach. Nogi muszą być wyprostowane, ręce powinny luźno leżeć wzdłuż tułowia.

Kolejny zestaw ćwiczeń ma na celu napinanie mięśni. Najpierw należy złączyć dłonie na potylicy i mocno naciskać nimi o głowę, która stawia opór. W takiej pozycji wytrzymujemy dziesięć sekund. To samo można zrobić na klatce piersiowej. Następnie siadamy na krześle, unosimy lekko prawą nogę i naciskamy dłońią na uniesione udo. W ten sposób napinamy mięśnie przez siedem sekund, odpoczywamy i powtarzamy z lewą nogą. Robimy tak kilka razy.

Na koniec należy się rozciągnąć. W tym celu można na przykład położyć się na plecach mając ramiona na podłodze. Kolana trzymamy razem, ugięte i ściągamy je na przemian w prawo i lewo w stronę podłogi. Pozycję należy utrzymać od 10 do 30 sekund. Na każdą stronę zaleca się od trzech do pięciu powtórzeń.

Seniorze, rusz się z kanapy!

– Kiedyś chodziłam o kulach, regularnie odwiedzałam lekarzy i nie miałam ochoty na spacer. Odkąd się gimnastykuję, wszystko się zmieniło. Czuję się fantastycznie i każdemu to polecam – z uśmiechem zachęca ponad 70-letnia Marianna Ćwik.

Kilka minut po ósmej Zamość już tętni życiem. W sklepach sporo osób robi zakupy, do urzędów wchodzi pierwszy interesanci. Na ulicach coraz więcej samochodów. W mieszczącym się przy jednej z głównych ulic miasta Zamojskim Domu Kultury spore poruszenie. Na krzesłach ustawionych wokół niezbyt dużej sali na pierwszym piętrze, siedzi już ponad 20 osób. Z każdą chwilą przychodzą kolejne. Słychać radosne: „cześć”, „jak się masz?”, „co słyhać?”, ale też nieśmiało: „dzień dobry, czy to tutaj są zajęcia z gimnastyki?”

Uśmiechnięta, niewysoka, ubrana w sportowy strój Krystyna Łepik, wiceprzewodnicząca zamojskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaprasza kolejne osoby. – Za chwilę zaczynamy. Gdzie jest klucz do szatni? Czy każdy ma matę, albo koc? To zamykamy drzwi – mówi energiczna kobieta.

W sali gwar, dobrzy znajomi rozmawiają coraz głośniej. Nowi wpytują jak to wszystko wygląda? Punktualnie o 8.30 na środek sali wchodzi Agnieszka Jaworska, fizjoterapeutka i rehabilitantka.

” Aktywność fizyczna wydłuża życie, pozytywnie wpływa na serce

– A teraz wszyscy wstajemy, ustawiamy się wokół sali. Każdy staje tak, żeby miał trochę miejsca, swobodę ruchu i nie przeszkadzał nikomu obok. Zaczynamy. Wyciągamy ręce przed siebie i podnosimy do góry...

36-osobowa grupa seniorów zaczyna ćwiczenia. Wszyscy są dobrze przygotowany – ubrani w dres lub luźne sportowe ubranie, miękkie buty. Na niektórych twarzach skupienie, na innych – szeroki uśmiech.

Wśród nich Marianna Ćwik. Czerwona koszulka, czarne spodnie, na nosie okulary, a włosy spięte, żeby nie przeszkadzały w ćwiczeniach. Pani Marianna jest po siedemdziesiątce, ale wygląda o wiele młodziej.

– Starsze osoby potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem. A jeśli jest to połączone z czymś przyjemnym, czymś co lubią – to świetnie – zaczyna opowiadać pani Marianna.

– Są bardzo różne formy aktywności fizycznej. My się gimnastykujemy, chodzimy na basen, spacerujemy z kijkami, organizujemy wycieczki krajoznawcze, rajdy piesze, spotykamy się przy ognisku. To jest wszechstronna aktywność. Jestem tu jedną z najstarszych osób. Wcześniej miałam problemy zdrowotne, poruszałam się o kulach, musiałam chodzić na rehabilitację do szpitala. Ale to niewiele pomagało. Myślałam – gdzie mi tam do jakiejś gimnastyki, to dla młodszych – wspomina z uśmiechem.

Opowiadać może godzinami. A z jej twarzy nie znika zadowolenie. – Kiedy

Dlaczego ruch jest tak ważny?

Specjaliści z dziedziny ortopedii i rehabilitacji podkreślają, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na wiele aspektów naszego życia. Dobrze być aktywnym jak najdłużej, a jeśli w przeszłości nie ćwiczyliśmy i naszym ulubionym zajęciem było siedzenie na kanapie przed telewizorem, to trzeba to zmienić. Nigdy nie jest za późno!

Aktywność fizyczna wydłuża życie, pozytywnie wpływa na serce, układ krwionośny i oddechowy, rozwój mięśni oraz zmniejsza ryzyko wielu poważnych chorób czy przedwczesnej śmierci. Zapobiega nadwadze i otyłości redukując tkankę tłuszczową.

Znany i ceniony ortopeda wyznał kiedyś: „Mamy takie powiedzenie. Jeden dzień w łóżku dłużej, to jeden rok życia mniej. Oczywiście odnosimy to do osób z urazami, które mają opory przed jak najszybszym rozpoczęciem rehabilitacji. Ale w przypadku pozornie zdrowych, też coś w tym jest”.

Trzeba jednak pamiętać, że jeśli nie ćwiczyliśmy przez długi czas, nie ma co porywać się z motyką na słońce! Nie zaczynamy od 10-kilometrowych spacerów czy wyprawy rowerowej w góry. Intensywność ćwiczeń trzeba dostosować do swoich możliwości. Jeśli dopiero zaczynamy, najlepiej wybrać spokojne, niezbyt intensywne ćwiczenia. Wystarczy od kilku do kilkunastu minut. Dopiero po paru takich spokojniejszych treningach można wydłużyć intensywność i czas ćwiczeń.

przyszłam pierwszy raz, od razu poczułam, że to coś dla mnie. Chodzę tu już od dziesięciu lat, może nawet trochę dłużej. Od czasu kiedy zaczęłam regularnie się ruszać, gimnastykować, pływać czy spacerować – nic mnie nie boli. Skończyły się regularne wizyty u ortopedy i rehabilitanta. Skończyły się zabiegi, które nie należały do przyjemnych. Teraz czuję się fantastycznie – podstawowemu pani Marianna. Podczas gimnastyki skupulatnie i z uśmiechem na twarzy, wykonuje wszystkie ćwiczenia, które ordynuje instruktorka.

– Przechodzimy do krążeń głowy. Spokojnie, bez pośpiechu. Dokładnie – słyhać polecenia Agnieszki Jaworskiej.

Seniorzy zaczynają kolejną sekwencję. Dla Alicji Małek to „bułka z masłem”.

Alicja miała problem z kolanem. Bolało ją na tyle mocno, że ograniczało ruchy. – Bałam się nawet, że nie obejdzie się bez operacji. Jednak stwierdziłam, że nie chcę faszzerować się lekami, tylko spróbuję je rozruszać – powoli, delikatnie, bez przeciążania. To był strzał w dziesiątkę. Od czasu kiedy zaczęłam regularnie ćwiczyć, nie mam problemów ze zdrowiem. Nie biorę żadnych leków. I po schodach na drugie piętro potrafię wejść naprawdę szybko – zapewnia pani Alicja. – Poza tym, nie potrafię siedzieć w miejscu. Ciągle muszę coś robić – podkreśla kobieta. Dodaje, że w grupie zawsze łatwiej zmobilizować się do aktywności.

– Wyciągamy ręce przed siebie. Odchylamy w bok i robimy okręgi. Na początku spokojnie, bez pośpiechu, dokładnie. Stoimy prosto, nie garbimy się! – instruktorka przechodzi do kolejnych ćwiczeń.

Kiedy pytam Zofię Piłat, szefową zamojskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, kiedy zaczął się boom na zajęcia gimnastyczne, nie potrafi wskazać dokładnej daty. – Ale te zajęcia towa-

” Aktywność zapobiega otyłości redukując tkankę tłuszczową



rzyszą nam od czasu powstania uniwersytetu, czyli od 2002 roku. To znaczy, że ćwiczymy już 12 lat. I ciągle dokładamy coś nowego – zaznacza Zofia Piłat.

A zaczęło się niepozornie. Wspólne zajęcia ruchowe zaproponowała jedna ze słuchaczek UTW. – Była absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego i ruch był dla niej czymś naturalnym. Spośród 75 słuchaczy na gimnastykę zapisało się około 20 osób. Można powiedzieć, że byli pionierami. Wtedy nie mówiło się tak dużo o zdrowym stylu życia. Z roku na rok na gimnastykę przychodziło coraz więcej ludzi. Teraz mamy cztery grupy ponad 30-osobowe. Do tego trzy grupy na basenie. Każda po około 20 osób. Często to ci sami, którzy chodzą na gimnastykę. Ale to nie jest reguła. A na pierwszy rajd w połowie października wybrało się ponad sto osób – wylicza szefowa.

Aktywność seniorów przynosi efekty. Zdecydowana większość pań, ale też panów, których jest kilku, nie uskarża się praktycznie na żadne dolegliwości bólowe. A niektórzy są w naprawdę słusznym wieku. Najstarsza uczestniczka zajęć w tym roku skończyła 89 lat. – Chyba najprzyjemniejszą dla mnie chwilą była ta, kiedy kilka lat temu jedna z pań powiedziała do mnie: „Dzięki ćwiczeniom gimnastycznym odrzuciłam laskę”. To znaczy, że wysiłek nie idzie na marne – zauważa Zofia Piłat.

Kilkunastu osobom zajęcia spodobały się na tyle, że stworzyły „nieformalną” grupę, która spotyka się kilka razy w tygodniu, by ćwiczyć pod okiem innego instruktora.

– Kładziemy się na plecach na matach. Zginamy nogi jak do rowerka. I prostujemy. Zginamy i prostujemy... Teraz to samo robimy z rękoma. Zginamy, prostujemy... Jak ktoś nie może długo trzymać nóg w górze, to niech trzyma krócej, a dłużej odpoczywa – instruuje Agnieszka Jaworska.

Kiedy, jak i o czym pamiętać?

Ćwiczymy, kiedy tylko mamy ochotę. Oczywiście jeśli lekarz nie widzi przeciwwskazań. Dlatego zanim rozpoczniemy jakąkolwiek aktywność fizyczną, warto skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.

Seniorzy mogą być aktywni na wielu płaszczyznach. Począwszy od spacerów i gimnastyki przez nordic walking, jazdę na rowerze, pływanie, jogę, tai chi i nawet judo. To tylko od nas zależy, co wybierzemy. Pamiętajmy, że ruch ma sprawiać przyjemność.

Nie każdemu jest łatwo zmobilizować się do ćwiczeń. Dlatego warto zachęcić do nich znajomych. W grupie zawsze łatwiej. Natomiast jeśli ćwiczymy sami w domu, to dobrze włączyć ulubioną muzykę. Wprawi nas w dobry nastrój a czas minie szybko i przyjemnie. Przed ćwiczeniami nie warto się najaść. Jeśli zjedliśmy obfity posiłek, trzeba poczekać przynajmniej godzinę-półtorę, zakładając, że wysiłek będzie lżejszy i co najmniej dwie godziny, jeśli planujemy ćwiczyć intensywnie.

Dobrze jest założyć luźny strój, który nie będzie kępował naszych ruchów. Jeśli jesteśmy aktywni przez dłuższy czas, to musimy w trakcie uzupełnić utratę płynów. Ale gdy wysiłek jest krótki (mniej niż godzinę), to możemy napić się już po ćwiczeniach.

Kilka minut po godzinie dziewiątej w korytarzu przed salą słychać szmer. – Już coś tam rozrabiają – śmieje się jedna z ćwiczących pań. Po chwili drzwi do sali coraz częściej się otwierają. Zaglądają kolejne osoby. Lada moment zajęcia z gimnastyki rozpocznie następna grupa seniorów. Też ponad 30 osób. Przychodzą tu regularnie od kilku lat, zawierają znajomości i przyjaźnie. – To co, po ćwiczeniach idziemy do mnie na kawę? – rzuca jedna z pań do koleżanki.

Luźna i przyjacielska atmosfera to podstawa tych zajęć. Fizjoterapeutka i rehabilitantka Agnieszka Jaworska ćwiczy z zamojskimi seniorami już od dziesięciu lat. Krótka ścięta, ciemnowłosa i energiczna kobieta nie ukrywa, że zajęcia sprawiają jej i seniorom sporo radości. – Im taka aktywność jest potrzebna jak powietrze. Żeby podtrzymać sprawność fizyczną, trzeba ćwiczyć, a nie siedzieć przed telewizorem. Podczas tych kilkudziesięciu minut rozciągamy w zasadzie wszystkie partie mięśni. Ale nie chodzi o to, żeby robić pajacyki, serie brzuszaków czy pompek. To jest długotrwały, regularny wysiłek, który nie przeciąża organizmu. Chodzi o to, aby mięśnie się nie zastęły, ale żeby nie było zakwasów. Wszystko jest przygotowane pod wiek ćwiczących. I waż-

ne jest też to, że nie kończy się po pierwszych czy drugich zajęciach. Spotykamy się raz w tygodniu praktycznie przez cały rok – opowiada Jaworska.

Zajęcia gimnastyczne w Zamojskim Domu Kultury przy ul. Partyzantów trwają mniej więcej 45 minut. Ich organizatorem jest Uniwersytet Trzeciego Wieku. Seniorzy ćwiczą w grupach około 30-osobowych. Oprócz tego spotykają się na basenie. Tu do wyboru mają ćwiczenia w wodzie lub pływanie. Ci, którzy nie umieją pływać, mogą się nauczyć pod okiem doświadczonych instruktora.

Oczywiście zamojski UTW nie jest jedynym, w którym seniorzy mogą ciekawie spędzać czas. Praktycznie każdy taki uniwersytet oferuje zajęcia gimnastyczne, spotkania na basenie lub inną formę aktywności fizycznej, np. zajęcia z jogi czy orientального tai chi. ■

” Pamiętajmy: przed ćwiczeniami fizycznymi nie warto się najaść

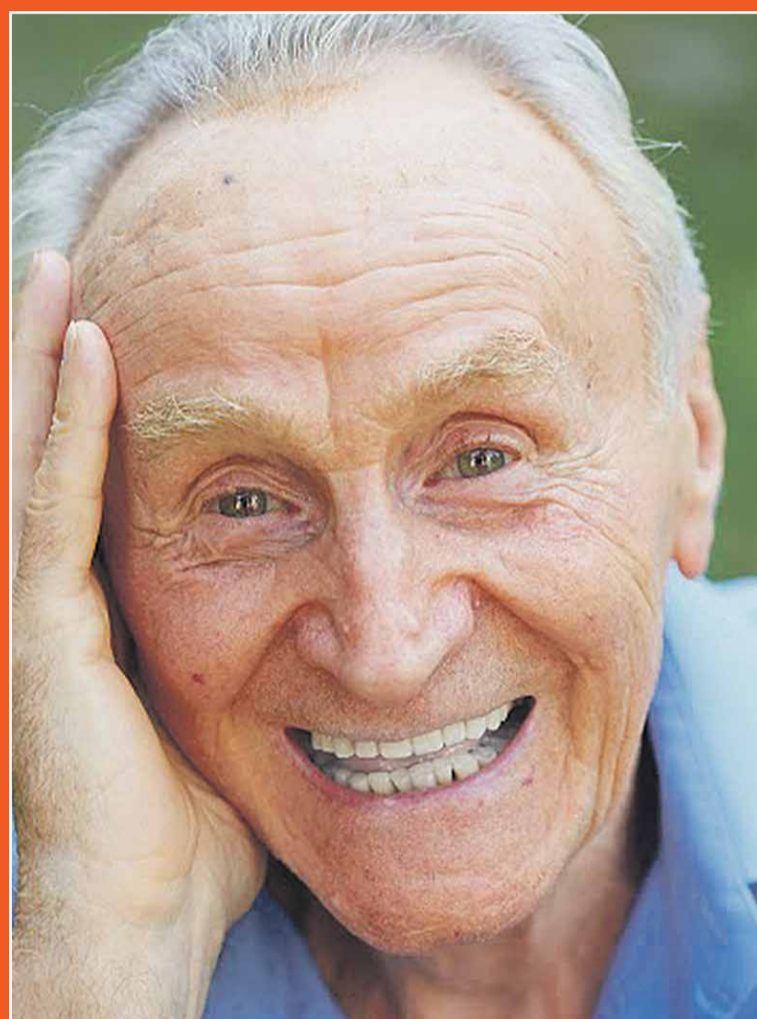
„Dziarski dziadek” czyli upór i optymizm

Antoni Huczyński z zawodu jest lekarzem weterynarii. Urodził się w 1922 r. Podczas wojny walczył w Powstaniu Warszawskim i w partyzancie. Zawsze był pogodnym i wesołym człowiekiem, aktywnym i wysportowanym. Jednak regularnie i intensywnie zaczął ćwiczyć dopiero przed osiemdziesiątką. – W życiu przychodzi taki moment, że chcemy dogonić czas, zatrzymać go, albo przynajmniej spowolnić – twierdzi pan Antoni we wstępie do swojej książki. – Rzuciłem sobie wyzwanie: pomogę swojemu organizmowi zachować zdrowie do późnych lat, będę cieszył się każdym dniem, bo każdy dzień będzie miał sens.

Po śmierci żony

Pan Antoni intensywnie zaczął ćwiczyć w 2000 r. Miał wtedy 78 lat i został wdowcem. Kiedy jego żona Barbara żyła, nie nudził się. Po jej śmierci musiał znaleźć sposób na wypełnienie nadmiaru czasu. Inaczej pewnie zamęczyłby się. Postanowił, że od tej pory będzie bardziej dbał o zdrowie – nie tyle

Ma 92 lata i cieszy się perfekcyjnym zdrowiem. Czyta gazetę bez okularów, nie przyjmuje żadnych leków i zapewnia, że nie wie nawet, co to katar. Antoni Huczyński wydał właśnie książkę i robi karierę jako gwiazda internetu. Z pomocą wnuka nagrywa filmiki, w których instruuje seniorów, jak powinni ćwiczyć. Nagrania, które umieszcza w serwisie YouTube, biją rekordy oglądalności. Pan Antoni korzysta też z Facebooka, współpracuje z mediami i występuje w telewizji. Opracował zestaw ćwiczeń, dietę i styl życia najważniejsze dla jego wieku. Teraz dzieli się z innymi sekretami swojej długowieczności i świetnej formy. A jego pseudonim to... „Dziarski dziadek”.



FOT. MICHAŁ MUTTOR

Zmiana w życiu, nawet bolesna i nieoczekiwana, może być początkiem zupełnie nowego rozdziału w życiu. Przekonała się o tym 72-letnia Lucyna Mańkowska z Gdańska. W jej życiu zagościła pustka, gdy w 2006 r. zmarł mąż. Do tej pory zwykle robili to, co on planował. Żyli według znanych sobie, utartych rytuałów. Nie spieszyli się niemal nigdy, często oglądali telewizję, rzadko chodzili na spacer, a jeśli wyjeżdżali poza miasto, to głównie na ryby, które mąż uwielbiał to-

wić. Pani Lucyna mówi, że nie czuła się nieszczęśliwa z tego powodu. Tak po prostu wyglądało jej życie i do tego przywykła.

– Faktycznie zawsze partryłam na życie przez pryzmat naszej dwójki, dzieci, wnuków. Nigdy nie zastanawiałam się nad tym, czego sama chcę – przyznaje dziś pani Lucyna. Po śmierci męża źle jej się żyło w pustym mieszkaniu, a dzieci czy wnuki nie mogły odwiedzać jej codziennie – każdy miał pracę i swoje obowiązki. Pani Lucyna czuła się samotna.

Marzenia są po to, by je spełniać

Trwało to pół roku. Wtedy sąsiadka podpowiedziała jej, żeby zapisała się na uniwersytet trzeciego wieku. I to był początek nowego życia.

Podróż życia na kredyt

Gdy zaczęła chodzić na zajęcia, poczuła, że to jest to, czego jej przez całe życie brakowało. Czytała mnóstwo książek, nawet po kilka w tygodniu. Regularnie od-

wiedzała lokalną bibliotekę i przeczytała prawie wszystko, co było na półkach. Zapisła się do wojewódzkiej, w której było więcej książek. Zawstydzila swoje wnuki, ogłaszając, że jako pierwsza w rodzinie przeczytała wszystkie tomy „Harrego Pottera” i „Gry o tron”.

Postawiła też na aktywność fizyczną. Nigdy nie przepadała za sportem, dlatego wybrała spacer. Codziennie szybkim krokiem

pokonuje nawet kilka kilometrów. Poprawiła jej się kondycja i teraz to ona regularnie odwiedza swoje dzieci i wnuki. Uwierzyła w siebie i przejęła inicjatywę. Zmienił się jej charakter. Zaczęła zadawać odważne pytania, których nigdy wcześniej nie śmiała by zadać. Na przykład bez ogródki zapytała wnuka, jak długo jeszcze każe jej czekać, żeby została prababcią. Sama wybrała się w podróż przez całą Polskę, po to, żeby

Dekalog „Dziarskiego dziadka”:

1 Nie chodzi o to, żeby długo żyć. Chodzi o to, żeby mieć dla kogo żyć i po co. Nie zajmuj się więc liczeniem dni i lat. Skup się na tym, by każdej chwili nadać sens.

2 Tylko człowiek, który potrafi się zmęczyć, jest w stanie być szczęśliwym. Jeśli leżysz – wstań. Jeśli stoisz – idź. Jeśli idziesz – biegnij!

3 Dawaj zawsze więcej, niż chcesz dostać. To recepta na udaną rodzinę.

4 Prościej zawsze znaczy lepiej. I w diecie, i w miłości.

5 Jedz, żeby żyć, ale nie żyj, żeby jeść.

6 Rutyna to zdrowie, zmieniaj tylko to, co ci szkodzi.



7 Ćwicz umysł nie mniej intensywnie niż ciało. Będziesz go coraz bardziej potrzebował.

8 Nie zrzucaj odpowiedzialności za swoje zdrowie na lekarzy. Bądź

szybszy niż choroba: zahartuj się, zanim cię dopadnie.

9 Uśmiechaj się, nawet kiedy boli. Uśmiech jest skuteczniejszy niż tabletki z krzyżkiem.

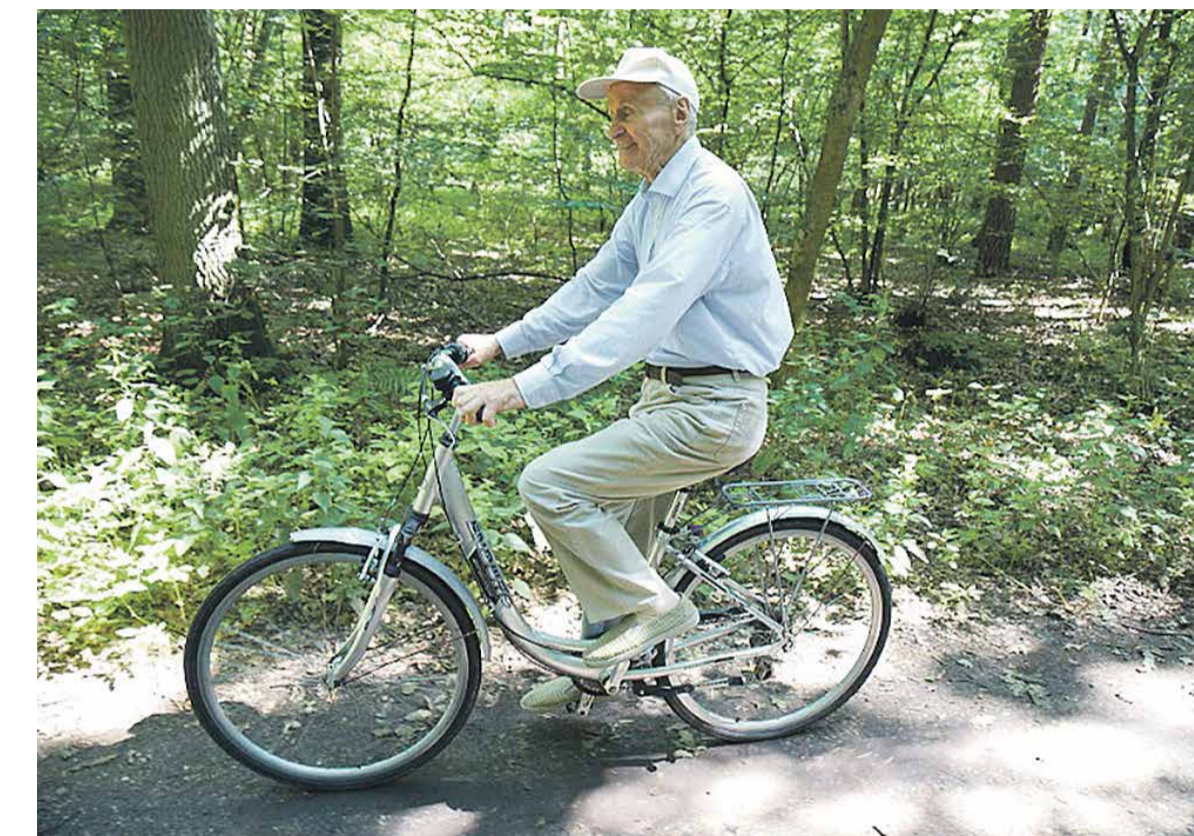
10 Nigdy nie jest za późno na nowy początek. Zawsze jest za późno na poddanie się.

dla siebie, co dla swojej rodziny. Uważa, że nie da się długo i szczęśliwie żyć, jeśli nie będzie dla kogo. Trzeba wiedzieć i czuć, że jest się potrzebnym – właśnie dla rodziny, dla przyjaciół, dla społeczeństwa. Można mieć 40 lat i być stetrycznym „staruszkim”, jeżeli nie ma się dla kogo żyć i być sprawnym.

Antoni Huczyński zapewnia, że nic go nie boli i nie strzyka. Ma rozciągnięte ścięgna i sprawne mięśnie. Wszystko to wypracował swoim uporem i... optymizmem. Ćwiczy codziennie, zazwyczaj na świeżym powietrzu.

W lesie spotkał... lekarza

„Dziarski dziadek” bynajmniej nie marzył o sławie. Codziennie samotnie biegał po lesie. Któregoś dnia spotkał tam jednak młodego lekarza, który nie mógł uwierzyć, że po dziewięćdziesiątce można mieć tyle siły i energii. Lekarz przekonał staruszkę, by podzielił się swoją receptą na zdrowie z innymi. Podrzucił mu



FOT. MICHAŁ MUTTOR

pomysł z nagrywaniem filmików i umieszczaniem ich w sieci. Pan Antoni od razu zwrócił się do wnuka Michała z prośbą o pomoc. Niedługo później powstało pierwsze nagranie.

„Dziarski dziadek” od razu stał się hitem Internetu, ludzie udostępniali sobie nawzajem film, przesyłali link do niego. Pan Antoni nazywa to „szaleństwem”.

Nagle zaczęły go zapraszać wszystkie stacje telewizyjne, był gościem ogólnopolskich serwisów i programów, powstała jego strona internetowa. Cały czas dodawał nowe filmiki na YouTube. Napisal też książkę „Dziarski dziadek – mój sposób na długowieczność”. Od niedawna jest do kupienia w księgarniach. Żeby ją napisać, nauczył się obsługi-

wać komputer, bo wcześniej nie miał z nim zbyt wiele do czynienia.

Misja życia

Celem pana Antoniego jest przekonać niedowiarków, że można być sprawnym fizycznie i szczęśliwym nawet u schyłku życia. 92-latek nie ma więc oporów przed tym, by podczas ćwiczeń w lesie czy przejażdżek rowerowych

zagadywać obce osoby. Przekonuje je, że na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno. „Co to znaczy: nie chce mi się? Musi się chcieć!”. „Niech pani się przełamie. Niech pani sobie powie: nie wolno się położyć, teraz zrobię kilka wymachów rękoma”. „Jak to, nie może się pan zgijać? Snurowałeś sobie zawiązać? Krzesła przesunąć? Musi pan zacząć ćwiczyć. Najpierw dwie minuty dziennie, trzy obroty głową, jeden przysiad – od czego trzeba zacząć” – mówi pan Antoni, często osobom nawet o dwa, trzy pokolenia młodszym od siebie.

Jest uparty. Wierzy, że może zaszczepić w ludziach wiarę w siebie i przekonać ich, że nie ma rzeczy niemożliwych. „Masz siedemset miliardów komórek, trzydzieści tysięcy genów, dwieście sześć kości, pięćset mięśni, pięć litrów krwi i dwadzieścia trzy pary chromosomów – jak tego nie odżywisz, to kim będziesz? Twoje komórki wyją o tlen, tylko ich nie słyszysz. Musisz ćwiczyć” – apeluje do ludzi w każdym wieku. ■

zobaczyć jak mieszka i żyje drugi wnuk. A trzeciego odwiedziła dwa lata temu, udając się wraz z córką w podróż życia – do Kalifornii. Wcześniej najdalszą wyprawę życia odbyła z mężem. Byli w NRD... na ryby. To był jedyny zagraniczny wyjazd. – Kalifornia, to spełnienie marzeń, choć nawet nie wiedziałam, że takie mam – uśmiecha się pani Lucyna. Żeby kupić bilet i polecieć na drugą półkulę, wzięła kredyt w banku. Nie miała żadnych oszczędności i skromną emeryturę. Ale stwierdziła, że jakoś sobie

poradzi. Dziś wcale tego nie żałuje. Zwłaszcza, że pożyczkę już spłaciła.

Szkoda czasu na nicnierobienie

W Kalifornii interesowało ją dosłownie wszystko, chłoneła jak gąbka to, co widziała i słyszała. Dzięki długim spacerom w Polsce nie brapani Lucyna. Żeby kupić bilet i polecieć na drugą półkulę, wzięła kredyt w banku. Nie miała żadnych oszczędności i skromną emeryturę. Ale stwierdziła, że jakoś sobie

zobaczyła. Jak nigdy wcześniej – mówi pani Lucyna. I to poczucie szczęścia zostało jej do tej pory. W czasie wyjazdu robiła mnóstwo zdjęć i zaczęła prowadzić dziennik. Z rodziną, której dawno nie widziała, spędziła w USA trzy tygodnie. Dużo zwiedzała i wszystko dokładała do bloga, na którym regularnie zamieszcza wpisy wraz ze zdjęciami. Póki co jest prywatny, ale być może kiedyś zgodzi się go upublicznić. Jak mówi, musi być pewna, że poziom jej tekstów będzie

odpowiednio wysoki. Pani Lucyna jest perfekcjonistką.

– Uważam, że w życiu trzeba coś robić. Szkoda czasu na nicnierobienie. Przecież to nudne i smutne. Szkoda życia, nie warto marnować czasu, który nam pozostał – mówi i przekonuje, że będzie starała się promentować. Dziś prowadzi blog, na którym regularnie zamieszcza wpisy wraz ze zdjęciami. Póki co jest prywatny, ale być może kiedyś zgodzi się go upublicznić. Jak mówi, musi być pewna, że poziom jej tekstów będzie

– Nie boję się zmian. Po-
dejmuję wyzwania, chwytam

byka za rogi. Mimo, że latem zwykle dużo czasu spędzam na działce i nie narzekam na brak kondycji, to postanowiłam ostatnio, że kupię kijki do nordic walking i zacznę treningi. Chcę to zrobić dla siebie, dla swojego zdrowia, profilaktycznie. Muszę w końcu doczekać prawników – śmieje się.

Pani Lucyna namówiła już niemal wszystkie koleżanki do zajęć na UTW i aktywności fizycznej. Uważa za swój obowiązek dbać o osoby z najbliższego otoczenia. ■

Pokonaj smutek i przygnębienie. Aktywność receptą na dobry humor

Czy sport to zawsze samo zdrowie?

Zasadniczo tak. I to niezależnie od wieku. Regularny wysiłek fizyczny poprawia ogólną wydolność organizmu, krążenie krwi, dotlenia mózg. Ruch i aktywność – zwłaszcza fizyczna – generują wytwarzanie endorfin, które z kolei są odpowiedzialne za poczucie szczęścia i radości. Można powiedzieć, że regularne ćwiczenia sprzyjają dobremu samopoczuciu, lepszej samoocenie i długowieczności. Jednak sama aktywność fizyczna to za mało. Jestem zwolennikiem wieloaspektowego spojrzenia na takie sprawy, a kwestia zdrowia jest bardziej złożona.

Dlaczego z upływem lat chce się nam coraz mniej?

Od lat zajmuję się badaniami mózgu różnych osób, różnej płci i w różnym wieku. Szczególnie interesuje mnie badanie fal mózgowych, jak zmieniają się wraz z wiekiem i jaki to ma wpływ na życie ludzi. Porównując wyniki badań, wyraźnie widać, że z upływem lat zachodzą w mózgu zmiany, które nie są korzystne. Spada poziom natężenia fal mózgowych i zarazem kreatywność, zdolność zapamiętywania, sprawność umysłowa, a to jest nierozdzielnie powiązane z samooceną i zadowoleniem z życia.

Częstym problemem u seniorów jest brak motywacji do działania, szczególnie w obliczu poważnych zmian życiowych.

Zgadza się. I najgorszą rzeczą, jaką można zrobić w ta-

Rozmowa z Dariuszem Skorupą, psychologiem sportowym i specjalistą ds. treningu mentalnego

kiej sytuacji, jest mówienie: weź się w garść, zacznij działać. To jakby mówić do osoby sparaliżowanej jeżdżącej na wózku, żeby wstała i zaczęła chodzić. To po prostu niemożliwe. Depresja jest błędnym kołem, z którego trudno się wyrwać. Jeśli komuś brakuje motywacji do życia czy aktywności, nie poskutkują racjonalne argumenty o dobroczynnym wpływie wysiłku fizycznego na zdrowie. Wiadomo, że



Dariusz Skorupa

psycholog sportowy, specjalista ds. treningu mentalnego sportowców, członek kilku towarzystw naukowych: Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Polskiego Towarzystwa Neurofizjologii Klinicznej oraz Polskiego Towarzystwa Neuropsychologicznego

Dlaczego?

Wychodzę z założenia, że kluczowy jest umiar. Nie można w nagłym przypływie entuzjazmu pójść do sklepu, kupić dobre obuwie i zacząć intensywnie biegać, nie znając swoich możliwości. Bo w pewnym wieku to proszenie się o zawał. Najlepiej skonsultować się z lekarzem kardiologiem, zrobić EEG wysiłkowe i sprawdzić czy organizm jest gotowy na wysiłek. To podstawa, bo aktywność fizyczna powinna dawać radość i poczucie

zadowolenia. Dlatego pracując nad motywacją warto – w przypadku stanów depresyjnych czy ogólnego zniechęcenia – skonsultować się z psychiatrą.

Większość osób woli tego unikać.

Oczywiście, bo ludzie myślą, że psychiatra to ten od czubków. Nie należy się go bać, bo to lekarz specjalista, który może nam pomóc. Żeby stwierdzić czy aktywność fizyczna faktycznie poprawi nam samopoczucie, warto najpierw usłyszeć diagnozę, poznać przyczynę naszego zniechęcenia i spadku formy psychicznej oraz zastanowić się czy sam regularny wysiłek wystarczy.

Czyli aktywność fizyczna może być jednym z elementów terapii w stanach depresyjnych?

Naturalnie. Wspomniałem o uwalniających się podczas wysiłku endorfinach, które są odpowiedzialne za poczucie szczęścia i spełnienia. Jednak nie uwalniają się one od razu. Wysiłek musi być odpowiednio długi, nie wystarczy pobiegać dwie minuty. Przyjmuje się, że musi trwać minimum pół godziny, żeby endorfiny zaczęły wpływać na organizm. A dla niektórych seniorów – którzy nigdy nie uprawiali żadnego sportu, albo prowadzili mało aktywny tryb życia – przebiegnięcie truchtem 200 metrów może stanowić problem. Dlatego zalecany jest umiar. Lepiej się nie spieszyć z osiąganiem kolejnych rekordów. Powoli. W sporcie nie zawsze chodzi o wygraną, ważniejsze jest zdro-

wie. A postępy i tak będą widoczne, tylko nieco później.

A zatem jak najlepiej w jesieni życia chronić się przed depresją, walczyć z niechęcią i brakiem motywacji?

Według mnie są trzy istotne elementy, nad którymi musimy regularnie pracować. Przede wszystkim trzeba ćwiczyć umysł. Można rozwiązywać różnego typu krzyżówki, quizy i zadania. Mózg trzeba trenować tak samo jak mięśnie. Poziom wytrenowania umysłu i ogólną kondycję, można monitorować badając fale mózgowie. W sporcie często używanym narzędziem jest biofeedback EEG, który służy do trenowania koncentracji, pamięci, poprawy kreatywności i skupienia na celu, a nawet redukcji stresu. Takie treningi i badania można wykonać w różnych przychodniach czy ośrodkach, zwłaszcza sportowych, więc jeśli ktoś chce bardziej się tym zainteresować, to polecam takie doświadczenie. Można odkryć wiele ciekawych rzeczy dotyczących możliwości własnego umysłu.

Co jeszcze?

Druga ważna rzecz, to właśnie aktywność. Bo regularny wysiłek – nie dość, że do broczynnie wpływa na cały organizm i różne jego funkcje – również dostarcza pozytywne bodźce, więcej energii potrzebnej do lepszej pracy mózgu oraz daje energię witalną. Nie musi to być wielki wysiłek, niekoniecznie też zawsze chodzi o wygraną, ważniejsze byłoby, gdyby



Specjaliści nie mają wątpliwości: wyiłek umysłowy jest niezbędny dla zachowania dobrego samopoczucia

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. Wysiłek jest też spacer i od tego można zacząć, a potem dołączyć kijek i uprawiać nordic walking. Później można próbować z bieganiem, ale należy też pamiętać, żeby wcześniej skonsultować tę decyzję z kardiologiem i zrobić zalecane przez niego badania. Naturalnie przy wzmożonym wysiłku konieczna jest odpowiednia dieta, którą najlepiej ułożyć indywidualnie, żeby była dopasowana do naszych potrzeb, planów i możliwości. To nie powinno nastęrczać większych problemów, bo niemal w każdym uniwersytecie trzeciego wieku można skonsultować się z dietety-

kiem i dowiedzieć się ile i co i jeść. Trzecim elementem, który niezwykle pomaga w przezwyciężaniu słabości i stanów depresyjnych jest terapia. Należy pamiętać, że wahania nastrojów i wczesne fazy depresji mogą być objawami różnych wydarzeń z życia. Szczera rozmowa z terapeutą o problemach, w wielu przypadkach pomaga wyzwolić się od nich niemal całkowicie, a nawet odnaleźć w sobie zupełnie nieoczekiwane pragnienia i marzenia. Ja na przykład bardzo lubię pracować z pacjentami, którzy odkrywają takie nieświadomione do tej pory marzenia. Pamiętam jednego z moich pacjentów, który w wieku ponad 60 lat zorientował się, że czymś, co go niesłychanie pociąga, jest śpiewanie w chórze. Ni- gdy wcześniej o tym nie my-

ślał, ani nie podejrzewał się o takie pragnienia. Od chwili, kiedy wcielił je w życie, niemal nie potrafił myśleć o niczym innym. Z niecierpliwością czekał na kolejne próby i każda z nich sprawiała mu niesłychaną przyjemność. Z tego co wiem, to śpiewa do tej pory, mimo że minęło już kilka lat od zakończenia terapii.

A jeśli wszystkie te sposoby zawiodą? Jeśli wydadzą się zbyt trudne i przystaniemy w pół kroku...

Być może zabrzmiało to jak banał, ale ważne jest, żeby myśleć o sobie pozytywnie. To daje inną perspektywę i ułatwia życie, zwłaszcza w obliczu zmian. Bo przecież poważną zmianą w życiu człowieka jest przejście na emeryturę. Wiele osób bardzo źle to znosi. Traumatyczne jest odejście

Co zrobić, żeby uśmiech nie zniknął z twarzy?

1 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.

2 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 odpowiednią dla niedogodności związanych ze schorzeniami wieku seniorskiego.

3 Staraj się myśleć o sobie i swoim życiu pozytywnie. Jeśli to przychodzi z trudnością, warto skorzystać z pomocy specjalisty, najlepiej terapeuty, który pomoże rozwiązać problemy i wskaże dotychczasowe sukcesy – często nieświadomione. Z właściwej perspektywy rzetelnie i obiektywnie oceni Twoje życie.

4 Wysil umysł. Mózg działa lepiej, jeśli jest poddawany różnym wyzwaniom. Dlatego staraj się go regularnie ćwiczyć. Krzyżówki, łamigłówki, testy – to dobre wyzwania dla umysłu. Dzięki nim poprawia się nie tylko szybkość kojarzenia faktów czy zdolność orientacji w złożonych problemach, ale ćwiczy się też pamięć, zwłaszcza krótkotrwałą – czyli tę najważniejszą w codziennym życiu.

lub śmierć bliskiej osoby – żony, męża, rodzeństwa, dzieci. Należy jednak pamiętać, że gdy coś się kończy, zaczyna się coś nowego. I choć bardzo trudno jest nam przejść do porządku dziennego po takich zmianach, nie wolno się poddawać. Pozytywne nastawienie do siebie, swojego życia i osiągnięć ułatwia odnalezienie się w nowej sytuacji. Dużo jest przypadków, kiedy osoby pozytywnie myślące, a często i aktywne fizycznie, po takiej właśnie zmianie, nie jest w stanie jej pokonać. To jeden z ważnych i niezbędnych elementów. Ale w połączeniu z innymi działaniami – potrafi zdziałać cuda. Człowiek to skomplikowany organizm, który cały czas się zmienia. Nie ma magicznej i uniwersalnej formuły, która zapewni wszystkim szczęście i długowieczność. ■

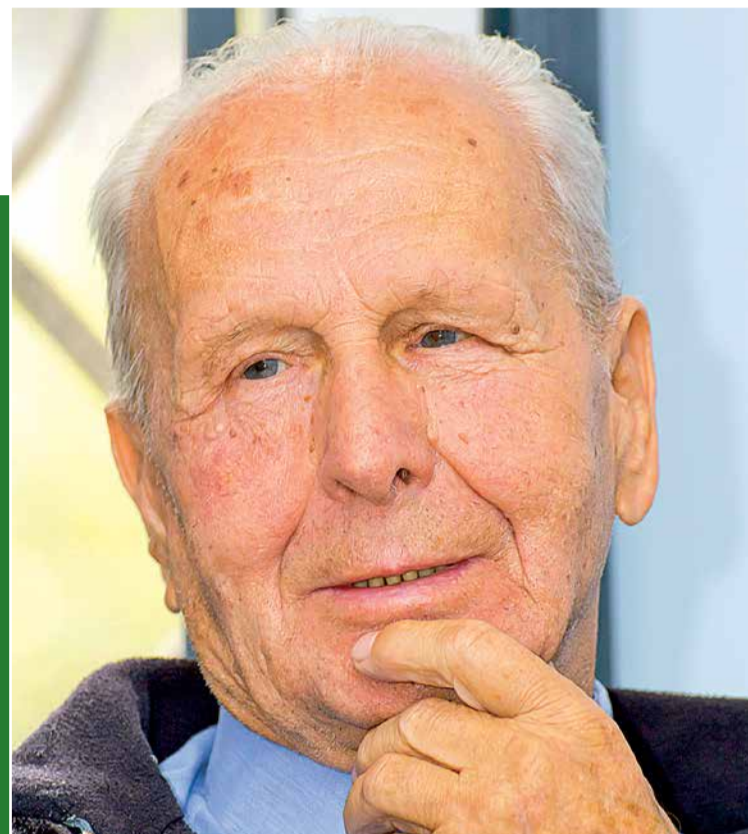
uprawiać sport i są bardzo aktywni. To nadaje ich życiu nowy sens, a większość z nich naprawdę mocno angażuje się w takie sprawy. Często tacy seniorzy mają więcej energii, niż dwudziestoletni studenci.

Sam sport zatem nie wystarczy, by pokonać depresję?

Według mnie to za mało. Aktywność fizyczna nie jest wystarczającym środkiem do walki z depresją, nie jest w stanie jej pokonać. To jeden z ważnych i niezbędnych elementów. Ale w połączeniu z innymi działaniami – potrafi zdziałać cuda. Człowiek to skomplikowany organizm, który cały czas się zmienia. Nie ma magicznej i uniwersalnej formuły, która zapewni wszystkim szczęście i długowieczność. ■

Na boisku spędził tysiąc niedziel. Ma 90 lat i wciąż jest aktywny

Z panem Stefanem najlepiej umówić się po południu w okolicach krakowskiego Rynku. Przyjeżdża tu codziennie tramwajem i udaje się na długi, co najmniej dwugodzinny spacer – bez względu na pogodę. – Jeśli jest chłodniej, po prostu ubieram się cieplej – wzrusza ramionami 90-latek. – Bo najgorsze, co można zrobić, to zamknąć się w czterech ścianach i usiąść samotnie przed telewizorem.



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

Niedawno lekarz, podziwiając dobrą kondycję pana Stefana, zapytał go, co robił w przeszłości. „Całe lata biegałem po boisku” – odrzekł pacjent, wieloletni sędzia piłkarski. Patrząc na Stefana Lipniaka trudno uwierzyć, że ten aktywny, radosny człowiek ma za sobą koszarne wojenne przeżycia. Za drutami obozów koncentracyjnych spędził 44 miesiące.

Po pierwsze przeżyć

– O tym nie da się zapomnieć, choć tyle czasu już minęło. Zabrali mi całą młodość – mówi pan Stefan. Miał zaledwie 17 lat, gdy padł ofiarą akcji zaplanowanej przez hitlerowski dygnitarza, oficera SS Alberta Schmelta.

Noc z 26 na 27 czerwca 1941 r. wciąż pojawia się w koszmarach. Gestapo wpadło do domu i wśród lamentu rodziny aresztowało pana Stefana. Razem z grupą 800 młodych Polaków – został przewieziony najpierw do Sosnowca,

a następnie do obozu pracy przymusowej Klein Mangersdorf. Młodzi robotnicy pracowali przy budowie autostrady nieopodal Gliwic, najczęściej po 14-16 godzin. – Najgorszy był głód – wspomina pan Stefan. Więźniowie otrzymywali tylko jeden posiłek dziennie. Dokuczały im choroby, wszy i pluskwy. Brak kontaktu ze światem zewnętrznym był dla młodych Polaków, niespodziewanie rozdzielonych z rodzinami, niezwykle trudny do zniesienia.

W obozie Klein Mangersdorf pan Stefan przebywał rok. Potem był dalszy ciąg obozowej tułaczki, a w 1944 roku ostatni przystanek – Auschwitz III. To właśnie tam, w Monowicach, założono oboz pracy przymusowej koncernu IG Farben – jeden z największych podobozów KL Auschwitz. W momencie, gdy trafił tam pan Stefan, liczył aż 11 tys. więźniów. Wśród nich byli m.in. laureat Pokojowej Nagrody Nobla Elie Wiesel oraz znany włoski pisarz Primo Levi.

W Monowicach pan Stefan pracował przy rozładowywaniu wagonów, które przywoziły materiały na budowę: drewno, kamienie, cegły oraz węgiel. Morderczy wysiłek, obozowa ciasnota, głód i przemoc sprawiały, że rotacja więźniów była bardzo duża. Jak szacuje Państwowe Muzeum Auschwitz-Birkenau w Oświęcimiu, w wyniku pracy przymusowej dla IG Farben życie mogło stracić nawet 10 tys. osób.

– Codziennie w mojej grupie padało trzech, czterech ludzi. Na ich miejsce od razu przychodzili nowi – opowiada pan Stefan. Jego samego na szczęście nie dopadły śmiertelne obozowe choroby. Uniknął tyfusu i biegunki, które zbierały największe żniwo. – Często się zastanawiam: skąd w człowieku było tyle siły, by to wszystko przeżyć? Nie potrafię odpowiedzieć – przyznaje były więzień.

Wolność i co dalej?

Pan Stefan przebywał w Auschwitzu do samego końca, czyli do 18 stycznia 1945 r. –

Gdy zbliżał się front, ewakuowano obóz. Pędzono nas na zachód, szliśmy w niesamowitym mrozie. To był tak zwany marsz śmierci. Mnóstwo więźniów padło z wycieńczenia, z głodu i wychłodzenia. Esesmani bez skrupułów strzelali do tych, którzy słabli po drodze. Noc przespaliliśmy pod gołym niebem. Mnóstwo ludzi umarło na placu. Więźniom, którzy przeżyli, strażnicy kazali ściągnąć zmarłych na jedną hałdę i podpalili.

Ci, którzy przetrwali marsz śmierci, mieli być przewiezieni w otwartych wagonach

do obozu Sachsenhausen. To właśnie wtedy, pomimo ogromnego zagrożenia ze strony Niemców nadzorujących grupę z Auschwitz, pan Stefan z kolegą podjęli decyzję o ucieczce. Wykorzystali chwilę nieuwagi strażników i przebiegli między wagonami na stacji kolejowej. – Nie wiedzieliśmy dokąd iść, gdzie wschód, gdzie zachód... Poza tym mieliśmy na sobie obozowe pasiaki. Po drodze spotkałiśmy Żydów, którzy tak jak my uciekli z transportu. W ciągu

dnia wspólnie się ukrywaliśmy, w nocy uciekaliśmy.

Po kilku dniach byli więźniowie rozstali się, a pan Stefan znalazł się w samym centrum wojennych działań – w miejscu, gdzie właśnie przechodził front. Po jednej z bitew trafił na pole zasiane ciałami poległych Niemców i Rosjan. Pełno było spalonych czołgów, w których wciąż tkwiły zwęglone zwłoki. Właśnie wtedy do pana Stefana dotarło, że nie musi się już ukrywać. Niemcy uciekli na Zachód. Był wolny.

Kiedy wrócił do domu, nie poznała go własna matka. Kobieta była pewna, że syn nie żyje, bo od czasu aresztowania nie otrzymała od niego żadnej wiadomości. Wystraszyła się, że ktoś obcy wszedł do domu. 21-letni Stefan, wychudzony i wyciericzony, nie przypominał 17-latką, który opuścił dom pod kolbami niemieckich karabinów. – Położyłem się do łóżka i w zasadzie spędziłem w nim cały rok, próbując dojść do siebie. Właśnie wtedy, gdy wyda-

wał się, że będzie mógł za-

cząć żyć normalnie, przyszło powołanie do wojska. Pan Stefan trafił do Wojsk Ochrony Pogranicza w Przemyślu. Szybko okazało się, że wojenny koszmar w zasadzie powrócił. – To też było życie w niewoli – mówi. Jednostka pana Stefana została skierowana do walki z ukraińską Powstańczą Armią. Znowu wrócił strach i stałe poczucie zagrożenia.

W wojsku Stefan Lipniak spędził 18 miesięcy. Po powrocie do cywila musiał zdecydować, co dalej. Rodzice już nie żyli, rodzeństwo zdążyło ułożyć sobie życie. 23-letni mężczyzna nie miał zawodu, bo przed aresztowaniem przez Niemców nie zdążył ukończyć szkoły. Przyjechał do Krakowa, gdzie właśnie rozpoczynała się budowa Nowej Huty. Pracował przy rozładowywaniu towarów i w magazynie. – Praca była bardzo ciężka, w zasadzie podobna do tej w obozie – wspomina pan Stefan. Jak się jednak okazało, to właśnie Kraków stał się jego domem, aż do dziś. Tutaj spotkał miłość swojego życia – ukochaną żonę Janinę, z którą przeżył 60 lat.

Piłka – moja pasja

Wolny czas naszemu bohaterowi szybko zaczęła wypełniać piłka nożna. W 1950 r. zaczął kibicować Wiśle Kraków i coraz częściej bywał na stadionie. – Pomyślałem: co będę siedział w ciasnym mieszkaniu i patrzył tylko na tramwaje przejeżdżające za oknem... – wspomina.

Wkrótce pan Stefan zainteresował się pracą sędziego piłkarskiego. Ukończył kurs, zdał egzamin i zaczął sędziować mecze w niższych klasach rozgrywkowych. Karierę rozpoczął w 1958 r. ukończył dopiero po sześćdziesiątce. Czy był surowym sędzią? – Czasem bywałem liberalny, ale zawsze sędziowałem zgodnie z regulaminem. Nie raz wyciągałem czerwoną kartkę – wspomina.

Niezwykłą dokumentacją ponad 30 lat spędzonych na małopolskich boiskach jest specjalny zeszyt. Stefan Lipniak skrupulatnie noto-



wał w nim każde spotkanie, w którym brał udział jako sędziego głównego lub liniowego. Spisane są daty meczów, klasa, w której rozgrywane były spotkania oraz nazwy drużyn – często od dawna nieistniejących. Dla każdego fana futbolu to prawdziwa kopalnia wiedzy o historii małopolskiej piłki nożnej. Dla pana Stefana – cenna pamiątka. Tak samo jak emblematy, które naszywał na sędziowską koszulkę oraz czerwoną i żółtą kartkę.

– Na boisku spędziłem tysiąc niedziel. Przygotowania do meczu to był cały rytuał: szykowanie stroju, czyszczenie butów... Zabierałem gwizdek, a później – gdy wprowadzono nowy system kar – także żółtą i czerwoną kartkę, i ruszałem w drogę. Często jeździła ze mną także żona i córki. Ja biegałem po boisku, a one szły na spacer po ładnej okolicy.

W ten sposób pan Stefan objechał z gwizdkiem praktycznie całą Małopolskę. Kiedy w rozmowie padają nazwy miasteczek i wsi wokół Krakowa, były sędzia od razu przywołuje z pamięci nazwę lokalnego klubu. Nawet po zakończeniu sędzi-

„Pan Stefan każdego dnia pokonuje średnio aż pięć kilometrów!”

wania pozostał blisko piłki. – Wciąż jeżdżę na mecze. Tym razem, by ocenić pracę innych sędziów. Sama radość – usiąść w słoneczny dzień na trybunach i przyglądać się, jak inni pracują – śmieje się pan Stefan.

Jeszcze niedawno, zupełnie przypadkiem, „przeegzaminowałem” młodego adepta sędziowania. Kilka miesięcy temu brał udział w spotkaniu z krakowskimi licealistami, którzy chcieli posłuchać o jego wojennych przeżyciach. W trakcie rozmowy okazało się, że jeden z uczniów marzy o karierze sędziego.

– Jesteś już sędzią rzeczywiście czy próbnym? – zapytał pan Stefan.

– Jeszcze próbnym.

– No to jaka jest różnica między spalonym a pozycją spaloną?

– Spalony jest wtedy, gdy zawodnik odnosi korzyść, a za pozycję spaloną nie możemy go karać.

– Nie. Może tam stać wiecznie. No to masz czwórke!

Do dziś pan Stefan przychodzi na mecze, ale nie ukrywa, że często jest rozczarowany postawą i piłkarzy, i kibiców. – Dawniej piłka nożna była jak teatr. Ten ładnie okiwał, ten podał, tamten pięknie strzelił... Było na co popatrzeć. Na stadion przychodziło się z żoną, dziećmi – wspomina. Dziś denerwuje go wulgarnie zachowanie wielu kibiców, którzy obrażają drużynę przeciwnika lub sędziego. – Kiedyś to było nie do pomyślenia, by przy dzieciach padały takie przekleństwa. Sam jako sędzia nieraz musiałem nasłuchać się od

nieszadowolonych kibiców, ale nie było wówczas takiego chamstwa.

Pan Stefan często ogląda piłkę nożną w telewizji. – Mecz reprezentacji nie przepuszczę! – podkreśla, choć jednocześnie przyznaje, że martwi go, kiedy nasi zawodnicy grają słabo. W szczególności, że dobrze pamięta sukcesy osiągnięte przed laty przez polską kadrę. – Ale teraz jest się z czego cieszyć. W eliminacjach do Mistrzostw Europy we Francji pokonałiśmy po raz pierwszy reprezentację Niemiec dwa do zera – uśmiecha się.

Pan Stefan przyznaje, że podczas meczu zwraca uwagę nie tylko na grę piłkarzy, lecz również pracę sędziego. Poza tym jest na bieżąco z wynikami rozgrywek. W każdy poniedziałek obo-

wiązkowo oddaje się lekturze dodatku sportowego do „Dziennika Polskiego”. Z zainteresowaniem śledzi także nowinki w zasadach sędziowania, choć ma sceptyczny stosunek np. do używania spreju do oznaczania miejsca wykonywania rzutów wolnych i ustawienia muru. – Sędziowie i tak nie zwracają uwagi na to, że zawodnicy zdążą się przemęścić, zanim gra zostanie wznowiona – zauważa pan Stefan.

Recepta na długowieczność

Nasz bohater jest najlepszym przykładem tego, co geriatrzy nazywają pomyślnym starzeniem. Mimo swoich 90 lat jest wciąż bardzo samodzielny, aktywny i towarzyski. Chętnie spotyka się z znajomymi



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE (2)

z krakowskiego klubu byłych więźniów niemieckich obozów koncentracyjnych. Bierze udział w wycieczkach organizowanych przez Fundację „Pro vita et spe”, która prowadzi jedyną w Polsce przychodnię dla byłych więźniów obozów koncentracyjnych i Dzieci Holocaustu. W ostatnich latach odwiedził m.in. Ukrainę, Francję i Włochy.

Przychodnię „Pro vita et spe” kieruje dr Alicja Klich-Rączka, geriatra, która opiekuje się m.in. Stefanem Lipniakiem. – Pan Stefan to niesamowicie pogodny, ciepły i otwarty człowiek. Pomaga innym, mimo swoich chorób. Niedawno był na weselu mojej córki i bawił się do białego rana. Kiedy tańczył tango, nikt nie śmiał wejść na parkiet! – opowiada dr Klich-Rączka.

Choć pan Stefan leczy się na serce i cierpi na nadciśnienie, lekarze często są zaskoczeni, w jak dobrej jest formie. Z pewnością ogromny wpływ na nią ma sportowa przeszłość naszego bohatera i fakt, że nie zarzucił aktywności pomimo ograniczeń pojawiających się z wiekiem. Codzienny spacer to najprostsza, a jednocześnie bardzo pożyteczna forma aktywności, którą poleca się seniorom. Pan Stefan każdego dnia pokonuje średnio aż pięć kilometrów! Czasami wybiera nietypową trasę. Dwa lata temu postanowił wziąć udział w krakowskich obchodach Światowego Dnia Serca. Prawdziwym sprawdzianem dla kondycji uczestników było pokonanie 239 schodów w drodze na wieżę kościoła Mariackiego. Pan Stefan zdał test bez zarzutu! ■

Drodzy Czytelnicy!

Długie, chłodne wieczory sprzyjają leniuchowaniu. Chyba każdy z nas lubi wtedy usiąść przed telewizorem z kubkiem gorącej herbaty i cieszyć się z faktu, że nie musi wychodzić z domu. Ale Bogusław Mamiński, były lekkoatleta przekonuje, że warto się zmotywować do aktywności. – Gdy jesteśmy zestresowani albo zmęczeni, ruch jest najbardziej wskazany. Wiem, że wieczorem trudno jest podjąć taką decyzję, ale naprawdę warto. Kiedy wróci się do domu po bieganiu albo z siłowni i weźmie prysznic – staje się zupełnie innym człowiekiem – zapewnia wicemistrz świata i Europy. Jego zdaniem, tylko w Polsce utarło się przekonanie, że człowiek zbliżający się do sześćdziesiątki do niczego już się nie nadaje. – W rzeczywistości, to osoba, która ma ogromny potencjał. Aby tego potencjału nie marnować, musi o siebie dbać. A aktywność fizyczna to podstawa – mówi Mamiński. >>>s. 2-3

Gdy już uda nam się zmusić do ruchu, są rzeczy, o których powinniśmy wiedzieć. Na przykład gdzie lepiej biegać – po asfalcie czy w lesie? Jaki rower wybrać i jakim stylem pływać? W naszym poradniku podpowiadamy seniorom co robić, by poprawić samopoczucie i rozwijać sprawność bez uszczerbku na zdrowiu. Jest wiele form aktywności, w których wiek nie gra roli. Trzeba tylko odpowiednio się przygotować. >>>s. 4-5

Aktywność fizyczna ma szczególne znaczenie w profilaktyce otyłości. Lekarze często porównują chorobliwą otyłość do nałogu nikotynowego. Ofiary obu bagatelizują swój stan i trudno im znaleźć siłę na zerwanie ze szkodliwymi nawykami. Jak niebezpieczna dla naszego organizmu jest zbyt wysoka waga? Dlaczego puszyści nie lubią się ruszać?

>>>Na te i inne pytania odpowiadamy na stronach 6-7

Podobnie jak w poprzednim numerze przyjrzelśmy się sportowym ofertom uniwersytetów trzeciego wieku. Tym razem zawitaliśmy do województwa lubelskiego. – Kiedyś chodziłam o kulach, regularnie odwiedzałam lekarzy i nie miałam ochoty na spacer. Odkąd się gimnastykuję, wszystko się zmieniło. Czuję się fantastycznie i każdemu to polecam – z uśmiechem zachęca ponad 70-letnia Marianna Ćwik, która uczęszcza na zajęcia UTW w Zamościu. >>>s. 8-9

Wspaniale czuje się także 92-letni Antoni Huczyński, który właśnie wydał książkę i robi karierę jako gwiazda internetu. Wspólnie z wnukiem nagrywają filmiki instruuje seniorów, jak powinni ćwiczyć i wrzucają je do własnego kanału w serwisie YouTube. Pan Antoni Korzysta też z Facebooka, współpracuje z mediami i występuje w telewizji. Opra-

cował zestaw ćwiczeń, dietę i styl życia najważniejsze dla jego wieku Cieszy się życiem, a internauci nazywają go „dziarskim dziadkiem”. W aktywności fizycznej senior upatruje recepty na długowieczność i dobry humor. >>>s. 10-11

Otym, że sport to zdrowie przekonuje także Dariusz Skorupa, psycholog sportowy i specjalista ds. treningu mentalnego. – Regularny wysiłek fizyczny poprawia ogólną wydolność organizmu, krążenie krwi, dotlenia mózg. Ruch i aktywność – zwłaszcza fizyczna – generują wytwarzanie endorfin, które z kolei są odpowiedzialne za poczucie szczęścia i radości. Można powiedzieć, że regularne ćwiczenia sprzyjają dobremu samopoczuciu, lepszej samoocenie i długowieczności – mówi psycholog. >>>s. 12-13

Na koniec wzruszająca historia pana Stefana. Patrząc na tego 90-latkę trudno uwierzyć, że tak aktywny i radosny człowiek ma za sobą koszarne wojenne przeżycia. Za drutami obozów koncentracyjnych spędził 44 miesiące. Dziś można go spotkać w okolicach krakowskiego Rynku. Przyjeżdża tu codziennie tramwajem i udaje się na długi, co najmniej dwugodzinny spacer – bez względu na pogodę. – Jeśli jest chłodniej, po prostu ubieram się cieplej – wzrusza ramionami. >>>s. 14-15

Dolegliwości minęły, jak ręką odjął

Rozmowa z 57-letnią Heleną Furmańczuk, która jeszcze siedem lat temu miała problemy ze zdrowiem. Lekarz zalecił jej ćwiczenia. Dziś pani Helena jeździ na rowerze, tańczy, uprawia gimnastykę i nawet pływa w... lodowatej wodzie. Zapewnia, że czuje się doskonale.

Przez 50 lat nie uprawiała Pani żadnego sportu. Co sprawiło, że w wieku kiedy większość ludzi woli już się nie przemęczać, Pani wybrała aktywność fizyczną?

Siedem lat temu pojechałam do sanatorium w Krynicy-Zdroju. Cierpiałam na zwyrodnienie kręgow szyjnych i drętwiały mi palce. Lekarz w ośrodku powiedział, że jeżeli natychmiast nie zacznę ćwiczyć, mój stan będzie się pogarszał. Wychodząc z gabinetu zobaczyłam tablicę ogłoszeń, a na niej olbrzymi napis: „Sport zastąpi ci każde lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ci sportu”. To jakoś mnie ruszyło i zaczęłam ćwiczyć. W sanatorium regularnie uprawiałam gimnastykę i chodziłam na basen. Po powrocie do domu w Skarżysku-Kamiennej postanowiłam zapisać się na uniwersytet trzeciego wieku, który działa przy lokalnym domu kultury. Od tamtej pory chodzę na wszystkie zajęcia ruchowe: zumbę, taniec, gimnastykę, wieczorki dla seniorów. Każdemu polecam taką aktywną formę spędzania wolnego czasu.

Dolegliwości minęły?

Jak ręką odjął. Po jakimś czasie zaczęłam też jeździć na rowerze i brać udział w marszobiegach. Teraz mogę przebiec 25 kilometrów. Lubię też skakankę. Czy uwierzy pan, że potrafię podskoczyć sto dwadzieścia cztery razy bez skuchy?

To rzeczywiście imponujące. Rówieśnicy pewnie Pani zazdrozczą...

(śmiech) Wszystkich, którzy zazdrozczą, zachęcam do wyjścia z domu. Gdy jest się aktywnym, nie ma czasu, by myśleć o chorobach. Każdy ruch to zdrowie!

Nawet pływanie w lodowatej wodzie?

Oczywiście.

Jak to się stało, że została Pani morsem?

To było pierwszego stycznia 2012 roku. Obejrzałam w telewizji program o ludziach, którzy tego dnia kąpali się w zalewie w Suchedniowie. Widząc to, szeroko uśmiechnęłam się do telewizora. Postanowiłam odnaleźć te morsy. Przez całą zimę codziennie chodziłam nad zalew, ale ich tam nie było. W tym roku po zabawie sylwestrowej od razu pojechałam do Suchedniowa, ale też nikogo nie zastałam. I zdecydowałam, że sama spróbuję kąpieli w lodowatej wodzie.

Dość ryzykowne. Nie bała się Pani, że utonie?

Oczywiście, dlatego musiałam się przygotowywać. Najpierw ćwiczyłam pod lodowatym prysznicem, bo gdy zanurza się ciało w bardzo zimnej wodzie, człowiek zaczyna panikować. Uczyłam się zachowywać spokój i panować nad oddechem. Poza tym wchodzę do wody, która sięga mi tylko do pasa. Przepływam około czterdziestu, pięćdziesięciu metrów i wychodzę. Ubieram się ciepło i wracam do domu rowerem – to dwadzieścia kilometrów. Muszę przyznać, że po powrocie jestem wyczerpana.

Pływa tak Pani codziennie?

Staram się. Tej jesieni opuściłam tylko trzy dni. Cały czas próbuję też znaleźć inne morsy, bo w grupie na pewno byłoby różnie (śmiech).



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, Mariusz Bartkiewicz,
Jakub Wesecki oraz autorzy zaproszeni
do współpracy
Druk: Polskapresse Sp. z o.o., Oddział Poligrafia,
Drukarnia w Sosnowcu



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki