

# UTW BEZ GRANIC:

## SENIORZY NA START!

Wydawnictwo współfinansowane jest  
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

NR 5  
2015



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

### Szanowni Państwo!

Zapraszamy do lektury nowego numeru „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Cieszymy się z ciepłego przyjęcia ostatniego wydania, o czym informowali nas Państwo telefonicznie i mailowo.

Tym razem z przyjemnością prezentujemy sylwetki niezwykłych seniorów – **Urszuli Szczurek** i **Andrzeja Piwowarczyka**, którzy mogą być inspiracją i dowodem na to, że na aktywność nigdy nie jest za późno.

Na wiosnę warto spróbować czegoś nowego. Fitness, zumba, a może pilates? Na kolejnych stronach wyjaśniamy, na czym polegają te rodzaje aktywności fizycznej, zyskujące coraz większą popularność również wśród osób starszych. W numerze także wywiad z gwiazdą sportu. Tym razem rozmawiamy z **Jadwigą Wilejto**, łuczniczką, wielokrotną mistrzynią Polski, olimpijką.

W gazecie jak zwykle znajdą Państwo teksty poświęcone zdrowiu. Lekarzy pytamy o to, jak ruch wpływa na kondycję kręgosłupa. Warto skorzystać z rad ekspertów, by poczuć się lepiej!

Życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”

Zachęcamy także do odwiedzenia naszej strony internetowej:  
[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)

Urszula Szczurek jest prawdopodobnie najstarszą czynną instruktorką fitness

## Od zawału serca uciekaj na własnych nogach

■ str. 8-9

### Przygoda ze sportem? Nigdy się nie kończy!

Andrzej Piwowarczyk w tym roku kończy 70 lat i na razie nawet nie myśli o tym, żeby zrezygnować z ruchu. W swoim życiu rozegrał ponad tysiąc meczów. Ćwiczy nie tylko dla zdrowia, lecz także by dawać przykład innym. Bo granice wiekowe istnieją jedynie w psychice.

■ str. 4-5



FOT. ARCHIWUM ANDRZEJA PIWOWARCZYKA

### Bołą Cię plecy? Zadbaj o swój kręgosłup

■ str. 6-7

### Na olimpiadzie byłam o krok od medalu

■ str. 12-13

### Studia fitness nie tylko dla młodych

■ str. 10-11

### Wszyscy powinni się ruszyć. Najlepiej z kijkami!

■ str. 14-15

Ministerstwo Sportu i Turystyki:

# Wspieranie aktywnego starzenia się to jeden z naszych priorytetów

**J**ak zmieniać nieprawdziwe stereotypy, że aktywność fizyczna to domena młodych? Co zrobić, by oferta sportowa dla osób starszych była atrakcyjniejsza i bardziej dostępna? Jak przekonać osoby starsze, że warto być aktywnym? Ministerstwo Sportu i Turystyki dąży do tego, by jak najszerzej popularyzować aktywność ruchową wśród seniorów. Upowszechnianiem sportu zajmuje się Departament Sportu dla Wszystkich. Z programów, którym patronuje MSiT, korzysta coraz więcej osób starszych.

## Bądź w formie z Kozakiewiczem

Jedną z inicjatyw wspieranych przez MSiT jest Ogólnopolski Program Aktywności Fizycznej Seniorów pod patronatem mistrza olimpijskiego Władysława Kozakiewicza „Bądź w olimpijskiej formie”. Złoty medalista z Moskwy jest aktywnym ambasadorem projektu – pod jego nadzorem powstał specjalny program ćwiczeń dla seniorów. – Ćwiczenie z nami. Nie bójcie się żyć aktywnie. Bądźcie w olimpijskiej formie! – przekonuje mistrz. Dla swoich rówieśników opracował, przy ścisłej współpracy z lekarzami i specjalistami rehabilitacji, plan 10 treningów.

Na początek rozgrzewka i trening wprowadzający. Wszystko po to, by bezpiecznie rozpocząć aktywność i zapobiec kontuzjom. Wpro-



wadzenie jest szczególnie istotne dla seniorów, którzy dawno nie byli aktywni. Następne treningi są poświęcone różnym typom ćwiczeń (stabilizacja, wytrzymałość, rozciąganie) oraz partiom ciała (góra, dół, brzuch, kręgosłup). Każdy może ćwiczyć zgodnie ze wskazówkami mistrza – wystarczy wejść na stronę [www.aktwni60.pl](http://www.aktwni60.pl) i odtworzyć krótkie filmy instruktażowe.

To nie wszystko. W ramach projektu wspieranego przez MSiT kilkuset seniorów z całej Polski miało wyjątkową okazję ćwiczyć z Władysławem Kozakiewiczem na jednej sali. Jesienią ubiegłego roku mistrz odbył kilkadziesiąt spotkań, w których wzięło udział kilkuset seniorów. Partnerami imprez było wiele uniwersytetów trzeciego wieku, ośrodki sportu i rekreacji oraz urzędy miast



**Władysław Kozakiewicz:**  
- Nie bójcie się żyć aktywnie. Bądźcie w olimpijskiej formie!

i gmin. – Spotkanie przebiegło w bardzo sympatycznej i przyjaznej atmosferze – relacjonowali organizatorzy imprezy w Opocznie. – Władysław Kozakiewicz poprowadził je w bardzo miły, żartobliwy sposób. Słuchacze byli bardzo zadowoleni z tego, że poznali nowe, łatwe do wykonania ćwiczenia, jak i z możliwości spotkania się z niewątpliwą

sławą i ikoną sportu, jaką jest pan Kozakiewicz.

## Seniorzy na start

Inną inicjatywą wspieraną przez Ministerstwo Sportu i Turystyki są międzynarodowe zawody Warmia Mazury Senior Games. Odbyły się już dwie edycje imprezy. W turnieju organizowanym



przez samorząd województwa warmińsko-mazurskiego biorą udział seniorzy z Polski i kilkunastu innych krajów. Rywalizują w wielu popularnych dyscyplinach sportowych, takich jak siatkówka, pływanie, tenis, kajakstwo czy lekkoatletyka.

– Turniej idealnie wpisuje się w cele resortu sportu – mówił Andrzej Biernat, minister sportu i turystyki, tuż przed inauguracją zeszłorocznej imprezy. – Popularyzacja aktywności ruchowej osób starszych to jeden z naszych głównych celów. Tylko 4% seniorów jest aktywnych sportowo, a ponad 50% osób powyżej 80. roku życia jest niesprawną ruchowo. Imprezy takie jak Warmia Mazury Senior Games pozwolą nam to zmienić.

W ubiegłym roku w zawodach wzięło udział ponad tysiąc osób! Choć prawo startu mieli już 40-latkowie, nie brakowało przedstawicieli najstarszych grup wiekowych. Wśród uczestników było kilkadziesiąt osób powyżej 75. roku życia. Ambasadorem Warmia Mazury Senior Games jest Jacek Wszola, wybitny lekkoatleta, zdobywca złotego medalu na igrzyskach w Montrealu. 58-letni mistrz olimpijski sam bierze aktywny udział w zawodach. Startuje w kilku konkurencjach, m.in. pchnięciu kulą i żeglarstwie.

## Międzypokoleniowo i aktywnie

Ministerstwo Sportu i Turystyki wspiera także międzypokoleniowe inicjatywy promujące aktywność fizyczną. Jedną z nich jest Seniorada – ogólnopolski rekreacyjny piknik solidarności międzypokoleniowej. Celem imprezy jest promowanie prozdrowotnych, społecznych i edukacyjnych wartości sportu m.in. wśród osób starszych. Projekt jest realizowany przez Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+ wspólnie ze studentami warszawskiej AWF.

– Projekt to wyraz działania pokolenia młodszego na



rzecz pokolenia starszego. Przygotowujemy program Seniorady, by zachęcić do wspólnej aktywności osoby młodsze ze starszymi. Staramy się zainspirować grupy (seniorów, rodziny) do wspólnego, aktywnego spędzania czasu wolnego – informują organizatorzy.

W ubiegłym roku uczestnicy imprezy brali udział w rajdzie nordic walking i dawnych grach podwórkowych (np. grze w klasy). Pobito rekord w liczbie seniorów ćwiczących jednocześnie zumbę. Nie zabrakło tańców i gimnastyki prozdrowotnej prowadzonej przez specjalistów. Każdy senior mógł także skorzystać z bezpłatnych konsultacji, pomiaru cukru i ciśnienia. Przygotowania do tegorocznej edycji Seniorady, wspieranej przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, właśnie ruszyły. Więcej informacji na [www.espar-50.org](http://www.espar-50.org).

## Marsz po zdrowie

Ministerstwo Sportu i Turystyki stawia na promo-

wanie takich form aktywności fizycznej seniorów, które są najczęściej rekomendowane osobom starszym. Należy do nich nordic walking – dyscyplina polecana w szczególności osobom z nadwagą i otyłością. MSiT wsparło w ubiegłym roku projekt „Aktywni 50+” realizowany przez Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking. Przedsięwzięcie polegało na organizacji cyklu bezpłatnych treningów marszu z kijkami, konferencji na temat zdrowego odżywiania i korzyści płynących z aktywności fizycznej.

– W treningu nordic walking brak jest przeciwwskazań zdrowotnych, dlatego mogą ją uprawiać wszyscy, bez względu na poziom sprawności, wiek czy masę ciała – zapewniali organizatorzy. Projekt był realizowany w małych miastach, w których trudniej o dostęp do profesjonalnych instruktorów nordic walking.

W każdym miesiącu odbyło się 10 treningów, trwających po 90 minut. Nad bezpieczeństwem



**Władysław Kozakiewicz poprowadził spotkanie w bardzo miły, charakterystyczny dla siebie, żartobliwy sposób. Słuchacze byli bardzo zadowoleni zarówno z tego, że poznali nowe, łatwe do wykonania ćwiczenia, jak i z możliwości spotkania się z niewątpliwą sławą i ikoną sportu, jaką jest pan Kozakiewicz.**

uczestników czuwali wykwalifikowani instruktorzy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. Zajęcia odbyły się m.in. w Łebie, Radzionkowie, Żernikach czy Szczawnie Zdroju. Oprócz nauki i doskonalenia techniki nordic walking, obejmowały także pracę nad podstawowymi zdolnościami motorycznymi: siłą, szybkością i wytrzymałością.

## Aktywni również na wsi

Ministerstwo nie zapomina o seniorach z terenów wiejskich, którzy mogą mieć trudniejszy dostęp do oferty sportowej niż rówieśnicy w miastach. Przy wsparciu MSiT odbywają się igrzyska i rozgrywki Ludowych Zespołów Sportowych.

Przykładowo w ubiegłym roku w Zamościu rozegrano Halowe Igrzyska Seniorów na Lubelszczyźnie. W zawodach uczestniczyły osoby powyżej 45. roku życia. Seniorzy rywalizowali w konkurencjach rekreacyjno-sportowych – m.in. rzu-

tach do kosza, strzałach na bramkę, rzutach lotkami do tarczy. – Mimo rekreacyjnego charakteru imprezy nie brakowało emocji i zaangażowania zawodników, a wszystko odbyło się w duchu czystej, sportowej rywalizacji i zasad fair play – informowali organizatorzy.

Z kolei w Łańcucie odbyły się Ogólnopolskie Rozgrywki Sportowe LZS dla Seniorów. W zawodach uczestniczyło 90 osób – przedstawiciele 11 województw. Rywalizowano m.in. w grze w kręgle, rzutach na kijek czy grze w bule. Poza rywalizacją sportową seniorzy skorzystali z oferty turystycznej i kulturalnej, a także obejrzeli pokaz pomocy przedmedycznej i bezpiecznej jazdy na rowerze.

W klasyfikacji generalnej na podium stanęły kolejno Krajowe Zrzeszenie LZS, drużyna z woj. świętokrzyskiego oraz ekipa z Mazowsza. W tym roku Ministerstwo Sportu i Turystyki wesprze kolejne zawody organizowane przez Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe.

# W jakim wieku kończy się przygoda ze sportem? Trzydziestu lat, czterdziestu? Nic bardziej mylnego!

**R**elacja z meczu: „W niedzielę piłkarze Wawelu rozegrali pierwszy mecz w grupie II krakowskiej klasy A. Na boisku Prądniczanki ulegli drugiej drużynie tego klubu 0-2. W Prądniczance wystąpił Andrzej Piwowarczyk (rocznik 1946), a w Wawelu Kamil Kunowski (rocznik 1997). 51 lat różnicy pomiędzy graczami występującymi na murawie to duża rzadkość”. Kim jest człowiek, który w takim wieku dorównuje 20- i 30-letnim kolegom?

W tym roku kończy 70 lat i na razie nawet nie myśli o tym, żeby zrezygnować z ruchu. W swoim życiu rozegrał ponad tysiąc meczów. Ćwiczy nie tylko dla zdrowia, lecz także by dawać przykład innym. Bo granice wiekowe istnieją jedynie w psychice. – Ten dziadek wam jeszcze pokaże! – mówi Andrzej Piwowarczyk, drugi najstarszy zarejestrowany zawodnik piłki nożnej w kraju.

## Walczy o miejsce w składzie

Był 1959 r., gdy Andrzej Piwowarczyk jako kilkunastoletni chłopak zaczy-

nał trenować w dzielnicowych klubach Krakowa. Jest 2015 r., a mężczyzna dalej gra w obronie. Jest nazywany bohaterem Prądniczanki. Lokalni dziennikarze już dawno nadali mu nieformalny tytuł piłkarza niezniszczalnego. Jest dowodem na to, że granice wiekowe istnieją jedynie w psychice. Po rozegraniu 90-minutowego meczu potrafi z uśmiechem powiedzieć: – Czuję się, jakbym dopiero co wstał z łóżka.

To, że ma 70 lat, zdradza tylko trochę wysokie czoło i siwe włosy. Szczupłej i wysportowanej sylwetki mogłoby mu pozazdrościć wielu mężczyzn. Nie mówiąc o wigorze i werwie. O miejsce w składzie walczy z zawodnikami młodszymi o 40, czasem nawet o 50 lat. Nie ma taryfy ulgowej. – Trener ma do wyboru 18 piłkarzy, a i tak mnie wystawia. To o czymś świadczy – mówi Piwowarczyk. Choć skromnie nie chce tego głośno powiedzieć, dla wielu chłopaków z drużyny jest autorytetem.

Do końca lat 80. był piłkarzem, trenerem, nauczycielem, pułkownikiem Wojska Polskiego. Ze sportem związany od zawsze. Zaczynał w Wiśle Kraków. Przeszedł przez szczebel tramp-

karza, juniora, aż do seniora. Występował nawet w pierwszoligowym składzie. Potem uprawiał lekkoatletykę, którą starał się łączyć z piłką. W klubie Wawel biegał na 100 i 200 m, a nożną trenował jeszcze w krakowskich klubach Gamma (którą sam założył), Tyńcu czy Nadwiślanie. Zawsze miał głowę pełną pomysłów.

Bywało, że cała drużyna się pochorowała. Miał stłuczone żebra, a mimo to wychodził na boisko i rozgrywał całe spotkanie. Innym razem, gdy niedowidział na jedno oko, zatrzymano go na badaniach w szpitalu. Akurat miał wtedy mecz ze Zwierzynieckim. Był maj, więc powiedział ordynatorowi, że potrzebuje przepustki na jeden dzień, bo ma komunię w rodzinie. Lekarz się zgodził, a żona przywiozła mu w tajemnicy do szpitala buty piłkarskie i zagrał. – Nie mogłem przepuścić meczu tylko dlatego, że mi oczy zakrapiali! – wspomina z uśmiechem.

## Świadomość, że ruch jest konieczny

Zawodowi piłkarze Realu czy Barcelony przebiegają średnio 10 km podczas 90 min meczu. Piwowar-

czyk pokonuje średnio 5 km w trakcie spotkania. I czuje się rewelacyjnie.

– W stosunku do takich mistrzów, którzy są znani na całym świecie i zarabiają miliony, moje 5 km to nie tak źle. Może kiedyś będzie mniej, ale na razie trzymam optymalną formę – zaznacza piłkarz. Co ciekawe, przez lata gry nie wzorował się na żadnym konkretnym znanym piłkarzu.

Piwowarczyk trenuje nawet pięć razy w tygodniu. Trzy razy z drużyną i dwa razy na własną rękę. Mieszka blisko krakowskiego stadionu Korona, parku i kopca Krakusa, więc ma idealną przestrzeń do biegania, które również bardzo lubi. W piwnicy urządził też sobie siłownię. W klubie Korona uczęszcza poza tym na basen.

– Sama piłka nożna to by było za mało! – zaznacza pan Andrzej. – Ale oczywiście nie można się prze-forsować. W ćwiczeniach najważniejsza jest systematyczność i wysiłek dostosowany do możliwości organizmu. Ważne, żeby się nie przeciążać, bo nie ma nic gorszego niż brak świeżości. Jak się człowiek przetrenuje, zmęczenie wychodzi na każdym kroku, a sport ma być przecież przyjemnością – dodaje.

W życiu Piwowarczyka sport był obecny cały czas, ale jak mówi, amatorzy też mogą z powodzeniem uprawiać różne formy aktywności ruchowej. Wystarczy poczytać na ten temat, nie iść od razu na całość, znaleźć sobie towarzysza do ćwiczeń. Po pewnym czasie w człowieku wytwarza się nawyk. Mróz, deszcz, śnieg – nie ma znaczenia. Pan Andrzej nigdy nie odpuszcza klubowego treningu i tych własnych również nie.

– Nie ma tygodnia, żebym nie wyszedł pobiegać, popływać, pojeździć na rowerze, bez względu na pogodę. Trzeba mieć ciągłą świadomość, że ruch jest w naszym życiu konieczny, żeby organizm jak najdłużej był wydolny – podkreśla.

## Ja im pokażę, co dziadek potrafi

„W rezerwach Prądniczanki zagrałem razem z panem Andrzejem Piwowarczykiem. Gdy na niego patrzę, mam jeszcze większą determinację, by jak najlepiej dbać o siebie. Przyszędłem, pokopałem, a gdyby nie to, pewnie siedziałbym w domu i oglądał kolejne mecze” – mówił Mirosław Szymkowiak w wywiadzie



**W ćwiczeniach najważniejsza jest systematyczność i wysiłek dostosowany do możliwości organizmu. Ważne, żeby się nie przeciążać, bo nie ma nic gorszego niż brak świeżości. Jak się człowiek przetrenuje, zmęczenie wychodzi na każdym kroku, a sport ma być przecież przyjemnością.**



dla „Przeglądu Sportowego” po wznowieniu swojej kariery i podpisaniu kontraktu z Prądniczką. Szymkowiak w pierwszej reprezentacji Polski wystąpił 33 razy.

Determinacja Piwowarczyka, którą zaraża innych, to także puszczenie oka do niedowiarków. Raz na jakiś czas pojawiają się na stadionie kibice, którzy wołają na niego „dziadek”. Dlatego wychodzi z werwą na boisko, żeby pokazać, co taki „dziadek” potrafi.

– Nie mogę też odpuszczać na boisku, bo straciłbym kondycję, a trener przestałby mnie wystawiać. Ale często daję z siebie sto procent, bo sobie myślę: „Już ja im pokażę!” – śmieje się mężczyzna. – Pamiętam do dziś twarz kibica, który powiedział mi: „Dziadek, daj sobie spokój, idź wnuki bawić”. Jego kolega odpowiedział mu na to: „To idź i sam tak zagraj!”. Lepiej bym tego nie ujął!

Ambicję, formę i pozytywną energię pana Andrzeja doceniają kibice, od których płyną dziesiątki miłych słów. Gdy Prądniczanka ma mecz wyjazdowy, także jest dostrzegany: ludzie z ciekawością podchodzą do niego w przerwie i pytają z niedowierzaniem o wiek. Wielu z nich mówi mu, że chciałoby mieć takie zacięcie i mobilizację jak on.

– Trzeba sobie jasno powiedzieć, że ćwiczenia są nam potrzebne. Młodszy ode mnie o 20 lat zażywają po cztery tabletki dziennie, bo mają cukrzycę, nadciśnienie czy nadwagę. Ja nie łykam żadnych suplementów – podkreśla Piwowarczyk.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE ANDRZEJA PIWOWARCZYKA

## Nie choruje, śpi jak suseł

Pan Andrzej jest żywym dowodem na to, jak świetnie regularne ćwiczenia potrafią wpływać na organizm. Jak mówi Piwowarczyk, nie odczuwa zmęczenia, śpi jak suseł, nie narzeka na żadne dolegliwości ani nawet nie

choruje. Nie pamięta, kiedy ostatnio użył chusteczki do nosa albo miał na sobie rękawiczki. Do lekarza chodzi tylko dwa razy do roku, na kontrolne badania. Są one potrzebne do udziału w rozgrywkach ligowych.

Oprócz ćwiczeń 70-latek stara się także dbać o dietę. W tym przypadku miał mocne wsparcie, bo żona wpro-

wadziła w domu zdrowe odżywianie. Jednak wcale nie wariują na tym punkcie. Po prostu starają się robić zakupy w sklepach ekologicznych, uważają w codziennej diecie na cukier, białe pieczywo i sól. Pilnują także, żeby regularnie nawadniać organizm, najlepiej wodą jonizowaną i niegazowaną. To wszystko profilaktycz-

nie, bo pan Andrzej i tak ma świetnie wyniki badań.

– Sok sokowi nierówny, więc kupiliśmy wyciskarkę. Okazuje się, że takie urządzenie wycisnie wszystko. Jak w maju kwitnie pokrzywa, zbieramy ją w bezpiecznych od zanieczyszczeń miejscach, wyciskamy i pijemy. Z kapusty kiszzonej też można zrobić sok, jest świetny na jelita i żołądek – poleca. – Zdrowe odżywianie podchwyciła nawet moja wnuczka. Chodzi do drugiej klasy, a mówi, że nie zje chipsów, bo są przecież niezdrowe! – śmieje się.

Piwowarczyk twierdzi, że bez sportu jego życie byłoby najzwyczajniej w świecie nudne, mimo że obowiązków mu nie brakuje: prowadzi w Krakowie aż cztery przedsiębiorstwa, m.in. drukarnię i firmę fonograficzną. Ma też wiele pasji, bo jak żartuje, nie samym sportem człowiek żyje (i kto to mówi...). Kolekcjonuje w specjalnej bibliotece książki (codziennie musi jakąś przeczytać, często równocześnie ćwicząc na rowerku czy stepperze). Ma ich tysiące. Robi też domowe wina. Sam alkoholu nie musi sobie odmawiać, w końcu wszystko jest dla ludzi, ale z biegiem lat swoje wyroby woli wręczać znajomym w prezencie, niż sam konsumować. Z kolei w wakacje jeździ na wypoczynek do Chorwacji, gdzie w ciągu całego pobytu potrafi przepłynąć w morzu nawet 50 km.

– Po 90 minutach meczu czuję się, jakbym wstał rano z łóżka. Dziwię się ludziom, że ciągle są zmęczeni. Kolega mieszka na szóstym piętrze, proponuję mu pójście po schodach, a on mówi, że nie da rady, bo jest taki wykończony po pracy – zauważa pan Andrzej. – Jeśli już odczuwam zmęczenie, to zawsze pozytywne. Trzeba się tak przygotować do ćwiczeń, żeby nic bolało. Nie wolno też się zniechęcać zakwasami, wystarczy rozruszać mięśnie – dodaje.

## Kibice nieśli go na rękach

Jak przekonuje, sport daje też człowiekowi dużo szczęścia. Zwłaszcza gdy zaczyna dobrze iść, usłyszy się od kogoś kilka słów pochwały. Andrzej Piwowarczyk nigdy nie zapomni, jak w jednym z meczów dostał piłkę na linię pola karnego z lewej strony. Podciągnął do bramki ze dwa, trzy metry i po długim rogu przerzucił bramkarza łobem w samo okienko. Kibice nieśli go wtedy na rękach.

Przebywanie z ludźmi, którzy nie narzekają, to także bardzo istotny czynnik, gdy chce się dbać o formę i mieć mobilizację do ćwiczeń. Piwowarczyk przekonuje, że bez optymistycznego podejścia lepiej sobie w ogóle dać spokój i zostać na domowej kanapie przed telewizorem. – Gram z dwudziestolatkami i to daje mi energię. Oni są zawsze uśmiechnięci – mówi.

Zaznacza, że nie wolno też przejmować się krytyką, jeśli już taka się zdarzy. – Najwięcej mówią ci, którzy żadnego sportu nie uprawiają – przekonuje. Ćwiczenia poleca każdemu, bo jak mówi, uprawianie sportu niewiele kosztuje. Czasem drogie są buty do biegania, ale i tak wystarczy zwykły dres ortalionowy. Nie pieniądze są potrzebne do aktywności, ale chęć i świadomość, że ruch pomaga.

– Na razie czuję się niezniszczalny, choć wiem, że nie ma takich ludzi. Nie ma też ludzi niezastąpionych. Ale może do osiemdziesiątki wytrzymam! – śmieje się.

Po tylu latach gry w piłkę ciężko policzyć, w ilu meczach wystąpił. Ponad tysiąc było ich na pewno. Strzelonych goli trochę mniej, ale taka już rola obrońcy.

Koledzy z drużyny pana Andrzeja to często jego dawni uczniowie. Przez jego ręce przeszły bowiem setki osób uprawiających sport. Mówią, że nie mogą odejść ze sportu, bo byłoby im głupio, że ich nauczyciel dał radę, a oni nie. ■



**Na razie czuję się niezniszczalny, choć wiem, że nie ma takich ludzi.**

# Plecy bez bólu. Zadbaj o swój kręgosłup

Na problemy z kręgosłupem i bóle bioder, mięśni czy stawów narzeka zdecydowana większość seniorów. Dolegliwości nierzadko wynikają ze starzenia się organizmu. Części z nich możemy jednak zaradzić. Jak? Wystarczy mniej czasu spędzać przed telewizorem i zacząć się ruszać. I wcale nie musi być to intensywny wysiłek.

**W**edług badań bóle kręgosłupa odczuwa prawie każdy senior. Pierwsze problemy mogą się ujawniać jednak zdecydowanie wcześniej, bo już po 30. roku życia. Później, jeśli odpowiednio o siebie nie zadbamy, może być jeszcze gorzej. Gdy nie uprawiamy żadnej aktywności fizycznej, siedzimy kilka godzin w pracy, a po powrocie do domu zalegamy na kolejne godziny na kanapie przed telewizorem, to w ten sposób stale obciążamy szyję, barki i lędźwie. – To prosta droga do nabawienia się problemów – mówią fizjoterapeuci. – Kręgosłup bardzo nie lubi pozycji siedzącej. Zdecydowanie lepiej stać lub siedzieć. Tymczasem często prowadzimy siedzący tryb życia, a przy okazji nie dbamy o prawidłową pozycję. I kłopoty gotowe.

Ból kręgosłupa może przy tym zwiastować różne poważne problemy: dyskopatię, zwyrodnienia czy rwę kulszową.

## Ulubione zajęcie? Telewizja

Wie o tym dobrze pan Wojciech. Jego blisko 70-letni ojciec często uskarżał się na problemy z kręgosłupem. Nic nie dawały kolejne wizyty u specjalistów. – Już byłem pogodzony z tym, że tato bę-

dzie musiał ciągle łykać tabletki przeciwbólowe. Co jakiś czas dostawał skierowanie na rehabilitację. Po niej przez pewien okres było lepiej, ale później problem powracał. Któregoś razu postanowiłem pójść z ojcem na wizytę u ortopedy. Tam przeżyłem szok. Okazało się, że za każdym razem lekarz mówił tacie, że powinien zacząć się ruszać, spacerować i ćwiczyć. Tymczasem ulubionym zajęciem taty było zmienianie programów w telewizji. Zalecenia lekarza kompletnie lekceważył – mówi pan Wojciech.

Nasz czytelnik postanowił to zmienić. Umówił się, że 2–3 razy w tygodniu będzie wyciągał ojca na spacer. – Na początku nie był zbyt chętny. Skarżył się, że go boli, szukał wymówek. Ale nie odpuściłem. Zaczęliśmy od krótkich spacerów po osiedlu. Później stopniowo je wydłużaliśmy. Tato dał się też namówić na przejażdżkę rowerową. Teraz regularnie chodzi z moimi córkami na spacer. Trochę schudł, plecy go nie boją, a do lekarza nie wybieramy się już po mocne leki przeciwbólowe, a jedynie raz na jakiś czas do kontroli – dodaje pan Wojciech.

## Najpierw do lekarza

Ta opowieść wcale nie dziwi specjalistów od fizjoterapii. Prof. Piotr Majcher, kierow-

nik Zakładu Rehabilitacji i Fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, podobne przypadki widział na własne oczy. Jak mówi, najważniejsze jest, żeby osoba, która uskarża się na bóle, chciała dokonać zmian w swoim życiu. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe ze względu na inne schorzenia, ale w zdecydowanej większości przypadków kręgosłup i zastane mięśnie można rozruszać. – Kiedy już się na to decydujemy, skonsultujmy się najpierw z lekarzem. On sprawdzi, czy nie ma ewentualnych przeciwwskazań do rozpoczęcia aktywności fizycznej – zauważa prof. Majcher.

Rehabilitant dodaje, że każdy może dobrać taką formę ruchu, która dla niego będzie najlepsza. – Możemy zdecydować się na ćwiczenia pod okiem fizjoterapeuty, ćwiczyć samemu w domowym zaciszu lub ze znajomymi. Każda forma ruchu jest dobra, o ile przestrzegamy zaleceń. Po skończeniu 60. roku życia pewnych rzeczy nie powinniśmy bowiem robić – dodaje prof. Majcher.

## Na początek bez szaleństw

Jeśli dotychczas naszym ulubionym zajęciem było siedzenie na kanapie, to nie należy zaczynać od intensywnego biegania czy jaz-

## ■ Porzuć kanapę, czyli od czego zacząć

Jeśli większość życia spędziliśmy na kanapie czy krześle i nagle stwierdzimy, że warto byłoby rozruszać kręgosłup, nie powinniśmy porywać się z motyką na słońce. Na rozpoczęcie aktywności fizycznej nigdy nie jest za późno, jednak zawsze należy robić to z głową. Nie warto więc od razu wykupywać karnetu na jogę, pilates i basen oraz kupować drogiego roweru, bo może się okazać, że po intensywnym początku zakwasy zniechęcą nas do ćwiczeń lub przydarzy się kontuzja. Dlatego zaczynamy spokojnie.

■ **Przede wszystkim na początku należy ograniczyć oglądanie telewizji czy spędzanie czasu przed komputerem.**

■ **Szydełkowanie lub czytanie książki przez kilka godzin w fotelu na pewno nie wpływa dobrze na kręgosłup. Gdy jesteśmy zmuszeni siedzieć przez dłuższy czas, warto robić przerwy. Można wstać, przespacerować się, wykonać ćwiczenia rozciągające, wyprostować kręgosłup.**

■ **Zamiast jechać do sklepu, apteki czy znajomych samochodem lub autobusem, warto wybrać spacer, a jeśli zdrowie nam na to pozwala, to jazdę rowerem.**

■ **Zachęćmy bliskich, znajomych do codziennego spacerowania, chodzenia z kijkami (nordic walking). We dwie lub trzy osoby zawsze spaceruje się przyjemniej. To nie tylko okazja do rozruszania kości, stawów i mięśni, lecz także do miłego spędzenia czasu na rozmowie.**

■ **Gdy musimy gdzieś dalej podjechać autobusem, warto wysiąść jeden czy dwa przystanki wcześniej i pokonać pozostałe kilkaset metrów pieszo.**

dy na rowerze. Na początek na pewno dobry będzie spacer lub nordic walking, czyli chodzenie z kijkami. Ta ostatnia czynność może okazać się o tyle przyjemna, że sporo osób chodzi z kijkami i łatwo znaleźć znajomego, który właśnie tak spędza czas. Uprawiając nordic walking, należy wybierać trasy rowerowe lub chodniki, najlepiej z asfaltu, ten bowiem lepiej amortyzuje ruchy niż kostka brukowa. – Najważniejsze jest to, że zdecydowaliśmy się, żeby wstać z kanapy i wyjść z domu – zauważa prof. Piotr Majcher.

Aktywność ruchowa osób starszych powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy: poprawiać wydolność tlenową, wzmacniać siłę mięśni oraz poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów. Oczywiście dobór aktywności ruchowej będzie zawsze zależał od stanu zdrowia danej osoby oraz od stopnia jej sprawności fizycznej, można jednak sformułować pewne zalecenia ogólne. Regularna aktywność fizyczna u osób starszych powinna zawierać trzy elementy:

■ **ćwiczenia wytrzymałościowe, do których należą marsz, bieganie, pływanie czy jazda na rowerze. Powinny być one wykonywane dwa razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut. Ich intensywność nie powinna jednak być zbyt wysoka;**

■ **ćwiczenia siłowe** – te także należy wykonywać dwa razy w tygodniu po 20 minut. Zaangażowane w ćwiczenia powinny być najważniejsze grupy mięśniowe;

■ **ćwiczenia rozciągające**, czyli zwykła gimnastyka – powinna odbywać się codziennie przez 5–10 minut.

## Ćwiczą na UTW i w klubach

Aby poprawić samopoczucie, nie tylko fizyczne, ale i psychiczne, nie trzeba więc podejmować morderczego treningu. Wystarczą regularne spacerunki i codzienna kilkuminutowa gimnastyka. Jeśli taka aktywność nam się spodoba, to możemy ją rozszerzyć o kolejne elementy. Coraz więcej jest też klubów fitness oferujących specjalne zajęcia dla grupy wiekowej 60+. Poza tym zajęcia gimnastyczne odbywają się w ramach zajęć na uniwersytetach trzeciego wieku czy w klubach seniora.

Tak jest choćby w Zamościu, gdzie raz lub dwa razy w tygodniu na zajęciach z fizjoterapeutką i rehabilitantką Agnieszką Jaworską spotyka się grupa kilkudziesięciu słuchaczy UTW. – Żeby podtrzymać sprawność fizyczną, trzeba ćwiczyć, a nie siedzieć przed telewizorem – tłumaczy Agnieszka Jaworska. – Podczas kilkudziesięciu minut zajęć ćwiczymy w zasadzie wszystkie partie mięśni. To jest długotrwały, regularny wysiłek, który nie przeciąża organizmu, ale służy temu, by mięśnie się nie zastęły i nie było zakwasów. Wszystko jest oczywiście dostosowane do wieku ćwiczących.

## O tym warto pamiętać

Ćwiczenia to jednak nie wszystko. Aby nasze mięśnie, stawy oraz, co najważniejsze, kręgosłup pozostały jak najdłużej w dobrej formie, warto przestrzegać kil-



FOT. 123RF

ku reguł. Podczas siedzenia trzeba pamiętać o zachowaniu właściwej postawy ciała. Jeśli często siedzimy lub pracujemy przed komputerem, warto kupić krzesło z regulowanym oparciem. Nogi podczas siedzenia powinny być ustawione pod kątem prostym, a ręce luźno leżeć na biurku.

Trzeba też pamiętać o zachowywaniu odpowiedniej postawy ciała na co dzień. Wyprostowane plecy i ściągnięte łopatki to podstawa.

Gdy musimy podnieść coś ciężkiego, nie schylajmy się, bo to może spowodować

nie tylko ból, ale też zawroty głowy, które mogą zakończyć się upadkiem. Zamiast schylać się lepiej kucnąć, zginając kolana (stopy powinny być od siebie oddalone), i podnieść przedmiot. Następnie, trzymając go oburącz, blisko ciała, należy wyprostować kolana, nie zginając pleców.

Warto też raz na jakiś czas skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych w szpitalu lub wyjechać do sanatorium, szczególnie jeśli mimo prowadzonego aktywnego trybu życia ból nie ustępuje.

## Tego Twój kręgosłup nie lubi:

■ **Siedzenie.** Pozycja siedząca najbardziej obciąża kręgosłup. Zdecydowanie lepiej stać lub leżeć. Jeśli jednak musimy usiąść, to możemy zrobić to nieco inaczej niż zazwyczaj. Fizjoterapeuci zalecają np. wykorzystanie wysokiej szafki lub komody, aby oprzeć o nią pośladki. Można też użyć wyższego krzesła, takiego jak w barach czy pubach, opierając się o nie pośladkami, ale nie siadając.

■ **Podnoszenie ciężkich przedmiotów.** Jest to niepotrzebne narażenie kręgosłupa na urazy, które mogą zakończyć się nawet pobylem w szpitalu. Kręgosłup seniora nie jest tak elastyczny jak u młodszych osób. Lekarze znają przypadki, które kończyły się interwencją chirurga z powodu np. wypadnięcia dysku. Jeśli nie mamy wyjścia i musimy coś podnieść, wówczas należy unikać pochylania się do przodu. Lepiej zgiąć kolana oraz biodra i przykucnąć. Z takiej pozycji powoli podnosimy się do góry.

■ **Gwałtowne ruchy.** Podobnie jak dźwiganie ciężkich przedmiotów, gwałtowne ruchy nie są dobre dla kręgosłupa. Gdy ćwiczymy, róbmy to spokojnie. Zakres ruchu można zwiększać powoli. Ruch powinien być płynny, w przeciwnym razie ryzykujemy urazem kręgosłupa.

■ **Nagle zmiany pozycji.** Kiedy zadzwoni dzwonek do drzwi, nie zrywajmy się z kanapy na równe nogi. To, po pierwsze, grozi kontuzją, a po drugie może spowodować zawroty głowy czy utratę równowagi. Błędnik u starszych osób często nie funkcjonuje już tak dobrze jak u młodych. Nagła zmiana pozycji, szczególnie zerwanie się na równe nogi, może zakończyć się upadkiem, co grozi ryzykiem urazu, np. złamaniem ręki, nogi, stłuczeniem biodra czy rozbięciem głowy.

■ **Głębokie skłony.** Jeśli ćwiczymy, nie powinniśmy wykonywać głębokich skłonów. Mogą one zakończyć się urazem kręgosłupa, zawrotami głowy lub utratą równowagi.

## Jak się rozruszać?

Ćwiczeń, które wzmocnią mięśnie i poprawią samopoczucie, jest mnóstwo. Oto kilka z nich (do części z nich przyda nam się piłka):

- 1) Kładziemy się na plecach, nogi zgięte, stopy oparte o podłogę. Przekładamy piłkę z ręki do ręki pod uniesioną do góry, ale dalej zgiętą nogą.
- 2) Nadal leżymy na plecach. Piłkę trzymamy w obu rękach na brzuchu. Przenosimy ją w wyprostowanych rękach za głowę, w tym czasie wykonujemy wdech nosem. Następnie piłka trzymana w rękach wraca na brzuch. Wydech ustami.
- 3) Trzymamy piłkę w rękach i wyciągamy je do góry przed siebie. W tym samym czasie podnosimy nogi i wykonujemy nimi tzw. rowerek.
- 4) Leżąc na plecach, podnosimy biodra do góry i przetaczamy piłkę pod biodrami z jednej do drugiej ręki. Co ważne, należy to robić jak najbliżej pięt, a nie pod plecami. Następnie piłka wraca do drugiej ręki nad brzuchem.
- 5) Wkładamy piłkę między kolana i ściskamy ją. Chwilę wytrzymujemy w takiej pozycji, wykonując w tym czasie wdech nosem, następnie rozluźniamy kolana i robimy wydech.
- 6) Kładziemy się na brzuchu. Nogi proste, ręce pod brodą. Na przemian podnosimy raz jedną, raz drugą nogę, przez chwilę trzymając ją w powietrzu.
- 7) Kolejne ćwiczenie jest podobne. Tym razem jednak podnosimy na przemian raz prawą rękę i lewą nogę, raz lewą rękę i prawą nogę.
- 8) Kłękamy, podpierając się rękoma o podłogę. Powolnym ruchem ciągniemy prawe kolano do lewego nadgarstka, następnie lewe do prawego nadgarstka.

**Podobnych ćwiczeń jest o wiele więcej. Każde z powyższych można też modyfikować. Dobrze byłoby skonsultować wykonywane przez nas ćwiczenia z fizjoterapeutą, rehabilitantem lub instruktorem fitness. Każda z tych osób będzie w stanie odpowiedzieć nam, jak wykonywać ruchy i jakich pozycji oraz ćwiczeń unikać.**

## Oto kilka dodatkowych wskazówek:

- Ćwiczenia należy wykonywać wolno, spokojnie, dokładnie.
- Trzeba postarać się nie wstrzymywać oddechu, oddychać miarowo, spokojnie.
- Ćwiczenia należy powtarzać kilkakrotnie, nie powinno się też utrzymywać ciała zbyt długo w jednej pozycji, co jakiś czas należy robić krótkie przerwy.
- Ruch powinien być płynny, nie należy szarpać, wykonywać gwałtownych ruchów.
- Nie należy stosować ćwiczeń w pozycjach z głową skierowaną do dołu.

# Od zawału serca uciekaj na własnych nogach!

Szpagat zrobiła po raz pierwszy w czwartej klasie szkoły podstawowej. Mimo że skończyła już 75 lat, ta figura do dziś nie sprawia jej trudności.

**U**rszula Szczurek jest prawdopodobnie najstarszą czynną instruktorką fitness. Piękna figura z wcięciem w talii, elegancka fryzura i manicure, uśmiech na twarzy i energiczne ruchy. Pani Ula jest żywą reklamą zdrowego stylu życia. Specjalnie dla czytelników „UTW bez granic” dzieli się swoimi receptami na zdrową starość.

## Gimnastyczny talent

Przygodę ze sportem rozpoczęła w wieku kilku lat. Chodziła na zajęcia gimnastyczne w krakowskich klubach – Włókniarzu i Koronie. – Moją pierwszą instruktorką była Helena Rakoczy, mistrzyni świata i medalistka olimpijska. Od niej nauczyłam się perfekcji, dokładności. Jeśli się za coś zabieram, to muszę to zrobić jak najlepiej. W ćwiczeniach to bardzo ważne, szczególnie w gimnastyce artystycznej. To piękny sport, tylko trzeba „wyczarować” w sobie talent. Chodzi o to, by odkryć, co umiemy robić najlepiej, a później to rozwijać. Nie ma nic gorszego niż robienie czegoś, czego nie lubimy!

Widowiskowe szpagaty i przewrotki stały się znakiem rozpoznawczym małej Uli. – „Zrób szpagat, to coś dostaniesz!” – namawiali koledzy. – Wychodziłam na ławkę, zeskakiwałam z niej i robiłam szpagat – wspomina. Za gimnastyczne sztuczki Ula otrzymywała od kolegów smakołyki – jabłka albo bułki z szynką. W powojennych realiach to były frykasy.

Kiedy w szkole wyszły na jaw talenty Uli, jej występy stały się obowiązkowym punktem w programach szkolnych akademii i uroczystości. – Sama wymyśliłam układ choreograficzny do muzyki „Nad pięknym miodnym Dunajem”. Pamiętam go do dziś.

Wieści o młodej, zdolnej gimnastyczce przekroczyły szkolne mury. Pierwszy występ dla dużej publiczności odbył się w krakowskiej fabryce słodczy Wawel. Nagrodą były duże tabliczki czekolady. Występów było coraz więcej. – Bardzo je lubiłam, czerpałam z nich dużą satysfakcję. „O, Czaicka będzie!” – słyszałam, gdy wchodziłam na estradę. Czaicka to moje panięskie nazwisko – wspomina pani Ula.

Po szkole podstawowej przyszedł czas na technikum budowlane. – Miałam smykałkę do przedmiotów ścisłych. Lubiałam kreślenie, wykonywanie rzutów budynków. Ale po dwóch latach nauki poznałam mojego przyszłego męża i zrezygnowałam. Miłość była ważniejsza od nauki – śmieje się pani Urszula.

Po wyjściu za mąż zrobiła sobie przerwę w uprawianiu sportu na kilkanaście lat. Najważniejsza stała się muzyka – mąż Andrzej był jazzmanem, grał na wielu instrumentach. Zresztą artystyczne pasje pani Urszula wyniosła również z domu. – Mamusia była hafciarką, pięknie śpiewała. Jedna z siostr była w chórze, druga śpiewała i grała na gitarze w „Krakowiakach”. Tatus – na akordeonie.

## Zastąpiła koleżankę

Do sportu pani Ula wróciła w wieku 40 lat. To wtedy zapisała się na zajęcia w Akademii Wychowania Fizycznego. Poznała od strony teoretycznej wszystkie rodzaje gimnastyki, zdała egzaminy. Rozpoczęła pracę w wojewódzkim oddziale Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. W Polsce właśnie zaczynała się moda na aerobic.

– Młoda koleżanka, która prowadziła zajęcia w domach kultury, akurat zachorowała. Ja ją zastąpiłam. Przed pierwszymi zajęciami miałam trochę tremy, nawet wzięłam ze sobą prospekt-ściągawkę – wspomina ze śmiechem pani Ula. Z czasem trema przestała być problemem. Zresztą od dziecka była przyzwyczajona do występów przed publicznością. – Często robiono mi zdjęcia, gdy tańczyłam. Dlatego nauczyłam się po prostu myśleć o tym, co mam do zrobienia, a nie o tremie.

Widok instruktorki po czterdziestce był dla wielu osób zaskoczeniem, ale nasza bohaterka nie przejmowała się opiniami innych. Brała nawet udział w pokazowym treningu aerobiku na stadionie w Poznaniu. Dotrzymała kroku 60 młodym dziewczynom, choć musiała improwizować, bo w ostatniej chwili dowiedziała się, że ma zaprezentować ćwiczenia na inną partię ciała, niż przygotowała.

– Pewnego dnia pomyślałam: a co wtedy, gdy nie będę miała już siły na to skakanie? Zrobiłam drugą specjalizację – z jogi – wspomina Urszula Szczurek. Dziś wszystkie wyćwiczone umiejętności może



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA



**Moją pierwszą instruktorką była Helena Rakoczy, mistrzyni świata i medalistka olimpijska. Od niej nauczyłam się perfekcji, dokładności. Jeśli się za coś zabieram, to muszę to zrobić jak najlepiej.**

wykorzystywać w praktyce podczas zajęć z seniorami. Uczestnicy próbują wszystkiego po trochu: gimnastyki ogólno usprawniającej, ćwiczeń w wodzie, jogi, a nawet muzyko-, aroma- i śmiechoterapii. – Kiedy się śmiejemy, rusza się cały organizm. Robimy różne miny, ćwiczymy mięśnie twarzy. Śmiejemy się z siebie i do siebie – opowiada pani Ula.

Zajęcia trwają godzinę. 45 minut pani Ula przeznacza na gimnastykę. Ostatni kwadrans – na jogę. Seniorzy zaczynają od 10- lub 15-minutowej rozgrzewki. Głowa, ramiona, talia, nogi – w ćwiczeniach biorą udział wszystkie partie ciała. – Trzeba rozluźnić mięśnie, żeby nie dopuścić do kontuzji – tłumaczy Urszula Szczurek. – Potem oddychamy, robimy podskoki i dopiero wtedy rozpoczynamy właściwe ćwiczenia.

Grupa pani Uli ćwiczy dwa razy w tygodniu. In-

struktorka zachęca także do ćwiczeń w domu – przygotowuje dla seniorów nawet specjalne ulotki z instrukcjami. W aktywności fizycznej ważna jest przede wszystkim systematyczność. – Lekarze często wysyłają nas na rehabilitację. Poćwiczmy przez dwa tygodnie i na tym koniec. A przecież nie o to chodzi! – podkreśla Urszula Szczurek. Regularna gimnastyka polepsza wytrzymałość, modeluje sylwetkę, a także łagodzi różne dolegliwości, z którymi borykają się seniorzy, np. z zaparcia. Ruch okazuje się lepszym lekarstwem niż tabletki czy specjalne, oczyszczające diety.

## Naucz się oddychać

– Jem wszystko, tylko z umiarem. Stosuję zasadę JP – „jedz połowę” – twierdzi pani Ula. Jak dodaje, rano należy zjeść duże śniadanie – „królewskie”. Obiad, najlepiej około 13.00, nieco mniej



syty – „mieszkański”. Kolacja powinna być najlżejsza – „dziadowska”. Najlepiej nie spożywać jej później niż o 18.00. Podczas posiłków nie należy pić – warto odczekać pół godziny. Pani Urszula unika słodzonych napojów i soków – zamiast nich wybiera wodę mineralną. Jest przeciwniczką głodówek i suplementów diety. Woli naturalne witaminy. Wierzy w dobroczynne właściwości cytryny.

– Rano, na czczo, należy wypić sok z cytryny, pomieszany z wodą. Można go dosłodzić odrobiną cukru trzcinowego lub miodu. Cytryna pomaga oczyścić organizm z toksyn, usunąć szkodliwy kwas moczowy, który nas zatrzyma – wyjaśnia pani Ula.

Według pani Urszuli szeregi problemów zdrowotnych osób starszych bierze się stąd, że nie umieją prawidłowo oddychać. Sama nauczyła się tego podczas kursu na instruktora jogi. – Przed egzaminem na 60 osób tylko dwie dobrze oddychały. Ja też musiałam to opanować – przekonuje. Dziś dzieli się tym, co umie, z uczestnikami zajęć. Panie często są zdziwione. – Mówią, że to trudne. A ja na to, że można się nauczyć. A nawet trzeba!

Jak prawidłowo oddychać? Przede wszystkim powietrze należy wciągnąć nosem. – Nos to wspaniały organ! Oczyszcza powietrze z różnych świństw i ogrzewa je. Podczas wdechu brzuch „rośnie”, bo napełnia się powietrzem. Później przez pięć sekund pozostajemy na bezdechu. Powietrze „idzie” w górę, rozpięra klatkę piersiową. Na koniec wypuszczamy powietrze – konieczne ustami! Dzięki takiemu oddychaniu zwiększamy pojemność płuc – tłumaczy pani Ula. Prawidłowe oddychanie zwiększa wydolność, pomaga dotlenić mózg i cały organizm.

Właśnie dlatego ćwiczenia z oddychania są obowiązkowe na zajęciach prowadzonych przez naszą bohaterkę. Pani Ula ubolewa, że wielu instruktorów zaniedbuje tę

**Regularna gimnastyka polepsza wytrzymałość, modeluje sylwetkę, a także łagodzi różne dolegliwości, z którymi borykają się seniorzy, np. zaparcia. Ruch okazuje się lepszym lekarstwem niż tabletki czy specjalne, oczyszczające diety.**

**Nie można patrzeć na modę. Jedyne kosmetyki, jakie stosuję, to szare mydło i krem oliwkowy. We wszystkim trzeba być naturalnym i zachować umiar.**



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

sprawę. Kiedyś brała udział w obozie wyjazdowym w Nowym Targu. Uczestnicy ćwiczyli nawet po osiem godzin dziennie. – Pewnego razu biegliśmy trzy kilometry. Mówiłam wszystkim: „Oddychajcie!”. Ja dotarłam na obiad normalnie, a koleżanki zdyszane, czerwone na twarzy. Bo źle oddychały.

### Gwiazdy pani Uli

Uczestniczki zajęć prowadzonych przez panią Ulę nie kryją zadowolenia. Wiele z nich nigdy wcześniej nie uprawiało gimnastyki. Teraz mówią, że lepiej chodzą, łatwiej im podnosić ciężkie przedmioty z podłogi. Niektóre panie przychodzą na zajęcia do pani Uli od samego początku, czyli od siedmiu lat. – Mam dobry kontakt z dziewczynami. Czasem mówią: „Ale pani pięknie ćwiczy, ja w życiu tego nie zrobię!”. Odpowiadam wtedy: „Patrz, jak ćwiczę, ale nie dołuj się. Po prostu rób swoje!”. Dziś trochę je obserwowałam. Aż miło było na nie popatrzeć. To moje gwiazdy!

Początki bywają jednak trudne. Instruktorce poświęca szczególnie wiele uwagi nowym uczestniczkom. – Kiedyś jedna pani trochę się

oburzyła: „Co się pani tak na mnie uwzięła!”. Wytłumaczyłam, że jak teraz źle wykona ćwiczenie, to będzie cały czas powtarzać ten błąd. Obraziła się i powiedziała, że więcej nie przyjdzie. Proszę bardzo – w Krakowie jest tyle zajęć do wyboru. A jednak wróciła – uśmiecha się nasza bohaterka. Na zajęcia przychodzą czasem również panowie. Jest ich jednak znacznie mniej. – Bardzo ładnie ćwiczą. Nawet taniec brzucha!

Seniorzy coraz chętniej uczestniczą także w zajęciach na basenie pod okiem pani Uli. – Ostatnio, prowadząc zajęcia, zauważyłam, że z tyłu ćwiczy również nasz instruktor pływania. „Słuchaj, tu nikt poza tobą takich ćwiczeń nie robi!” – powiedział. Woda powoduje, że czujemy się lżej. Ruchy, które na sali gimnastycznej wydają się trudne, w wodzie stają się prostsze. Wykonujemy ćwiczenia na stawy biodrowe i kolanowe oraz brzuch.

### Grunt to równowaga

W ubiegłym roku pani Urszula została zaproszona na konferencję poświęconą zdrowemu starzeniu się. Głos zabierali m.in. naukowcy i lekarze geriatrzy. – Jeden z nich

bardzo długo mówił o statystykach – ile osób umrze, na jaką chorobę i w jakim wieku... Zdenerwowałam się. Po co mówić takie rzeczy do seniorów? Przecież to ich może zdołować. Do chorych ludzi nie można mówić językiem naukowym. Nie dość, że tego nie rozumieją, to jeszcze bardziej się przerażą. A nerwy prowadzą do wielu chorób.

Według pani Uli lekarze powinni mieć lepsze kompetencje psychologiczne. – Bo często zamiast zapytać o przyczynę, zapisują tabletki. Nie pomogą? To zapiszą nowe! Tak nie można – twierdzi nasza bohaterka. Recepta na zdrową starość, którą podzieliła się z uczestnikami konferencji, to przede wszystkim ruch, zdrowe odżywianie i nauka prawidłowego oddychania. Pani Ula chętnie powtarza także zdanie „od zawału serca uciekaj na własnych nogach!”.

Skąd czerpie energię? Nie ukrywa, że dużą rolę w jej życiu odgrywa wiara w Boga. Po porannych zajęciach z seniorami codziennie o godz. 12 uczestniczy w mszy świętej w krakowskim kościele Dominikanów. – Dziewczyny mnie pytają: „Gdzie idziesz?”. Mówię, że do kościoła. Czasami się ze mną wybierają. Jak się jest

religijnym, nie trzeba się tego wstydić.

Pani Ula nie ukrywa, że praca z seniorami daje jej wiele satysfakcji. Codziennie słyszy miłe słowa na swój temat od uczestniczek zajęć. Mówią, że gimnastyka pomaga im zapomnieć o zmartwieńiach. – Każdy ma problemy, ja też. Ale kiedy wyciszamy się na sali gimnastycznej, puszcza muzykę, to mówię dziewczynom, że zostawiamy wszystko na zewnątrz. Zamykamy oczy. Jest nam dobrze, rozluźniamy się, myślimy o czymś przyjemnym. A potem mówię: „Teraz otwórzcie oczy, popatrzcie na siebie nawzajem, jakie jesteście piękne!”.

Bo piękno według pani Uli to równowaga między duchem i ciałem. Zdrowie fizyczne jest tak samo ważne jak spokój i akceptacja samego siebie. – Robimy z siebie męczennice. Dziewczyny noszą obcisłą bieliznę. Nie wolno tego robić! Powtarzam: „Kobieta bez brzuszka to jak dzbanuszek bez uszka”. Musi być brzuch i pośladki, żeby było na czym usiąść. Nie można patrzeć na modę. Jedyne kosmetyki, jakie stosuję, to szare mydło i krem oliwkowy. We wszystkim trzeba być naturalnym i zachować umiar.

# Seniorzy na lekcjach zumbi, aerobiku i pilates. Studia fitness nie tylko dla młodych!

Choć nazwy tych form aktywności dla wielu brzmią egzotycznie, w praktyce są to proste ćwiczenia. A seniorzy, którzy uczęszczają na zumbę czy aerobik, zapewniają, że to wspaniała okazja do ruchu dla ludzi w każdym wieku.

**E**lżbieta Kwiatkowska, instruktorka zumbi z Puław, nie była przekonana, czy polskie seniorki dadzą się przekonać do tej formy aktywności. Sama zetknęła się z nią w czasie pobytu w Cambridge. – Pracowałam w brytyjskim odpowiedniku kuratorium. Miałam na głowie dom i dzieci. Na ruch nie było czasu – wspomina. Choć miała wtedy 30 lat, zaczęły się u niej poważne problemy z kręgosłupem: ból, trudności z poruszaniem, drętwienie kończyn. Do tego nadprogramowe kilogramy. Kolejne badania i wizyty u lekarzy nie pomogły znaleźć przyczyny dolegliwości. W końcu koleżanka zachęciła ją do udziału w zajęciach zumbi... dla osób 50+. To był strzał w dziesiątkę! Problemy zdrowotne minęły jak ręką odjął. A pani Ela znalazła pasję, bez której dziś nie wyobraża sobie życia.

Tradycyjna zumba fitness wymaga kondycji, łatwo się zniechęcić na samym początku. Ta stworzona z myślą o seniorach prowadzona jest wolniej i dostosowana do predyspozycji ćwiczących. – Na tych zajęciach zrozumiałam, że nieważne, ile ma się lat i jak się wygląda. Gdy się chce, można wszystko – mówi pani Ela. – Zumba jest połączeniem aerobiku i tańców latynoskich. Po chwili nogi same się podrywają, nie sposób nie polubić tego rodzaju ćwiczeń – tłumaczy.

Kilka lat później wróciła do Polski i postanowiła zawodowo zająć się zumbą. O ile z młodszymi osobami nie było problemu, o tyle seniorzy podchodzili do niej bardzo sceptycznie. – W Wielkiej Brytanii ludzie mają zakodowane, że życie nie kończy się na emeryturze. To właśnie najlepszy czas, by zadbać o siebie. W Polsce ciągle jest inaczej – tłumaczy. Dodaje, że wiele starszych osób powtarzało jej, że to dla nich za trudne, że wymaga kondycji, wyczucia rytmu. – Musiałam przekonywać, namawiać, ale było warto.

Dziś na zajęcia odbywające się przy uniwersytecie trzeciego wieku w Puławach do pani Elżbiety przychodzi ponad 30 osób. Każda w zumbie znalazła coś dla siebie. Jedna z pań przeszła udar, miała problemy z koordynacją, a ruch sprawiał jej trudność. Po kilku miesiącach ćwiczeń nikt już chyba nie zauważa, jak poważne problemy ze zdrowiem ma za sobą. Inna słuchaczka UTW nie mogła swobodnie obracać głową z powodu problemów z szyją. Zumba była dla niej najlepszą rehabilitacją.

– Zdecydowałam się od razu, gdy tylko dowiedziałam się o zajęciach – mówi jedna z uczestniczek. – Jestem po prostu szczęśliwa. Biodra chodzą mi same, stawy nie boją. Tutaj nie chodzi o to, byśmy wszystkie tańczyły idealnie i jednakowo.



FOT. ELŻBIETA KWIATKOWSKA



**Tradycyjna zumba fitness wymaga kondycji, łatwo się zniechęcić na samym początku. Ta stworzona z myślą o seniorach prowadzona jest wolniej i dostosowana do predyspozycji ćwiczących.**

Chodzi o to, by po prostu się ruszać – dodaje.

– Kroki są nieskomplikowane, ale cały czas ruszamy ciałem. Z czasem efekty są zdumiewające – mówi pani Ela. Jej zajęcia to zumba, ale przede wszystkim dobra zabawa. Często obok obolałych mięśni łydek czy brzucha uczestnicy narzekają na... ból w policzkach. Bo uśmiech nie znika im z twarzy.

– Włączam muzykę i panie same zaczynają tańczyć. Są wspaniałe! – mówi pani Ela i opowiada, jak seniorki same wychodzą z inicjatywą. Z okazji pierwszego dnia wiosny zaproponowały lekcję zumbi na świeżym powietrzu. Jedna z nich przyniosła żonkile, które

wszystkie wetknęły sobie we włosy. Na walentynki przyszły w strojach z serduszkami.

Instruktorka zapewnia, że zumba jest dla każdego: dla ludzi z nadwagą, nie do końca sprawnych, na wózkach inwalidzkich, seniorów i dzieci. Potrzeba tylko wygodnego stroju i płaskich, nieślizgających się butów. Ćwiczenia to tak naprawdę układ choreograficzny przygotowany do konkretnej piosenki. A te są przeróżne: od flamenco, przez sambę, salę, a nawet hip-hop. Kroki na początku są proste, z czasem, gdy grupa pojmie podstawy, dodawane są kolejne.

Zajęcia trwają 60 minut. Jak mówi pani Ela, opty-

malnie byłoby powtarzać je przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Poza UTW w Puławach pani Elżbieta prowadzi zajęcia także w klubie seniora w okolicznym Kurowie. Tam grupa jest mieszana. Najstarszy uczestnik, pan Marian, ma 90 lat! – Choć zdarza mu się pomylić kroki, bawi się z nami wspaniale! Bo wiek naprawdę nie jest żadną wymówką od aktywności fizycznej.

## Dla leniwych - pilates!

Tę formę aktywności w latach 20. XX w. opracował Niemiec Joseph Pilates.

W założeniu miały to być proste ćwiczenia, które pomogą wrócić do formy kontuzjowanym sportowcom. Szybko zyskały one sławę nie tylko wśród osób zawodowo zajmujących się sportem, a pilates zaczęto nazywać treningiem dobrego samopoczucia.

Pilates jest połączeniem gimnastyki, jogi i baletu. Treningi odbywają się przy dźwiękach relaksującej muzyki, a ich celem jest rozciąganie i wzmocnienie mięśni. Nie wymaga on dobrej kondycji ani szczególnej siły, dzięki czemu jest dobry dla ludzi w każdym wieku. Spokojne ćwiczenia są zalecane nawet kobietom w ciąży – wzmocniają kręgosłup i miednicę, poprawiają samopoczucie. Osoby z osteoporozą, zwyrodnieniem kręgosłupa oraz te po operacjach i urazach powinny jednak zasięgnąć porady lekarza przed przystąpieniem do ćwiczeń.

Ruchy podczas ćwiczeń są wolne i powinny być precyzyjne. Choć pozornie nie są męczące, angażują wszystkie mięśnie, nawet te położone głęboko. Z każdym ruchem ciała koordynowany jest oddech, dzięki czemu organizm zyskuje harmonię. Regularne ćwiczenia zapobiegają bólowi kręgosłupa, poprawiają postawę i wysmuklają sylwetkę. Dzięki muzyce i ruchowi redukują stres i napięcia (np. bóle karku i szyi).

– W zajęciach chodzi tak naprawdę o napinanie i rozluźnianie konkretnych mięśni. Wystarczy do nich mata i wygodny strój – mówi 61-letnia pani Jagoda, która od roku chodzi na zajęcia w jednym z centrów sportowych we Wrocławiu. Dodaje, że dzięki ćwiczeniom jest weselsza i spokojniejsza. – Zaczęłam ćwiczyć z powodu problemów z barkiem. Pilates pomógł w rehabilitacji – wyjaśnia.

Eksperci zachęcają, by przynajmniej na początku ćwiczenia wykonywać pod okiem fachowca. Gdy nabierzemy prawidłowych na-



FOT. ELZBIETA KWIATKOWSKA

wyków, pilates bez problemu można ćwiczyć w domu. Instruktażowe filmiki z ćwiczeniami można kupić na płytach CD lub zobaczyć w internecie. W ramce obok prezentujemy kilka przykładów.

## Dawka tlenu przy aerobiku

Aerobik to rodzaj treningu, który opiera się na dostarczaniu tlenu do wszystkich komórek organizmu. Są to intensywne i dynamiczne ćwiczenia wykonywane zazwyczaj w rytm muzyki. Trening to połączenie ćwiczeń, rozciągania i aktywności typowo siłowych. Choć pozornie zajęcia mogą wydawać się trudne, są odpowiednie także dla osób starszych. Zdaniem naukowców przynosi to seniorom niespodziewane korzyści.

Badacze z Nowej Zelandii odkryli, że osoby starsze, które uczestniczą w zajęciach aerobiku, poprawiają swoje zdolności umysłowe. Naukowcy twierdzą, że ten rodzaj ćwiczeń wpływa pozytywnie na wiele funkcji poznawczych: podzielność uwagi, pamięć, a także umiejętność szybkiego dostosowywania się do nowych, nieoczekiwanych sytuacji.

Jak wyjaśnia dr Rafał Rowiński z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, dzięki ćwiczeniom aerobowym dochodzi do zrównoważonego zaopatrywania mięśni w tlen. – Intensywność tych ćwiczeń powinna być lekka, najwyżej umiarkowana. Efekt będzie wypracowywany w długim

czasie, poprzez regularne powtarzanie treningów – wyjaśnia dr Rowiński.

Zainteresowani aerobikiem mogą wybierać spośród kilku różnych rodzajów aerobiku. Jednym z nich jest aerobik TBC, który polega na wzmocnianiu całego ciała. Podczas treningu wykorzystuje się różne akcesoria, np. piłki, tubingi (guma z rączką), step czy ciężarki. TBC jest zalecany szczególnie początkującym – ruchy są niewymagające i łatwo je zapamiętać.

Inny rodzaj aerobiku to step. Polega on na rytmicznym wchodzeniu i schodzeniu ze stopnia. Proste ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki tworzą atrakcyjne układy choreograficzne. Dzięki tej formie ruchu poprawiamy jędrność ud, pośladków i brzucha. Ze względu na specyfikę step aerobik jest odradzany osobom z problemami ze stawami, kolanami i kręgosłupem.

Aerobik to także zajęcia z piłką, które są szczególnie zalecane osobom starszym. Tzw. body ball to zajęcia polegające w dużej mierze na balansowaniu na piłce. Pozwalają rozluźnić kręgosłup i odciążać plecy, a przy tym wzmocniają mięśnie.

– Właśnie od piłki zaczęłam – przyznaje pani Marianna, 58-latką z okolic Katowic. – Na zajęcia zapisała mnie synowa i choć początkowo byłam nieprzekonana, dziś poza aerobikiem z piłką korzystam także z zajęć step. Zawsze lubiłam ruch, ale z wiekiem brakowało mi chęci. Najtrudniej było się przełamać. Od dwóch lat nie wyobrażam sobie tygodnia bez treningu – wyjaśnia. ■

## Pilates w domowym zaciszu

Zobacz przykładowe ćwiczenia, które możesz wykonywać samodzielnie. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem przed przystąpieniem do treningu.

- Połóż się na plecach i wyprostuj nogi. Jedną z nich unieś w górę tak, aby z tułowiem tworzyła kąt prosty. Zataczaj nią w powietrzu kręgi. Powtórz ćwiczenie trzy razy, a następnie zmień nogę. Kręgi zataczane prawą nogą powinny być wykonywane zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewą nogą – przeciwnie do wskazówek zegara. Każdą z nóg powinno się wykonać po 20 serii. Wraz z kolejnymi treningami kręgi powinny być coraz większe.
- Stań prostu z nogami na szerokości barków. Wyprostuj kręgosłup i ściągnij łopatki. Staraj się powoli „zwinąć” kręgosłup w kłębek, wykonując długi, spokojny wdech. Zbliżaj brodę do klatki piersiowej i powoli opuszczaj tułów w stronę kolan. Gdy będziesz już maksymalnie nisko, dotknij otwartymi dłońmi podłogi. Wykonaj wydech i zacznij się powoli prostować, nabierając powietrze. Ćwiczenie powtórz 10 razy.
- Połóż się na brzuchu z rękami wyprostowanymi przed sobą. Stopy oprzyj palcami na podłodze, wyprostuj kręgosłup, napnij go i ściągnij łopatki. Unoś jednocześnie w górę ręce i nogi. W miarę postępów próbuj nogami wykonać nożyce w powietrzu. Ćwiczenie powtórz 10 razy.



FOT. 123RF

- Ukłęknij, a następnie podeprzyj się rękami tak, aby dłonie znajdowały się na szerokości barków. Rób pompki, jednak opieraj się na kolanach. Opuszczając klatkę piersiową, rób wydech. Powietrze wdychaj podczas prostowania łokci. Ćwiczenie powtórz 10 razy.
- W pozycji klęku podpartego wyciągaj naprzemiennie prawą rękę i lewą nogę, starając się maksymalnie je „wydłużyć”. Podczas ćwiczenia staraj się utrzymywać napięte mięśnie brzucha. Powtórz 20 razy.

Rozmowa z **Jadwigą Wilejto** – łuczniczką i trenerką, olimpijką z Monachium, Montrealu i Moskwy

# Strzelać z łuku można w każdym wieku. Radość z trafienia – bezcenna!

## Odważyłaby się Pani strzelić w jabłko postawione na czyjejs głowie?

(Śmiech) Nie. Kiedyś w programie „Studio 2” prowadzący Tadeusz Szruk odważył się położyć jabłko na swojej głowie i zachęcał mnie, bym strzeliła. Nie odważyłam się. Postawili więc manekina z jabłkiem na głowie. Strzeliłam celnie. Z żywym człowiekiem tego bym nie powtórzyła. W 1971 r. widziałam w Kopenhadze, jak na zamknięcie wesołego miasteczka łucznik strzelał do balonu, który nad głową trzymała dziewczyna. Na dodatek miał zamknięte oczy! Gdy na to patrzyłam, ze strachu miałam mokre dłonie. Trafił. Ale dowiedziałam się, że rok później w identycznym pokazie dziewczyna została trafiona w czoło i nie przeżyła.

## Od dziecka marzyła Pani, by zostać sportowcem?

Tak naprawdę chciałam zostać lekarzem. Jako 11-latką byłam bardzo dobrą uczennicą, a na naukę musiałam poświęcać niewiele czasu. Dlatego wszędzie było mnie pełno. Uwielbiałam sport i należałam do klubów wszystkich dyscyplin, jakie działały wtedy w mojej miejscowości. Uprawiałam żeglarstwo, piłkę ręczną, lekkoatletykę i oczywiście łucznictwo. Mój pierwszy trener, pan Dionizy Michalczyk, był stworzony do tej pracy. Nauczył mnie my-

śleć o łucznictwie, rozumieć tę dyscyplinę i pokochać ją. Strzelaliśmy w parku nad Zalewem Szczecińskim. Trwało to aż do skończenia szkoły średniej.

## Jak to się stało, że spośród tylu dyscyplin, które Pani uprawiała, sposobem na życie uczyniła Pani właśnie łucznictwo?

Po skończeniu liceum pedagogicznego chciałam pójść na medycynę. Złożyłam papiery na Uniwersytet Medyczny w Szczecinie, ale nie przygotowywałam się za bardzo do egzaminów. Na długo przed maturą ktoś powiedział, że nauczyciele z liceum i tak nie zgodzą się, byśmy zdawali na inne kierunki niż pedagogiczne. Później okazało się to nieprawdą, ale na naukę było już za późno. Zdałam egzamin na medycynę, ale ze zbyt słabym wynikiem, i nie zostałam przyjęta. Było 11 kandydatów na jedno miejsce.

Poszłam więc do pracy jako młoda nauczycielka – „Siłaczka” (śmiech). Pracowałam na wsi koło Gryfic. Nie było tam żadnej komunikacji, więc do miasta szło się siedem kilometrów pieszo lub jechało taksówką. Przez pierwszy miesiąc korzystałam z taksówek, ale zorientowałam się, że wydałam na nie ponad połowę pensji. Przestałam więc jeździć i zaczęłam spacerować. I tam, na wsi, nie pozostało mi nic innego jak tylko

strzelanie z łuku! (Śmiech). Mój obecny mąż Jerzy pomógł mi upleść tarczę. Zrobiliśmy bardzo długi warkocz ze słomy i zwiniliśmy go w „ślimaczka”. Pod tę tarczę podkładałam tekturę i z nudów w czasie wolnym od lekcji strzelałam. Niekiedy spędzałam na tym całe dni. Z czasem osiągałam coraz lepsze wyniki.

## I zaczęła Pani startować w zawodach.

Tak. Na jednych z nich, w 1971 r., ówczesny sekretarz Polskiego Związku Łuczniczego stwierdził, że rokuję. Przekonał zarząd polskiego związku, by awansem przyjąć mnie do kadry. Bo na wejście do niej miałam za słabe wyniki. Miałam też kiepski łuk. Dzięki przyjęciu mnie do kadry dostałam nowy. Pojechałam po niego z wielką radością do Warszawy. Wróciłam w piątek rano, a w weekend były mistrzostwa okręgu. Praktycznie bez żadnego treningu na tym nowym łuku pobiłam swój życiowy wynik o sto punktów!

## Trzykrotnie startowała Pani w igrzyskach olimpijskich. Które wspomina Pani najlepiej?

Miałam duże szanse, by zdobyć medal w Montrealu. Biegłam na stanowisko strzelić serię. Gdy brałam łuk, pewien człowiek zawołał: „Pani Jadwigo, niech się pani postara, bo misja polska przyszła”. Byłam bardzo skupiona, trzymałam emocje

## ■ Jadwiga Wilejto

Urodzona 22 stycznia 1949 w Rzeszówku k. Złotoryi łuczniczka, trenerka i działaczka sportowa. Startowała na olimpiadach w Monachium (1972 r., 18. miejsce, 4-bój indywidualny), w Montrealu (1976 r., 6. miejsce, 4-bój indywidualny) oraz w Moskwie (1980 r., 11. miejsce, 4-bój indywidualny). W 1968 r. ukończyła Liceum Pedagogiczne w Szczecinie, a w 1976 r. Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Po tym jak jej kariera sportowa dobiegła końca została nauczycielką wf w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 w Prudniku. Należała do klubów takich jak: Rybak Trzebież, Łucznik Trzebież, Chemik Police i Obuwnik Prudnik. Jej trenerami byli: Dionizy Michalczyk i Roman Karawan. Podczas Mistrzostw Polski zdobyła 39 medali. 42 razy pobiła rekord Polski. Przez trzy lata była prezesem Polskiego Związku Łuczniczego, a obecnie zasiada w jego zarządzie.

## Rekordy świata:

- 1971 - 60 m 322 pkt;
- 1971 - drużynowo 3518 pkt;
- 1971 - drużynowo 6907 pkt;
- 1977 - 2x60 m 630 pkt.

na wodzy. Wcześniej szło mi dobrze, ale zdenerwowałam się i już nie było czasu, by się skoncentrować. Miałam tylko 2,5 minuty do strzałów. Tak bardzo „się postarałam”, że choć wcześniej strzelałam po 25 punktów, w tej serii zdobyłam tylko 11. A do medalu zabrakło mi pięciu punktów.

## Zna Pani człowieka, który krzyczał?

Znam. Już dawno mu wybaczyłam.

## Jak traktowano na międzynarodowych zawodach osoby z żelaznej kurtyny?

Polscy zawodnicy zawsze byli szanowani i stawiani za wzór. Pierwszy raz na mistrzostwa świata pojechałam w 1971 r. do Anglii. Największe brawa na defiladzie otwarcia dostała właśnie na-

sza ekipa. We wcześniejszych latach Polki były mistrzyniami świata.

## Jakich predyspozycji trzeba, by zostać łuczniczkiem?

Nie ma reguły. Ja zawsze byłam wyrosnięta i miałam grube, mocne kości. Ale znałam Rosjanek, która pierwsza na świecie strzeliła 1300 punktów. Była malutka i drobniutka, a mój najmniejszy palec był większy od jej największego. Zatem warunki fizyczne w łucznictwie nie mają znaczenia. Jeżeli łuk jest dopasowany i trenuje się odpowiednio często, można osiągnąć dobre wyniki. Łucznicy strzelają bez żadnych celowników optycznych. Korzystają ze zwykłego celownika, którego przeziernik może mieć tylko centymetr. Dobry wzrok jest więc trochę ważny.



Mój obecny mąż Jerzy pomógł mi upleść tarczę. Zrobiliśmy bardzo długi warkocz ze słomy i zwiniliśmy go w „ślimaczka”.



FOT. ARCHIWUM INSTYTUTU LUKASIEWICZA

### Trochę?

Uważam, że nie mam wzroku lepszego niż większość ludzi. Ale żółte pole na tarczy jest duże, łatwo je dostrzec. W momencie gdy zwalnia się cięciwę, celownik powinien znajdować się w tym żółtym polu. Gdy strzelałam z odległości 70 metrów, dokładnie widziałam, w które miejsce wbija się strzała.

### To jest dyscyplina, przy której można się fizycznie zmęczyć?

Nie. Ale łucznik powinien ćwiczyć nie tylko strzelanie. Powinien być ogólnie sprawny, bo jeśli ma odpowiednią wytrzymałość, będzie odnosił większe sukcesy. Wiem to z własnego doświadczenia – w czasie, gdy zdobywałam najlepsze wyniki, dużo biegałam, zaczęłam też studia na AWF.

### Wybrała Pani takie studia, bo chciała Pani uczyć innych?

Marzyłam o tym, by kiedyś zostać trenerem. Jeszcze jako zawodniczka w Prudniku zrobiłam kurs instruktora łucznictwa. Następnie, w 1980 r., odbyłam kurs trenera II klasy na krakowskiej AWF. Tak więc przymierzając się do tego, choć za-

wsze w moim klubie Obuwnik Prudnik powtarzałam, że chciałabym mieć grupę, którą poprowadzę od naboru aż do końca. I tak się zdarzało. Jedna z moich podopiecznych zdobyła drużynowe mistrzostwo świata juniorów. Inne odnosiły sukcesy w mistrzostwach Polski. Miałam dużą satysfakcję, że praca dawała efekty. A starty moich dziewczyn przeżywałam bardziej niż własne. Zresztą dziewczyny, które wiele lat temu skończyły strzelać, piszą do mnie listy, pozdrowienia. Jedna, mieszkająca w Anglii, napisała mi kiedyś list, który czytałam kilka razy, i zawsze łzy płynęły mi z oczu. Napisała, że nauczyłam ją nie tylko strzelać z łuku. Pokazałam jej, co to znaczy spełniać marzenia i czym jest ambicja. Było to bardzo miłe.

### Trudno jest być trenerem osobie, która 42 razy pobijała rekord Polski, reprezentowała kraj na mistrzostwach i olimpiadach? Nie czuje się Pani zniechęcona, widząc początkujących zawodników, którym trzeba tłumaczyć podstawy?

Nie, podchodzę do tego zupełnie inaczej. Po 2–3 tre-

ningach widać, z kim można wiązać nadzieje, a z kim niekoniecznie. Tym, na których liczyłam, dyskretnie poświęcałam trochę więcej uwagi. Ale nawet tych, którzy nie rokują, zachęcałam do strzelania. Bo dobrze jest mieć pasję i zajęcie. Gdy komuś nie szło, nigdy nie krzyczałam i nie obrażałam się. Starałam się pomóc, zaopiekować się, a nie wprowadzać w jeszcze większy stres.

### Podejście do trenowania zmieniło się od czasów, gdy sama była Pani zawodniczką?

W całej mojej karierze najlepszy okazał się mój pierwszy trener. Poza tym, że potrafił wszystkiego nauczyć, był też bardzo sprawiedliwy. Umiał pochwalić, pogłaskać po głowie, zachęcić cukierkiem. Człowiek czuł się doceniony i chętnie chodził na treningi. Ale gdy jechaliśmy na zawody, nie było żartów. W 10-osobowych drużynach byli młodzicy, juniorzy i seniorzy. Ja miałam 12 lat, a dwóch seniorów było w podobnym wieku co trener – około czterdziestki. Przy kolacji w Poznaniu trener powiedział, że teraz mamy czas wolny, ale o 22.00 wszyscy idą do pokojów, a o 22.15

wszystkie światła mają zostać zgaszone. Dotyczyło to tych małych jak ja, ale też tych 40-letnich panów. Około 22.05 z dziewczynami z mojego pokoju usłyszałyśmy skrzypienie podłogi na korytarzu. Dyskretnie wyjrzałyśmy, a to, proszę sobie wyobrazić, ci dwaj 40-latkowie na paluszkach skradali się do pokoju, by trener nie zauważył, że się spóźnili! Teraz to byłoby nie do pomyślenia.

Do dzisiaj stosuję zasadę mojego trenera. Nieważne, czy to zawody, czy obóz. O godz. 22 wszyscy mają być w pokojach. I sprawdzam to. Moi zawodnicy nie mają prawa wieczorami włóczyć się po knajpach i pić piwa. Tłumaczę im, że pracujemy pół roku, rok, a zawody są po to, by zdobyć wyniki i osiągnąć cel. Nie można tego lekceważyć. Przez niewyspanie można przekreślić wynik. Dlatego nawet poza zawodami trzeba zachowywać się jak sportowiec.

### Kontakt z młodzieżą jest dla Pani ważny?

Uczenie zawsze sprawiało mi przyjemność. Kocham młodzież. Jestem wyrozumiała, ale też stanowcza. Obecnie prowadzę zajęcia

w dwóch klubach. W jednej ze szkół mam zajęcia już z dzieciaczkami z pierwszej klasy. Wspaniale się czuję, patrząc na maluchy, które chcą i próbują strzelać. Sama czuję się młodsza. Jestem na emeryturze już od kilkunastu lat. Siedząc w domu, chyba już bym nie żyła. Ja nie mam czasu myśleć o chorobach – ciągle jest coś do roboty. Praca nie pozwala mi myśleć o upływie lat. Muszę też powiedzieć, że w każde wakacje strzelam, a potem jeżdżę na mistrzostwa masters, czyli weteranów. Mam już pięć złotych medali i jeden srebrny.

### Czyli aktywność fizyczna jest w Pani życiu stale obecna.

Zwłaszcza teraz. W styczniu postanowiłam wziąć się za siebie, bo trochę spoczęłam na laurach i zaczęłam tyć. Codziennie ok. dwóch godzin intensywnym marszem spaceruję z kijkami. Do dzisiaj schudłam już 15 kg. Musiałam to zrobić, bo już nie mogłam na siebie patrzeć w lustrze. Ruch w moim wieku to podstawa. Wystarczy intensywny marsz. Człowiek od razu czuje się lżejszy, lepiej oddycha. Same plusy. Zachęcam wszystkich!

### Seniorzy, którzy wcześniej nie uprawiali łucznictwa, mają szansę nauczyć się strzelać?

W każdym wieku jest to możliwe. W mistrzostwach weteranów startują nawet zawodnicy powyżej 80. roku życia. Kto nie umiał, a chciałby się nauczyć, może to zrobić. Potrzebny jest tylko odpowiedni, słabszy łuk. Sama radość z trafienia w tarczę jest tego warta. Łucznictwo nie wymaga dużego nakładu energii, człowiek nie męczy się tak jak przy innych sportach. A w naszym wieku posiadanie zajęcia i obcowanie z innymi ludźmi jest bardzo wskazane. Sama zamierzam u siebie w Gdańsku stworzyć grupę łucznictwa dla seniorów. Myślę, że chętni się znajdą. ■

W mistrzostwach weteranów startują nawet zawodnicy powyżej 80. roku życia. Kto nie umiał, a chciałby się nauczyć, może to zrobić. Potrzebny jest tylko odpowiedni, słabszy łuk.

# Wszyscy powinni się ruszyć. A najlepiej z kijkami!

Swoją sprawnością zawstydziłoby niejednego 30- czy 40-latka. Z kijkami maszerują dla zdrowia, rozrywki i dobrego humoru. Dzięki zajęciom zyskali też grono dobrych przyjaciół.

Uczestnicy nordic walkingu na UTW Uniwersytetu Jagiellońskiego zarażają swoim entuzjazmem. – Wszyscy powinniśmy ruszyć się z kanapy – przekonują. To ich sposób na aktywne, lepsze życie.

## Powrót w ukochane góry

Poniedziałkowy, słoneczny poranek. Przy wejściu do krakowskiego Parku Lotników zbiera się grupa seniorów z kijkami. Wszyscy uśmiechnięci na swój wzajemny widok i tak pełni energii, jakby nie mogli doczekać się zajęć. – Może za nami pani nie nadążyć w tych obcasach – żartowali, gdy przyszedłam na zajęcia. Zresztą słusznie, jak się potem okazało.

Już w pierwszych minutach marszu z kijkami kilku seniorów wystrzeliło do przodu jak pocisk. – Ale robię obciach – pomyślałam. A przecież mogłabym być ich wnuczką!

Udało mi się wtopić w środek „peletonu”. Na wstępie dowiedziałam się, że bóle kręgosłupa to jedna z najczęstszych dolegliwości, jakie dokuczają seniorom. Tak było w przypadku pani Ewy. 67-latka dostała od lekarza skierowanie na rehabilitację, ale nawet to nie pomogło. Wszystko się zmieniło, gdy trafiła do grupy nordic walkingu.

– Jestem teraz w pełni sprawna, a naprawdę miałam kłopoty. Żadne prądy,

żadna gimnastyka nie dały mi tyle, co te zajęcia – zachwala krakowianka. – Poza tym jak tak maszerujemy w poniedziałki wśród przyrody, to nabieram energii na cały tydzień.

Pani Ewa dzięki regularnemu maszerowaniu z kijkami mogła wrócić w ukochane góry. Ze wcześniejszymi dolegliwościami nie było to możliwe. – Nie porywam się już na takie szczyty jak kiedyś, ale i tak się cieszę, że jestem na tyle sprawna, żeby chodzić np. po górskich dolinach – zaznacza 67-latka. Dodaje, że będzie uprawiać nordic walking tak długo, jak tylko to możliwe.

– Polecam takie ćwiczenia każdemu, bo dokąd człowiek jest na tyle sprawny, żeby być niezależnym, to wszystko jest super! Ludzie, którzy chodzą z kijkami na własną rękę, robią to często źle, dlatego obecność instruktora jest tak ważna – zaznacza.

## Bóle, bezsenność poszły precz

Ledwo przepytałam jedną osobę, a tu już przystanek na gimnastykę. Myślałam, że będzie to delikatne rozciąganie czy seria lekkich ćwiczeń. Nic podobnego! Seniorzy sprawnie wykonują wymachy i wypady nóg, krążenia rąk czy półprzysady.

– Oddychamy i uśmiechamy się! – motywuje ich trenerka, Izabela Staszczak-Gawęda. Bez żadnej zadyszki seniorzy ruszają



dalej. Na gimnastykę zatrzymają się jeszcze dwa razy – w środku i na końcu marszu.

Problemy z kręgosłupem miała też Lucyna Gruszczyńska-Jeleńska. 74-latka cierpiała na przewlekłe bóle szyi i lędźwi. Wspomina, jak wielu nocy nie przespała w ogóle, zanim trafiła na zajęcia z nordic walkingu.

– Jak zaczęliśmy chodzić na te zajęcia z przyjaciółmi, to się tak w nich zakochałiśmy, że maszerujemy już drugi rok – opowiada pani Lucyna. – Całe życie byłam lekarką, a sama sobie nie umiałam pomóc. Gdy bóle ustąpiły po nordic walkingu,

sama nie mogłam w to uwierzyć.

Dodaje, że takie zajęcia to też świetna okazja, żeby wyrwać się z domowego zacisza i aktywnie spędzać czas. – Piękny park, ruch, oddychanie świeżym powietrzem. Przecież to rewelacja! – zachwala. Krakowianka zaznacza też, że nawet pierwsze zajęcia nie sprawiały jej większych trudności. Nie ma się zatem czego bać.

– Od początku było przyjemnie. Gdy zajęcia prowadzi profesjonalista, układa marsz i ćwiczenia tak, żeby ich uczestnicy nie odczuwali bólu czy nadmiernego

zmęczenia – mówi 74-latka. – Dlatego wszystkim polecam zajęcia z instruktorem, żeby nie popełniać błędów ani nie nabierać złych nawyków, bo jeśli tak się stanie, to marsz rzeczywiście może stać się szkodliwy.

## Wypoczynek dla umysłu

Jak zauważają słuchacze UTW, nordic walking w grupie to nie tylko odpoczynek fizyczny, lecz także psychiczny. – Ruszanie się na powietrzu jest przyjemne, ale wśród ludzi to zupełnie coś innego, jeszcze lepszego. Bez nich ćwiczyłoby się o wiele nudniej – mówi 62-letnia Teresa. – Tak to zawsze znajdzie się ktoś, kto opowie jakąś ciekawą anegdotę czy rzuci dowcipem.

Jej imienniczka z grupy zaznacza również, że dzięki tym zajęciom zyskała grono nowych przyjaciół. A to bezcenna korzyść. – Dzięki nordic walkingowi na UTW nie tylko czuję się bardziej zwinna, ale mam też swoje fantastyczne koleżanki „kijanki” – śmieje się 64-letnia Teresa. – Mąż raz mnie podrzucił w drodze do pracy na te zajęcia i tak już regularnie podrzuca. Bardzo się przyzwyczaiłam do tych spotkań – dodaje kobieta. Pani Teresa nie narzekała wcześniej na żadne bóle, ale jak mówi, z ćwiczeniami nie ma co zwlekać. Można być szybszym niż dolegliwości.

– Uznałam, że to ten wiek, w którym naprawdę należy zacząć o siebie dbać.



**Jak zauważają studenci UTW, nordic walking w grupie to nie tylko odpoczynek fizyczny, lecz także psychiczny.**



Nie myliłam się, bo czuję się coraz lepiej, choć w teorii powinno być na odwrót – dodaje 64-latka.

## W grupie trudniej o wymówkę

Z kolei pani Zofia zwraca uwagę na jeszcze jedną ważną kwestię. Regularne zajęcia w grupie to świetna mobilizacja. Gdy człowiek trenuje sam, zawsze znajdzie sobie wymówkę, żeby zostać na domowej kanapie.

– Na UTW mam wyznaczony termin, czuję obowiązek wobec grupy i instruktorki, więc nie szukam sobie wymyślonych przeszkód do ćwiczeń – mówi 67-latka. – Moje koleżanki spoza uniwersytetu mówią, że nie będą ćwiczyć, bo ich boli to czy tamto. A ja je ciągle przekonuję, że dlatego trzeba chodzić z kijkami, żeby te bóle ustąpiły! – podkreśla.

Dodaje, że zajęcia uświadomiły jej, jak ważna jest aktywność fizyczna. – Nie dość, że jestem sprawniejsza, to mam zdecydowanie lepszy humor – zaznacza. – Ćwiczenia godzę z rodzinnymi obowiązkami. Tak więc wnuki są u mnie na pierwszym miejscu, ale na drugim już kijki! – śmieje się.

Pani Zofii wtóruje rodynek wśród licznej grupy „kijanek”, Krzysztof Piekarski. Na zajęcia przychodzi z żoną.

– Każda przyjemność ruchowa musi być opłacona jakimś wysiłkiem, dlatego jak człowiek ćwiczy na własną rękę, często znajduje sobie usprawiedliwienia, by tego nie robić. Na takich zajęciach czujemy się zobligowani do chodzenia – zgadza się 66-latek. – Ale to przecież żaden wysiłek, bo ćwiczenia i ludzie są tak wspaniali, że nordic walking przypomina wręcz piknik, a nie żaden trening!

Pan Krzysztof zauważa również, że wcale nie odczuwa zmęczenia po solidnym marszu i gimnastyce. – To, co odczuwam po zajęciach, przypomina bardziej orzeźwienie niż zmęczenie – zaznacza. – Nordic walking świetnie pobudza krążenie. Jak kończymy, to mój organizm podpowiada mi, że jeszcze godzinę spokojnie mógłbym maszerować z kijkami – dodaje.

Mężczyzna wspomina, że na UTW ma koleżankę w wieku 88 lat. Kobieta trzyma się świetnie, jest zawsze uśmiechnięta. – Warto o sobie dbać, żeby być takim jak ona, gdy stuknie osiemdziesiątka – mówi 66-latek.

Zanim seniorzy rozejdą się do domów, na kolejne zajęcia czy na wspólną kawę, wykonują gimnastykę z kijkami w parach. Dużo mają przy tym zabawy. Ćwiczenia ruchowe na UTW polecają każdemu. Sami chcą w nich uczestniczyć jak najdłużej. Dlatego żałują, że studiować można tylko dwa lata. Mają nadzieję, iż grupa „kijanek” przetrwa nawet po ukończeniu kursu na uczelni.

## Ćwiczenia nawet w wakacje

Zajęcia nordic walkingu na UTW UJ odbywają się codziennie, pięć razy w tygodniu. Słuchacze mogą zatem ćwiczyć w dogodnym dla siebie dniu, a najambitniejsi przychodzą nawet trzy razy w tygodniu. Zajęcia odbywają się w Parku Lotników przy Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz w Parku Jordana przy Błoniach. Czas pojedynczych zajęć wynosi 60 min. Ćwiczenia nordic walkingu opierają się na autorskim programie prowadzącej. Oprócz marszu uczestnicy wykonują przy użyciu kijków wiele ćwiczeń ogólnousprawniających, w skład których wchodzi m.in. cwi-



czenia wzmacniające, rozciągające, równoważne, koordynacyjne, oddechowe, a także ćwiczenia na torze przeszkód oraz w parach – o szczególnych walorach społecznych.

Intensywność treningu jest dostosowana do możliwości osób starszych. Słuchacze uczestniczą w zajęciach cały rok. Cieszą się one takim uznaniem, że nawet podczas przerwy semestralnej oraz w wakacje zajęcia nadal się odbywają.

– Uczestnicy podkreślają, że pod wpływem regularnego uprawiania nordic walkingu czują się bardziej sprawni. Dolegliwości bólowe ze strony stawów i kręgosłupa ulegają zmniejszeniu lub nawet znikają, poprawia się równowaga, mają więcej życiowej energii. Widać, że czas spędzony w grupie dobrze oddziałuje również na psychikę i dobre samopoczucie – zaznacza instruktorka Izabela Staszczak-Gawęłda. O nordic walkingu dla seniorów wydała już nawet publikacje naukowe.

W jednej z nich instruktorka zaleca, by nordic walking uprawiać z częstotliwością trzech do pięciu razy w tygodniu. Intensywność ćwiczeń powinna być dobrana przede wszystkim do

stanu fizycznego, zdrowotnego i możliwości ruchowych.

Staszczak-Gawęłda pisze o znakomitym wpływie tej formy aktywności ruchowej na organizm człowieka. Marsz z kijkami wymusza zaangażowanie górnych partii ciała do ćwiczeń, przez co aktywowane do pracy są mięśnie, które podczas zwykłego chodu są nieużywane. Nordic walking charakteryzuje się też częściowym odciążeniem stawów. Oprócz tego stanowi on dynamiczne ćwiczenia aerobowe, które poprawiają wydolność, przez co prowadzą do poprawy wytrzymałości.

– Fenomen nordic walkingu polega przede wszystkim na jego uniwersalności. Maszerować z kijkami może każdy, bez względu na wiek, płęć, kondycję i wytrzymałość – pisze instruktorka.

Zajęcia z nordic walkingu odbywają się na UTW w całym kraju. Na Uniwersytecie Gdańskim odbywa się nawet Ogólnopolski Marsz Nordic Walking Studentów Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Mniejsze marsze odbywają się także w poszczególnych miejscowościach. Seniorzy mają również szansę na uczestnictwo w różnego rodzaju mistrzostwach. ■



**Fenomen nordic walkingu polega przede wszystkim na jego uniwersalności. Maszerować z kijkami może każdy, bez względu na wiek, płęć, kondycję i wytrzymałość.**

Rozmowa z **dr. Krzysztofem Czarnobilskim**, geriatrą, ordynatorem oddziału chorób wewnętrznych i geriatrici szpitala MSW w Krakowie

# Dla seniora ruch to podstawa

**Co drugi polski senior nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, a systematycznie ćwiczy tylko 7 proc. osób w wieku 60-64 lat. Dlaczego osoby starsze nie chcą ćwiczyć?**

Zacznijmy od tego, że ćwiczyć nie chcą nie tylko polscy seniorzy. W całej Unii Europejskiej aktywność ruchową podejmuje mniej niż połowa z nich. Część seniorów nie ma po prostu wpojonych pewnych nawyków związanych z aktywnością fizyczną. Nie robili tego przez całe życie, więc sądzą, że tym bardziej w wieku podeszłym nie muszą, a nawet nie powinni. Niektórzy seniorzy nie ćwiczą, bo nie mają odpowiedniej motywacji czy okazji. Inni cierpią na różnego rodzaju dolegliwości i w tym upatrują wymówki od unikania ruchu.

**Taka wymówka jest słuszna? Niektóre choroby eliminują aktywność fizyczną?**

Zawsze przed rozpoczęciem aktywności lepiej zapytać o radę lekarza pierwszego kontaktu. Bo oczywiście zdarzają się przeciwwskazania do uprawiania sportów. Jednym z nich jest niewydolność krążenia, zwłaszcza zaostrożona. Podobnie jest z niewyrównanym nadciśnieniem tętniczym, zbyt wysokim tętnem (powyżej 110), niedoczynnością tarczycy czy niewyrównaną cukrzycą. Każde z tych schorzeń w okresie „niewyrównania” eliminuje aktywność fizyczną. Ale kiedy choroba jest pod kontrolą, właściwie leczona, pacjenci pod okiem lekarza mogą uprawiać sport. Pamiętajmy, że niemal każda choroba wiąże się z rehabilitacją. A ta zawsze zawiera jakieś

elementy aktywności fizycznej, bo pozwala ona szybciej wrócić do zdrowia. Niestety okazuje się, że nawet gdy ruch jest na receptę, bo zaleci go lekarz, pacjenci ignorują takie wskazanie.

**To znaczy?**

Okazuje się na przykład, że tylko 1/3 pacjentów po zawale podejmuje tzw. rehabilitację kardiologiczną. Pozostali wracają do swoich „starych” nawyków i nie chcą ćwiczyć.

**Ile w takim razie prawdy jest w powszechnym tłumaczeniu „jestem zbyt schorowany, by ćwiczyć”?**

Niewiele. Prawie do każdego schorzenia można dobrać taką formę aktywności, która nie będzie przynosiła szkód, a będzie pomagała. Nawet przy poważniejszych problemach ze zdrowiem możliwe są na przykład wolne spacerunki. Poza tym najgorsze, co mogą zrobić schorowane osoby, to położenie się i trwałe unieruchomienie. To bardzo szkodliwe, zwłaszcza dla seniorów. Leżenie wiąże się z szeregiem powikłań: zanikają struktury stawowe, dochodzi do przykurczów, zanikają mięśnie, pojawia się osteoporoza, serce staje się mniej wydolne, pojawia się zagrożenie zakrzepami żyłnymi. Osoby unieruchomione są narażone na zapalenia żył głębokich, osłabienie układu odpornościowego, utratę apetytu, depresję i odleżyny. Nawet zrobienie kilku kroków dziennie zmniejszy ryzyko tych powikłań. Często pacjenci mówią mi: „nie ruszę się, bo mnie boli”. Odpowiadam im wtedy, że trzeba się ruszać nawet, jeśli poleją się łzy. Bo w końcu przestanie boleć.

**Jakie znaczenie dla osób starszych ma aktywność?**

Zdrowie i dobre samopoczucie seniorów w połowie zależy od nich samych. A ruch jest najlepszym lekiem. Młodszym kolegom-lekarzom cytuję często słowa profesora Wiktora Degi: „Ruch jako lek nie ma substancji, ani opakowania. Substancją tego leku jest pomysł zrodzony z nauki i doświadczenia. Jego podanie wymaga prawdziwego mistrzostwa, a przekazanie go choremu wraz z osobowością i sercem czyni ten lek niezastąpionym”. W dzisiejszych czasach wszyscy chcemy leczyć i być leczonymi tanio i skutecznie. Właśnie ruch jest tanim i skutecznym lekiem. Aktywność zmniejsza umieralność seniorów w większym stopniu niż medykamenty. A kosztuje tylko odrobinę motywacji. Wybitny szwajcarski lekarz, Samuel Tissot podkreślał, że „Niejeden lek można zastąpić ruchem, lecz ruchu nie można zastąpić żadnym lekiem”.

Osoby w podeszłym wieku cierpią na sarkopenię, jest to spadek masy mięśniowej wraz z wiekiem i związane z tym obniżanie się siły i sprawności mięśni. Ruch pozwala leczyć i obniżyć sarkopenię.

Poza tym aktywność determinuje naszą sprawność w okresie późnej starości. Jeżeli ktoś ćwiczył wcześniej, w wieku 80, 90 lat nadal będzie aktywny.

**I samodzielny.**

A to jest bardzo ważne. Przy obecnych zmianach demograficznych znacząco przybywa osób po 80. roku życia. Pojawia się pytanie, co zrobić, by osoby w tym wieku potrafiły jeszcze same o siebie zadbać? To jest poważne wyzwanie dla całego



organizmu. Pić można nawet w trakcie treningu.

Na pewno trzeba unikać nagłych i jednostronnych ćwiczeń. To znaczy nie powinno się od razu zaczynać od intensywnego treningu i na przykład obciążać tylko obręcz barkową czy mięśni brzucha. Dla seniorów wskazane są ćwiczenia, które obejmą cały organizm. Opracowano nawet specjalny program aktywności fizycznej dla osób starszych.

**Co powinien on zawierać?**

Ćwiczenia wytrzymałościowe, czyli na przykład marsz, bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, narciarstwo biegowe. Takie ćwiczenia powinny być wykonywane 2-3 razy w tygodniu co najmniej przez 20 minut. Ważne jednak, by nie doprowadzać do maksymalnego tętna, wysiłek powinien być lekki lub umiarkowany. To znaczy, że powinniśmy raczej nie dopuszczać do mocnej zadyszki, przeforsowania, nadmiernego zmęczenia.

Drugim elementem programu są ćwiczenia siłowe, które mogą być wykonywane nawet w siłowni. Seniorom zalecam jednak wykonywanie tego typu aktywności pod okiem trenera. Ćwiczenia również powinny być wykonywane dwa razy w tygodniu po 20 minut i powinny angażować różne grupy mięśni.

Poza tym seniorzy powinni, najlepiej codziennie, wykonywać ćwiczenia rozciągające i równoważne. Warto wyrobić sobie nawyk wykonywania ich na przykład rano, po wstaniu z łóżka. Poświęćmy parę minut, a naprawdę poczujemy się lepiej. Podczas aktywności uwalnia się tyle hormonów szczęścia, co na przykład podczas jedzenia ulubionej potrawy. ■



**Prawie do każdego schorzenia można dobrać taką formę aktywności, która nie będzie przynosiła szkód, a będzie pomagała. Nawet przy poważniejszych problemach ze zdrowiem możliwe są na przykład wolne spacerunki. Poza tym najgorsze, co mogą zrobić schorwane osoby, to położenie się i trwałe unieruchomienie.**

społeczeństwa. Dawniej dominował model rodzin wielopokoleniowych, więc osoby starsze mogły liczyć na opiekę dzieci lub wnuków. Obecnie dzieci po założeniu rodziny opuszczają domy rodzinne, a rodzice na starość zostają sami. Ci ludzie muszą sami funkcjonować. W przeciwnym razie będą skazani na opiekę instytucjonalną i system opieki geriatrycznej, który w Polsce jest na razie słabo rozwinięty. Dlatego trzeba robić wszystko, aby cieszyć się samodzielnością i dobrym samopoczuciem mimo zaawansowanego wieku. A ruch to podstawa.

**Można mówić o ćwiczeniach, które są niewskazane dla seniorów?**

Trudno wskazać konkretne ćwiczenie, bo nawet jeżeli dla jednych będzie ono zbyt obciążające, inni mogą wykonywać je bez przeszkód. Wszystko zależy od tego, czy wcześniej byliśmy aktywni, od naszej formy i wytrzymałości. Do każdego ćwiczenia należy się odpowiednio przygotować. Trzeba przynajmniej dwie godziny wcześniej nie spożywać pokarmów. Musimy też pamiętać o odpowiednim nawadnianiu