

UTW BEZ GRANIC Seniorzy na start!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



LISTOPAD 2021



Maria i Bogdan Lacherowie: cała Polska na rowerach

2-3

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE MARI I BOGDANA LACHERÓW

W NUMERZE:

„Chłopak z Bałut” – biegacz,
model i aktor

4-5

Ruszając się, chronimy swój mózg

6-7

Spacer na końskim grzbiecie
działa jak najlepszy masaż

8-9

Bokser z duszą intelektualisty

10-11

Łuczniczstwo – sport, który uczy
spokoju i kultury

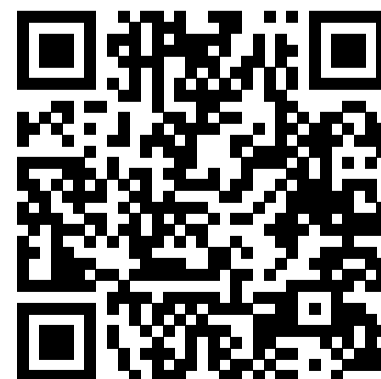
12-13

Kobieta, która z życia czerpie
pełnymi garściami

14-15

Ćwiczenia w domu bez kosztownych
sprzętów? To możliwe!

16



www.seniorzynastart.info

Dwa serca, cztery kółka

9 października 2021 r., zmarznięci i weseli, machali do obiektywu ze szczytu Piłsko (1557 m), po długiej wspinaczkę stromym zboczem. Nie minął wówczas nawet miesiąc od wyprawy rowerowej po polskim wybrzeżu, gdzie przejechali łącznie 760 km. Maria i Bogdan Lacherowie (lat 61 i 62) doszli bowiem do wniosku, że siedzenie w fotelach i kłótnie o pilota to nie życie dla nich.

Dzieci padają pierwsze

Bogdan Lachera z niecierpliwością wyczekuje weekendu, bo wtedy widzi się z wnukami. Jagoda ma dopiero 2,5 roku, ale już – ho, ho, ho! – zdania klei, a energia aż ją rozpiera. Lubi rowerki biegowy i hulajnogę. Czasem tato lub dziadek biorą ją na fotelik na swoje rowery, by ją przyzwyczaić. Jej kuzynowi, Antosiewi (6 lat), kupili specjalne nosidełko w góry, gdy był mały – lecz rodzice rzadko go zabierali, bo są zapracowani.

– Ja też tak miałem, dopiero na emeryturze mam czas porządnie zająć się sportem, i wnukami także. A więc spacererek, działka, czasami basen z Antkiem. Po takim dniu to dzieci pierwsze padają, ha, ha. Jeszcze trzymamy formę! – śmieje się Bogdan Lachera.

Ta forma to w sumie kwestia ostatnich lat. Wcześniej na sport nie było czasu, bo i kiedy?

– Przez 24 lata pracowałem na nocki jako ślusarz w kopalni Makoszowy w Zabrze – wspomina. Pod ziemią pracowali jego ojciec, brat, a teraz syn. – Tor-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE MARIII BOGDANA LACHERÓW

ba narzędziowa ważyła średnio 15 kilo. A potrafil mi jeszcze śrub dotożyć i części. I całym dniami trzeba było to nosić pod ziemią, pod górkę i z górki. Do domu wracałem zaganiany, zmęczony. W ramach relaksu chodziłem tylko na ryby.

Chociaż wcale nudy na tych rybach nie było, o nie. Kiedy się wyciąga 11-kilogramowego karpia, to są, proszę państwa, emocje!

Na emeryturę Bogdan przeszedł w wieku 50 lat, ale ciągle miał czymś zajęte ręce: a to syn mieszkanie urządzał, a to córka. A nasz bohater wiele potrafi: kafelki położyć, ściany pomalować, nawet sufit podwieszany zrobić. Remonty w końcu jednak kiedyś się skończyły – i wtedy mógł zacząć myśleć o tym, na co wcześniej nie miał czasu.

Maria Lachera pracowała w sklepie, a po przejściu na emeryturę trochę dorabia. Praca przy maszynie nie jest lekka. – Ale nie chcę siedzieć w domu – dodaje.

Zacząli więc ruszać się razem.

Kółko po osiedlu

Biegali najpierw jedno kółko wokół osiedla, jakieś 2 km. Siedem, osiem lat temu, kiedy biegaczy było jak na lekarstwo, ludzie się za nimi oglądali. Stare dziadki świrują – komentowali. Maria kiedyś w pracy usłyszała od zaaferowanej klientki: „Pani to się nie wstydi tak po osiedlu biegać?”. Teraz to się zmieniło, na ścieżkach tłumy, a oni słyszą: „Macie kondycję, że też wam się chce!”.

– Moje równolatki to często panie, które zaplatają koczek, biorą pieska i chodzą z nim po osiedlu. To ich cała aktywność. Ja chcę czegoś więcej – mówi Maria.

Zaczynali zatem od kółek po osiedlu, potem były coraz dłuższe dystanse, półmaratony. A teraz mają za sobą kilka maratonów (42 km). Są częstymi gośćmi m.in. na Cracovia Półmaratonie Królewskim (w tym roku odbył się 17 października). Lacherowie podkreślają, że biegają dla siebie, nie dla wyników. I mają dzięki temu biega-

niu mnóstwo znajomych, więc nigdy się nie nudzą.

Połatane, ale wygodne

Na emeryturze małżeństwo zaczęło również na serio jeździć na rowerach. Z początku niedługie trasy na marketowych „góralach” za 500 zł. Potem coraz dalej i dalej, już z porządnymi przerzutkami (bo dobre przerzutki to podstawa). Z Zabrze na Częstochowę. I w końcu – wakacje na dwóch kółkach, wzdłuż polskiego wybrzeża. Była nawet wyprawa 100 km dziennie (Hel – Władysławowo – Puck). Bogdan: To nakręca! Pierwsza setka padła.

W tym roku, jak obliczyli, przejechali trasą od Świnoujścia do rosyjskiej granicy (łącznie z Półwyspem Helskim) i z powrotem do Gdyni na pociąg – razem 760 km. Pięknie było, choć tradycyjnego plażowania nie zaliczyli. Spali trzy noce we Władysławowie, ale po to, by stamtąd jechać na Hel, 70–80 km dziennie. Zapamiętali piękną trasę ze Świnoujścia do Międzyzdrojów: sosenki, widoki, trochę piasku.

A potem przez zachodniopomorskie: wioski, gąski, krówki, równe drogi. Aż w końcu dojechali w okolice Łeby – tam był nocleg po jednej z najtrudniejszych przepraw, bo te tereny są dzikie i niedostępne (w co może być trudno uwierzyć jeżdżącym autem). Słowiński Park Narodowy i wydmy oznaczają dla rowerzystów jedno: piach, piach i jeszcze raz piach. No i gdzieś tam bagna. Teren jest grząski i trudny niezależnie od tego, z której strony się podejdziesz. Jednak Bogdan to lubi: musi mieć wyzwanie.

– Ja też, choć czasem sobie lubię pomarudzić, że bolą cztery litery – śmieje się Maria Lachera. – Ale jeśli się to lubi, jak my, trzeba jechać. Bogdan jest od planowania i wytyczania, a ja ciągnę za nim.

Wcześniej grzęzli w tych piachach na rowerach trekkingo-

wych (jak tłumaczy Bogdan, te są lepsze na asfalt, bo mają gładzsze opony, lecz w piachu zakopują się niemożliwie). Teraz zainwestowali w rowery crossowe.

– Są nieco podobne do górskich, mają opony z grubym bieżnikiem. Wybrałem też sobie dobre siodełko, trochę już połatane, ale świetne, aby tyłek i nogi nie bolały. I czuć było różnicę, szczególnie podczas jazdy po tych piachach i bagnach – śmieje się Bogdan. – Jednak i tak trzeba było uważać: zagapisz się, to zaryjesz albo wyrzuci cię z siodełka.

Mężczyzna lubi sportowe gadżety – kiedyś używał Endomondo, dziś ma kolejną aplikację do rejestrowania aktywności (kroków, przebytych kilometrów, ma w niej nawet zapisane treningi). Żałuje jedynie, że nie może wszystkich przebytych polskich wybrzeżem dni złączyć w jedno.

To była ich czwarta wyprawa rowerowa brzegiem polskiego morza. Poza wakacjami jeżdżą wokół Śląska, na Jurę, czasami ponad 100 km dziennie. Zdarzyło im się jechać z Zabrze do

Krakowa (140 km) – a z powrotem pociągiem. Połacomili się także na górskie trasy. Co roku zaliczają Górę Świętej Anny. Obowiązkowo. Podobało im się również w Kotlinie Kłodzkiej.

– Pięknie jak w bajce: wielkie głązy, serpentyny, muldy, mostki. Jeździliśmy też tzw. single trackami. To ścieżki między drzewami, którymi zjeżdża się po zboczu. Tam tylko terenowe rowery i szaleni rowerzyści. I my! Spróbowaliśmy, dla nas było trochę trudno, ale widzieliśmy, że dla tych, którzy regularnie zabierają rowery w góry, to pikus. Dwunastoletnie dzieciaki aż piszczały z uciechy – opowiada Bogdan. – Czasem się upadło, a czasem zrzucaliśmy rower na plecy i trzeba było nieść. Po 30-kilometrowej trasie czułem się, jakbym przejechał 120 km!

Babia piękna o każdej porze

Kolejną pasją Lacherów są góry. Raz już zdobyli Koronę Gór Polski, w tym roku brakuje im jeszcze dwóch szczytów (w tym



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE MARIII BOGDANA LACHERÓW

Rysów). Maria najbardziej lubi Babią Górę.

– Byliśmy chyba osiem razy, zawsze w innym miesiącu roku. Zawsze jest piękna. Do pełnych 12 miesięcy brakuje nam jeszcze czterech wypraw – liczy. – Wielu znajomych mówi, że nasze wycieczki zainspirowały ich do chodzenia po górach.

Zacząli w 2009 r. Na pierwszy ogień wybrali Czarny Staw pod Rysami (ostatnio chodzą tam zawsze zimą).

– W sumie łatwy szlak, asfaltem do Morskiego Oka, potem wokół stawu (w zimie po zamarznętej tafli) i do góry. Tam i z powrotem może z 20 km. Ale po tym pierwszym razie mieliśmy tak napięte mięśnie, że nie mogliśmy wysiąść z busa. Nieprzygotowani byliśmy kondycyjnie. Jednak to wciąga! Więc kondycję trzeba było poprawić – wspomina Bogdan. Tatrzy kochają, lecz obecnie unikają wyjazdów na Podhale, bo tłok, parkingi zapchane, no i ci nieodpowiedzialni, denerwujący ludzie: – Kolejki na ciężkie szlaki, np. Zawrat, a tam goście w adidasach... Ja mam respekt do gór. Na Kozi Wierch mieliśmy trzy nieudane podejścia. Zapaliły nam się czerwone lampki. Oswajaliśmy lęk wysokości i w końcu zdobyliśmy szczyt za

czwartym razem. Potem było łatwiej – tłumaczy Bogdan.

Kwiatki rosną same

Lacherowie wśród ludzi czują się młodo. Coraz młodziej.

– Opowiem pani anegdotę. Przejeżdżaliśmy na rowerach przez miejscowość Chłopy w Zachodniopomorskiem. Poprosiliśmy 30-letnie małżeństwo, by zrobiło nam zdjęcie. Ta młoda kobieta wzięła aparat i pyta: „Chce się wam tak jeździć? Ja to się czuję, jakbym miała 60 lat”. A ja jej na to, że mam 60, a czuję się na 30. „Niech sobie pani rower kupi i lat będzie ubywało! Człowiek ma tyle lat, ile w sercu” – tak jej powiedziałem. No i dziewczynę zatkało! – opowiada Bogdan.

A gdy już im się zupełnie, ale to zupełnie nic nie chce, jadą na działkę. Maria kładzie się na leżaku i odpoczywa.

– Przez te nasze wycieczki działka trochę stoi odłogiem. Mieliśmy wyrzuty sumienia, bo u sąsiadów pięknie przystrzyżone trawniczki, klomby, drzewka. My nie mieliśmy na to czasu: tu góry, tu rower, tu maraton. No ale nie można mieć wszystkiego. Poza tym kwiatki same sobie rosną – śmieje się Maria. ●



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE MARIII BOGDANA LACHERÓW

„Chłopak z Bałut” – biegacz, model i aktor

Zaczął biegać 4 lata temu, w wieku 64 lat. Teraz regularnie startuje w półmaratonach i innych zawodach. Bogusław Karbownik z Łodzi przyznaje, że czasem trudno za nim nadążyć: z siłowni na bieżnię, z bieżni na plan filmowy lub reklamowy. Z olimpijskiego dresu w elegancki garnitur. – Starość to wybór. Można wybrać życie – podkreśla.

450 gramów za wnuczki

Pod koniec września świętował swoje 68. urodziny. I sam musiał zjeść kilka kawałków tortu – za wnuczki, które też trenują i unikają słodczy.

– Ha, ha, takie sportsmenki! Przez to przytyłem jakieś 450 gramów – liczy pan Bogusław na szybko. A robi to dość dobrze od 8 lat, kiedy skończył kurs z dietetyki dla osób w wieku 55+. Postanowił zgubić trochę kilogramów, choć gruby nigdy nie był. – Mam 176 cm wzrostu, więc powinienem ważyć 79–83 kg. Chodzi o to, by nie obciążać stawów przy bieganiu – tłumaczy.

Zmienił dietę: często zamiast mięsa je produkty białkowe, owoce i warzywa. Jeśli już schabowy, to mniejszy, to samo karczek (a lubi). Ograniczył cukier. – Kiedyś mówili: „cukier krzepi”, a teraz: „biała śmierć!” – śmieje się. Lubi miód, dlatego zastępuje nim „białą śmierć”. Rządka używa soli, wybiera przyprawy i zioła. Rano zamiast jajek na boczku je owsiankę z bakaliami i bananem. Jeśli na obiad są placki ziemniaczane, to do nich własnoręcznie zrobione powidła, a nie gulasz czy śmietana. – Nie po to byłem na kursie, żeby się teraz objadać! – przekonuje.

Pierwsze kilometry

W sumie to Bogusław Karbownik bieganie lubił od zawsze. W szkole średniej uprawiał również kulturystykę, lecz potem ze sportem czynnym niewiele miał wspólnego. Aż do 2017 r.

– Koleżanka z Uniwersytetu Trzeciego Wieku dała mi kilka darmowych wejściówek do Centrum Sportu w Łodzi. Jest tam siłownia, są treningi karate, squash – tylko wybierać. Wybrałem siłownię i szybko się wciągnąłem – opowiada. Chodził też na gimnastykę dla seniorów i żartuje: – Rozciągałem się głównie z paniami, mężczyźni są wygodniejsi!

Zaczął także biegać.

– Pamiętam, był kwiecień 2018 r., w parku na Zdrowiu w Łodzi zobaczyłem ogłoszenie: bieg charytatywny na 5 km. Chodziło o zakup adidasów dla podopiecznych Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii. Powiedziałem sobie: czemu nie? I pobiegłem te 5 km alejkami, którymi chodzę od 50 lat. Myślałem sobie: co to takiego dla mnie ta piątka?

Okazało się jednak, że nie było tak łatwo: pojawiły się zakwasy, dała też o sobie znać 40-letnia przerwa. Ale wynik nie był najgorszy: miejsce w okolicy 150., na 200 uczestników. – I to prawie bez treningu, a wyprzedzałem nawet 40- i 50-latków! Żona, obecna na zawodach, powiedziała: „Musisz biegać, tak dobrze ci poszło” – tłumaczy Karbownik.

Zaczął więc zapisywać się na kolejne biegi, na których poznał nowych ludzi. Od kilku lat wzajemnie się nakręcają. Pojawiają się również sportowe wyniki. Jego rekord: poniżej 25 minut na 5 km. W biegu na Piotrkowskiej w Łodzi (10 km) uzyskał wynik poniżej godziny (54 minuty 20 sekund).

– Od wiosny 2018 r. wziąłem udział w ponad 110 zawodach sportowych, w większości charytatywnych. Kilka razy udało mi się stanąć na podium – wyjawia nasz bohater. Zajął m.in. trzecie miejsce w City Trail z Nationale-Niederlanden (cykl sześciu biegów) w kategorii 60+. Te sukcesy to efekt treningów: trzy razy w tygodniu siłownia, gimnastyka bądź bieganie. W ciągu tygodnia pan Bogusław przebiega średnio 40 km. Nie katuje się jednak – choć lubi stanąć na podium, zwraca uwagę, że do sportu trzeba podchodzić z głową. Sam przez 4 lata nie miał kontuzji, która wykluczyłaby go z treningu. A na półmaratonach zdarzają się przecież ciężkie zasłabnięcia: – Podczas jednego z biegów na moich oczach jeden z uczestników zrobił się dosłownie żółty. Zabrała go karetka.

Mniej więcej raz w miesiącu 68-latek startuje w półmaratonie (ok. 22 km). – To taka moja „terapia ruchem” – przyznaje. I dopowiada: – Jestem naturzyczkiem i nigdy nie będę miał wyników jak sportowcy. Ale nie mam się czego wstydzić.

Dzięki temu jest uśmiechnięty, wesoły, zdrowy. Od 5 lat niemal nie choruje (a kiedyś to grypa trwała 2–3 tygodnie, proszę pani), ma lepsze wyniki krwi. No i kiedy goni autobus, to po 15 sekundach nie wiadać, że biegnie. A jeszcze kilka lat temu po takiej przebieżce przez kilka minut miał zadyszkę.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE BOGUSŁAWA KARBOWNIKA

Trening z mistrzem

Poza lepszym zdrowiem bieganie ma też inną zaletę: otwiera na innych ludzi i ciekawe znajomości. Bogusław Karbownik wygrał konkurs na osobisty trening z multi-medalistą w biegach Adamem Kszczotem i chodziarzem Robertem Korzeniowskim (zadaniem konkursowym był opis sposobu na zdrowe sportowe życie). Opowiada, że oba spotkania były wspaniałym przeżyciem.

– Korzeniowski jest młodszy ode mnie, ale fajny. Od razu zaproponował przejście na „ty”, truchtaliśmy razem po bieżni, plotkowaliśmy sobie o jego karierze – wspomina senior. Trening z Kszczotem był równie udany: – Komunikatywny, fantastyczny, dobroć aż z niego emanuje – nie może się nachwalić pan Bogusław.

Ćwicząc z takimi sławami, trzeba mieć odpowiednią oprawę. 68-latek zainwestował zatem w olimpijskie dresy – identyczne z tymi, w jakich występował nasi sportowcy na igrzyskach. – Nie były tanie, ale skoro nie wydają na papierosy, to sobie na nie pozwoliłem... To limitowana seria, dresy galowe: takie, w których odbiera się medale i paraduje na defiladzie – tłumaczy.

Na wybiegu i na planie

Są też momenty, kiedy Bogusław Karbownik zrzuca dres i zakłada coś eleganckiego. Bardzo lubi chodzić w garniturach. Jak

podkreśla, dobry garnitur to absolutny *must have* eleganckiego mężczyzny. Nasz bohater kilka razy brał udział w sesjach mody dla seniorów. W 2019 r. uczestniczył w pokazie „Metamorfoza Babć i Dziadków” w centrum handlowym „Sukcesja” – musiał zmienić zwykły, codzienny strój na elegancki garnitur z muszką, a publiczność oceniła tę metamorfozę. Kiedy indziej znów prezentował modę seniorów na łódzkich Senioraliach. Impreza była zorganizowana z rozmachem, było 12 modeli i modelek, śpiewał Ryszard Rynkowski...

Takie otwarcie się na ludzi i sport dodaje pewności siebie, czy to na pokazach, czy na planie reklam, w których pan Bogusław występuje, czy w końcu na planie filmowym, gdzie często i chętnie statystuje. Zaczął 3 lata temu, za namową kolegi. Spodobało mu się. Dotychczas można go było zobaczyć m.in. w serialach *Król*, *Ultra-violet*, *Komisarz Alex*, *Żywioty Saszy*. Bardzo miło wspomina występ na planie serialu o Agnieszce Osieckiej. W odcinku *Kochankowie z ulicy Kamiennej* pojawia się taka scena: Osiecka i Marek Hłasko chowają się do bramy właśnie na Kamiennej.

– To wtedy taka łobuzerska ulica była... No więc oni wchodzą do bramy, flirtują, palą papieroski, a ja w tle z kolegami popijamy sobie na podwórku. Są też z nami dwie podejrzane dziewczyny, jak to na podobnych podwórkach w latach 50. Nasza grupa była



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE BOGUSŁAWA KARBOWNIKA

fachowo dobrana – śmieje się. – 45 minut na planie i trzyminutowa scenka, całkiem niezłe jak na naturzyczka – ocenia.

Jak tłumaczy, dziś już nie ma Kamiennej – przemianowali ją na Włókienniczą, najgorszy „element” się wyprowadził i klimat jest zupełnie inny... O Łodzi, swoim rodzinnym mieście, pan Bogusław opowiada długo i barwnie. Mówi o sobie „chłopak

z Bałut”, bo tam się urodził i mieszka już od prawie 40 lat. – Więc na rozrabiaków się napatrzyłem. Teraz dzielnica się zmienia, mniej jest „przechodzonych” kamienic, czyli takich, przez które można było przejść i łatwo uciec – wyjaśnia.

Ten lokalny patriota to wierny kibic ŁKS-u (kiedyś chodził na każdy mecz). Przez kilka lat był także wolontariuszem w klubie „Centerko” (w 2017 został nawet społecznikiem roku). Jeździł na turnusy integracyjne z osobami niepełnosprawnymi. To była nauka życia, a często i ciężka fizyczna praca – bo czasem trzeba dźwignąć, pomóc wstać. Za to atmosfera – wspaniała.

Wnuczki pana Bogusława (6, 11 i 16 lat) również są sportsmenkami. Ćwiczą karate w lokalnym klubie Olimp i jeżdżą na zawody. – Ostatnio do Budapesztu. Strasznie jestem z nich dumny i kibicuję im, bo są fantastyczne – mówi Karbownik. Lubi spędzać z nimi czas. – Dostałem od nich fantastyczny prezent na Dzień Dziadka: kostkę nr 2690 ułożoną na ul. Piotrkowskiej 123 w Łodzi. Tworzy wraz z innymi pomnik Łoździan Nowego Millenium – przyznaje z dumą.

Aktywność i kontakt z ludźmi dodają panu Bogusławowi pewności siebie i pozwalają zachować otwarty umysł. Wciąż chce się uczyć od innych i, jak podkreśla, czuje głód wiedzy. Dlatego jest słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a przez 4 lata uczył się angielskiego.

– Chodzę też na zajęcia fakultatywne. Jeździmy na autokarowe wycieczki po Polsce, Włoszech, Litwie, Ukrainie, a niedługo do Francji, w Pireneje Wysokie – wylicza pan Bogusław. I podsumowuje: – Żyję z całymi siłami. Chcę jeszcze dużo uśmiechać się do ludzi i to mi się udaje.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE BOGUSŁAWA KARBOWNIKA

Spacer na końskim grzbiecie działa jak najlepszy masaż

Ten kołyszący ruch w galopie to kwintesencja jazdy na końskim grzbiecie. Najlepsze ze wszystkiego! Wiatr we włosach, wyzolenie, wolność. Żeby jednak móc to wszystko poczuć, trzeba wcześniej nauczyć się jeździć. A to sztuka podobna do tańca. Kiedy tańczymy z partnerką albo z partnerem, to się z nim nie szarpiemy, lecz dopasowujemy się do siebie, żeby ruchy były płynne. W jeździe konnej chodzi o to samo: żeby się zgrać. To nie ma być morderczy wysiłek, tylko lekkość i swoboda.

Wydawałoby się, że jazda na koniu nie jest specjalnie trudna: wsiadamy i koń sam nas wiezie. Nic bardziej mylnego. W jazdę angażuje się całe ciało, od koniuszków palców po czubek głowy. Wszystko pracuje: nogi, ręce, kręgosłup. Poprawiają się kondycja, koordynacja, praca serca. Przebywanie na świeżym powietrzu i kontakt ze zwierzęciem sprawiają, że zmysły są pobudzane, wręcz stawiane na bacność. Zyskujemy zatem na wszystkich możliwych polach.

Z drugiej strony spokojna jazda na koniu – a o takiej mówimy w przypadku seniorów – to nie jakiś wielki wysiłek fizyczny. Energia, którą wykorzystujemy w siodle, jest wynikiem synchronizacji energii jeźdźcy i konia. Zwierzę swoim ruchem pomaga nam w jeździe, my musimy się jedynie do niego dopasować. Jak już złapiemy rytm, nie trzeba wydatkować dużo energii.

– Spokojna jazda w formie spaceru to rodzaj masażu – tłumaczy Jerzy Sawka, dyrektor Wrocławskiego Toru Wyścigów Konnych – Partynice. – Ja na przykład mam 60 lat i problemy z kręgosłupem. Kiedy jeżdżę konno, to te problemy znikają, zapominam, że coś mnie bolało. Jak robię przerwę, zaczynają się kłopoty. W moim przypadku to się sprawdza. Siedzenie w siodle wymusza prawidłową postawę, plecy od razu same się prostują.

Jazda daje ruch, jaki jest człowiekowi potrzebny: taki w sam raz. Sprawia, że nie rdzewiejemy, bo całe ciało pracuje, ale nie zmusza do wysiłku ponad możliwości przeciętnego seniora.

– Poza walorami fizycznymi wpływa też na poprawę kondycji psychicznej, przynosi spokój, relaks, odprężenie – dodaje Katarzyna Rygiel, instruktorka jazdy konnej z Zielonej Góry. – Sama praca przy koniu: wyprowadzanie na spacer, ubieranie, czyszczenie, siodłanie. to także rodzaj te-

rapii. Daje dużo satysfakcji, która jest ważna w każdym wieku.

Czuć tę potęgę pod nami!

Standardowa lekcja jazdy konnej powinna trwać pół godziny. Nie wolno przesadzić. Dobry instruktor wie, że w kursancie musi pozostać lekki niedosyt, bo wtedy będzie chciał jeździć. Na początku mamy rozciąganie, przygotowanie ciała do ruchu, zapoznanie się z koniem. Tempo nauki dopasowuje się do formy psychicznej jeźdźcy, do tego, jak reaguje on na stres związany z siedzeniem na zwierzęciu. Koń to nie rower – waży 500, 600 kg, i to się czuje: tę pracę mięśni, potęgę pod nami. Choć jest to miłe i przyjemne, to mamy świadomość, że różne rzeczy mogą się zdarzyć. Konie doбира się tak, by były odważne i spokojne, ale to nadal żywe zwierzęta, które reagują na bodźce i mogą się przestraszyć czy spłoszyć. Najgorsze, co może się zdarzyć w starszym wieku, to upadek z konia, bo dla seniora konsekwencje mogą być poważne. Dlatego trzeba jeździć tak, żeby nie spadać. A za to odpowiedzialność ponosi instruktor.

– Jak jeździec spada z konia, tak naprawdę jest to porażka instruktora – mówi dyrektor Sawka. – Ale to nie są częste przypadki. W opowieściach jeźdźców ekstremalne sytuacje zawsze wybijają się na pierwszy plan i najbardziej zapadają w pamięć. Jednak to zdarza się sporadycznie, a przy jeździe pod kontrolą, na bezpiecznych koniach, w zasadzie się nie zdarza.

Dlatego tak ważny jest dobór odpowiedniego konia dla seniora. Nie może to być koń po karierze wyścigowej, który zszedł z toru, bo takiego może nie opanować ktoś, kto dopiero uczy się jeździć. Konie w szkołach jeździeckich zazwyczaj są odpowiednio przygotowane, dobierane pod kątem bezpieczeństwa, spokojne, ułożone, a nie narwane czy strachliwe. Instruktorzy i właściciele stajni znają swoje wierzchołki, wiedzą, które nadają się do nauki dla osób starszych. Najczęściej to te same, na których uczą się dzieci.

– Jazda konna to sport, w którym jest się narażonym na kontuzje, i seniorzy mogą bać się upadków – wyjaśnia Rygiel. – Jeśli osoba jest zlekniiona, pospinana, to nie ćwiczymy od razu kłusa, tylko szybszy chód, uczymy się kierować koniem, rozluźnić ciało. To ma być miłe i przyjemne, a nie wyglądać jak walka o przetrwanie.

Tak, żeby się człowiek nie zraził na początku. Instruktor cały czas jest w pobliżu, w razie potrzeby pomaga konia uspokoić, przytrzymać. Staramy się zapewnić maksimum bezpieczeństwa, cały czas zachowujemy czujność.

Jazda na ujeżdżalni...

Naukę można rozpocząć w każdym wieku. Jak już złapiemy rytm, wyczuwamy, o co w tym chodzi, to idzie z górki. Lecz jeśli ktoś się mimo wszystko boi, może skończyć na stępie. Ważne są sam spacer, obcowanie ze zwierzęciem. Nie muszą to być od razu sport wyczynowy, skoki czy jazda galopem. Choć z drugiej strony im więcej umiemy, tym bezpieczniejsi jesteśmy w siodle.

Koń jest zwykle dopasowywany do jeźdźcy: jego wzrostu, wieku, wagi, umiejętności. Każdy porusza się trochę inaczej, w innym rytmie. Dlatego dobrze co jakiś czas zmieniać te duety, by jeździec nabierał wprawy, potrafił jeździć na różnych koniach.

– Nie odpowiem na pytanie, jak szybko można się nauczyć jeździć, bo to indywidualna sprawa – tłumaczy dyrektor Sawka. – Są ludzie, którzy wsiadają na konia i natychmiast czują ten rytm, taki mają dosiad. Ale są i tacy, którzy całe życie jeżdżą i nigdy nie załapali, o co w tym chodzi. To skrajne przypadki, większość jest gdzieś pośrodku. Poczucie pewności w siodle daje 50 jazd. Jak po tym czasie ktoś się nie nauczy jeździć, to znaczy, że nie ma do tego drygu.

Do jazdy w siodle westernowym, czyli takim, w jakim jeżdżą kowboje, odpowiednie będą jeansy. Nadadzą się każde buty, czy to sztyblety, czy adidasy. Konie są spokojne, niewysokie, a siodła wygodne. Do jazdy w stylu angielskim też wystarczą adidasy albo sztyblety, ale już na łydkę trzeba założyć specjalny ochraniacz – coś w rodzaju skórzanych cholewek zapinanych z boku na zamki. Chronią one łydkę przed szczypaniem przez pas skóry, do którego przypięte jest strzemie. Gumowce są dobre na nieopodgodę, lecz w upale będą obcierać. Można założyć spodnie dresowe lub jeździeckie, dzianinowe, miękkie, bez szwów po wewnętrznej stronie. No i oczywiście kask. To podstawa – bez niego nikt nas nie wpuści na padok.

...i jazda w terenie

Jazda na ujeżdżalni i wyjazd w teren to dwie różne sprawy. Nie ma nic lepszego niż spa-



FOT. 123.RF

cer leśnymi drogami na końskim grzbiecie. Człowiek się dotleni, przewietrzy, naogląda pięknych widoków, poobcuje z naturą. Na polach można napotkać sarny i zające, a w lesie nacieszyć oko przyrodą. Fantastyczne są wyjazdy w góry: trudno podejść pod strome zbocze na nogach, a koń zanieś nas tam na grzbiecie. To daje radość, spełnienie. Patrzymy na świat z wysokości, więcej widzimy, lepiej go rozumiemy. Zmieniamy perspektywę – o 1,5 m.

Sama jazda to jedno. Drugie – to obcowanie z koniem. To nie jest rower czy hulajnoga, które po jeździe odstawiamy do garażu i zamykamy drzwi. Do konia musimy przyjść, zapoznać się z nim, pogłaskać go, nawiązać więź, przygotować go do jazdy. Szczotkujemy więc grzywę, wyczesujemy sierść z kurzu, czyścimy kopyta. Ubieramy zwierzę w sprzęt, ogłowie, siodło. Potem wsiadamy i rozprężamy konia. Po jeździe trzeba go rozsiodłać, wyczyścić, umyć, krótko mówiąc: zadbać o niego. W ten sposób buduje się więź międzygatunkową, potrzebną ludziom. Konie są głęboko wpisane w naszą świadomość. Historyczne zaszłości, takie jak tradycje husarii, są wciąż żywe. W dawnych czasach gospodarka opierała się na koniach, które były jedynym środkiem transportu. Pewnie dlatego wyzwalają one w ludziach ciepłe, przyjazne uczucia.

Niektórzy są przeświadczeni, że koń jest jak pies albo kot i tak należy go traktować. A to całkiem inne zwierzę, z odmienną psychiką. W sytuacji zagrożenia reaguje ucieczką, a jeśli nie może uciec – atakiem, kopnięciem. Trzeba wiedzieć, jak się przy nim zachowywać. Nie wolno także popadać w rutynę. Jeśli nie mieliśmy wcześniej doświadczeń z końmi albo były one sporadyczne, musimy zaufać instruktorowi.

– Konie są bardzo przyjacielskie, inteligentne jak słonie – uważa dyrektor Sawka. – Tylko ludzie nie zawsze potrafią je właściwie odczytywać. Szczególnie mężczyźni. Przesiedli się na motocykle, w samochodach, czołgi, helikoptery. Nie mają wycucia. Jeździectwo rekreacyjne jest zdominowane przez kobiety. W sporcie ekstremalnym, jakim są skoki przez przeszkodę, gdzie w grę wchodzi adrenalina, dominują mężczyźni. Tam trzeba nie mieć jednej klepki, żeby jeździć. Ale tutaj potrzebne są wrażliwość, psychologiczne podejście. Kobiety mają w sobie więcej miłości, delikatności, łatwiej nawiązują relację z koniem.

Panie zdecydowanie częściej decydują się wsiadąć na konia. Mężczyźni mają opory, boją się kompromitacji. Często przeszkadzają im ambicja i męska duma. Opowiadają np., że mają uszkodzone kolano albo doznali kontuzji na nartach. Kobiety są odważniejsze.

– W mojej praktyce instruktora z 30-letnim stażem zazwyczaj wygląda to tak, że na jazdy przychodzi rodzina z dzieckiem. Dziecko wsiada na konia i zaczyna jeździć. Po pięciu jazdach dołącza do niego mama. A głowa rodziny, ojciec, w tym czasie zaprzyjaźnia się z instruktorem. Opowiada: „Ja bym wsiadł, ale miałem wypadek na motocyklu i strzyka mi w kolanie, albo w kręgosłupie”. Szuka wymówki – opisuje Jerzy Sawka.

Ograniczenia są tylko w głowie

Jeśli ktoś ma lęki związane z tym, że jest zaawansowany wiekowo, to dyrektor Sawka radzi spojrzeć na jeźdźców z niepełnosprawnościami, np. dziewczynę bez rąk.

A na olimpiadzie startował 78-letni Japończyk. Wiek nie ogranicza. Przeszkodą mogą być względy zdrowotne, takie jak zaburzenia błędniaka i równowagi, alergia na pot i sierść, niepohamowany, nieustający lęk przed koniem. Przeciwwskazaniem mogą być też problemy ze stawami biodrowymi, bo jeżdżąc na koniu, nie da się ich oszczędzić. Zwyródnienia w tych partiach ciała powodują kłopoty już przy wsiadaniu na konia. Miednica, biodra są najbardziej narażone na przeciążenia, najintensywniej pracują. Sam siad w rozkroku jest obciążeniem. Jednak o tym, czy w tej sytuacji można jeździć konno, czy nie, orzeka lekarz prowadzący. Bo może być i w drugą stronę – może wręcz zalecać rozciąganie, rozszerzanie bioder i miednicy.

– Jazdę na koniu poleca się osobom niechodzącym, takim, które mają niedowład nóg – mówi Rygiel. – Ruch jest identyczny jak ten, kiedy człowiek maszeruje, ciało porusza się dokładnie w tym samym rytmie. Koń wykonuje pracę, a pacjent ma wrażenie, że to on sam chodzi.

Niższa sprawność fizyczna to też nie problem: teraz stosuje się różnego rodzaju drabinki do wsiadania, schodki, podesty. I to nawet w przypadku sprawnych jeźdźców. Nie chodzi o trudność, jaką może sprawiać wsiadanie z ziemi – po prostu pod ciężarem ciała siodło przekrzywia się na jedną stronę. Są również rampy, na które można wjechać wózkiem i dzięki nim bezpośrednio wsiadzić jeźdźcy na konia.

– Dawniej nie było innych środków transportu, nie było samochodów – uważa dyrektor Sawka. – Wtedy nikt się nie zastanawiał, czy senior może jeździć, czy nie. Jazda konna wymaga pewnej sprawności, owszem. Ale jeśli tylko ktoś ma taką podstawową, to śmiało może jeździć.

Niestety hippika nie jest jeszcze zbyt popularna wśród osób starszych. Jeżdżą przeważnie dzieci, nastolatki. Jeździectwo nie kojarzy się ze sportem dla seniorów.

– W Polsce seniorzy nie są jeszcze tak mocno nastawieni na uprawianie aktywności fizycznej – ocenia Katarzyna Rygiel. – W naszym społeczeństwie utarło się, że senior to babcia z chustą na głowie, bawiąca wnuki. Dopiero przełamujemy ten stereotyp. Powoli pojawiają się osoby, które zaczynają inwestować w swój wolny czas. Wymyślają, dajmy na to, że pojedą w góry i będą się po nich poruszać w siodle, na huculach. Przychodzą się podszkolić z tego, jak się zachować w obecności konia, jak jeździć stępem, na czym polega galopowanie. Wybierają aktywną formę wypoczynku. I to będzie z roku na rok popularniejsze. Coraz więcej ludzi uswiadamia sobie, że wiek nie jest barierą i nie ma rzeczy poza ich zasięgiem. Ograniczenia są wyłącznie w naszej głowie. ●

Bokser z duszą intelektualisty

Już jako nastolatek doskonale wiedział, czego chce. Marzył o nauce, szkole, fachu. Nie udało się, że ojciec zgodzi się na jego ambitne plany, bo rąk do pracy w gospodarstwie i tak brakowało. Ale Jan Mazur, uparty i konsekwentny, nie dał się nikomu zbić z tropu, postawił się ojcu, co obu wydawało się niewyobrażalne, i zrobił to, co podpowiadały mu intuicja i głos wewnętrzny. Teraz ma 75 lat i nic się nie zmieniło: nadal jest uparty, ambitny, poszukujący nowej wiedzy, wrażeń, doświadczeń.

Uwielbia podróżować i odkrywać ciekawe miejsca, zachwycać się architekturą i poznawać nowych ludzi. Jest aktywnym słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku, i to niejednego. Często 75-latkowie są uzależnieni od swoich dzieci, współmałżonków bądź przyzwyczajają, a przez to nie są samowystarczalni i samodzielni. Jan Mazur to człowiek całkowicie wolny od zależności. Świetnie radzi sobie ze sprawami o różnym stopniu trudności – od banalnego prania koszul po załatwianie zawitych formalności. Kilka miesięcy temu uczestniczył w kolizji samochodowej z winy obywatela USA, który jechał wypożyczonym autem i mówił jedynie po angielsku. Pan Jan sam uregulował wszystkie sprawy: z policją, ubezpieczeniem, naprawą i samym Amerykaninem. Wiek mu w niczym nie przeszkadzał.

Potrafi być skuteczny i konkretny w rozwiązywaniu trudnych spraw, mimo że stereotyp jest taki, że 75-letni staruszek nie za bardzo wie, o co chodzi, i można go zlekceważyć. Nie z panem Janem takie numery! Charyzmatyczny, pracowity, uczciwy, empatyczny, cieszący się autorytetem i szacunkiem nie tylko wśród bliskich i krewnych, lecz także wśród obcych ludzi. Potrafi obronić siebie i pomóc innym. Oto historia Jana Mazura z Woli Batorskiej.

Ucieczka

Gdy miał 14 lat, zaplanował ucieczkę do Gliwic. Chciał dostać się do tamtejszej szkoły zawodowej. Wybrał to miasto nieprzypadkowo: czekał tam na niego starszy brat, który już pracował w zakładach mechanicznych produkujących pojazdy pancerne. To był początek lat 60. XX w. Rodzice najbardziej obawiali się, że jeśli Jan wyjedzie, odetnie się całkiem od korzeni i opuści rodzinne gniazdo na zawsze. Ciągłość pokoleń to dla Mazurów nie są puste frazesy: w Woli Batorskiej mieszkają od 400 lat,

dlatego dla ojca Jana najczarniejszy scenariusz był taki, że gospodarstwo przejmie ktoś inny, że na ojcowiznie rządzą będzie nie-Mazur. Czy rozumiał to 14-letni Jan, czy planował po latach wrócić do domu, czy marzyła mu się kariera w mieście? Może tak, a może nie. Jedno jest pewne: wtedy chłopiec chciał się uczyć. Pragnienie było tak wielkie, że gotów był postawić się ojcu i zwyczajnie uciec.

Ojciec wykrył spisek, gonił syna przez całą wieś, lecz młody był szybszy: Jan Mazur uciekł z Woli Batorskiej. Po 20 latach na dobre tam wrócił. Ale po kolei.

Gliwice

– Gdy uciekłem z Woli Batorskiej, tego samego dnia wsiałem w pociąg do Gliwic. Nie usiadłem na swojej miejscówce ani na chwilę. Stałem przy oknie i patrzyłem na naszą Polskę – opowiada pan Jan. – Nigdy w moim kilkunastoletnim życiu nie widziałem takich krajobrazów. Podróż minęła niezwykle szybko, byłem pod wielkim wrażeniem. Dzisiaj na pewno brzmi to dziwnie, bo dzieci podróżują od wczesnego dzieciństwa i widzą na własne oczy cuda przeróżne, ale moje ówczesne przeżycia były tak mocne, że i teraz serce bije jak młot na samą myśl.

Na dworcu czekał na Jana starszy brat. Jak chłopcy się umówili, zgadali na konkretną godzinę i dzień bez telefonów komórkowych, ba, nawet stacjonarnych? Pan Jan wzrusza się, gdy opowiada o tym spotkaniu na stacji kolejowej.

– Na powitanie zabrał ze sobą siatkę pomidorów, ja wówczas bardzo je lubiłem. I tak stał na stacji z tą torbą, wypatrywał mnie. Ten obraz przed oczami mam i teraz. W Gliwicach nasz bohater dostał się do zawodówki i rozpoczął zupełnie nowe życie. Nie opuszczał ani jednej lekcji, był obecny na każdych zajęciach praktycznych, szkoła była całym jego światem.

– Pamiętam, że nawiązałem kontakt z sympatycznym panem, który pracował w bibliotece. Pomagałem mu w porządkowaniu książek, dzięki czemu mogłem je wypożyczać i czytać bez ograniczeń. Pewnego dnia dowiedziałem się, że stare i zniszczone egzemplarze takich książek, jak *Chłopi*, *Potop*, *Krzyżacy*, *Ogniem i mieczem*, mają być wyrzucone. Mogłem je zabrać, co oczywiście z wielką przyjemnością zrobiłem. Wysłałem je do domu. Mój tata uwielbiał czytać, niestety wtedy w Woli Batorskiej nie było ani księgarni, ani biblioteki. Wolny czas rolnicy spędzali na graniu

w karty. Gdy jednak ojciec czytał *Chłopów* Władysława Reymonta, przerywali partyjki, aby wysłuchać streszczenia kolejnych rozdziałów – znowu ze łzami w oczach wspomina pan Jan.

Boks

Historia Jana Mazura ma inspirować innych seniorów do aktywnego trybu życia, dlatego czas na sport, który pojawił się w jego życiu niespodziewanie, właśnie w Gliwicach. Pewnego wieczoru Jan wdał się w bójkę, by obronić kolegów z internatu. Bijatyce przeglądał się trener boksu. Następnego dnia dyrektor internatu ogłosił apel, a Jan był pewny, że wraz z kolegami dostanie burę. Stanął z tyłu, aby być jak najmniej widocznym. Drżał, oblewał się potem, niemalże mdlał, przerażony, że wyrzucą go ze szkoły. Trener od razu go wypatrył i stanowczo zaprosił na rozmowę na osobności. Jan szedł do gabinetu jak na ścięcie, opracował po drodze tysiące scenariuszy, co zrobi ze swoim życiem, jak wyleci ze szkoły za chuligańskie wybryki.

Stało się inaczej: trener nieznoszącym sprzeciwu głosem zaprosił Jana na trening. Tak rozpoczęła się jego przygoda z boksem. Trenował sumiennie i solidnie, ale bić się nie lubił. Wygrywał, stawał się coraz lepszy i silniejszy, lecz cały czas myślał o tym, aby zrezygnować. Budził respekt u przeciwników, rosła rzesza jego fanów, a on czerpał coraz mniejszą satysfakcję ze zwycięstw. Mimo to niezmordowanie trenował.

Gdy jechał do Krakowa kontynuować naukę w technikum, twardo postanowił skończyć karierę boksera. Nic z tego: jego sława dotarła do stolicy Małopolski szybciej niż on sam. W ciągu kilku tygodni najlepsi trenerzy Wisły przybyli po niego z zaproszeniem na treningi.

– Bonusem za to, że biłem się w barwach Wisły, był etat w biurze projektów Biprostal. Nawet nie musiałem tam fizycznie być, wynagrodzenie automatycznie przysługiwało za sukcesy sportowe. Nie wyobrażałem sobie jednak czegoś takiego: dostawać pensję i nie pojawiać się w pracy. Z wielkim entuzjazmem zacząłem przygodę z Biprostalem, w którym przepracowałem ostatecznie ponad 20 lat. Ukształtowałem się tam jako człowiek, ale też fachowiec. To były wspaniałe lata – wspomina pan Jan.

Gdyby priorytetem w jego życiu był boks, to na pewno znalazłby się na liście najlepszych bokserów w Polsce, a może i w Europie. Szkoleniowcy wróżyli mu piękną karierę. Zależało mu jednak bardziej na tym,



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE JANA MAZURA

aby spełnić się zawodowo. Nauka wygrała zatem pojedynek z boksem.

– Sport i dzisiaj uwielbiam. Gdy w czerwcu byłem w Cetniewie, w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich, nawet kłęknałem przed budynkiem. Spędziłem tu kawał mojego życia – podkreśla pan Jan.

Mówi wprost, że teraz to już nie te lata, aby trenować wyczynowo. Niemniej sportowy duch w nim nie umarł: piesze wędrówki, aktywne spacerki, wielogodzinne wycieczki – jest gotów na te wyczyny w każdej chwili, nie trzeba go dwa razy prosić. Aktywność fizyczną lubi łączyć

z warstwą intelektualną: – Zwiedzać mogę od świtu do nocy i na żaden ból nóg nie będę narzekał. Wytrzymałość jednak wypracowałem, trenując boks – śmieje się.

Powrót do Woli Batorskiej

Po ponad 20 latach pracy w Biprostalu pan Jan wrócił do Woli Batorskiej, został szefem spółdzielni kółek rolniczych (SKR) i, co najważniejsze, zajął się rodzinnym gospodarstwem. W wielkim skrócie: SKR pod jego przewodnictwem należała do najlepszych w Polsce, zaś pana Jana przoszono, aby jeździł po kraju i szkolił z prowadzenia działalności spółdzielni tak, by była dochodowa. A rodzinne gospodarstwo jest dzisiaj dzięki niemu największe w okolicy.

– Teraz rolę głównodowodzącego na roli przejął mój syn, ale ja zawsze jestem na podporządku. Co trzeba, to robię, chętnie pomagam. A pracy na wsi nigdy nie brakuje, na nudę zatem nie narzekam – zauważa.

Hobby seniora

Największa pasja boksera naukowca to wciąż nauka i wiedza, nie opuszcza więc ani jednego wykładu miejscowego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Co tydzień z niecierpliwością oczekuje na ogłoszenie tematu najbliższego spotkania studentów.

– Pojawia się na naszej stronie internetowej zazwyczaj w niedzielę. Od tego momentu ogarnia mnie miłe uczucie, że za kilka dni założę wyprasowaną koszulę i marynarkę i wyjadę na spotkanie z kolegami i koleżankami. Wykład oczywiście jest najważniejszy, bo dla mnie poznawanie świata to wciąż najatrakcyjniejsze zajęcie, jakie mogę sobie zafundować.

Poza wykładami Jan Mazur jest rozmiłowany w podróżach, bliskich i dalekich.

– Gdy boksowałem, zwiedziłem całą Europę. Ale żadne miasto nie zrobiło na mnie tak mocnego wrażenia jak Petersburg, który zwiedziłem podczas jednej z wycieczek organizowanych dla seniorów – opowiada. – Polecam wszystkim, dla mnie to najpiękniejsze miejsce na świecie. A ostatnio zwiedzaliśmy winnice w Janowicach i nawet nie spodziewałem się, że tyle ciekawego dowiem się o hodowli winorośli, produkcji wina. Czasem nie trzeba daleko jechać, aby dotknąć, poczuć, zrozumieć. Jako dwudziestolatek myślałem, że starość na pewno nie będzie cieszyła mnie nowymi doznaniem, kolorami, smakami. Dlatego często mówię: korzystajmy, póki jesteśmy młodzi. Okazuje się, że mając tyle lat na karku, co ja, można patrzeć na świat szeroko otwartymi oczami.

Łucznicstwo – sport, który uczy spokoju i kultury

Absolutne skupienie. Nawet jeśli wokoło panują harmider i rwetes, łucznik musi się „wyłączyć”. Nerwy trzyma na wodzy. Są tylko on, napięta do granic możliwości cięciwa i strzała, która za moment trafi w jeden z 10 kolorowych okręgów. Przez długi czas łucznicstwo było wykorzystywane podczas wojen albo w trakcie polowań. Dziś to fantastyczny sport, który z powodzeniem mogą uprawiać również seniorzy.

Zygmunt Pluta, były prezes Polskiego Związku Łuczniczego, zaczął strzelać z łuku – można tak powiedzieć – przypadkowo. Kiedy został prezesem klubu łuczniczego, jedna z zawodniczek zdziwiła się: „To pan prezes nigdy nie strzelał? Trzeba spróbować!”.

– Jak zacząłem strzelać, to miałem same dziesiątki – opowiada Zygmunt Pluta. – Złapałem takiego bakcyła, że trzyma mnie już 40 lat! Nadal strzelam, dla własnej zabawy. Trochę staram się włączać w to wnuczków. Dumni są z dziadka, że jest nadal aktywny, ma sukcesy na koncie. Ale oni nie mają takiego zaparcia; chcieliby szybko, krótko i na temat, najlepiej od razu zrobić świetny wynik. A tutaj trzeba włożyć sporo pracy.

Problem z bazą

Dziś prezes Pluta jest na emeryturze, dobiega siedemdziesiątki, lecz z łucznicstwem się nie rozstaje. Jest prezesem radomskiego Klub Seniora „Weteran”. Sekcja łucznicza istnieje w nim od 3 lat i cały czas mocno się rozwija. Co roku organizowane są Mistrzostwa Miasta Radomia w czterech sportowych dyscyplinach: tenisie stołowym, strzelectwie, darcie i właśnie łuczniczwem.

– Jeśli chodzi o seniorów, to nasz klub jest bezkonkurencyjny. Na terenie Radomia nikt nie ma z nami szans – mówi prezes Pluta. – Wygrywamy wszystko, co można wygrać.

Sekcja liczy 12 osób, w tym trzy panie. Średnia wieku to 60–70 lat. Z każdym treningiem – a te odbywają się dwa razy w tygodniu, po 1,5 godziny – robią postępy. Latem łuczniczki ćwiczą na otwartych przestrzeniach, zimą w hali. Miejsca do strzelania muszą być specjalnie wyznaczone, nie można robić tego na niezabezpieczonym terenie czy choćby w lesie, gdzie są spacerowicze, grzybiarze i inni ludzie.

– Największy nasz problem to baza – tłumaczy prezes Pluta. – W Radomiu nie bardzo jest gdzie strzelać. A ludzie chcą, garną się do tego. Strzelamy więc w zaprzyjaźnionych szkołach. Ale to od czasu do czasu, a ja lubię systematyczność. Szkoły jakoś niechętnie wypuszczają nas na swoje boiska. Nie patrzę na nas przychylnym okiem, boją się, choć nie mam pojęcia czego. Od ponad 40 lat zajmuję się łucznicstwem i nigdy nie miałem wypadku. Ale ludzie nie mają wiedzy, nie znają się.

Sprzęt do uprawiania łucznicstwa jest dość drogi, lecz klub ma swój i każdy, kto chce się uczyć, może z niego korzystać. Strzelanie z łuku wymaga precyzji i skupienia. Trzeba mieć oko, pewną rękę. Jednak wszystkiego da się nauczyć. Wstarczy tylko chcieć.

– Ja konia nauczyłem strzelać, pod warunkiem że koń będzie chciał się uczyć – śmieje się prezes.

Pierwsze zawody w Polsce

Pierwsze międzynarodowe zawody łucznicze odbyły się w 1931 r. w Polsce, a konkretnie

w Lwowie. Nasza reprezentacja wywalczyła wtedy tytuł mistrzowski i zdobyła dwa złote medale. Na olimpiadach nasze łuczniczki dwa razy zdobyły złoto.

Dziś zawody są rozgrywane na specjalnych torach, różniących się długością w zależności od tego, czy strzelają panowie, czy panie. Te dla łuczniczek mają długość 90 m, 70 m, 50 m i 30 m, dla łuczniczek – 70 m, 60 m, 50 m i 30 m. Dzieci uczą się trafiać do celu z mniejszych odległości. Tory spełniają określone kryteria techniczne: mają być równe, o trawiastym podłożu, skierowane na północ. Kolejnym ważnym elementem są tarcze, które składają się z 10 kolorowych okręgów. Im bliżej środka wylądnie wystrzelona z łuku strzała, tym lepiej, wiadomo.

– To piękny sport, który uczy spokoju, kultury – podkreśla prezes Pluta. – Jest idealny dla ludzi starszych. Wycisza, uspokaja, daje poczucie własnej wartości, poprawia kondycję. Nie ma tutaj przeciwwskazań czy ryzyka kontuzji, jak w piłce nożnej albo siatkówce. Można się pobawić w łucznicstwo amatorsko albo bardziej wyczynowo. To sport na miarę możliwości, chęci i czasu. Przyjemny, miły i sympatyczny.

Łuk nie jest ciężki, ale musi być odpowiednio dobrany do strzelca. Tak, by nie męczył się on przy naciąganiu cięciwy, którą przecież w czasie treningu musi naciągnąć wiele razy. Pracują kończyny górne, dolne, człowiek stoi w odpowiedniej pozycji, mięśnie ma napięte. Poprawiają się zatem koordynacja ruchów i stabilizacja ciała, wzmacniają się mięśnie.

– Ja sam od młodości jestem związany ze sportem – mówi prezes. – Lubię grać w tenisa, w piłkę nożną. Sportowa droga życia jest bardzo ciekawa: można poznać wielu ludzi,

wiele miejsc, krajów. Dzięki łuczniczwu, jako Prezes Polskiego Związku Łuczniczego, byłem na olimpiadzie w Tokio. Kadra polska ma stypendia. Ale dla mnie łucznicstwo to nie jest sport w pełni wyczynowy. Nie ma przełożenia na warunki finansowe. Mało się go pokazuje i promuje.

Dyscyplina długowieczna

A przecież łucznicstwo to chyba jedyna dyscyplina sportu, którą można uprawiać wyczynowo nawet w zaawansowanym wieku. Na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio najstarszym zawodnikiem był 53-letni łucznik z Polski. Może to nie jest dużo jak na zwykłego człowieka – niemniej dla czynnego zawodnika osiągnięcie sukcesy to całkiem sporo.

– Żeby się zakwalifikować na olimpiadę, trzeba mieć naprawdę duże umiejętności – zwraca uwagę Ryszard Pacura, trener sekcji łuczniczej klubu „Płaszówianka” i kadry narodowej osób niepełnosprawnych. – W łuczniczwie wiek akurat nie przeszkadza. Mamy w klubie ludzi, którzy mają po sześćdziesiąt parę lat, a nawet zawodnika 70-letniego. To dyscyplina długowieczna i wszechstronnie rozwijająca fizycznie.

Może nie ma w łuczniczwie aż tak dużej aktywności ruchowej, bo nie biegamy ani nie robimy treningu kardio. Ale strzela się na duże dystanse, więc trzeba po strzały pójść, wyciągnąć je z tarczy, wrócić na swoje stanowisko – samo to daje sporo ruchu. Trener Pacura pracuje z zawodnikami niepełnosprawnymi, którzy siedzą na wózkach, i na zawodach robi po kilka kilometrów, podając im strzały.

– Wszystko zależy od odległości, na jaką się strzela –



wyjaśnia. – Jak się bawimy, to strzelamy z 10 m, na zawodach z 70 m. Musimy 24 razy przejść tam i z powrotem. Kilometr się ueziera z samego chodzenia po strzały. I to już jest jakaś aktywność.

Pracuje całe ciało

Biegania nie ma, lecz człowiek ćwiczy mięśnie całego ciała. Trzeba włożyć pewien wysiłek w to, żeby napiąć łuk. Poprawia się koordynacja ruchów, niezbędna do uzyskania powtarzalności strzałów. Pracują mięśnie brzucha, grzbietu, które odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy przy strzelaniu. Tak samo mięśnie rąk, bo przecież łuk trochę jednak waży. Jeśli ktoś tylko ćwiczy, strzela amatorsko, to się go dodatkowo nie obciąża.

– Ale zbyt lekki łuk też ma swoje minusy: chodzi w rękach, trudniej go utrzymać bez ruchu, dokładnie wycelować – wylicza Pacura. – Zawodnicy wyczynowi dokręcają sobie dodatkowe obciążenia, by łuk był stabilniejszy. Wtedy jego waga dochodzi do 2,5 kg.

Nogi podczas strzelania także pracują, bo chwilę się stoi: żeby coś z tej nauki było, trening powinien trwać ok. 1,5 go-

dziny. Początkującym wystarczy 45–60 minut. Wiadomo, że im dłużej się trenuje, tym lepiej się strzela. Niezbędne są w tym sporcie opanowanie, spokój, koncentracja. Musimy się skupić, żeby ruchy były powtarzalne. Dla starszych ludzi to idealna dyscyplina, lecz niestety w tym sporcie nie ma ich zbyt wielu.

– Ci, którzy są u nas w klubie, strzelali z łuku już wcześniej – tłumaczy Pacura. – Startują w zawodach, są zaangażowani, dla nich to nie jest jedynie zabawa. Ale dla przyjemności każdy może próbować, niezależnie od wieku, kondycji fizycznej, sprawności. Jeśli tylko jest się na tyle zdrowym, że na co dzień normalnie się funkcjonuje, to każdemu dobierzemy taki łuk, żeby mógł sobie postrzelać i miał z tego przyjemność. Mamy łuki miękkie i twarde, zależnie od możliwości zawodnika. Nie ma tutaj wyścigów, biegania, podskoków, więc nie ma ryzyka urazu. Można przyjść, spróbować, trochę się pomocować z łukiem dla lepszego zdrowia, utrzymania formy.

Zakład o czekoladę i piwo

Im ktoś jest sprawniejszy, tym szybciej przyswoi sobie techni-

kę. Jeśli cokolwiek w życiu robił, czuje swoje ciało, mięśnie, to nauka przychodzi mu łatwiej. Na wyższym poziomie potrzebne są precyzja, koordynacja, dobre oko. W momencie napięcia łuku trzeba się „wyłączyć”: odciąć od zewnętrznych bodźców, skoncentrować tylko na celu. Jeśli ktoś będzie się rozglądał, gadał, rozprasał hałasem dookoła, nic z tego nie będzie. Na te kilka sekund należy wyczyścić umysł ze wszystkich myśli. I pilnować mięśni odpowiedzialnych za strzał, bo tylko wówczas zapracują tak, jak tego chcemy.

Do strzelania dla zabawy wystarczą dobre chęci.

– Na treningach urzędzam różnego rodzaju sprawdziany, żeby była rywalizacja, jakaś forma motywacji – opowiada Pacura. – Kursanci najczęściej robią zakłady o piwo albo o czekoladę. Wtedy mają jakiś cel: chcą wygrać, to będą więcej ćwiczyć. Tutaj chodzi o honor!

Klub ma wał i specjalne tory przygotowane do łucznicstwa, a teren jest odpowiednio zabezpieczony, aby nie chodziły po nim nieuprawnione osoby. Zamontowano też strzałochwyty, czyli siatki zabezpieczające rozwieszane na otwartej przestrzeni po to, by strzała, która minie tarczę, zatrzymała się

właśnie w nich, a nie gdzieś w krzakach czy u kogoś w ogrodzie. Jednak nieważne, jakiego łuku używamy i z jaką siłą strzelamy – uważać trzeba zawsze.

Wyzwanie i dążenie do celu

Na trening najlepiej założyć coś wygodnego, ale dopasowanego. Luźne rękawy będą przeszkadzać, bo może zahaczyć o nie cięciwa. Najlepsze do strzelania jest obuwie sportowe. Kursant dostaje na początek wszystko: strzały, kołczan, skórkę na palec, ochraniacz na rękę, żeby cięciwa nie uderzała w nią przy każdym strzale.

– Kiedyś zawodnik przez rok chodził na treningi i przygotowywał się do oddania pierwszego strzału – opowiada Pacura. – Dziś jeśli nie damy komuś postrzelać na pierwszym treningu, to więcej nie przyjdzie. Tak to wygląda. Ludzie chcą strzelać, to jest główny punkt programu. Po to przychodzą i jak się im każe robić inne rzeczy, są niezadowoleni. Nie interesuje ich mentalne podejście, zadumanie się. A tutaj trzeba też przygotować odpowiednio psychikę. Może dlatego nie mamy takich dobrych wyników. Azjaci biją nas na głowę, bo mają inną mentalność.

On sam od 43 lat jest związany z łuczniczwem. W młodości mieszkał niedaleko klubu łuczniczego i zaczął przychodzić na treningi. Od paru lat pracuje ze sportowcami niepełnosprawnymi. Jako trener był cztery razy na igrzyskach olimpijskich: z kadrą narodową w Pekinie i Londynie oraz w Rio i Tokio z osobami niepełnosprawnymi.

– To największa satysfakcja z tej pracy – podkreśla. – Na olimpiadę nie jedzie się „za darmo”, trzeba zrobić wyniki. Łucznicstwo daje możliwość realizowania samego siebie. Jest wyzwanie, dążenie do celu. Trenuje się, żeby być jak najlepszym. Poza tym hektar zielonego terenu pozwala odpocząć psychicznie. Każdy żyje szybko, swoim życiem, a tu zapominamy o problemach. ●

Kobieta, która z życia czerpie pełnymi garściami

Nie człowiek, ale maszyna. Maria Kania dzień wita o 5.00. Codziennie! Bez przymusu, sama z siebie. Zima czy lato, słoneczny dzień czy pochmurny, piątek czy niedziela – bez różnicy. Wskakuje z łóżka i zaczyna działać. Jej krewni śmieją się, że swoją energią mogłaby podładować co najmniej jedną dzielnicę w dużym mieście.

Godzina 8.45, wtorek. Dzwonimy do pani Marii.

– Nie obudziliśmy Pani? Możemy umówić się na spotkanie?

– Obudzić? Właśnie zawieszam firankę na oknie, a potem piekę chleb. Mam wspaniałą przepis, zapraszam – odpowiada.

Tylko pozazdrościć. Lecz właściwie czego – chęci do życia, energii, zapału, żwawości? Może wytrwałości, siły i pracowitości? Przecież od tej 5.00 pani Maria nie popija kawy przed telewizorem. Do 9.00 wysprząta cały dom, wyrzuci pranie, a może i dwa (wzjmie i rozwiesi, rzecz jasna), ugotuje obiad, upiecze ciasto (obowiązkowo, bo jest mistrzem cukiernikiem!), pójdzie na zakupy, przyszykuje śniadanie dla męża, upiecze chleb, pozmywa wszystko na błysk i maksymalnie o 9.30 wyfruwa z domu. Bo spraw na głowie ma co niemiara. Nie każdy 20-latek potrafiłby w takim rytmie wytrzymać przez dłuższy czas, pani Maria zaś działa w zawrotnym tempie całe życie.

Jeśli ktoś z jej znajomych lub bliskich sądził, że na emeryturze zwolni, grubo się mylił. Tak się jedynie wydaje, że emerytka ma więcej czasu i mniej spraw. Jest odwrotnie – przynajmniej w przypadku Marii Kani. Poznajcie tę niesamowitą kobietę i weźcie od niej trochę energii, bo chętnie

dzieli się swoim pozytywnym nastawieniem do życia.

Trochę statystyki

Wiek: 71 lat, dwoje dzieci i siedmiu wnuków (sześciu chłopców i jedna dziewczynka), najstarszy ma 27 lat, najmłodsza chodzi do drugiej klasy szkoły podstawowej. Na emeryturze pani Maria jest już od 10 lat, a w czerwcu 2021 r. z mężem Ryszardem otrzymali medale z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego. Wszyscy ich znajomi zapewniają, że Kaniowie od pół wieku rzeczywiście są wzorem dla innych i idealną parą.

– Co prawda mąż nie bardzo lubi ze mną chodzić na wykłady Uniwersytetu Trzeciego Wieku, ale przecież nie musimy lubić tego samego. Możemy się różnić. Gdy wracam z ciekawego wykładu, zawsze chętnie mi opowiadam, a on z wielką przyjemnością słucha – zdradza pani Maria. I śmieje się: – Złote gody świętowaliśmy z całą rodziną. Niezła fiesta nam wyszła.

Po co emerytka wstaje o 5.00? Skoro tekst zaczęliśmy od oszałamiającej informacji o codziennym wstawaniu o świcie, zimą i latem, musimy odpowiedzieć na pytanie: po co emerytka, która nie musi przecież punktualnie odbijać karty w korporacji, budzi się tak wcześnie?

– Wczesne wstawanie zostało mi we krwi po tym, jak wiele lat prowadziłam z mężem sklep spożywczy. Inaczej teraz się potrafię, nogi same mnie niosą. Tak, oczywiście, że czasem tu zaboli, tam strzyknie, ale jak człowiek znacznie dzień nie od stękania, lecz od działania, ból gdzieś znika. Mówię poważnie, nie próbuję kokietować. O 9.00 jestem obrabiona we wszystkich sprawach domowych, obowiązki są spełnione, zadania zrealizowane, mogę zająć się

innymi sprawami, których nie brakuje. Po 9.00 trudno zastać mnie w domu. Moi bliscy nazywają to tak: „O, znowu jej nie ma, Marysia już ma loty”, co oznacza, że wyfrunęłam na miasto.

Czasy, gdy z mężem prowadzili w centrum Niepołomicz sklep spożywczy, wspomina mile i ze wzruszeniem. Oczywiście pracy nie brakowało, bywało ciężko. Mimo wszystko pani Maria zalicza te lata do pięknych i żałuje, że minęły czasy prywatnych sklepików. Kto wie, może gdyby nie zmiana ekonomicznych trendów i ekspansja dużych sklepów, i dziś zamawiała by produkty do swojego sklepu? W każdym razie nie zamknęła go przez to, że miała dość, lecz ze względów gospodarczych. Tyle wspomnień!

Chciałaby pójść na węgry, ale nie umie

Z panią Marią umówić się trudno. Podejmujemy kilka prób, zanim znajdziemy dla nas czas – między wyjazdem do krakowskiego kościoła Katarzyny Aleksandryjskiej Klasztoru Augustianów, gdzie postanowiła się pomodlić do św. Rity, a wykładem organizowanym w Zamku Królewskim w Niepołomicach w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pani Maria zapowiada, że musi być konstruktywnie i sprawnie. Umawiamy się w kawiarni na herbatę z sokiem malinowym i cytryną. Jest deszczowo, wietrznie, nieprzyjemnie.

Do lokalu pani Maria niemal wlatuje: kurteczka rozpięta, rumieńce na twarzy, fryzura w gustownym nieładzie. Piękna biżuteria, wygodne buty. Ewentualnie jest jej gorąco, nawet w tak brzydki dzień. Ale jak się jest ciągle w biegu, to nie ma czasu marznąć.

– Mamy godzinę na rozmowę,

potem w kilkanaście minut spałaszuję obiad w domu i muszę zdążyć na wykład. Szczerze mówiąc, myślałam, że zrezygnuję ten jeden jedyny raz, lecz im więcej myślę o wagarach, tym bardziej skłaniam się ku myśli, że jednak pójdę. Tak paradoks – uśmiecha się nasza bohaterka.

Harmonogram zwawej emerytki

Harmonogram ma napięty: w poniedziałki zajęcia ze śpiewu, we wtorki taniec i gimnastyka, w czwartki próby chóru.

– Próby są znakomite, bardzo je cenię. Pan Janusz Rojek, który prowadzi nasze zajęcia, potrafi znaleźć repertuar dla nas odpowiedni i złapać kontakt. Gdy trzeba, żartuje, a gdy trzeba, przywoła do porządku. Profesjonalista! – opowiada pani Maria.

Co 2 tygodnie (a ostatnio nawet co tydzień) w Zamku Królewskim w Niepołomicach odbywają się wykłady Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w których uczestniczy emerytka.

– Obawiamy się, że pandemia znowu spowoduje zamknięcie imprez, nadrabiamy więc to, czego nie udało się zorganizować podczas pierwszego lockdownu, i staramy się zrealizować program tego roku, aby nie było zaległości. Zauważyłam, że coraz więcej ludzi przychodzi na zajęcia. Ostatnio nawet wykłady są organizowane w większej sali, w Centrum Dźwięku i Słowa. To ogromnie mnie cieszy – tłumaczy Maria Kania.

Nieco się pogubiliśmy w niezliczonych aktywnościach naszej bohaterki, dlatego nie podamy, którego dnia pani Maria bierze się za robotki ręczne. Oczywiście nie sama, w zaciszu własnego domu, lecz z koleżankami, w zorganizowanej grupie pod kierownictwem fa-

chowca, który koordynuje pracę emerytek.

– Lubię te spotkania: coś ładnego można zrobić, a przy okazji wyciszyć się, pogawędzić z dziewczynami – dzieli się wrażeniami emerytka.

Mało nie zapomnieliśmy: pani Maria pełni jeszcze dyżury w Honorowej Straży Serca Pana Jezusa w niepołomickiej parafii.

– Mamy swoje obowiązki w nabożeństwach, zaplanowane spotkania, na których omawiamy Biblię. Integrujemy się potem na herbatce u proboszcza.

Gdzie ona ładuje swoje baterie? Pewnie u siebie, bo nie brakuje jej sił i chęci do tak różnych aktywności.

A to nie wszystko. Pani Maria jest przecież także mamą, żoną, babcią. Owszem, teraz już nie musi jak dawniej opiekować się maluchami, bo wnuki są niemal dorosłe, jednak obowiązków i tak jej nie brakuje.

– Nie ma co narzekać, trzeba siebie szukać. Ja się tylko cieszę, że mam chęci, zdrowie i czas na to wszystko, co mnie interesuje. Czas zupełnie inaczej płynie, kiedy mam rozpisany cały dzień na godziny. Inaczej żyć nie potrafię, ale też nie chcę – zaznacza seniorka.

Jest coś jeszcze.

Podróże pani Marii

Pani Maria uwielbia podróżować. Jako wiceprezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej odpowiada za współorganizowanie wycieczek. Najpierw szuka kierunku turystycznego, który zainteresowałby emerytów, potem chętnych do wyjazdu. Planuje grafik, program zwiedzania, zbiera pieniądze, „zamawia” pogodę. Na te wszystkie sprawy organizacyjne, co ciekawe, również ma czas, i wcale nie narzeka.

Przemyśl, Wałbrzych, Krosno, Jasło, Częstochowa, Góry Świętokrzyskie – miejsca, które nasza bohaterka ostatnio odwiedziła z innymi emerytami, można długo wymieniać. Wystarczy sprawdzić kalendarz wycieczek na stronie Stowarzy-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE MARII KANI

szenia Miłośników Ziemi Niepołomickiej – niejedno biuro turystyczne mogłoby pozazdrościć takiej systematyczności.

– W Internecie znalazłam atrakcyjną ofertę turystyczną.

W Sopocie spędziłam tydzień z rodziną za niewielkie pieniądze. Warunki dobre, wyżywienie na wysokim poziomie. Bardzo nam się spodobało. A najważniejsze, że

codziennie spacerowaliśmy, chodziliśmy po 10–12 km. Cudna wycieczka. A co najbardziej mnie cieszy? Że sama potrafiłam ją znaleźć! – kwituje emerytka. ●

Ćwiczenia w domu bez kosztownych sprzętów? To możliwe!

Długie wieczory, kapryśna pogoda i niskie temperatury skutecznie zniechęcają do ruszania się z domu. Zamiast wyjść na plac zabaw, pojechać na wycieczkę rowerową czy wybrać się na spacer, chętniej przesiadujemy na kanapie. Jesienne miesiące wcale nie muszą jednak oznaczać spadku formy i przybierania na wadze. Zdrowy i aktywny tryb życia niekoniecznie wiąże się z kosztownymi wizytami w siłowni i zakupem sprzętu do ćwiczeń. Nieskomplikowaną gimnastykę można wykonywać nawet podczas oglądania telewizji.

Zobacz przykładowe ćwiczenia – bez wychodzenia z domu!

1 Uklęknij na prawej nodze, lewą zegnij w kolanie, a stopę oprzyj o podłogę. Ręce oprzyj o biodra, trzymaj wyprostowane plecy. Prawą stopę unieś w górę, przenosząc ciężar ciała na lewe kolano. Nie zmieniaj przy tym pozycji rąk ani głowy. Wykonaj ćwiczenie kilka razy. Postępuj analogicznie, klękając na lewej nodze.

2 Zrób klęk podparty. Wyprostowane ręce oprzyj o podłogę, głowę trzymaj w równej linii z kręgosłupem. Unoś na przemian wyprostowane nogi do góry. Za każdym razem wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund. Powtarzaj ćwiczenie po kilkanaście razy na każdą nogę.

3 Usiądź na podłodze. Nogi zgięte w kolanach przysuń w stronę tułowia tak, aby stopy dotykały pośladków. Obejmij stopy rękami, a łokcie oprzyj na kolanach. Odpychaj kolana łokciami na boki, aby poczuć opór.

4 Stań w pobliżu ściany. Oprzyj o nią lewą dłoń. Następnie ugnij maksymalnie prawą nogę w kolanie. Chwyć prawą ręką za staw skokowy i staraj się przyciągnąć stopę aż do pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji



FOT. 123.RF

przez ok. 10 sekund (możesz powoli odliczać do dziesięciu). Kolana powinny znajdować się w tej samej linii. Stój prosto, nie pochylaj się. Po zakończeniu ćwiczenia rozluźnij prawą nogę. Powtórz całe ćwiczenie – tym razem lewą nogą.

5 Usiądź na krześle. Lewa stopa powinna być oparta o podłogę. Prawą nogę załóż na lewą. Prawą stopą wykonuj krążenia – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, później w przeciwną stronę. Następnie wykonaj ćwiczenie lewą stopą.

6 Połóż się na plecach, najlepiej na macie lub materacu. Ugnij nogi w kolanach. Całe stopy powinny opierać się o matę. Wyprostuj lewą nogę i unieś ją do góry – obydwa kolana powinny znajdować się w jednej linii. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji przez ok. 5 sekund. Powróć do pozycji początkowej i odpocznij chwilę. Następnie wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.

7 Stań przodem do ściany w odległości ok. 10 cm. Unieś w górę ręce. Oprzyj palce o ścianę. Następnie staraj się sięgać palcami coraz wyżej. Sięgnij ramionami najwyżej, jak potrafisz. Kiedy osiągniesz maksymalną wysokość, opuść ręce i odpocznij przez chwilę. Następnie wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.

8 Usiądź na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Następnie wyprostuj prawą nogę, a stopę ułóż tak, by pięta „wciskała się” w podłogę (palce u stóp powinny być skierowane do góry). Ugnij się w tułowiu i spróbuj sięgnąć obiema dłońmi do prawej stopy. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji przez ok. 10 sekund. W tym czasie oddychaj głęboko. Uwaga! Nie zginaj kolan ani kręgosłupa. Po zakończeniu ćwiczenia wyprostuj się i odpocznij. Następnie powtórz wszystkie ruchy drugą nogą.



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,
Magdalena Stokłosa
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Sportu
i Turystyki