

UTW BEZ GRANIC Seniorzy na start!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



GRUDZIEŃ 2021



Emocje, satysfakcja i ruch na świeżym powietrzu

2-3

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W NUMERZE:

Danuta Smolczewska - tancerka
i cheerleaderka seniorka

4-5

Po zajęciach z aqua aerobiku
po prostu chce się żyć

6-7

Nie ma nic lepszego niż zwiedzanie
świata na emeryturze

8-9

Turystyka motorowa - hobby
dla każdego

10-11

Odważniki kettlebell dają nieograniczone
możliwości ćwiczeń

12-13

Jak nie doprowadzić do odwodnienia?
Sprawdź!

14-15

Ćwiczenia w domu mogą być naprawdę
skuteczne!

16



www.seniorzynastart.info

Modelarstwo – sport dla wszystkich, którzy marzą o lataniu

Modelarstwo to nie tylko żmudna dłubania i godziny poświęcone na sklejenie maleńkich elementów. To również emocje, satysfakcja, że robi się coś samemu, możliwość poznania innych pasjonatów. A także ruch na świeżym powietrzu, kiedy w końcu stworzony przez nas model wzbija się w przestworza. Idealne hobby dla osób w każdym wieku, uczące cierpliwości, samozaparciu, uwalniające głowę od trosk i problemów.

Są dwa rodzaje modelarstwa. Pierwszy to modelarstwo statyczne, które po prostu daje satysfakcję z tego, że skleiło się skomplikowany, plastikowy model, wierną kopię prawdziwej maszyny. Uprawia się je w zaciszu domowym. Modelarze spotykają się w internecie, dyskutują o problemach natury technicznej: czym malować model, czym go kleić, jak udokumentować odwzorowanie wnętrza? Przy okazji można zgłębiać historię lotnictwa i dowiedzieć się ciekawych rzeczy. Drugi rodzaj modelarstwa jest uprawiany w klubach, tzw. modelarniach lotniczych. Zajęcia prowadzi instruktor, który najczęściej bierze też udział w zawodach modelarskich. Kursanci z czasem tworzą coraz bardziej skomplikowane modele, np. zdalnie sterowane. Spotykają się na lotnisku, gdzie regulują swoje miniaturowe samoloty tak, by latały jak najdłużej. Mają szansę doświadczyć prawdziwego sportowego współzawodnictwa.

– Modelarstwo to kapitalna okazja, by wiele się nauczyć, rozwinąć wyobraźnię techniczną – zachęca Bogdan Wierzba, przewodniczący Komisji Modelarskiej Aeroklubu Polskiego. – Młodzież, która wcześniej miała z tym coś wspólnego, znakomicie radzi sobie później na studiach. Zostają inżynierami, często przez całe życie są związani z modelarnią. Seniorzy trafiają się u nas rzadziej. A szkoda, bo to fantastyczna, ciekawa forma spędzania wolnego czasu. I okazja do ruchu na świeżym powietrzu.

Zawody modelarskie to co prawda nie lekka atletyka, w której człowiek musi przebiec wiele kilometrów. Choć i takie sytuacje się zdarzają: bo jak taki model swobodnie latający, niesterowany radiem, nietrzymany na uwięzi nam ucieka, a kosztuje parę tysięcy złotych, to nie ma żartów. Trzeba za nim gonić, żeby go odzyskać. Dotyczy to jednak przeważnie modelarzy wyczynowych. Na poziomie amatorskim modelarstwo to zajęcie dla każdego, niezależnie od wieku. Początkujący adepci tego sportu nie muszą biegać



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

po lotnisku. W wielu konkurencjach bierze się nadajnik do zdalnego sterowania i wykonuje się różnego rodzaju ewolucje, manewry akrobatyczne. A jednocześnie mamy trochę ruchu – w sam raz dla rozruszania kości – sporo emocji, relaks i zastrzyk świeżego powietrza.

Modele redukcyjne i swobodnie latające

Konkurencji modelarstwa lotniczego jest mnóstwo. Dzieli się ono na sześć zasadniczych kategorii. F1 to modele latające swobodnie. Nie są sterowane linkami ani drogą radiową. Modelarz bierze swój model o rozpiętości skrzydeł np. 2 m, podczepia linkę holowniczą o długości 50 m i holuje "statek powietrzny" pod wiatr. Linka samoistnie odczepia się, gdy szybowiec osiągnie pułap 50 m. W tym momencie sędziowie włączają stopery.

– Każdy lot obserwuje dwójka chronometrażystów – opowiada Wierzba. – Mierzają czas lotu. Wygrywa ten zawodnik, którego model najdłużej przebywał w powietrzu.

W tej kategorii znajdują się również modele z silnikiem gumowym. Modelarz wyrzuca miniaturowy samolot w górę jak oszczep, na wysokość ok. 10 m, a wówczas automatycznie załączają się napęd i silnik gumowy, który wynosi model na odpowiednią wysokość.

W egzemplarzu z napędem silnikowym trzeba zatankować paliwo i wyrzucić go do góry. Praca silnika nie może trwać dłużej niż 4 sekundy. Ustaje, gdy model znajduje się na konkretnej wysokości (np. 150 m) ponad ziemią.

W innej konkurencji startują mikromodely z napędem gumowym ważące po kilka gramów. Te latają w halach sportowych.

– Kolejna kategoria to F2, czyli modele latające na uwięzi – wylicza Wierzba. – Modelarz stoi pośrodku, a „pojazd” lata wokół

niego na linkach kilkunastometrowej długości. W pierwszej konkurencji chodzi o uzyskanie jak największej prędkości. W przypadku mistrzów to nawet 320 km/h.

W drugiej konkurencji piloci prezentują 16 manewrów akrobacji lotniczej. W kolejnej startują jednocześnie dwa, a nawet trzy "statki powietrzne": trzech pilotów stoi w kręgu, a ich modele wyścigowe pędzą z szybkością 160–170 km/h. To dość niebezpieczna kategoria, dlatego tor jest ogrodzony solidną siatką.

Kategoria F3 to zdalnie sterowane modele samolotów oraz kilka konkurencji szybowców. W jednej z nich w ciągu dwóch dni piloci mają wylatać kilkanaście zadań wymyślonych przez organizatora zawodów. Ciekawie wygląda start: zawodnik trzyma w jednej ręce nadajnik do zdalnego sterowania, drugą chwyta za ucho swój model i energicznie wyrzuca szybowczyk do góry z obrotem.

– Zdarzają się ośliki, co potrafią wyrzucić model o rozpiętości skrzydeł 1,5 m na wysokość 70 m – mówi Wierzba. – Ale to konkurencja nie tylko dla silnych i młodych osób. Uprawiają ją także seniorzy i czerpią radość z takiego latania. A są i takie modele, gdzie szybowiec jest holowany za pomocą wyciągarki i dzięki temu wznosi się na wysoki pułap. Istnieją nawet motoszybowce z napędem elektrycznym, o rozpiętości skrzydeł 4,5 m.

F4 to grupa "maszyn" redukcyjnych: modelarze przez dwa, trzy lata budują makiety. Wielokrotny Mistrz Świata Marian Kaziród budował model czterosilnikowego bombowca Avro Lancaster przez 6,5 tys. godzin! Model ma ok. 2 m rozpiętości i odwzorowano w nim wszystkie, nawet najdrobniejsze szczegóły: wciąga podwozie, zrzuca bomby, ma funkcję sterowania prędkością. Lata na uwięzi wokół pilota i demonstrowa manewry wykonywane przez oryginał.

Są też takie egzemplarze, które nie wymagają ani napędu gumowego, ani spalinowego, ani holowania linką. Modelarze spotykają się na zboczu góry, raczą się pięknymi widokami, przyrodą wokół, a ich modele swobodnie sobie szybują. Automatycznym pilotem jest tutaj magnes. Jeśli wiatr wytrąci samolot z toru lotu, magnes kieruje go z powrotem na właściwą drogę.

– Polacy są w tym potęgą – podkreśla Wierzba. – Jak również w modelarstwie kosmicznym, czego potwierdzeniem są ostatnie Mistrzostwa Świata Modeli Kosmicznych dla Seniorów i Juniorów w Rumunii. Polska reprezentacja, startująca w 16 różnych konkurencjach, zdobyła tam aż 29 medali! Gorzej

to wygląda w konkurencjach modeli zdalnie sterowanych. Jesteśmy opóźnieni w stosunku do krajów bardziej rozwiniętych. Później nas było stać na to, by zdobywać doświadczenie. Gdybym jako mały chłopiec zechciał mieć aparaturę do zdalnego sterowania, to tata musiałby pracować na spełnienie mojej zachcianki przez osiem miesięcy. Dziś taki wydatek to maleńki fragmencik przeciętnej pensji. Ta przepaść między nami a Zachodem mści się do dziś.

Modelarnia nie tylko dla młodych

Zwyczaj budowanie modeli kojarzy się ze ślęceniem nad stołem i żmudnym sklejeniem maleńkich części. Ale to jedynie część prawdy. W modelarni więcej się stoi i chodzi po pracowni, niż siedzi na krzeselku. Czasem trzeba coś przepiłować albo się schylić i wywiercić wiertarką jakieś otworki. Niekiedy musimy ciężko popracować, żeby obrócić listewkę czy wyszlifować coś ręcznie. Jak się siedzi, to na pewno nie da się zbudować szkieletu skrzydła, który składa się z żeberka i listewek. Musimy wstać i nacylić się nad stołem, bo wyłącznie widok z góry gwarantuje, że zobaczymy każdą niedoskonałość, nierówność.

Cierpliwość w modelarstwie to rzecz najważniejsza. Obok niej: dokładność i precyzja. Jeśli ktoś ma dobry wzrok, może sklejać maleńkie elementy. A jeśli ma gorszy, to musi posiłkować się lupą.

Na amatorskim poziomie nie są potrzebne jakieś wielkie pieniądze. Przeciętny model do składania kosztuje ok. 400 zł. Dostajemy gotowe, wycięte ploterem elementy, a naszym zadaniem jest posklejanie ich w całość. Do tego niezbędne będą jeszcze farby, kleje, aparatura do zdalnego sterowania – ale to wszystko nie musi być od razu najwyższych lotów. Koszty wznoszą, jeśli chcemy bawić się w modelarstwo zawodowo, jeździć na zawody w ramach Pucharu Polski, na mistrzostwa Polski czy na imprezy z cyklu Pucharu Świata. Wtedy model na poziomie wyczynowym może kosztować od 2 tys. do nawet 12 tys. zł.

Z modelarstwem wiąże się także turystyka. W ciągu roku organizowanych jest od 130 do 150 różnych imprez, eventów, zawodów. Modelarze latają też na zawody międzynarodowe. Raz spotykają się w Łebie, innym razem w Chinach albo we Włoszech. To fantastyczna forma zwiedzania świata.

Wokół modelarstwa tworzy się zatem cała społeczność, można miło spędzić czas z przyjaciółmi, wymienić się wiedzą, doświadczeniami, faktami historycznymi na temat lotnictwa.

– Zdarza się, że młodzież w wieku 14–16 lat nic na zajęciach nie buduje, tylko bardzo ochoczo rozmawia: ja przeczytałem o takim

modelu, ja o takim. Albo tutaj buduje modele latające, a w domu redukcyjne, plastikowe – opowiada Wierzba. – Rozwija się piękna dyskusja. Nie rozrabiają, nie nudzą się, są uczestnikami świetnego spotkania, wymieniają się wiadomościami.

Spotykając się w modelarni, dzielimy się też doświadczeniami. Ktoś np. jest urzędnikiem i nie ma kontaktu z techniką, a jeśli cokolwiek w domu się zepsuje, to ma kłopot. Tu znajdzie ratunek, bo w klubie funkcjonuje coś na kształt darmowego punktu porad. Zawsze jest ktoś, kto podpowie, jak zaradzić grzaniu się silnika w samochodzie albo kłopotom z pralką. Ktoś inny pracuje jako stolarz, więc od razu rozwiąże problem z rozklekotanym krzesłem i doradzi, jak zrobić renowację mebli po dziadkach. W takim klubie człowiek nigdy się nie nudzi, nie myśli, że coś go boli, że doskwiera mu samotność. Zamiast tego pojawia się radość: zbudowałem coś samodzielnie, mimo że jestem w zaawansowanym wieku. Mało tego, że zrobiłem to własnymi rękami – to jeszcze to coś lata!

– Sądzę, że powodem, dla którego nie mamy w klubie seniorów, jest fakt, że kiedy pada hasło: „Zapisz się do modelarni”, to absolutnie każdy senior ma przekonanie, że kierujemy je do dzieci. Jeśli nie zmienimy tego stereotypowego myślenia, nie będzie seniorów w tym sporcie.

Modelarstwo to hobby uczące cierpliwości, bo na sukces trzeba tutaj popracować rok, dwa. Uspokaja, wytłumia, pochłania tak mocno, że złe emocje znikają. Ułatwia edukację na każdym etapie. Wszędzie procentuje. Młodzi, którzy chodzili do modelarni, lepiej radzą sobie później na studiach. To też dobra szkoła organizacji swojego życia i czasu. Bardzo ważne jest, żeby zachować we wszystkim umiar. Oczywiście zdarzają się wyjątkowe sytuacje, np. konkretny termin albo konieczność zbudowania bardziej skomplikowanego fragmentu.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

– Zdarzyło mi się przesiedzieć całą noc przed zawodami, bo dopieszczałem swój model – przyznaje Wierzba. – A później człowiek dosypiał w drodze. Ale jeśli proporcje są zachowane, to nie grozi nam, że zwiariujemy i zatracimy się w tym na całe dni.

Sen o lataniu

Nie każdy może zostać pilotem. Wielu ludzi marzy o lataniu, lecz jedynie nielicznym się udaje. Decyduje o tym czynnik finansowy. A czasami zdrowotny: coś jest nie tak z oddychaniem lub z sercem, tymczasem pilot musi być w stu procentach sprawny.

– Jak miałem naście lat, marzyłem o tym, żeby latać na szybowcach – wyznaje Wierzba. – Poszliśmy z koleżanką do kierownika lokalnego aeroklubu. Jak tylko zobaczył, że mamy na nosach okulary, od razu stwierdził: „Na pewno nie polatacie”. A ja tak bardzo chciałem fruwać! Jakiś czas później zobaczyłem czasopisma techniczne u swojego braciśzka i zainteresowałem się budowaniem modeli. Pierwszy, typu „Czajka”, zbudowałem jako ośmiolatek. Dobrze mi poszło, więc brat kupił w składnicy harcerskiej kolejny model, szybowca „Czyżyk”, o konstrukcji żeberkowej. Jak miałem 10 lat, zbudowałem „Dzięcioła”. To była radość nie z tej ziemi! Nie dość, że samodzielnie skleiłem niesamowicie skomplikowaną (jak na moje możliwości) konstrukcję, to jeszcze ta konstrukcja latała. Gdy byłem nieco starszy, zbudowałem radiową aparaturę do zdalnego sterowania – na lampach bateryjnych. To były bardzo silne bodźce, ogromna satysfakcja, że samemu potrafi się robić takie rzeczy.

Wierzba zajmuje się modelarstwem od ponad 50 lat. Latał sportowo makietami samolotów na uwięzi. Jak twierdzi, jego dorobek zawodniczy nie jest zbyt duży. To dlatego, że dość szybko postanowił zostać instruktorem i utworzyć klub. Temu się poświęcił. Przez kilkanaście lat pracował zawodowo w wydziale modelarstwa w Aeroklubie Polskim. Obecnie pełni społeczną funkcję Przewodniczącego Komisji Modelarskiej Aeroklubu Polskiego i jest członkiem międzynarodowej Podkomisji ds. Edukacji CIAM FAI. Został organizatorem życia modelarskiego i propagatorem tego sportu. Jego największą dumą są sukcesy jego wychowanków, ludzi, których namówił do modelarstwa.

– Są wśród nich piloci maszyn pasażerskich, sportowcy szybowownicy – wylicza z satysfakcją. – Mamy wychowanka, który jako maturzysta zaczął u nas budować modele, a później wyfrunął do Ameryki i od 2000 r. jest pracownikiem NASA. Inny, doktor fizyki w laboratorium w Londynie, do dziś wspomina lata spędzone w Aeromodelklubie. Naprawdę warto przyjść do modelarni.

Na parkiecie i na wulkanie

Taniec daje jej energię, radość, poczucie spełnienia. Praktycznie nie ma dnia, by nie ćwiczyła. Danuta Smolczewska – tancerka i cheerleaderka seniorka – już nie wyobraża sobie innego życia. Swoim entuzjazmem zaraziła wnuczkę. Koleżanki mogą jej zazdrościć babci, która występuje m.in. w telewizji.

Tańczyć zaczęła dopiero na emeryturze. Wcześniej jakoś nie było czasu, okazji, determinacji. Jednak zawsze lubiła się ruszać i kiedy przestała pracować, zapisała się na gimnastykę raz w tygodniu. Ale było jej mało. Wtedy gdzieś na osiedlu zobaczyła plakat: nabór do zespołu senierek. Poszła sama, chciała spróbować.

Wirujące spódnice

Zespół przy Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych to „Pełne wdzięku”. Od ośmiu lat pani Danuta i jej koleżanki ćwiczą pod okiem trenerki Agnieszki Cygan (wykładowczyni kierunku Taniec, Chorografia i Pedagogika Tańca



FOT. ARCHIWUM DANUTY SMOLCZEWSKIEJ

w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi). Kiedy zaczynały, wszystkie seniorki były początkujące, zgrywały się. Teraz są na tyle dobrym zespołem, że nie przyjmują nikogo bez przygotowania tanecznego.

Trenują dwa razy w tygodniu. Wystarczy raz czy dwa nie przyjść na trening i już jest się do tyłu. – Cały czas trzymam rękę na pulsie. Ćwiczymy kolejne układy. To lepsze niż gimnastyka, bo tutaj całe ciało jest w ruchu, wszystkie mięśnie rozgrzane. No i mózg też pracuje, bo ciągle uczymy się czegoś nowego – wyjaśnia pani Danu-

ta. – Poza tym taniec daje mi po prostu szczęście i radość. A mąż się cieszy, że mam zajęcie i wracam zadowolona. Nie narzekam!

No i te ciuchy... Zwiewne, kobiece. – Wirujemy, spódnice fruwają, to jest to! I żadne tam długie kiecki, tylko kolanko na wierzchu. Gdy się kręcimy, nóżki ładnie widać – śmieje się pani Danuta.

Ciasno, duszno, wesoło

„Pełne wdzięku” przeszły eliminacje i zakwalifikowały się do występu w programie „Mam

talent!”. Do Katowic pojechały dzień wcześniej i spędziły noc w hotelu, bo chciały być wypasane i w formie na występ – wiadomo. Następnego dnia rano trzeba było się stawić w Teatrze Śląskim.

Poszły, a tam ciasno, duszno, wesoło. Część uczestników koczowała na podłodze. Elegancko ubrany pan śpiewał piosenki Presleya, małe gimnastyczki w kolorowych getrach rozciągały się przy ścianach, pojawiły się także seniorki z gór, z którymi się zaprzyjaźniły. Godziny mijały. Ekipa programu przychodziła, nagrywała, robiła wywiady. W końcu, pod wieczór, nadszedł ich moment. Weszły na scenę.

– Dużo ludzi, głośno, powitali nas owacją. Stresowałam się, bo w takim wieku występować... Ale potem wytłumaczyłyśmy sobie, że staruszkom wolno się pomylić, ha ha! – śmieje się pani Danuta.

Zatańczyły historię o ucieczce z więzienia na motywach serialu „Dom z papieru”: były złodziejami w charakterystycznych strojach i maskach. – W sumie zwykły układ taneczny, ale szybszy, niżby się można było spodziewać!

Emocje były ogromne. I choć „Pełne wdzięku” nie przeszły do półfinału, do dziś wspominają ten dzień. Pokonały tremę, wystąpiły przed ogromną publicznością i nie dały plamy przed jurorami. Co mówili? Coś miłego, lecz kto by to pamiętał, w takich emocjach były.

Cheerleaderki seniorki

Choć „Pełne wdzięku” występują i ćwiczą dość często, dla Danuty Smolczewskiej jeden zespół to za mało. Dlatego nie protestowała, kiedy kilka lat temu koleżanka wciągnęła ją do zespołu senierek cheerleaderek przy Poleskim Ośrodku Sztuki filia Karolew w Łodzi. Tu taniec jest trochę inny, a stroje

FOT. ARCHIWUM DANUTY SMOLCZEWSKIEJ



FOT. ARCHIWUM DANUTY SMOLCZEWSKIEJ

bardziej kolorowe: spódniczki w groszki, no i pompony – czerwone, niebieskie...

Treningi też są dwa razy w tygodniu, a same tańce – dość energetyczne, więc często panie się napocą. – Są wymagające, mimo że szpagatów od nas nikt nie żąda. Choć ja na przykład jeszcze go zrobię – mówi nasza bohaterka. Została jej to z czasów, gdy jako sycylijska stała na bramce w KS Łodzianka. – Co ja się wtedy na obronie tych szpagatów narobiłam! Byłam w tym niezła – śmieje się dziś.

Trenerka cheerleaderek, Patrycja Alenkuć, trzyma poziom swoich tancerek, bo każdy kolejny występ to walka o trofeum. Danuta Smolczewska pamięta jedno z pierwszych, za I miejsce na konkursie zespołów seniorów w Opocznie: – To małe sukcesy, które naprawdę radują. Cieszy nas to, że widać efekt naszej pracy.

Panie stały się tak popularne, że są zapraszane przez stacje telewizyjne – do programów śniadaniowych, na spotkania na dachu, wywiady...

Pani Danuta przyznaje, że z początku takie występy, nawet na małych festiwalach, bardzo je tremowały. Ćwiczyły do ostatniej minuty, całe w nerwach. Do dziś na treningach pilnują się, ćwiczą, nie chcą się pomylić. Ale już nie stresują się tak jak kiedyś.

– Otrząsałyśmy się z publicznością, ze sceną. Pojawiło się coś takiego jak sceniczna rutyna. Nawet gdy się pomyliły, widzimy to tylko my, a nie ktoś z zewnątrz. Tak było, gdy tańczyłyśmy na dachu w „Dzień dobry TVN”. Widzowie myśle-

li, że tak właśnie miało być – śmieje się seniorka.

W październiku 2021 r., po COVID-owej przerwie, treningi cheerleaderek zostały wznowione.

– Jak fantastycznie było wrócić! Strasznie mi ich brakowało, kości się zastały – tłumaczy Danuta Smolczewska. A teraz seniorki muszą się szykować do nowych turniejów, by zdobywać nagrody.

Po lesie, wśród śniegu

Podczas pandemii, kiedy treningi taneczne były zawieszono, pani Danuta musiała sobie coś wypełnić dziurę po nich. Zaczęła więc chodzić z kijkami – z początku sama, niedaleko, po 40 minut. Potem z koleżankami. Było super, jedynie deszcz mógł im pokrzyżować plany. Jednak jeśli nie padało, to mróz nie mróz, wiatr nie wiatr – szły do lasu. – Ośnieżone drzewa, cisza, po prostu pięknie. Aż mnie coś w środku ścisnęło – wspomina nasza bohaterka. Chodziły cztery razy w tygodniu. Teraz, kiedy zaczęły się tańce, trudno będzie utrzymać takie tempo.

W czasie gdy szalał wirus, Danuta Smolczewska nie mogła też robić tego, co poza tańcem kocha najbardziej: podróżować. Dopiero w sierpniu pojechała na Sycylię, by tam odpocząć z córką. Co roku spędzają razem wakacje (córka mieszka na stałe w Lyonie, zięć jest Sycylijczykiem).

– I niech sobie pani wyobrazi, jaka byłam z siebie dumna. Kiedyś wybraliśmy się na wycieczkę nad jezioro z wodo-

spadem. Niby szło się tylko 4 km do kotliny, lecz przy 40°C. W samo południe trzeba było wracać stromo pod górę. Nie było się gdzie schować przed tym słońcem. Nawet gdy zawiązały to gorący, więc niewiele to dawało. Myślałam, że tam zemdleję. Ale dałam radę, wydarłam pod tę górę. Kiedy doszliśmy na miejsce, wylałam na siebie garnek wody – opowiada pani Danuta.

Sycylię zwiedzała kilka razy: Syrakuzy, Agrigento, Cefalu, Noto... Do dziś wspomina przepiękną plażę w Ragusie i pływanie w ciepłym morzu. Albo Sardinie, gdzie była już kilka razy. – Pojechaliliśmy motorówką na plażę, które są niedostępne od strony lądu. Piasek był białusieńki. Oglądaliśmy tam też jaskinie od strony morza. Było cudownie – rozpamiętuje seniorka.

Francję również zdążyła poznać: Lyon, czyli miasto, w którym mieszka jej córka, oczywiście Paryż, zamki nad Loarą. Zimą, w wieku 50 lat, pojechała w Alpy z zięciem i córką. Tam stawiła pierwsze kroki w trudnej sztuce jazdy na nartach. (Uczył on. Łatwo nie było, ale nauczył). Jeszcze w 2019 r. szusowała w Combloux i chodziła po górach w raki-

tach śnieżnych... A rok później, w lutym 2020 r., wdrapała się na wulkan Monte Corona na Lanzarote.

Do Anglii także zdążyła wyskoczyć – do koleżanki, obejrzeć klify i słynne neolityczne rzeźby Stonehenge.

Przepływ energii

Pani Danuta przyznaje, że bardzo potrzebuje aktywności i kontaktu z ludźmi.

– Niektórzy seniorzy się ich boją. Czują się zbyt skrępowani, żeby np. iść sami do klubu. Ja jestem inna. Wolę ćwiczyć w grupie, niż siedzieć w domu, gotować i sprzątać. Dla psychicznego zdrowia potrzebny mi jest stały kontakt z drugim człowiekiem; taki przepływ energii, który procentuje – tłumaczy.

Oprócz tego, że trenuje, opiekuje się 96-letnią mamą. – Jest w dobrej kondycji, choć nigdy nie uprawiała sportu – śmieje się Danuta Smolczewska. Natomiast jej wnuczka, dziś 12-letnia, chce trenować z babcią. I choć woli własną muzykę i styl, to kilka razy była z nią na zajęciach tanecznych i próbowała ćwiczyć. – Chyba to lubi – cieszy się nasza bohaterka. ●



FOT. ARCHIWUM DANUTY SMOLCZEWSKIEJ

Aqua aerobik. Makarony w akcji



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ciepła błękitna woda, trochę słońca wpadającego przez szyby, ruch, rozmowa z dobrymi znajomymi... Po zajęciach z aqua aerobiku po prostu chce się żyć. Tak przynajmniej twierdzą ci, którzy na nie chodzą. I ci, którzy je prowadzą.

Woda mnie przekonała

Urszula Wiśnik pływać nie lubi. Nawet kiedy jedzie na dwa miesiące nad morze, na swoją działkę koło Jarosławca, na plaży pojawia się ze dwa razy. A w wodzie ani razu. Może dlatego, że woli pojeździć na rowerze czy iść na spacer. Poza tym w Bałtyku, jak wiadomo, woda zimna. Co innego aqua aerobik na basenie, w ciepłej i dobrym nastroju. Po takiej sesji pani Urszula funduje sobie czasem jacuzzi na dokładkę.

– Ta ciepła woda mnie przekonała. No, może jeszcze to, że przy okazji można trochę schudnąć – śmieje się kobieta. Na zajęcia w wodzie chodzi od roku.

Na co dzień jest bardzo aktywna. Poniedziałek – kręgle, środa, czwartek, piątek, sobota – zajęcia taneczne, a w sobotę wieczorem jeszcze często potańcówka. Zostaje wtorek, więc teraz pani Urszula spędza ten dzień na basenie.

– W pandemii sporo aktywności trzeba było zawiesić. Człowiek szukał tych drzwi, do których można zapukać, coś zrobić... Domy kultury zamknięte, zajęcia sportowe odwołane. Znalazłam zajęcia w wodzie i wciągnęłam się. Zresztą jak coś zaczynam, to raczej nie po to, by zaraz zrezygnować – podkreśla seniorka.

Rozluźnienie i relaks

Dla niej po intensywnych zajęciach na parkiecie – należy do dwóch zespołów tanecznych – aqua aerobik to relaks i rozluźnienie. Co wcale nie znaczy, że nie trzeba się wysilać. Uczestnicy ćwiczą z makaronami, czyli długimi piankami, i hantlami. Rozgrzewka, marsze w wodzie (chodzenie w niej wcale nie jest takie łatwe!), krążenie biodrami.

– Po takich ćwiczeniach jeszcze chętniej idę na sałę taneczną na trening, moje mięśnie nie są sztywne. Kiedy ćwiczymy w wodzie, jest mi tak lekko i swobodnie – dodaje Urszula Wiśnik. Ma 65 lat, ale przyznaje, że czuje się młodziej. Czasem nawet na 18! – Po każdym treningu, zajęciach, nawet jeśli trener da nam w kość, odczuwam takie fajne zmęczenie. Poza tym ja lubię być cały czas w ruchu. Taki mam styl i dobrze mi z tym. Człowiek wychodzi wtedy szczęśliwszy.

Dodaje, że dzięki temu nigdy nic jej nie boli, ani kręgosłup, ani ręka. Do aqua aerobiku już wciągnęła koleżankę. Sama chodzi raz w tygodniu (na 45 minut), a jeśli czas pozwala, to nawet dwa.

Każdy może przyjść

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi, gdzie na zajęcia chodzi pani Urszula, oferuje zniżkę – opiekę trenera plus wstęp na basen kosztują tu w sumie 9 zł (inne zajęcia, np. gimnastyka na sali, są darmowe). – Chodzi o to, by aktywizować ludzi – tłumaczy Maciej Tracz, od trzech lat trener aqua aerobiku w MOSiR.

Takie ćwiczenia to dla ciała samo dobro. Jak wylicza instruktor: stawy są odciążone, poprawiają się kondycja i wydolność układu oddechowego, buduje się tkanka mięśniowa. Na jego oczach w uczestnikach zachodzą zmiany: ciała, które na początku się „leją”, nagle nabierają sprężystości, napięją się. Ćwiczący też to widzą, stąd czasem na basenie słychać: „Panie Maćku, na «pelikany» coś prosimy!” („pelikany” to skóra zwisająca z ramion). A jacy są zdyscyplinowani!

– To ogromna przyjemność: pracować z seniorami. Oni wiedzą, po co tu przyszli, nikt ich do tego nie zmuszał. Wiedzą, cze-

go chcą: poćwiczyć i się zrelaksować. Mają do mnie zaufanie i starają się robić to, co im powiem. Wierzą, że to dla ich zdrowia – podkreśla Tracz. Ma w zapasie ok. 100 zestawów ćwiczeń, by seniorzy się nie nudzili.

W okresie pandemii, gdy ludzie są osłabieni, dostępność do takich form aktywności jest szczególnie istotna.

– Niedawno przyszła do mnie pani z zawrotami głowy. Okazało się, że to pozostałości po covidzie. Bardzo chciała uczestniczyć w zajęciach, i dobrze. Ludzie, którzy przeszli tę chorobę, ale także zdrowi, podczas lockdownu często nie mogli ćwiczyć nigdzie. Teraz robią to chętnie – tłumaczy trener. Dla jednych to rehabilitacja, psychiczne i fizyczne wychodzenie z choroby. Dla innych – walka o dobrą formę i uśmiech. Są też tacy, którzy przychodzą tu, by po prostu spotkać się z innymi ludźmi. – Chodzą do naszego ośrodka nawet na kilka różnych zajęć w tygodniu. Wielu seniorów mieszka samych, na co dzień nie mają się do kogo odezwać. Ciągnie ich do ludzi – dodaje Tracz.

Uraz to nie problem

Zajęcia trwają 45 minut i przyjść na nie może każdy – również osoby po urazach i kontuzjach. Jeśli ćwiczenia nie sprawiają im bólu, mogą je wykonywać. A nawet po winny!

– Wiadomo, można się poślizgnąć, ale do tej pory nikomu się to nie zdarzyło, dbamy o to. Zajęcia w wodzie to jedna z bezpieczniejszych form aktywności. Świetnie wpływa na formę i samopoczucie takich osób – zwraca uwagę trener. Ot, choćby jedna z uczestniczek po urazie ręki: – Na pierwszych zajęciach widziałem, że nie jest w stanie utrzymać w niej hantli. A potem powolutku się wciągała i teraz używa do ćwiczeń dwóch rąk. To ćwiczenia pomogły jej wrócić do sprawności. Dla mnie to ogromna radość: widzieć takie postępy.

Niektóre osoby przychodzą i mówią wprost: „Super, panie Maćku! Po tym ćwiczeniu już mnie ręka nie boli, a wcześniej nie mogłam nią ruszyć!”. – Taka informacja zwrotna to dla mnie ogromna przyjemność. Znak, że wykonałam dobrą robotę, i cały sens tej pracy – tłumaczy Maciej Tracz.

Dodaje, że seniorów należy zachęcać do ćwiczeń najbardziej, jak się da. Jeśli ktoś nie może czegoś wykonać, proponuje mu coś innego. Bo najgorsze, co można zrobić w takiej sytuacji, to kogoś wykluczyć. – Jeśli senior ma z czymś problem, jedną kolejkę odpoczywamy, nie robimy nic na siłę. Jednak już następną rundę ćwiczymy i widzimy, że to sprawia radość. Niektórzy nie wrócą do pełnej sprawności, ale bardzo ważne jest, by byli w lepszej formie. By po prostu

poprawić im komfort życia na co dzień – wyjaśnia trener.

Panie rządzą

Choć wśród uczestników aqua aerobiku zdarzają się panowie, to największą grupę stanowią kobiety.

– Mam na ten temat swoją teorię. Panowie w pewnym wieku czują się spełnieni. Posadzili krzaczek na działce, splotzili potomka, pomalowali mieszkanie. I nic już nie muszą. Kobiety często mają inaczej: gdy pracowały, nie miały dla siebie zbyt wielu czasu, bo praca, po pracy trzeba ugotować obiad, zająć się dziećmi. I wreszcie na emeryturze mogą realizować swoje pasje, spełniać marzenia. Są bardzo aktywne – podkreśla Maciej Tracz.

– Zgadzam się! – potakuje Urszula Kulewska, uczestniczka zajęć pana Maćka. – Na co dzień kobiety są zalatane. Ja też dopiero na emeryturze zaczęłam myśleć o większej aktywności. Po śmierci męża, sześć lat temu, musiałam się podnieść i żyć dalej... Dzieci mam dorosłe, wnuki także. Teraz poświęcam sobie dużo czasu.

Na zajęcia w wodzie do MOSiR-u chodzi z przyjaciółką dwa razy w tygodniu. To

część jej „paczki”, z którą lubią się często spotykać: a to kino, a to koncert, a to teatr, a to kawa. – Inaczej się czuję, kiedy jestem blisko ludzi. Jesteśmy sobie potrzebne – potwierdza 71-latką.

Aqua aerobik daje jej dużo radości: – Dziś na przykład tak mi się z łóżka wstać nie chciało rano... Ale zmobilizowałam się, zrobiłam nagły zryw, potem w autobus – i już! I na zajęciach byłam cała szczęśliwa – opowiada. Bo tam, jak mówi, panuje wspólna atmosfera: – 10 pań, trochę śmiechu, jest zabawa! Jak coś komuś nie wyjdzie, no trudno. Trener chodzi wokół basenu i wszystko widzi: „Pani Urszulo, proszę tu poprawić!” – śmieje się.

A skutki uboczne są takie, że panią Ulę przestał boleć kręgosłup, kolano po operacji też już dokucza coraz mniej. No i wreszcie, co również bardzo ważne: to zawsze parę kilogramów mniej.

– Postawiłam sobie za cel, żeby stracić choć kilogram miesięcznie, bo tak mi lepiej i lżej. I w ciągu czterech miesięcy zgubiłam już pięć kilo! Wzięłam się za siebie. Nie ma co siedzieć w domu, trzeba wychodzić do ludzi. Ja się z tym czuję super – kwituje pani Urszula.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Podróżowanie na emeryturze, czyli najlepszy sposób na nudę i stres

Nie ma nic lepszego niż zwiedzanie świata na emeryturze. Podróżujemy mądrzej, wolniej, bez pośpiechu, a więc dokładniej i uważniej. Na emeryturze głód doznań i potrzeba poznawania nowych rzeczy rosną, a nic tak nie rozwija, jak podróże. Nasz kraj ma w tym względzie wiele do zaoferowania. Wczasy można spędzić w górach, nad morzem, oglądając zabytki, zwiedzając muzea, eksplorując piękne przyrodniczo zakątki. Wycieczki dla seniorów to możliwość wytchnienia i odpoczynku, spędzenia miłego czasu w gronie osób w tym samym wieku, zdobycia wiedzy i poznania nowych miejsc. Ale przede wszystkim są dobrym sposobem na udowodnienie sobie, że dojrzały wiek wcale nie musi być ograniczeniem.

Można zacząć zwiedzać powoli: wyjechać na jeden dzień do Białołęki, Torunia, Zamościa lub choćby Lichenia, odwiedzić Ćmielowską fabrykę porcelany, dowiedzieć się, co kwitnie w Rogowie. Takie wyjazdy nie obciążą zbytnio kieszeni, a dostarczą niezapomnianych wrażeń, pozwoli również odpocząć i odstresować się. Można też zrobić sobie kilkudniowy wypad gdzieś dalej – np. obejrzeć kopalnię soli w Wieliczce albo odkryć tajemnice Gór Sowich. A może zwiedzić zamki krzyżackie lub odbyć rejs statkiem po Kanale Elbląskim? Biuro Usług Turystycznych „Wigra” z Warszawy od ponad 30 lat zajmuje się organizacją wycieczek dla seniorów. W ich ofercie każdy znajdzie coś dla siebie: miłośnicy kultury i sztuki, osoby pragnące sportowych emocji, erudyci będący za pan brat z historią, ludzie o odmiennych zainteresowaniach i z różną kondycją fizyczną.

– Od początku istnienia biura naszymi głównymi klientami były osoby starsze – mówi Jakub Rosa z „Wigry”. – Organizujemy wyjazdy zarówno dla instytucji zrzeszających seniorów, takich jak uniwersytety trzeciego wieku czy kluby seniora, jak i dla klientów indywidualnych. Grupa może wybrać termin wyjazdu, miejsce, program zwiedzania. Osoba jadąca samodzielnie wybiera spośród naszych propozycji.

Winobranie i kwitnąca lawenda

A tych nie brakuje: są wyjazdy jedno – i wielodniowe, bliskie i dalekie, okazjonalne i cykliczne, do miejsc znanych i nieodkrytych. Do wyboru, do koloru. Niektóre miejsca są tak popularne, że wyjazdy do nich są organizowane co miesiąc, a chętnych nigdy nie brakuje. Wydawałoby się, że Polska jest dobrze poznana i takie miasta, jak Wrocław, Toruń czy Kraków, to oklepane cele podróży. Tymczasem na wycieczki do nich ludzie zapisują się najchętniej i najliczniej.

– Często mamy w ofercie propozycje okazjonalne, związane z jakimś świętem czy konkretnym okresem w roku – dodaje Jakub Rosa. – Takie propozycje są dla klientów bardzo interesujące. Wyjazdy tematyczne mają to do siebie, że pozwalają ludziom poznać historię, proces wytwarzania danej rzeczy, dają możliwość uczestniczenia w nim.

Tak jak w fabryce w Ćmielowie, gdzie grupa może przyglądać się temu, jak powstaje porcelana. Mało tego! Na warsztatach każdy chętny może własnoręcznie zrobić porcelanową różę. Albo kurpiowskie miodobranie – wycieczka jedzie do pałacyku, gdzie zapoznaje się z procesem wytwarzania miodu, a na



Bajecznie kolorowe Zalipie

FOT. 123RF

koniec zwiedzania może kupić miejscowe produkty.

To oczywiście nie wszystko. Z początkiem września „Wigra” organizuje wyjazd na festiwal winobrania w Zielonej Górze. Odbywają się tam koncerty, są stoiska z produktami z okolicznych winnic, można też wsiąść w winobus i pojechać do Lipnicy, zwiedzić winnicę, poznać etapy produkcji wina. No i spróbować kilku gatunków tego trunku, kupić butelkę czy dwie i zabrać je ze sobą do domu.

Jeśli ktoś chce zobaczyć, jak kwitnie lawenda, musi się pośpieszyć, żeby nie przegapić okazji, bo dzieje się to w ściśle określonym czasie. Jest tylko jeden termin w roku, a chętni walczą o miejsca. Dawniej lawendowe pola rosły w okolicy Płocka, gdzie z Warszawy można było się dostać w ciągu godziny. Teraz trzeba jechać dalej, bo aż na Mazury.

Ci, którzy chcą poznawać inne zwyczaje i religie, mogą w marcu wybrać się na Kaziuki. To nazwa jarmarku odpustowego od 400 lat odbywającego się w Wilnie w dzień św. Kazimierza, podczas którego można przyglądać się kolorowym pochodom kuglarzy i przebiezańców. Krajowe Kaziuki są organizowane w Białymstoku i znajdziemy na nich straga-

ny z regionalnymi produktami oraz ludowym rzemiosłem.

Podobną propozycją jest letowy wyjazd na Święto Jordanu w podlaskim Drohiczyń, związane z religią prawosławną i chrztem Pańskim. Ci, którzy się tam wybiorą, dowiedzą się, że święto zostało wprowadzone w V w. na Wschodzie i według kalendarza gregoriańskiego obchodzi się je 19 stycznia. Zaczyna się od liturgii, a później procesja idzie nad brzeg rzeki, zwanej symbolicznie Jordanem. Katolicy jadą do Drohiczyńska z ciekawości, by zobaczyć, jak to wygląda, i nie uczestniczą w obrzędach.

Miłośnicy przyrody mogą wybrać się do Ziołowego Zakątka w Korycinach. To ogród botaniczny w sercu zielonego Podlasia. Akurat ta propozycja pojawia się sporadycznie, więc trzeba na nią „zapolować”. Wycieczka wiąże się z kwitnieniem ziół w czerwcu, zaś w programie można znaleźć spacer edukacyjny, naukę tworzenia ziołowych mieszanek, a nawet warsztaty przygotowywania nalewek.

Święto Róży w Kutnie, zlot pasjonatów tych wspaniałych kwiatów, odbywa się z kolei w pierwszy i drugi weekend września. W specjalnych szklarniach można wówczas obejrzeć

9 tys. odmian róż! Wystawie towarzyszą Jarmark Różany, koncerty oraz lunapark. Zjeżdżają tu floryści z kraju i zagranicy, którzy układają piękne bukiety. Można też oczywiście kupić kwiaty.

Największe kościoły i malowane domy

Wśród miejsc przepięknych, lecz nadal nieodkrytych na prowadzenie wysuwa się Zalipie. Japończycy umieścili je na liście europejskich cudów. To mała wioska, słynąca z Domu Malarek. W ramach pielęgnowania lokalnego folkloru i sztuki ludowej kontynuatorki tradycji rozpoczętej przez Felicję Curyłową ozdabiają wszystko kolorowymi malowidłami. Ściany chat, porcelanę, przedmioty codziennego użytku pokrywają piękne kwiaty. Wygląda to wprost bajecznie!

Wycieczka do Lipnicy Murowanej wiąże się natomiast z Niedzielą Palmową. Ci, którzy się na nią wybiorą, mogą wziąć udział w procesji i zobaczyć przepiękne, ogromne palmy, charakterystyczne dla tego regionu.

W Świdnicy i Jaworze znajdują się z kolei kościoły wpisane na Listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO. Nie wszyscy wiedzą, że to największe drewniane kościoły w Polsce. Mają niezwykłą historię, a także ciekawą konstrukcję szachulcową i wspaniałe polichromie. Warto odwiedzić je podczas słynnych koncertów organowych.

– Co roku w ofercie pojawia się jakaś nowa propozycja – zaznacza Jakub Rosa. – Ktoś z naszych pracowników jedzie prywatnie na urlop do miejscowości, w której nigdy wcześniej nie byliśmy jako biuro, i odkrywa coś fascynującego. Później pokazujemy nam zdjęcia i stwierdzamy, że trzeba zorganizować tam wycieczkę. Coś na pierwszy rzut oka niewarte pokazania może okazać się czymś, co zainteresuje klientów.

Tak było choćby z Korycinami – nikomu nieznaną, niewielką miejscowością na Podlasiu. Pilotka „Wigry” wróciła z wczasów i przekonała wszystkich, że to świetne miejsce z ogro-

dem ziołowym. Klienci bardzo sobie chwalą te wycieczki: poznają wiele nowych gatunków roślin, które mogą wykorzystać w kuchni, w ziołolecznictwie.

Kraina Otwartych Okiełnic na Podlasiu to trzy wsie: Soce, Puchły i Trześcianka, położone w dolinie Narwi. Zamieszkuje je ludność białoruska. Domy, zabudowania gospodarcze, świątynie w tym regionie są wyjątkowe – nie zobaczymy takich w żadnej innej części kraju. Wszystko za sprawą snycerskich dekoracji: domy mają bogato zdobione drewniane podokienniki, okiennice, wartownie i inne elementy elewacji. Dodatkowo są malowane na wyraziste, kontrastowe kolory.

– Zajmujemy się głównie turystyką krajową – podkreśla Jakub Rosa. – Polska ma na tyle dużo do zaoferowania, że nie mamy problemu z ułożeniem programu. Nawet jeśli ktoś przez 20 lat jeździł po kraju i myśli, że wszystko już widział, to na pewno znajdzie się jakieś ciekawe miejsce, w którym jednak nie był. Polska jest piękna, nie trzeba jechać za granicę, można bez problemu znaleźć coś wartego zobaczenia na miejscu. Mamy przewodników, którzy potrafią kompetentnie odpowiedzieć na pytania uczestników, a czasem umawiamy się z osobami, które mieszkają w danej miejscowości i są w stanie coś więcej o niej opowiedzieć.

Tempo dostosowane do seniorów

Każda osoba zapisująca się na wycieczkę dostaje informację na temat tempa zwiedzania i poziomu trudności. Są wycieczki związane z wejściem pod ziemię, np. do kopalni soli w Wieliczce czy w Bochni. Raczniej nie powinny w nich brać udziału osoby, które mają problemy z sercem czy ciśnieniem – różnica ciśnień może wywołać problemy zdrowotne.

– Staramy się układać program zwiedzania tak, aby nie był on zbyt przeładowany – zwraca uwagę Jakub Rosa. – Jeśli jest za dużo punktów, to albo chodzi się od rana do wieczora, albo szybko, co powoduje zmęczenie.

Później człowiek mało z takiego zwiedzania pamięta, a przecież nie o to chodzi. Staramy się znaleźć złoty środek: proponujemy jak najwięcej jak najciekawszych rzeczy, ale tak, by ludzie nie czuli się przeciążeni. Musimy liczyć się z tym, że nasi klienci to zazwyczaj seniorzy, średnia wieku wynosi 65–70 lat. Nie można ich za bardzo zmęczyć. Jeśli klient poczuje dyskomfort, zrazi się, stwierdzi, że to nie jego tempo, więcej nie pojedzie na wycieczkę. A my chcemy, żeby każdy był zadowolony.

Oczywiście dwa dni to za mało, aby zobaczyć duże miasto, takie jak Wrocław czy Kraków. „Wigra” pokazuje więc to, co najważniejsze. Dłuższe wyjazdy wiążą się z większymi kosztami, a nie wszystkich na to stać. Na każdą wycieczkę jedzie opiekun, który zajmuje się grupą, załatwia formalności, rozwiązuje problemy i dodatkowo organizuje czas wolny, tak aby wyjazd był dla seniorów jak najciekawszy. Część osób chce wiedzieć przede wszystkim, czy w pokoju będzie telewizor.

– My zaś chcemy, aby uczestnicy wynieśli z wyjazdu jak najwięcej – tłumaczy Jakub Rosa. – Nasi opiekunowie motywują: pani Zosiu, nie ma siedzenia w pokoju, idziemy na spacer. Ale wiadomo, nic na siłę. Jeśli ktoś absolutnie nie ma na to ochoty, nie zmuszamy.

Nie chcą oglądać dinozaurów

Jeśli chodzi o przygotowanie do takiej wycieczki, to wszystko

zależy od miejsca i czasu trwania. Na krótszą dobrze wziąć suchy prowiant i herbatę w termosie. Oszczędzimy w ten sposób pieniądze i czas – zamiast na siedzenie w restauracji będziemy mogli przeznaczyć go na zwiedzanie. Na dłuższy wyjazd z pewnością przydadzą się przybory toaletowe, ale już ręczniki zazwyczaj znajdują się na wyposażeniu hoteli, w których grupa nocuje. Trzeba także pomyśleć o odpowiednim stroju: wygodnym, przewiewnym, niekrępującym ruchów, chroniącym przed wiatrem, chłodem i ewentualnym deszczem. Wybierając się na białobrzańskie bagna, należy mieć specyficzne obuwie i kurtkę przeciwdeszczową. Przecież nawet w piękną, słoneczną pogodę nie będziemy chodzić po bagnach w sandałach! Ale spokojnie: organizator za każdym razem przedziera, jak przygotować się do danego wyjazdu, jakie obuwie założyć, czy potrzebne będzie nakrycie głowy, czy zabierać prowiant itd.

– Seniorzy są jak dzieci, jeśli chodzi o głód wiedzy, chęć poznawania świata, nowych miejsc – uważa Jakub Rosa. – Do wszystkiego podchodzą bardzo entuzjastycznie, z wielką ciekawością, chcą zobaczyć jak najwięcej. Jedyne miejsce, jakie nie cieszy się popularnością w tej grupie wiekowej, to park dinozaurów. Odkąd pracuję w biurze, a to już pięć lat, nie przypominam sobie, żeby jakiś senior wykupił tam wycieczkę.



Kościół Pokoju w Świdnicy

FOT. 123RF

Rajdy nawigacyjne i kamperowe złoty, czyli hobby na emeryturze

Na emeryturze wcale nie musi być nudno. Wręcz przeciwnie! To najlepszy czas, by zacząć realizować swoje pasje i spełniać marzenia, na które wcześniej nie było czasu, bo nie pozwalała na to praca. Idealną formą samorealizacji może okazać się turystyka motorowa.

Kręte drogi prowadzące przez piękne tereny i najbardziej malownicze zakątki Polski, interesujące obiekty, niezwykła przygoda, a do tego ci wspaniali mężczyźni i ich wspaniałe maszyny – chciałyby się sparafrazować tytuł znanego filmu. Ale oczywiście panie też mogą usiąść za kółkiem i spróbować swoich sił. Turystyka motorowa nie dyskryminuje ani ze względu na płeć, ani wiek. To coś dla każdego. Nie musimy mieć rajdówki, która będzie biła rekordy prędkości, ani doświadczenia i umiejętności Hamiltona czy Kubicy. Wystarczy sprawny samochód z pełnym bakiem, dobra orientacja w terenie, znajomość zasad ruchu drogowego, ochota na wspaniałą zabawę i głowa otwarta na nowe wyzwania.

Dobre czytanie mapy, praca umysłowa, łamigłówki

Chyba każdy lubi zwiedzać ciekawe miejsca, aktywnie spędzać czas, zdobywać nowe umiejętności, poznawać ludzi o podobnych zainteresowaniach. Aby to wszystko zrobić, nie trzeba wyjeżdżać daleko ani wydawać wielkich pieniędzy. Wystarczy wziąć udział w jednej z imprez samochodowych organizowanych przez Polski Związek Motorowy.

Turystyka motorowa oraz nawigacja samochodowa to dwie główne dyscypliny sportów popularnych. Chodzi w nich o przejechanie trasy zgodnie z wytycznymi organizatora, zawartymi w specjalnej książce, tzw. itinererze. To rodzaj obrazkowej instrukcji ze wskazówkami. Znajdziemy w niej dość schematyczny opis trasy z zaznaczonymi charakterystycznymi punktami, skrzyżowaniami, przez które trzeba przejechać, i punktami, które należy minąć, takimi jak budynki czy mosty. A jeśli ktoś sądzi, że można pojechać na skrót, to nic z tego! Do itinerera dołączona jest karta – pilot – zaznacza na niej wykonane próby i odpowiedzi na pytania. Poza tym na trasie rozmieszczone są punkty kontroli przejazdu.

– W turystyce motorowej głównym celem jest zwiedzanie zabytków, poznawa-

nie historii danego regionu, podziwianie architektury. Można wziąć ze sobą rodzinę czy znajomych i razem świetnie się bawić. Tutaj nie jedzie się na czas, jak w normalnych rajdach. Liczy się dokładność i trafność przejazdu – wyjaśnia Mariusz Maliszewski, dyrektor Biura Sportu i Turystyki PZM. – Zadaniem uczestnika jest pokonanie trasy ściśle według wskazówek. To łatwiejsza forma rajdu. Jej zaletą jest fakt, że łączy w sobie aktywność motorową i zwiedzanie ciekawych miejsc.

W rajdach nawigacyjnych zasady są bardziej złożone, a stopień skomplikowania wyższy. Oprócz pokonywania trasy zgodnie ze wskazówkami z przewodnika trzeba też wykonać zadania polegające na rozszyfrowaniu mapy, dochodzą zatem elementy łamigłówki. Różnica pomiędzy rajdem turystycznym i nawigacyjnym polega głównie na sposobie opisu trasy i skali trudności. W tym drugim przypadku itinerer opiera się głównie na materiałach kartograficznych oraz znakach topograficznych i nie mówi wprost, jak mamy jechać. Zawiera natomiast zakodowane informacje, które należy prawidłowo odczytać. W obu dyscyplinach równie ważne są jednak spostrzegawczość, precyzja, szybkość, zmysł orientacji w terenie oraz umiejętność czytania mapy.

– W rajdach nawigacyjnych wymagana jest większa precyzja, bo trzeba np. znaleźć na trasie specjalne oznakowania, odszyfrować pewne zadania – zaznacza Maliszewski. – To coś dla osób, które chcą mocniej zaangażować swój potencjał umysłowy. Mózg pracuje, a dzięki temu wolniej się starzeje.

Organizator wyznacza określony czas na przejechanie trasy – zazwyczaj to kilka godzin. Niemniej limity czasowe nie są zbyt wyśrubowane, więc każdy da radę się w nich zmieścić. Jeśli na trasie pojawią się niespodziewane utrudnienia, czas jest wydłużany.

Drużyny są zwykle dwuosobowe – składają się z kierowcy i pilota. Zadaniem pilota podczas rajdu jest dyktowanie trasy, czyli pilotowanie kierowcy, na podstawie obserwacji mapy i tego, co dzieje się na drodze. Kierowca może skupić się na prowadzeniu oraz wypatrywaniu kolejnych manewrów i tablic kontroli przejazdu.

Rajdy odbywają się w całej Polsce. Trasy są określane w regulaminach ramowych i poszczególnych rajdów. To organizator decyduje, jakie miejsca znajdują się na mapie

przejazdu. Może to być ciekawy obiekt nawiązujący do motoryzacji, np. Muzeum Motoryzacji i Techniki w Otrębusach, interesujący pomnik przyrody, element posiadający wartość turystyczną. Załogi poruszają się w ruchu miejskim, a każdy bierze udział w imprezie na własną odpowiedzialność.

– Aby uprawiać sporty motorowe, trzeba mieć dostęp do jakiegoś pojazdu – mówi dyrektor Maliszewski. – Jednak w odróżnieniu od tradycyjnych rajdów samochodowych sprawność fizyczna nie jest wymagana. Nie musimy mieć licencji ani robić żadnych badań, jak w przypadku zawodników, którzy dopiero po uzyskaniu pozytywnego wyniku mogą startować w rajdzie.

Turystyka motorowa nie wymaga szczególnych predyspozycji, warunków fizycznych, przygotowań. Może ją uprawiać każdy, niezależnie od wieku. Często zdarzają się osoby powyżej 70. roku życia. Trasy liczą od kilkunastu do kilkudziesięciu kilometrów. Cały rajd zamyka się w ciągu jednego dnia, nie jest zatem bardzo męczący. Najczęściej odbywa się na odcinkach miejskich i poza miastem, ale na normalnych drogach, nie wyboistych czy terenowych. Trasy są dobierane przez organizatora tak, by uczestnicy nie stali w korkach.

– W całej szeroko pojętej turystyce motorowej ważnym elementem są walory krajobrazowe, krajoznawcze – dodaje dyrektor. – Trasy są więc atrakcyjne pod względem obiektów, które można odwiedzić, i widoków, jakie można zobaczyć.

Kamperem przez świat

Kolejną ciekawą formą turystyki motorowej jest karawaning. Większości z nas kojarzy się on zapewne z wyjazdem na wczasy z przyczepą turystyczną. W kamperze znajduje się wszystko, co niezbędne do wakacyjnego życia: sypialnia, zaplecze sanitarne i gastronomiczne. Taka forma turystyki daje niezależność od bazy noclegowej i umożliwia częstą zmianę miejsca wypoczynku, pozwalając na odkrywanie nieznanymi miejsc. Zorganizowany karawaning polega dodatkowo na udziale w zlotach i różnego rodzaju cyklicznych wydarzeniach. Biorą w nich udział osoby, które posiadają własną przyczepę kempingową, pasjonują się tym zagadnieniem, są zrzeszone w klubach.

– Trzeba mieć dostęp do przyczepy albo kampera, a to już większy wydatek – zauważa dyrektor Maliszewski. – Ale to też



42. Międzynarodowy Beskidzki Rajd Pojazdów Zabytkowych: taksówka z... NRD

FOT. DOMENA PUBLICZNA

nie jest bariera, z powodu której nie moglibyśmy wspomnieć o tej formie turystyki w kontekście seniorów. Są osoby starsze nieskarżące się na uszczuplony budżet. Mają środki finansowe, a dodatkowo na emeryturze mają czas, aby korzystać z życia.

Złoty często są międzynarodowe, a w największych bierze udział kilkaset przyczep. W 2018 r. na terenie Centrum Wystawienniczego w Nadarzynie pod Warszawą spotkało się kilkaset kamperów. Organizowane są także – już w mniej liczonym gronie – wspólne wyjazdy w góry, nad morze, w miejsca atrakcyjne turystycznie. Często to wypadki weekendowe, ale zdarzają się i takie trwające kilka dni czy tygodni. Uczestnicy karawaningu nawiązują wieloletnie przyjaźnie, bliskie relacje z innymi pasjonatami tego sportu. W przypadku seniorów ten dodatkowy element towarzyski jest niezwykle istotny.

Zabytkowe perełki

Jeśli chodzi o pojazdy zabytkowe, to mamy do wyboru dwie formy uprawiania tej formy turystyki motorowej: historyczne rajdy na regularność albo Mistrzostwa Polski Pojazdów Zabytkowych. Dla osób, które interesują się motoryzacją i dysponują odpowiednimi finansami, to ciekawa forma spędzenia wolnego czasu. Podczas mistrzostw nie brakuje wyzwań: są różnego rodzaju próby sportowe, ocena techniki jazdy, konkursy elegancji. Jedziemy określoną trasą,

na której np. dość skomplikowany odcinek należy przejechać z jak największą prędkością. Innym razem kierowcy muszą się wykazać precyzją i umiejętnością prowadzenia auta. Są też konkurencje typowo zabawowe, choćby rozpoznawanie zdjęć osób związanych z motoryzacją czy wkładanie tłoka do bloku samochodowego. Jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia organizatora.

Rajdy na regularność to przede wszystkim precyzja jazdy. Samochody w czasie wyścigu są monitorowane przez system GPS. Zawodnicy poruszają się po drogach publicznych, zgodnie z obowiązującymi przepisami ruchu drogowego. Rywalizacja sportowa polega głównie na płynności jazdy, nie na jak największej szybkości. A to wcale nie jest takie proste: utrzymanie prędkości nieprzekraczającej, dajmy na to, 50 km/h w normalnym ruchu drogowym to wyzwanie nawet dla najwytrawniejszych kierowców.

– W rajdach historycznych na regularność trasy nie pokonuje się na czas – wyjaśnia dyrektor Maliszewski. – Owszem, jest on bardzo ważnym elementem, ale nie chodzi o to, by na metę dotrzeć jak najszybciej, lecz przejechać trasę w ściśle określonym czasie. Nie za szybko, nie za wolno, jadąc cały czas w wyznaczonym przez organizatora tempie.

Trzeba oczywiście mieć odpowiedni samochód: z żółtymi tablicami rejestracyjnymi, uznany urzędowo za pojazd zabytkowy. Konkuruje ze sobą maszyny muszą być

zbudowane zgodnie z historycznymi rozwiązaniami konstrukcyjnymi, a to oznacza, że niedopuszczalna jest ingerencja współczesnej techniki.

Na starcie rajdów pojawiają się takie perełki, jak choćby Ford Model A z 1929 r., Mercedes Benz z 1955 r., kabriolet BMW 327 z 1938 r., FSO Syrena Laminat z 1957 r., MG TD z 1952 r. czy Renault Alpine A110 z 1968 r. Takie rajdy to doskonała propozycja dla osób, które w młodości marzyły o posiadaniu zabytkowego samochodu, a teraz w końcu mogą sobie na to pozwolić. Zdarza się, że takie pojazdy, piękne i w świetnym stanie, stoją gdzieś w garażach, ale rzadko mają okazję ujrzeć światło dzienne.

– Dlatego zachęcamy wszystkich posiadaczy, by uczestniczyli w zlotach, rajdach, wydarzeniach związanych ze sportem motorowym – mówi dyrektor. – Dzięki temu będą mieć znakomitą okazję, by pochwalić się swoimi pojazdami. Inna ciekawa sprawa to jak sport motorowy wpływa na psychikę osób biorących w nim udział. Często seniorzy to osoby samotne, które nie mają co zrobić z wolnym czasem. Podczas naszych spotkań nawiązują się relacje towarzyskie, wzrastają samopoczucie i optymizm.

Emocje, ale bez stresu

Aby brać udział w sportach motorowych, trzeba być członkiem Automobilklubu. Nie dotyczy to tylko rajdów turystycznych. Każdy rajd wiąże się z opłatą startową, wpisowym, uzależnionym od długości rajdu, jego rangi, lokalizacji i organizatora. To wydatek nieprzekraczający kilkuset złotych. Z opłat tych pokrywa się koszty przygotowania wyścigu, druk materiałów, nagrody.

Zarówno rajdy nawigacyjne, jak i turystyczne cieszą się bardzo dużą popularnością wśród seniorów. Jest też dużo młodych ludzi, lecz tworząc takie wydarzenia, organizatorzy w dużym stopniu myślą właśnie o osobach starszych.

– Uczestnicy tych wydarzeń czują się częścią pewnej społeczności, nawiązują więzi, które są dla nich bardzo ważne. Mamy więc aspekt towarzyski – tłumaczy dyrektor Maliszewski. – Do tego dochodzą emocje. Są zadania do wykonania, trzeba wykazać się orientacją w terenie, dobrym czytaniem mapy. Z drugiej strony uczestnictwo w takim wydarzeniu nie jest obciążone zbyt dużym stresem, co istotne w przypadku osób starszych. W tradycyjnym sporcie motorowym poziom emocji jest na pewno wyższy, ale poziom stresu również. Tutaj wszystko odbywa się spokojnie, bez nadmiernego tempa. To idealny sposób spędzania wolnego czasu dla seniorów. ●

Kettlebell to nie sport dla „niedzielných tarzanów”

Niepozorna kula z uchwytem. Nic wielkiego, wydałoby się. Tymczasem pozwala wykonać jeden z bardziej wszechstronnych i ogólnorozwojowych treningów. Odważniki kettlebell dają nieograniczone wręcz możliwości i warianty ćwiczeń. Zwiększają siłę, wytrzymałość, gibkość, poprawiają kondycję i koordynację ruchową. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć przygodę z kettlebellami. Trzeba tylko odpowiednio się do niej przygotować.

Lech „Leon” Kledzik to bez wątpienia postać nietuzinkowa. Żywa legenda. Człowiek instytucja. Czołowy instruktor kettlebell w Polsce. Nikt nie wie, ile tak naprawdę ma lat – to chyba najpilniej strzeżona tajemnica. Można się jedynie domyślać, że wszedł już w jesień życia. Zdradzają go siwe włosy i szpeceniaste wąsy w tym samym kolorze. Ale Leon to najlepszy przykład tego, że wiek to tylko liczba. Ważne jest, jak człowiek się czuje i co robi, by czuć się dobrze. A on robi wiele. Sport to całe jego życie. Swoją pasją do kettlebelli zaraża innych: trenuje, instruuje, naucza. Energiczne ruchy i wesole ogniki w oczach świadczą niezbicie o tym, że niejednego młodszego od siebie mógłby zastąpić świetną formą.

– Z tym wiekiem to trochę takie zagranie biznesowe – żartuje Lech Kledzik. – Lubię roztaczać wokół siebie aurę tajemniczości. Weterani, czyli osoby po 60. roku życia, startują na zawodach z odważnikami o wadze 16 kg. Normalnie zawodnicy mają dwa razy cięższe kettle. To duża podpowiedź dla wielu osób, bo widzą, że Leon startuje z ciężarami w żółtym kolorze, o wadze 16 kilo. Czyli te 60 lat musiał już, cholera, zadek skończyć – śmieje się. Po czym przewrotnie dodaje: – Ja sam nie pamiętam, ile mam lat.

Odważnik podtrzymuje drzwi

Pierwszy raz Leon spotkał się w odważnikami jeszcze w wojsku, lecz na poważnie zajął się nimi na początku lat 90., kiedy wyjechał do pracy do Niemiec. Poznał tam dwóch trenerów, mistrzów z Kazachstanu, i to oni zarazili go kulami. Trenował pod okiem najlepszych na świecie, a był wtedy po czterdziestce. Jakież 12–13 lat temu wrócił do Polski i przeżył szok: tutaj trening kettlebell w ogóle nie był znany. Jeśli gdzieś na siłowni taki odważnik stał, to służył do podtrzymywania drzwi, żeby nie zamknęły się od przeciągu. Nikt nim nie ćwiczył. Leon pomyślał, że to fajna nisza, szansa, aby zrobić coś nowego, czego nie robi jeszcze nikt. Wielkie sieci fitness nie stanowiły zagrożenia, bo nie były tym zainteresowane. Pierwszy grupowy trening kettlebell odbył się 12 lat temu w Gdańsku. I tak się to zaczęło.

– Przeszedłem do tego sportu z triathlonu – opowiada Kledzik. – Byłem jednym z pierwszych Polaków startujących w Ironman: pływanie na dystansie 4 km, 180 km jazdy na rowerze i maraton. W pewnym momencie zaczęło mi brakować wyzwań. Jakbym jadł niedosoloną zupę. Potrzebowałem przyprawy, żeby smakowała, żeby sport znowu dawał mi pełną radość. Kiedy zacząłem zajmować się kulami, zrozumiałem, że tym, czego mi brakowało, była siła. Dotychczas wycisnęły ze mnie siódme poty dyscypliny związane z wytrzymałością: pływanie, maratony. Jak chwyciłem za odważnik, zdałem sobie sprawę, że jestem słaby. Dopiero kiedy dodałem ćwiczenia siłowe, trening stał się kompletny.

To trochę tak, jakby przez całe życie trenować tylko górną część ciała: robisz pompki,

wyciskanie sztangi i nagle ktoś pokazuje ci, jak robić przysiady i wykroki. Nie rzucasz dla nich wszystkiego, ale otwierasz szeroko oczy: o, teraz czuję, że całe moje ciało pracuje.

Dokładnie tak jest z kettlebellami. Trudno znaleźć inną równie wszechstronną formę aktywności, która potrafiłaby tyle zmienić w naszym ciele i sprawności. Weźmy takiego jogina albo maratończyka. To osoby niezwykle wytrzymałe, a jogin do tego jest zwinny. Jednak na sprawność składa się wiele rzeczy. Siła, bo człowiek sprawny musi być silny. Wytrzymałość, bo jeśli ktoś nie potrafi wejść na piąte piętro bez zadyszki, to nie jest sprawny. Szybkość, bo jeśli porusza się jak mucha w smole, też nie powie o sobie, że jest sprawny. No i gibkość.

– Z całym szacunkiem dla panów z siłowni, którzy podnoszą przeogromne ciężary, ale nie potrafią dostać dłonią do ucha i skorzystać z telefonu: oni nie są sprawni – mówi Leon. – Inny wyznacznik sprawności to koordynacja ruchowa. Możemy być silni, zwinni, gibcy i wytrzymali, lecz jeśli nie potrafimy zrobić pajacyków, w których nogi i ręce poruszają się w innym zakresie, to nie jesteśmy sprawni.

Trening z odważnikami kettlebell rozwija wszystkie zdolności motoryczne. Ćwiczymy z ciężarem, więc wzrasta nasza siła. Musimy zrobić dużo powtórzeń, a zatem poprawia się wytrzymałość. Jeśli startujemy na zawodach, to musimy się spieszyć z wykonywaniem ruchów. Bujająca się kula wyciąga nas w różne strony, czyli jesteśmy rozciągnięci. Ruchy są skomplikowane, bo trzeba jednocześnie zrobić przysiad i wycisnąć kulę nad głowę – a więc nogi i ramiona pracują inaczej, czyli poprawia się koordynacja. Nasze ciało rozwija się na wielu poziomach.

Trening z armatnią kulą

Kettle wywodzą się z Rosji. Przed setkami lat żołnierze rosyjscy trenowali z kulami armatnimi. W pewnym momencie ktoś dodał do nich rączkę, dzięki której ciężar stał się bardziej poręczny, a tym samym zwiększyła się liczba możliwych wariantów treningu. Dziś zakres podstawowych ćwiczeń obejmuje ok. 100 różnych kombinacji. Możemy z kulą zrobić wszystkie ćwiczenia, jakie robimy z hantlami: zginanie i prostowanie ramion, podciąganie ciężaru pod brodę, przekładanie z ręki do ręki, krążenie wokół tułowia... Kulą wykonujemy wymachy, podrzuty, nadrzuty, wypychanie, wyciskanie, rwanie, zarzucanie, przysiady, wykroki. Są ćwiczenia, w których kładziemy się z odważnikiem na podłogę i wstawiamy, trzymając go na różne sposoby. Z tym że ćwiczenia z kettlebellami są wykonywane dużo bardziej dynamicznie niż te z hantlami. Kettlebell idealnie się do nich nadaje ze względu na swoją budowę.

– Trening z odważnikami był i jest podstawą utrzymania sprawności rosyjskiego żołnierza – zaznacza Kledzik. – Nie ma możliwości, żeby ktokolwiek, kto służył w rosyjskiej armii, nie trenował z kettlebellami. Ćwiczą nie tylko w wojsku, dotyczy to wszystkich służb mundurowych: policji, straży granicznej, służby celnej, straży pożarnej. W 600 rosyjskich szkołach sportowych dzieciaki od 10. roku życia trenują z odważnikami.

Przygotowanie, dobra technika i rozsądek

Przygodę z kettlebellami najlepiej zacząć od ogólnego „usprawnienia” ciała, poprawy kondy-

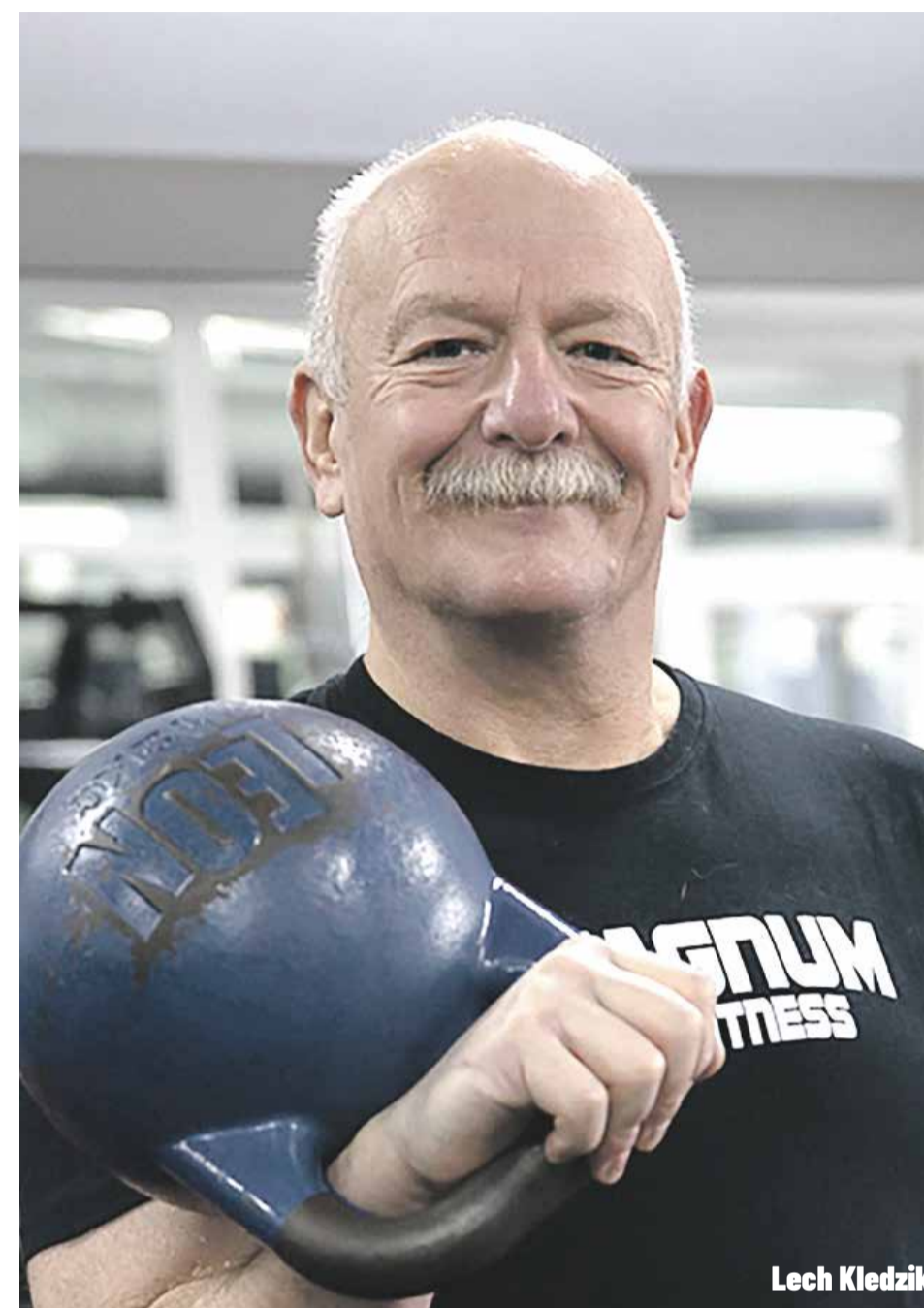
cji. Warto się wcześniej przygotować. Dobre będą marsz trzy razy w tygodniu, basen albo – jeśli pogoda pozwala – rower. Dopiero kiedy mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna przyzwyczają się do stosunkowo lekkich obciążeń, możemy próbować ćwiczeń z odważnikami. Najlepiej zacząć od małych ciężarów. Jak mówi Leon, cmentarze są pełne „niedzielných tarzanów”, czyli osób, które nic nie robiły, nagle poszły na siłownię i postanowiły nadrobić wszystkie zaległości. Kettlebell to sport dla seniorów, ale pod warunkiem że ćwiczyli już wcześniej, są zdrowi i w miarę sprawni.

– Jeśli chodzi o amatorów, to tutaj sprawa nie jest taka prosta – podkreśla. – Nie mogę powiedzieć, że to sport dla każdego. Jeśli chcemy ćwiczyć z ciężarami, potrzebujemy fachowca, który przez tydzień, miesiąc, nawet rok będzie nas nadzorował, pomoże wypracować odpowiednie nawyki. Nie podchodźmy do ciężarów z hurraoptymizmem, bo to może być niebezpieczne. Tym bardziej w przypadku osób starszych, u których często występują ograniczenia w zakresie ruchu, mobilności.

Wielu rzeczy senior nie da rady wykonać, bo nie może np. przekręcić barku i chwycić dobrze ciężaru. Klucz to odpowiednie przygotowanie. O ile mięśnie, nawet po siedemdziesiątce, można przygotować do wysiłku, o tyle ze stawami, więzadłami czy ścięgnami jest trudniej. Jeśli przesadzimy z ciężarem, możemy zrobić sobie krzywdę.

Na siłowni trenujący zakładają na sztangi jak największe ciężary i wykonują po 5–10 powtórzeń, strasznie przy tym sapią. W przypadku treningu z odważnikami chodzi o to, by przez długi czas wykonywać ruchy z mniejszym ciężarem. Zamiast raz udźwignąć 50 kg, lepiej podnieść 3–4 kg, ale 20, 30, 40 razy. Pod tym względem kule są dużo bezpieczniejsze i bardziej przyjazne dla seniorów.

Szczególnie na początku efekty są szybkie i spektakular-



Lech Kledzik

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ne: po miesiącu ćwiczeń z odważnikami widzimy wyraźny spadek wagi, znikają bóle pleców, mamy więcej energii. To pozytywnie wpływa na psychikę i motywację, daje ogromne zadowolenie. Z drugiej strony rodzi niebezpieczeństwo, że senior zapomni, że jest seniorem. Będzie brał coraz większe obciążenia, bo mu się to podoba, bo trening działa. Rola trenera w tym wypadku nie polega na tym, żeby stać z biczem i mówić: „Dasz radę jeszcze 20 powtórzeń, nie przestawaj”. Tutaj trener rzuca: „Koniec! Nie ruszaj tej kuli, weź o połowę lżejszą”.

– Efekty są, i to często oszałamiające, ale wiążą się z zagrożeniem, że stracimy poczucie rzeczywistości – przestrzega Leon. – Nie jesteśmy już w wieku, kiedy możemy bić życiowe rekordy. Powinniśmy skupić się raczej na tym, by zahamować procesy starzenia.

Dlatego konieczna jest odpowiednia technika. Bez niej

mamy wręcz stuprocentową pewność, że zrobimy sobie krzywdę – pytanie tylko, czy na pierwszym treningu, czy na dziesiątym. Najważniejsze to prawidłowo wykonywać ćwiczenia. Trzeba dobrać ciężar, który nam to umożliwi. Zbyt ciężka kula spowoduje, że nie wykonamy poprawnie ćwiczenia, bo zamiast myśleć o tym, czy robimy je tak, jak się powinno, skupimy się wyłącznie na tym, by w ogóle je zrobić. Zbyt lekki ciężar również nie jest dobry, bo nie czujemy sił działających na odważnik. Cięższą kulę łatwiej rozbijać, wyrzucić do góry, lepiej stabilizuje ona nasze ciało. Przy zbyt lekkiej zamiast treningu z odważnikiem mamy trening z powietrzem, który nic nie daje. Trener pomoże to wyczuć.

Robić to, co się lubi

Co ciekawe, kettlebell to sport popularny wśród seniorów. W Polsce najlepsi zawodnicy,

zdobywający złote medale na międzynarodowych zawodach, mają 60–70 lat. Jest ich całkiem spora grupa. Podobnie w Rosji, na Ukrainie czy Białorusi.

– Tacy zawodnicy robią dużo dobrego dla tego sportu – ocenia Leon. – Wiele osób przestawia sobie coś w głowie i myśli: „Skoro ten mocno już starszy pan tak wygląda, jest tak sprawny, trenuje tak dużymi ciężarami, to może warto się wziąć za ćwiczenia?”. Na kimś patrzącym z zewnątrz robi wrażenie, jak się tymi wielkimi odważnikami wymachuje. Ale też może przestraszyć. Ten sport cały czas się u nas rozwija. W uznaniu tego międzynarodowe struktury International Union of Kettlebell Lifting zaproponowały nam zorganizowanie w Polsce pod koniec przyszłego roku mistrzostw świata weteranów. To jeszcze nieoficjalna informacja – dodaje.

W życiu naszego bohatera bywało różnie. Miał okres, kiedy z zapałem godnym lepszej sprawy – jak sam mówi – starał się zniszczyć swoje ciało, stosując przeróżne środki. Jednak dzięki Bogu to było dawno i się skończyło. Wieloma rzeczami się zajmował, z niejednego pieca jadł chleb. W Niemczech pracował na budowach jako zbrojarz, cieśla, betoniarz. Wyjeżdżając stamtąd, opuścił biuro jako prokurent dużej firmy budowlanej zatrudniającej 150 osób. Był najważniejszą osobą po właścicielu. Przeszedł wszystkie szczeble kariery i zarabiał diabelnie dużo pieniędzy.

– Nie powiem pani ile – zastrzega. – Tyle że ta praca nie sprawiała mi absolutnie żadnej przyjemności. Jak wróciłem do Polski, powiedziałem sobie: teraz będę robił coś, co da mi satysfakcję, nawet jeśli będę zarabiał bez porównania mniej. Tak się stało. W końcu robię to, co naprawdę lubię. Lubię ćwiczyć, pokazywać innym, jak trenować, organizować szkolenia, kursy, obozy, zawody. Zarobić się na tym za wiele nie zarobi, często się dokłada, ale sprawia mi to ogromną radość.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o wodzie

Cierpisz na bezsenność, często jesteś rozdrażniony? Nie masz apetytu i zdarza się, że czujesz się słaby? Te objawy wcale nie muszą sygnalizować choroby – być może po prostu pijesz zbyt mało wody. Organizm nie potrafi jej magazynować, dlatego tak ważne jest systematyczne uzupełnianie płynów.

Jak prawidłowo nawadniać swój organizm na co dzień? Jak pić wodę, gdy ćwiczymy? Czy i co można popijać podczas treningu? Poprosiliśmy o odpowiedzi na te pytania różnych specjalistów. Zanim zaczniesz czytać, zastanów się: czy w ciągu ostatniej godziny wzięłeś parę łyków wody? Jeśli nie, najpierw sięgnij po szklankę, a potem rozpocznij lekturę!

Pierwsza zasada brzmi: nie wolno pić wody w dużych porcjach. Pamiętaj, że odwodnienie jest niebezpieczne zarówno dla małych dzieci, jak i dla osób starszych – powoduje zmniejszenie objętości krwi i wpływa niekorzystnie na czynność serca i układu oddechowego.

Jak nawadniać organizm podczas treningu?

Justyna Biros-Waśniowska, fizjoterapeuta

Zgodnie z zaleceniami dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi:

- 2,5 l (ok. 10 szklanek) w przypadku mężczyzn,
- 2 l (ok. 8 szklanek) w przypadku kobiet.

Powinniśmy wypijać 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała. Zapotrzebowanie to zwiększa się podczas ćwiczeń fizycznych – należy wówczas pić dodatkowo 300 ml wody co 20–30 min. W czasie aktywności fizycznej powinniśmy przyjmować płyny przed treningiem, w jego trakcie i po nim. Ok. 2 godz. przed rozpoczęciem ćwiczeń wypijmy 1–2 szklanki płynów, a tuż przed treningiem – 0,5–1 szklanki. Po treningu też trzeba uzupełnić poziom nawodnienia organizmu, wypijając 2 szklanki płynu na każde pół litra utraconego potu.

Musimy jednak pamiętać, że nadmierna podaż wody może prowadzić do zaburzenia gospodarki elektrolitowej w organizmie. Dotyczy to zwłaszcza osób, u których występują problemy z funkcjonowaniem nerek, zaburzenia wydalania płynów czy niewydolność serca. Głównymi objawami przewodzenia są: obrzęki, nagły wzrost masy ciała w wyniku nadmiaru płynu, wzrost ciśnienia tętniczego krwi, wzrost akcji serca, zaburzenia neurologiczne spo-

wodowane zwiększonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym związanym z obrzękiem mózgu.

Należy zwrócić szczególną uwagę na napoje, które mają działanie odwadniające, takie jak kawa oraz alkohol. Nie zaleca się również picia dużych ilości gazowanych napojów ani przed treningiem, ani po nim – mogą wpływać drażniąco na przewod pokarmowy, zwłaszcza u seniorów.

Wodę trzeba dostarczać do organizmu regularnie, przez cały dzień. Organizm jest w stanie przyjąć jednorazowo 300 ml (duża szklanka). Najlepszy czas na jej spożycie to tuż po przebudzeniu, a następnie 20–30 min później, jeszcze przed śniadaniem. Większość wody powinniśmy dostarczać między posiłkami – picie w ich trakcie może zaburzać trawienie, bo woda rozcieńcza soki trawienne.

Dlaczego nasze oczy potrzebują wody?

lek. Małgorzata Mimir-Janczak, Katedra i Klinika Okulistyki, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Ze względu na wysoką zawartość wody w oku i unikalny system krążenia płynów stan nawodnienia organizmu może znacząco wpływać na zdrowie narządu wzroku.

Jednym z najpowszechniejszych schorzeń dotyczących seniorów jest zespół suchego oka. To choroba wieloczynnikowa, na którą wpływa wiele nieprawidłowych przyzwyczajzeń. Możemy wyeliminować jedno z nich, regularnie pijąc wystarczającą ilość wody oraz zmieniając nawyki żywieniowe na lepsze. Zapewnienie odpowiedniego nawodnienia organizmu jest według lekarzy okulistów ważną strategią terapeutyczną w leczeniu zespołu suchego oka. Ponadto odkrycia naukowców sugerują, że odwodnienie może się wiązać z rozwojem zaćmy, zmian refrakcji i chorób naczyń siatkówki.

Należy pamiętać, że oprócz regularności duże znaczenie ma picie odpowiedniej ilości wody. Lekarze sugerują spożywanie 8–10 szklanek dziennie, ale pacjenci pijący kawę lub herbatę z dużą ilością kofeiny oraz pala-

cze tytoniu będą potrzebowali odpowiednio większej ilości.

Czym jest woda dla chirurga?

dr n. med. Szymon Pietruszka, Pracownia Endoskopii, Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego SP ZOZ w Krakowie

Woda to najważniejszy składnik organizmu człowieka (osoba dorosła składa się z niej w 60–70%). Dzięki wodzie mogą zachodzić procesy fizjologiczne organizmu, co umożliwia prawidłowe działanie naszego ciała.

Ludzki przewod pokarmowy wydziela sok trzustkowy, żołądkowy i jelitowy oraz żółć w łącznej ilości 6–7,5 l/ dobę. Oczywiście woda ta podlega niekończącej się recyrkulacji (jest wtórnie wchłaniana w jelicie), ale ta ilość uświadamia, jak istotna jest dla ciała. A mowa jedynie o przewodzie pokarmowym!

Należy szacunek dla wody zyskujemy dopiero wtedy, gdy nam jej zabraknie. Musimy mieć świadomość, że bez wody człowiek może przeżyć tylko 5–7 dni (o ile jest zdrowy i młody), a bez pożywienia poradzi sobie znacznie dłużej, nawet do kilku tygodni.

Z perspektywy chirurga odpowiednie nawadnianie pacjenta przed zabiegiem operacyjnym, w jego trakcie i po nim to kluczowe działanie, warunkujące właściwy powrót do zdrowia. Z uwagi na parowanie operowany traci znaczne ilości płynów ustrojowych, co bezpośrednio przekłada się na powikłania leczenia. Pamiętajmy też o innym, częstym schorzeniu chirurgicznym: bieguncie – w takiej sytuacji nagła, olbrzymia utrata wody z organizmu może doprowadzić osoby starsze oraz dzieci do poważnego zagrożenia życia!

Nie boję się użyć stwierdzenia, że szeroko pojęta płynoterapia jest w medycynie najważniejszą, najprostszą i zarazem najskuteczniejszą metodą wspomagającą właściwe leczenie pacjenta w każdym wieku, a w wielu przypadkach ratującą życie. Odpowiednia ilość płynów to niezbędny element codziennej diety, co bezpośrednio przekłada się na nasze zdrowie. Pijmy więc wodę!



FOT. 123RF

Jak nie przekroczyć czerwonej linii?

Dr n. o zdr. Katarzyna Brukało, Zakład Polityki Zdrowotnej, Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

To fakt: seniorzy nie lubią pić wody. Często jest to związane z uszkodzeniem aktywności ośrodka sytości i pragnienia w mózgu – osoby starsze po prostu nie odczuwają potrzeby picia. Dlatego na początek dobra rada: drodzy seniorzy, nie musicie za wszelką cenę wypijać 1,5 l wody dziennie. Można ją zastępować naparami ziołowymi albo dodawać do niej cytrynę, miód, miętę, aby smakowała lepiej. Ważne, by nie zaniebywać nawadniania organizmu.

Dlaczego? Ciało człowieka składa się w 60–70% z wody, a w przypadku seniora jest to tylko 50%. W sytuacji, gdy osoba starsza np. nie piła wody przez jakiś czas, ubytek zaledwie 1–2% płynów ustrojowych może zdecydowanie obniżyć wydolność fizyczną i realizację funkcji poznawczych. Często nie kojarzymy objawów odwodnienia, nie są one dla nas oczywiste, przypisujemy je zupełnie innym jednostkom chorobowym. Tymczasem bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie, omdlenia, wydłużony czas reakcji, a nawet zaburzenia pamięci czy problemy z koordynacją ruchu, które mogą powodować częste upadki – to symptomy mogące świadczyć o tym, że senior pije zbyt mało wody.

Oczywistymi objawami odwodnienia są skąpomocz, suchość błony śluzowej i brak elastyczności skóry. Gdy suchy język przykleja się do podniebienia, to sygnał, że przekroczyliśmy czerwoną linię. Organizm przy tych objawach już się odwodnił i musimy uzupełnić płyny małymi łykami. Nie

należy wypijać zbyt dużej ilości wody naraz, bo nie uzyskamy w ten sposób efektu nawodnienia – woda tylko „przepłyne” przez organizm, wypłucze ważne substancje i zostanie szybko wydalona. Dlatego dzielenie wody na mniejsze porcje i regularne picie są kluczowe.

Istnieją aplikacje, które przypominają o spożyciu wody, ale nie są popularne wśród seniorów. Taką funkcję mają też np. krokomierze czy opaski monitorujące aktywność fizyczną. Jednak prawda jest taka, że nie potrzebujemy zaawansowanych technologii. Proste rozwiązanie to postawienie butelki z płynem „na widoku”. Dokładnie ten sam mechanizm działa przy spożywaniu słodczy – powinniśmy je ograniczyć i chować, a w ich miejsce postawić butelkę z ulubionym napojem. I będzie to podwójna korzyść.

Średnie zapotrzebowanie na wodę wynosi 25–35 ml na kilogram masy ciała. Jesteśmy zatem w stanie oszacować indywidualne potrzeby każdego pacjenta. Oczywiście konkretne ilości zależą także od temperatury powietrza, jego wilgotności, wieku i stanu fizjologicznego pacjenta oraz przyjmowanych przez niego leków, np. moczopędnych, częstych wśród seniorów mających problemy z nadciśnieniem tętniczym. Dlatego gdy seniorzy wybierają się na spacer, do sklepu, na zakupy, do kościoła itd., martwią się, że nie znajdą toalety – i świadomie ograniczają picie. Mniejszym złem w tej sytuacji jest poszukiwanie toalety w nagłym trybie niż doprowadzenie organizmu do odwodnienia. Jeśli już picie wody przed wyjściem nie wchodzi w grę, to nie zapomnijmy zabrać ze sobą owoców i warzyw bogatych w wodę, np. jabłek czy zielonych ogórków, i zjedzmy je po drodze, a po powrocie do domu sięgnijmy po wodę. Nie nadrabiamy

jednak od razu tego, czego nie wypiliśmy, lecz podzielmy tę ilość na niewielkie, równe części.

Jak rozpoznać odwodnienie?

Iwona Ptasznik, fizjoterapeuta, Ośrodek Rehabilitacji Diennej, Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla w Krakowie

Wystarczy mi kilka minut, aby ocenić, czy senior, który przyszedł na rehabilitację, jest odwodniony. Pierwsze oznaki: pacjent skarży się na ból głowy i niskie ciśnienie krwi, narzeka na zmęczenie, a ja widzę, że jest apatyczny i rozdrażniony. Kolejny: nie potrafi skoncentrować się na ćwiczeniach. Wówczas nie mam żadnych złudzeń, że mój podopieczny powinien zacząć uzupełniać płyny. Dlatego na sali mam wodę dla pacjentów. Osoby, które mają starszych rodziców, powinny pamiętać, że oni nie odczuwają potrzeby picia i czasem należy wręcz ich do tego zmuszać.

Nasz organizm jest tak skonstruowany, że wszystkie procesy zachodzą w środowisku wodnym albo mają bezpośredni związek z wodą. Równowaga pomiędzy tym, co organizm wydała, i tym, ile dostarczamy wody, powinna być zachowana.

8 szklanek wody dziennie – wydaje się, że to trudne zadanie, ale jeśli wliczymy w to zupełne ulubione soki i herbaty, staje się znacznie łatwiejsze.

Jak woda wpływa na nerki?

prof. Piotr Chłosta, szef Kliniki Urologii, Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Urolodzy zawsze apelują do pacjentów: pijcie wodę! Zbyt mała ilość wypijanych płynów może prowadzić do powstawania kamicy, związanej z osadzaniem się kryształów stężonego moczu. Odbywa się to tak: gdy pijemy zbyt mało, spada przepływ płynu przez układ moczowy i kamieniom jest łatwiej osadzić się w nerkach lub w pęcherzu moczowym.

Właściwe nawadnianie jest kluczowe dla pracy nerek. Warto zadbać o nie na co dzień, bo zdrowe nerki filtrują ponad 1500 l krwi na dobę, oczyszczając ją z toksyn oraz produktów trawienia i spalania białek. Wydalają też nadmiar wody i sodu, a dzięki ich prawidłowej pracy utrzymywane jest odpowiednie ciśnienie tętnicze krwi.

Urolodzy powtarzają: poza kawką i herbatką pijmy małymi łyчками wodę, zjedźmy codziennie zupełne. Żeby zachęcić seniorów do regularnego picia, dodam, że wodę można zastąpić np. ulubionym sokiem pomarańczowym.

Trening w domu. Poznaj zalety!

Zakup karnetu na siłownię, konieczność wyboru stroju, obawa przed ewentualnymi obserwacjami – powodów do unikania treningu na siłowni czy w klubie fitness jest wiele. Rozwiązaniem dla wstydliwych i zapracowanych może być trening w domu. Ćwiczenia z „telewizyjnym” instruktorem mają mnóstwo zalet i mogą przynieść takie same korzyści, jak zajęcia na siłowni.

Jedną z niewątpliwych zalet ćwiczeń w domu jest oszczędność – czasu i pieniędzy. Nie tracimy cennych minut na dojazd, nie musimy kupować biletu wstępu lub karnetu na profesjonalną siłownię. Decydując się na domowe treningi, wystarczy na początek nabyć proste sprzęty: matę, skakanę, hantle. Ich koszt nie przekroczy ceny miesięcznego karnetu do klubu fitness. Możemy też skorzystać z zamienników: matę zastąpią miękki dywan czy koc, a hantle – butelki wypełnione wodą. Z czasem można rozważyć zakup droższych urządzeń, np. roweru stacjonarnego czy orbitreka. W dłuższej perspektywie wciąż będzie to bardziej opłacalne niż wizyty na siłowni.

Treningi są dostępne na płytach DVD, a także – bezpłatnie – w internecie. Wybór jest naprawdę duży: ćwiczyć możemy ze znanymi z telewizji i gazet trenerami fitness lub z nieznanymi szerzej instruktorami. Możemy korzystać z treningów wyszczuplających, lekcji tańca czy zajęć jogi albo wyszukać filmiki z instruktorem do konkretnych ćwiczeń (np. przysiadów, ćwiczeń z piłką, rozciągających na macie). Opis treningu zazwyczaj zawiera informację o poziomie zaawansowania – każdy może zatem znaleźć coś



FOT. 123RF

dostosowanego do własnych potrzeb i możliwości organizmu. Dla osób początkujących dobre będą filmiki z pełnym, kilkudziesięciminutowym treningiem. Zazwyczaj obejmuje on rozgrzewkę i odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń na dane partie ciała. Taki trening wymaga jedynie pilnego naśladowania instruktorów – nie musimy zastanawiać się nad liczbą powtórzeń, doborem kolejnych ćwiczeń itd.

Największą zaletą domowej aktywności jest fakt, że można ją podejmować w wolnym czasie. Nawet ludzie bardzo zabiegani są w stanie wygospodarować kilkadziesiąt minut na rozruszanie ciała. Wymaga to jednak samodyscypliny. Kiedy opłacimy karnet na siłownię, wykupimy kurs jogi albo umówimy się z przyjaciółmi na spacer z kijkami – zrezygnować będzie trudniej. Wizja marnotrawienia pieniędzy lub tłumaczenia się z nieobecności może zadziałać motywująco. Planując ćwiczenia w domu, nie mamy takich problemów. Dlatego ważne jest ustalenie własnych rygorów treningowych, np. postanowienie, że ćwiczyć będziemy trzy razy w tygodniu po 30 min.

Aktywność w czterech ścianach to dobre rozwiązanie dla tych, którzy mają opory przed wyciskaniem siódmych potów w obecności obcych osób. W domowym zaciszu nikt nas nie obserwuje ani nie ocenia. Przeciwnicy domowych treningów podnoszą argument, że brak nadzoru wyklucza możliwość korygowania błędów przez specjalistę, lecz na siłowni też nie zawsze mamy możliwość zasięgnięcia porady eksperta. Aby więc zminimalizować ryzyko niepoprawnego wykonywania ćwiczeń, warto – przynajmniej na początku – ustawić obok telewizora lustro, obserwować swoje ruchy i porównywać je z ruchami instruktora.

Oprócz oczywistych korzyści, takich jak poprawa kondycji i zdrowia, regularne ćwiczenia przekładają się na lepsze samopoczucie. Wzrasta bowiem poziom endorfin, które wpływają pozytywnie na nasz nastrój. Poprawa samopoczucia może również wynikać z czynników czysto psychologicznych: ktoś, kto zaczyna trenować, mobilizuje się, ma poczucie, że dobrze wykonał swoją pracę – a to przynosi satysfakcję i dobry humor.

I nie chodzi tu o bardzo forsowne ćwiczenia, bo nie wszyscy mogą sobie na nie pozwolić. Wystarczy proste oddychanie wykonywane w skupieniu, rozpychanie futryn, podnoszenie nóg podczas siedzenia na krześle. Czyli wszystko to, co możemy zrobić w domu – ale z odpowiednią koncentracją, liczbą powtórzeń, żeby nasze mięśnie pracowały. W przypadku seniorów poziom obciążenia musi być mniejszy. Zbyt trudne ćwiczenia mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego: człowiek się zniechęci, straci energię i zapał do treningów.

W zależności od celu i determinacji dobrym pomysłem dla zapracowanych może być także wykupienie wirtualnych treningów z planem żywieniowym. Po opłaceniu abonamentu (od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych miesięcznie) możemy skorzystać z kompleksowej „opieki” specjalistów. Na wstępie wypełniamy formularz, w którym podajemy swoje dane, m.in. wiek, wagę, wzrost, przebyte choroby, cele treningowe, preferencje żywieniowe. Na tej podstawie eksperci przygotowują dietę i zestaw indywidualnie dobranych ćwiczeń.



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