

# UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START!

Numer 1/2022  
[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)

Taniec skutecznym  
lekarstwem dla  
seniorów – rozmowa  
z choreoterapeutką **8-9**



Zródło: archiwum prywatne

Zdrowie wśród  
zieleni. Jak dbać  
o ogród i czuć się  
komfortowo? **10-11**

Aktywne wnuki, aktywni dziadkowie

**12-13**

Co powinni  
jeść seniorzy?  
Rozmowa  
z dr hab.  
Katarzyną  
Sochą

**14-15**



Zródło: archiwum prywatne

## Speed-ball łączy ludzi



Zródło:  
Stowarzyszenie  
Sportowia

**2-3**

# Seniorzy z Drzewicy prekursorami speed-ballu

Swoim zaangażowaniem i determinacją mogliby zarazić niejednego młodego – i to właśnie robią. Seniorzy z Drzewicy nie od dziś wyróżniają się dużą aktywnością fizyczną i promowaniem sportowego trybu życia. Jedną z ich specjalizacji jest bez wątpienia speed-ball. Inicjatywy i projekty podejmowane przez nich w tym obszarze nie tylko przynoszą korzyści dla zdrowia, lecz także są pięknym przykładem integracji międzypokoleniowej.



Seniorzy z UTW w Drzewicy z medalami zdobytymi podczas IV Mistrzostw Polski Seniorów w Speed-ballu.

Zródło: Stowarzyszenie Sportownia

Początki speed-ballu nie sięgają daleko, bo lat 60. ubiegłego stulecia. Innowacyjna dyscyplina narodziła się w Egipcie dość przypadkowo. Kiedy dziesięcioletni Hussein Lotfy trenował tenis ziemny ze swoim ojcem Mohamedem, mężczyzna zauważył, że w trakcie treningów wiele piłek ulega zniszczeniu. Aby zapobiec ich marnowaniu, wymyślił stosunkowo prosty sposób na poprawienie refleksu chłopca: połączenie piłki ze statywem przy pomocy żyłki tak, aby po uderzeniu rakieta piłka mogła obracać się bez przeszkód dookoła statywu. Szybko okazało się, że to działa, ponadto przynosi szereg dodatkowych korzyści – poza refleksem pozwala ćwiczyć szybkość, kondycję i siłę.

Tak oto zrodził się pomysł nowego sportu wykorzystującego rakiety i piłki. Beach-ball, bo tak pierwotnie nazywała się gra, zaczął błyskawicznie przyciągać entuzjastów. W pewnym

momencie było ich tak wielu, że postanowiono wykorzystać potencjał drzemiący w rekreacyjnej rozrywce plażowej i przekształcić ją w odrębną dyscyplinę sportową. W taki sposób powstał speed-ball.

## Egzotyczna rozgrywka w Polsce

Nowa rozgrywka przeszła długą drogę – ostateczny kształt przybrała w 1984 r. i od tego czasu jest chroniona patentem pod nazwą „speed-ball”. Do Polski przywędrowała w 2014 r. i w krótkim czasie podbiła serca zawodników w niemal wszystkich województwach – a szczególnie w łódzkim. To właśnie tę dyscyplinę upodobał sobie seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Drzewicy. W ramach projektu „Sportownia Seniorów” wzięli udział w Akademii Speed-ballu, a zasady gry przedstawił im sam Zbigniew Bizoń – mistrz

Polski i brązowy medalista mistrzostw świata w tej dyscyplinie.

Nowa aktywność sportowa szybko przypadła uczestnikom do gustu. Nic dziwnego – względnie łatwo ją opanować. Piłeczkę używaną do gry, przymocowaną do stojaka na półtorametrowej żyłce, należy za pomocą rakiety uderzać w taki sposób, by rotowała wokół masztu. Dyscyplina jest niezwykle elastyczna – rozgrywki odbywają się w systemie jeden na jeden, w deblu (rywalizacja dwóch drużyn dwuosobowych) oraz w sztafecie. Mimo swojej prostoty speed-ball przynosi szereg korzyści zdrowotnych: nie obciąża stawów, pozytywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, wzmacnia wytrzymałość, a do tego, jak każda aktywność fizyczna, poprawia samopoczucie. To sprawia, że ten sport mogą uprawiać praktycznie wszyscy, niezależnie od wieku, poziomu sprawności fizycznej czy kondycji. Dlatego z dużą pasją



Zawodnik UTW z Drzewicy, Stefan Kowal w trakcie gry.

Zródło: Stowarzyszenie Sportownia

i zaangażowaniem sięgają po niego seniorzy z UTW w Drzewicy – i to nie bez sukcesów.

## Speed-ball na medal

W 2019 r. w Myslenicach odbyły się I Mistrzostwa Polski Seniorów w Speed-Ballu. Na sportowej imprezie nie zabrakło graczy z Drzewicy, którzy wręcz zdominowali mistrzostwa – przywieźli z nich aż pięć medali. To jeszcze bardziej zmotywowało członków UTW do pogłębienia sportowej pasji i ćwiczenia swoich sił w nowatorskich rozgrywkach. Do następnych zawodów drzewicki seniorzy przygotowywali się pod okiem Marii Smolarskiej na zajęciach realizowanych w ramach projektu „Łódzkie Senior Plus”. Regularne ćwiczenia przyniosły imponujące efekty: II Mistrzostwa Polski Seniorów w Speed-Ballu zakończyły się dla reprezentantów Drzewicy aż 15 medalami. Sportowe osiągnięcia podtrzymali oni również w kolejnych edycjach zawodów, w latach 2021 i 2022, zdobywając odpowiednio 20 i 12 medali.

Gratulując członkom drzewickiego UTW sukcesów, burmistrz Drzewicy Janusz Reszelewski przyznał: *Dobre wyniki na kolejnej imprezie rangi mistrzowskiej tylko potwierdzają, że Drzewica staje się jednym z najważniejszych miejsc na speed-balowej mapie naszego kraju.* Trudno doszukiwać się w tym stwierdzeniu cienia przesady – i nie chodzi wyłącznie o kolejne medale wzbogacające kolekcję osiągnięć UTW. Poza udziałem w ogólnopolskich rozgrywkach seniorzy z Drzewicy mocno angażują się w promowanie nowej dyscypliny sportowej i zachęcanie mieszkańców swojego województwa do aktywności fizycznej.

## Prekursorzy i promotorzy nowego sportu

Chociaż speed-ball przywędrował do Polski stosunkowo niedawno, seniorzy z Drzewicy niemal od razu dostrzegli potencjał tej dyscypliny, a wraz z nim – potrzebę zarażania tą pasją

„Szybciej, wyżej, silniej – razem”

Pasją do nowej dyscypliny sportowej spaja nie tylko społeczność seniorów. Działania promujące speed-ball członkowie drzewickiego UTW kierują również do młodzieży i dzieci. Efekty wspólnych treningów można zaobserwować chociażby w czasie Mistrzostw Drzewicy w Speed-ballu. Impreza popularyzująca tę dyscyplinę, zorganizowana w latach 2021 i 2022, zgromadziła kilkudziesięciu studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz uczniów Szkoły Podstawowej im. Polskich Olimpijczyków w Drzewicy. Zeszłoroczna odbyła się pod olimpijskim hasłem: „Szybciej, wyżej, silniej – razem”. Przyświecająca zawodnikom maksyma szczególnie dobitnie wybrzmiała w dobie pandemii. Kierując się nią, drzewicki speed-baliści – zarówno starsi, jak i młodszy – pokazali, jak ważne są międzyludzka solidarność, wspólne działanie oraz troska o siebie nawzajem.

Rozgrywki speed-balowe to niejedyna forma integracji międzypokoleniowej inicjowana przez członków drzewickiego UTW. Seniorzy z województwa łódzkiego odpowiadają też za inne ciekawe przedsięwzięcie. Opracowany przez nich projekt „Questem po Drzewicy – turystyczny charakter miasta. Łączymy pokolenia” to propozycja spaceru po mieście leżącym we wschodniej części województwa łódzkiego – innowacyjnego, bo prowadzącego śladem wierszowanych wskazówek przybliżających jego historię. Podążanie za nimi pozwala zdobyć upragniony skarab i poszerzyć znajomość regionu, a to wszystko w ruchu – długa na 3,2 km trasę można pokonać pieszo lub na rowerze. Choć spacer ulicami miasta jest zdecydowanie mniej wymagający niż speed-ball, stanowi idealny dowód na to, że aktywność fizyczną można i warto uprawiać wszędzie. Seniorzy z UTW w Drzewicy są tego najlepszym przykładem.

Cytaty w tekście pochodzą ze stron internetowych: <https://www.drzewica.pl/content/drzewicy-seniorzy-kolejny-raz-multimedialistami-mistrzostw-polski-w-speed-ballu>, <https://glosseniara.pl/2020/02/21/sport-dla-seniora-zawody-speed-ball/>.



Leokadia Kwiecień z UTW w Drzewicy w czasie zawodów.

Zródło: Stowarzyszenie Sportownia

# My, seniorzy, udowadniamy sobie, że jeszcze stać nas na wiele

Wywiad z Elżbietą Pomorską, koordynatorką Klubu Sportowego TWWP w Lublinie



Drużyna z Lublina na Letniej Olimpiadzie, Stadion Śląski w Chorzowie, 2022 r.

**Jednym z pól działalności lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest organizacja wycieczek integracyjno-edukacyjnych. Jakie znaczenie dla uczestników ma ta mniej naukowa część działalności UTW?**

To ważna aktywność naszego uniwersytetu. Wycieczki mają charakter edukacyjno-poznawczy oraz integracyjny, łączą przyjemne z pożytecznym. Organizowaniem wyjazdów – krajowych i zagranicznych – zajmują się poszczególne zespoły, a najbardziej aktywne i efektywne są sekcje wiedzy o sztuce oraz ogrodnictwa.

W wakacje organizujemy cotygodniowe wycieczki po kraju. Byliśmy już w Krakowie, na ziemi sandomierskiej, w Rostoczańskim Parku Narodowym, w Poleskim Parku Narodowym. Były też wyjazdy zagraniczne – do Hiszpanii, Francji, Anglii, Czech, Włoch, Słowenii, do Chorwacji oraz na Litwę. Również wyprawy przyrodnicze, organizowane przez zespół ogrodnictwa pod hasłem „Poznajemy ogrody Europy”, były bardzo ciekawe. Oglądaliśmy ogrody świata, a nawet odwiedziliśmy festiwal Chelsea Flower Show w Londynie. Wspaniała impreza! Poza tym stawiamy przede wszystkim na poszerzanie wiedzy, poznawanie kultur, sztuki, przyrody i innych rejonów oraz narodowości. Oprócz wyjazdów turystycznych nasz uniwersytet, wraz z Towarzystwem Wolnej Wszechnicy Polskiej Oddział w Lublinie, wyszukuje dla słuchaczy

korzystne oferty turnusów wakacyjnych, w ramach których seniorzy mogą odpocząć oraz podreperować zdrowie, korzystając z zabiegów rehabilitacyjnych. Dodam jeszcze, że uniwersytet to nie tylko wycieczki – dzięki współpracy z wieloma instytucjami kultury możemy korzystać ze specjalnej oferty biletów do Filharmonii Lubelskiej, teatrów czy kin.

**Przy lubelskim UTW można też brać udział w wykładach i zajęciach ruchowych. Jak one wyglądają?**

Nasi słuchacze mogą korzystać z trzech wykładów tygodniowo, ponadto mogą wybrać dodatkowe zajęcia, odbywające się raz czy dwa razy w tygodniu. Są to: psychologia, historia sztuki, ogrodnictwo oraz lektoraty z języka angielskiego i niemieckiego. Od tego roku akademickiego rusza też nauka francuskiego i włoskiego. Ponadto proponujemy zajęcia ruchowe: basen, gimnastykę, tai-chi, jogę, ruch przy muzyce. Cieszą się one wielką popularnością. Najstarsza słuchaczka, która regularnie bierze udział w gimnastyce, ma 93 lata!

**Które aktywności budzą największe zainteresowanie?**

Najwięcej seniorów uczęszcza na zajęcia z wiedzy o sztuce. W roku akademickim 2021/2022 uczestniczyło w nich cotygodniowo

ponad 70 osób. Zajęcia te odbywają się na naszym uniwersytecie od samego początku, czyli od 37 lat. Inną propozycją naszego UTW jest Akademia Aktywnego Seniora, czyli zajęcia edukacyjno-integracyjne dla osób wchodzących w wiek emerytalny, zachęcające do dalszej aktywności.

**Od jakiegoś czasu biorą państwo udział w Olimpiadzie Sportowej „Trzeci Wiek na Start”. Na czym polega rywalizacja? W jakich konkurencjach startują seniorzy z Lubelszczyzny?**

Mamy dwa rodzaje wydarzeń sportowych: Letnią Olimpiadę Seniorów o charakterze międzynarodowym oraz Zimową Senioriadę w Rabce-Zdroju. Letnia olimpiada odbywała się w Łazach w województwie śląskim, kolejna rozegra się na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Konkurencje są określone z góry przez organizatorów: pływanie stylem klasycznym i dowolnym, biegi na 60 i 150 m, przełaje rowerowe, pchnięcie kulą, turnieje łuczniczy, brydżowy i szachowy. Dyscypliny na zimowych senioriadach to z kolei: slalom gigant, biegi narciarskie, kręgle curlingowe na lodzie, zjazd na dętkach, rzut śnieżkami do celu, turnieje brydżowy i szachowy, nordic walking z konkursem wiedzy o Rabce. Nie we wszystkich oczywiście startujemy, ale w bardzo wielu tak. W zimowej senioriadzie bierzemy udział od jej pierwszej edycji, czyli



Senioriada, Rabka 2020r.

Zródło: zbiory LUTW

od 2014 r., natomiast w olimpiadach sportowych „Trzeci Wiek na Start” startujemy od 2015 r.

**Czy możecie pochwalić się medalami?**

W czasie zawodów prowadzone są klasyfikacja indywidualna, w poszczególnych konkurencjach, oraz klasyfikacja drużynowa, na podstawie osiągnięć zawodników. Za medale punktów jest więcej. My, jako UTW, razem z naszą nadrzędną organizacją – TWWP, zdobyliśmy w latach 2014–2020 łącznie 28 medali, w tym 12 złotych. W ostatnim roku przed pandemią zajęliśmy w Zimowej Senioriadzie 7. miejsce na 34 drużyny, zaś na olimpiadzie letniej – 10. miejsce na 63 drużyny. Mamy dwie rekordzistki w liczbie zdobytych medali,

każda ma ich 5 na swoim koncie: Joanna Lal w pływaniu stylem klasycznym oraz ja – w slalomie gigancie, też pięknej dyscyplinie!

**Jakie znaczenie dla starszej osoby ma sukces sportowy? Jakie emocje towarzyszą zwycięstwom?**

Przede wszystkim olbrzymia radość. Poza tym cała drużyna i kibice cieszą się osiągnięciami, a my, seniorzy, udowadniamy sobie, że stać nas na wiele. Sukces ma ogromne znaczenie, ale sam proces przygotowania także. Człowiek udowadnia sobie, że jeszcze może, że jeszcze potrafi. Na zawodach panuje bardzo przyjazna atmosfera. Osoba, która przegrywa, robi to dośownie o setne części sekundy. Ściskamy się, wszyscy jesteśmy dla siebie po prostu życzliwi.



Drużyna z Lublina na Letniej Olimpiadzie w Łazach, 2019 r.

Zródło: zbiory LUTW

**Jak wyglądają przygotowania do takich imprez? Czy uczestnicy wcześniej trenują? A może zgłaszają się spontanicznie?**

Przygotowujemy się przeważnie we własnym zakresie, choć TWWP załatwia nam czasem możliwość bezpłatnego korzystania z basenu. Pływacy mają duże pole do popisu, mogą korzystać z obiektu na miejscu w Lublinie. Natomiast w przypadku innych konkurencji przygotowania są bardziej spontaniczne. Trudno, żeby ktoś mnie trenował na nartach, sama muszę jechać na góry, bo tutaj nie mam gdzie ćwiczyć. Podobnie biegi na nartach biegowych. Z tym jest trochę łatwiej, chociaż ostatniej zimy śnieg spadł chyba tylko raz...

**Czy są seniorzy, którzy dopiero na UTW polubili aktywność, poprawili kondycję, odkryli sport jako swoją pasję?**

Z moich obserwacji wynika, że ćwiczą raczej osoby, które kontynuują swoje sportowe pasje, mają smykałkę do rywalizacji, są ambitne i chcą osiągnąć najlepszy wynik.

**Czy w ramach UTW seniorzy z Lublina i okolic mogą dzielić się swoimi pasjami lub rozwijać talenty?**

Jak najbardziej! Nasz kierownik jest otwarty na wszelkie aktywności i propozycje rozwijania lub kontynuowania zainteresowań. Gdy przechodzimy na emeryturę, mamy więcej czasu na zrobienie czegoś, na co w życiu zawodowym czy rodzinnym wcześniej nie zawsze mogliśmy sobie pozwolić. Najlepszy tego przykład to grupa taneczna „Flow”, która powstała w 2012 r. Pasją wszystkich pań w tej grupie jest bezapelacyjnie taniec. Do dziś tańczymy, a choć minęło już 10 lat i jesteśmy o 10 lat starsze, zapał w ogóle nam nie przechodzi! Zdobyliśmy dużo trofeów, m.in. pierwsze miejsce na Juwenaliach UTW w Warszawie. Wygrzywaliśmy także na różnych festiwalach. To bardzo cieszy i integruje grupę. Satysfakcja z sukcesu buduje i mobilizuje nas do dalszej działalności.

W ubiegłym roku akademickim mieliśmy – dzięki staraniom naszego kierownika i funduszom ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki – cały cykl zajęć dotyczących kultury i religii. W ramach projektu Lublin Akademiczki poznaliśmy zabytki szlaku renesansu lubelskiego. Realizowane są też projekty z zakresu edukacji cyfrowej, która mimo ogromnego postępu wymuszonego pandemią nadal stanowi trudność dla seniorów.

Warto również podkreślić, że lubelski UTW jest aktywny w mediach społecznościowych. Nasze konto na Facebooku cieszy się dużym zainteresowaniem. Seniorzy chętnie z niego korzystają, a na grupie zamkniętej wymieniają się spostrzeżeniami i oczekiwaniami.

Redakcja dziękuje panu dr. Mateuszowi Gortatowi, kierownikowi lubelskiego UTW, za pomoc i wskazówki udzielane przy powstawaniu wywiadu.

# Gwiazdy „Sanatorium miłości” promują aktywność fizyczną

**Niektórzy zapewne kojarzą Iwonę Mazurkiewicz i Gerarda Makosza z udziału w reality show „Sanatorium miłości”, emitowanego na antenie TVP. Są chyba największymi gwiazdami spośród wszystkich uczestników programu. A także jedynymi, którzy postanowili związać się na stałe. Zaręczyli się w lipcu ubiegłego roku. Rozpoznawalność, jaką przyniósł im program telewizyjny, wykorzystali, by propagować aktywność fizyczną wśród seniorów.**

Iwona Mazurkiewicz (64 l.) i Gerard Makosz (82 l.) żyją zdrowo i dużo ćwiczą. Jako „Emeryci NIEemeryci” promują ruch na swoim profilu facebookowym, gdzie obserwuje ich ponad 18 tys. ludzi, i na YouTube – tam ich filmy z ćwiczeniami ogląda nawet do kilkudziesięciu tysięcy osób.

Sportowego bakcyła Iwona i Gerard potknęli za młodu. Bardzo się z tego cieszą, bo przekłada się to na ich obecną sprawność fizyczną: czują się świetnie, nie mają problemu, by podskoczyć czy wejść po schodach bez zadyszki.

Iwona już w dzieciństwie była pełna energii, uczęszczała na zajęcia Szkolnego Klubu Sportowego, brała udział w zawodach. Kiedy została matką, prowadziła przez pewien czas aerobik. Z wykształcenia jest fizjoterapeutką, ma więc świadomość tego, jak ważny jest ruch.



Gerard jako nastolatek zaczął grać w piłkę nożną w drużynie Miejskiego Klubu Sportowego Puszcza Niepołomice. Biegał też na 100 i 200 m oraz pływał – i tak aż do studiów. Później, kiedy zaczął pracować jako kierownik robót w kopalni i ratownik górniczy, czasu na sport miał coraz mniej, ale zawsze starał się go znaleźć. Krótka przerwa nastąpiła dopiero ze względu na – jak to nazwał – niedyspozycję: zawał serca,

do którego doszło, kiedy mieszkał w Niemczech. Jednak ta „niedyspozycja” tylko zmobilizowała go do powrotu do ćwiczeń: *Do sportu wróciłem właściwie zaraz po zawale. Spędziłem miesiąc w szpitalu, a następnie miesiąc w sanatorium. Przeczytałem artykuł o tym, jak postępować po zawale, i jeszcze przed rehabilitacją zacząłem spacerować po pokoju, a potem wchodzić i schodzić po schodach. Kiedy zjawił się u mnie rehabilitant, chciał, żebym zginał i prostował obydwie nogi, tymczasem ja już wchodziłem na pierwsze piętro.*

Gerard przeszedł zawał, ponieważ palił 60 papierosów dziennie. Wypalał ich tyle w zaledwie kilka godzin, bo siedem godzin przeznaczał na sen, a przez osiem pracował w kopalni. *Oczywiście nie mogłem tam palić. Zaraz po zakończeniu pracy zapalałem więc papierosa i z papierosem w ustach szedłem pod natrysk. Do uzależnienia od nikotyny dochodził stres. Kiedy obudziłem się na intensywnej terapii pod prześcieradłem, to chciałem przeżyć jeszcze rok. Rzucił wtedy nałóg z dnia na dzień.*

Odkąd są razem, Iwona i Gerard wspólnie cieszą się sportem. Uważają, że to właśnie on pozwala im się dobrze starzeć. *Dziennie ćwiczymy przez około dwie godziny i sprawia nam to ogromną przyjemność. Kiedy jesteśmy w moim domu w Radomsku, staramy się codziennie chodzić do lasu na długi spacer połączony z ćwiczeniami. Poza tym ćwiczymy dwa razy dziennie po kilkanaście minut. Do tego dochodzi aktywność fizyczna związana z pracą w naszych ogrodach – u mnie w Radomsku i w domu Gerarda w Zabrze. Musimy się schylać, podnosić różne rzeczy, jeździmy z taczkami – opowiada Iwona.*

## Potęga umysłu

Iwona Mazurkiewicz uważa, że powodzenie wszelkich naszych działań zależy od sposobu myślenia: *Wszystko jest w naszym mózgu. Wszystko może się udać, jeżeli mamy świadomość celu, jaki chcemy osiągnąć. (...) Ćwiczenia naprawdę przekładają się na większą sprawność naszego ciała i pogodę ducha.*

Iwona i Gerard łączą ćwiczenia z właściwą dietą. Starają się odżywiać świadomie, karmić organizm, a nie jedynie zapełniać żołądek. Na śniadanie jedzą płatki owsiane z nasionami



Źródło: archiwum prywatne

i owocami, cynamonem, kurkumą i czarnym pieprzem – bo te dwa składniki trzeba ze sobą łączyć – oraz jogurtem greckim. Do tego łyżeczka miodu. Czasami dodają jeszcze zmielone siemię lniane i nasiona sezamu.

*– To jest nie tylko przepyszne, ale i zdrowe. Stosujemy dietę warzywno-owocową, z przewagą warzyw. Mięso jemy bardzo rzadko. Czasami gotujemy sobie zupę kapuścianą z papryką, marchewką, pietruszką, selerem, cebulą i przecierem pomidorowym opracowaną przez instytut w USA – nie mylić z zupą Kwaśniewskiego – którą podaje się pacjentom na dwa tygodnie przed operacjami kardiologicznymi. Ma dużo składników odżywczych, oczyszcza organizm i powoduje spadek wagi. Czasem wrzucamy do niej skrzydełko indycze i kurze łapki, bo zawierają dużo kolagenu, który dobrze wpływa na stawy. Dobrze odżywiony, dobrze traktowany przez nas organizm odwdzięczy się nam lepszą sprawnością i dłuższym życiem – tłumaczy Iwona.*

## Bez ćwiczeń jak bez powietrza

Radość z życia i to, że nigdy nie jest za późno, by zacząć robić dla siebie coś dobrego, Iwona i Gerard przekazują na Facebooku i swoim kanale na YouTube, które nazywają się tak samo: „Emeryci NIEemeryci”. Popularyzują

na nich ruch i prezentują ćwiczenia. Mają sporo fanów wśród seniorów. Wielu pisze do nich, by poinformować o postępiach związanych ze swoją aktywnością: *Gerard robi „deskę” przez dwie minuty. Polecamy to ćwiczenie, a nasi odbiorcy piszą do nas, że na przykład potrafią ją wytrzymać przez 15 sekund, 30 sekund, minutę i bardzo się z tego cieszą – opowiada Iwona.*

Dzięki fanpage'owi na Facebooku działalnością pary zainteresowało się Przedsiębiorstwo Turystyczne Lubatur, prowadzące pięć nadmorskich ośrodków „Diuna”. Zapropowało jej prowadzenie zajęć sportowych i rekreacyjnych, głównie dla seniorów. *Podczas nich czynnie zachęcamy seniorów do podjęcia jakichkolwiek ćwiczeń. Najpierw jednak uczulamy, że zawsze ćwiczymy na miarę możliwości, wydolności i do granicy bólu. Mamy przecież do czynienia z grupami seniorów o różnej sprawności. Przede wszystkim bardzo cieszy nas to, że ludzie zaczynają ćwiczyć. Przy okazji często też słyszymy, nawet od młodych ludzi, że jesteśmy dla nich wzorem do naśladowania.*

Iwona tłumaczy, że należy rozbudzać wśród seniorów świadomość tego, czym jest ruch dla człowieka: *Świadomy ruch, choćby podniesienia i wyprostowania ręki, sprawia, że nasz organizm zaczyna lepiej działać. Para powołuje się w swoich wypowiedziach również na dra inż. Marka Pilcha, który ważył kiedyś ponad 100 kg. Z tego powodu pojawiły się u niego choroby: miał obciążone i bolące stawy, problemy kardiologiczne i gastrologiczne. Zastosował właściwą dietę, zaczął biegać, w rezultacie schudł, został biegaczem i maratończykiem.*

*– Aktywność fizyczna w połączeniu z dobrą dietą daje rewelacyjną możliwość starzenia się wolniej. Jeżeli nie dokuczają nam różne bóle, to jesteśmy osobami radośniejszymi, częściej się uśmiechamy. Chce się nam więcej dla siebie, lecz także dawać od siebie. Jeżeli ktoś jest przyklejony do fotela i karmi się niesamowitą ilością leków, to na początku zainicjowanie aktywności fizycznej może być trudne. Ale jeżeli zaczniemy ćwiczyć, to nie możemy bez tego żyć, jak bez powietrza – twierdzi Iwona.*

## Zmiany na lepsze

Gerard przez wiele lat, głównie w latach 80., mieszkał w Niemczech. Tam zwrócił uwagę na ogromną różnicę w podejściu polskich i niemieckich seniorów do aktywności fizycznej: *Miałem siedemdziesięcioletnich kolegów, którzy codziennie chodzili na basen. To oni mnie wciągnęli w to, by znowu się ruszać. Codzienny basen i sauna były już w tamtych czasach w Niemczech normalnym zjawiskiem.*

Iwona natomiast za granicą mieszkała najpierw w Londynie, gdzie żyła w dużym pośpiechu, a potem w spokojniejszej Holandii. Obserwowała tam zorganizowane grupy seniorów na wypadach rowerowych, podczas biegów połączonych z ćwiczeniami – w ciągu tygodnia i w weekendy – oraz starszych ludzi chodzących na fitness i zumbę. *Jak mówi, świadomość na temat znaczenia aktywności fizycznej jest nieporównywalnie większa na zachodzie Europy niż u nas. W Polsce dopiero zaczyna się to zmieniać na lepsze i bardzo się cieszymy, że naszym działaniem możemy się trochę do tego przyczynić.*



Źródło: archiwum prywatne

## „Żeby się chciało chcieć”

Iwona i Gerard polecają, by zainteresować się tym, co proponują Uniwersytety Trzeciego Wieku. Po powrocie z Holandii do Polski Iwona od razu zapisała się do grupy tanecznej UTW „Wiem więcej” w Radomsku. *Jak twierdzi, warto również uczęszczać na wykłady psychologów i lekarzy różnych specjalizacji. Też miałam tam swoją prelekcję na temat aktywności sportowej. W Radomsku grupa seniorów z UTW jest spora i uczestniczy w wielu (...) rodzajach aktywności. Iwona radzi także, aby wstąpić do kółka teatralnego, co może pomóc w utrzymaniu sprawności umysłowej. Zresztą wszystko, co czyni nasze ciało sprawniejszym, jest dobre, bo pomaga cieszyć się życiem: Warto o tę sprawność zadbać, by nie chorować. Bo co to za życie, gdy tylko chodzi się do lekarza i bierze mnóstwo leków...? Seniorzy chcą się spotykać, zwłaszcza ci, którzy nie mają partnerów. Oczywiście nie wszyscy, niektórym po prostu nie chce się wychodzić z domu. Dlatego nasze motto brzmi: „Żeby się chciało chcieć”. Wyjście z domu, spotkania z przyjaciółmi, wspólne ćwiczenia pomagają utrzymać nas w zdrowiu psychicznym, wzmacniając nasze relacje z innymi ludźmi.*

Iwona Mazurkiewicz i Gerard Makosz cieszą się, że mogą dać coś od siebie innym. *Chcą zarażać pozytywnym stosunkiem do świata. I uśmiechem, którego im więcej, tym lepiej! Do siebie mają ogromny dystans, a wobec innych – wiele empatii. Cieszą się z każdej pięknej chwili.*

# Taniec wyzwala emocje i pozwala wyzbyć się smutku

Rozmowa z Reginą Wolską, choreoterapeutką



Źródło: archiwum prywatne

**Słyszmy często o hipoterapii i dogoterapii. Pani natomiast zajęła się choreoterapią, czyli terapią tańcem. Co to takiego?**

Choreoterapia należy do nurtu arteterapii, czyli terapii przez sztukę. Należą do niego muzykoterapia, plastykoterapia, dramaterapia, filmoterapia – oraz choreoterapia. Medium, środkiem tej metody pracy terapeutycznej jest taniec – ale w znaczeniu ruchu, sposobu poruszania się, nie sekwencji „dwa kroki w prawo, trzy w lewo”. Chodzi o to, w jaki sposób ktoś pod wpływem impulsu i doświadczeń całego życia uruchamia aparat ruchowy, jak reaguje na muzykę, dotyk, rytm, tempo. To tak w dużym skrócie.

**Taniec kojarzymy przede wszystkim z rozrywką i rekreacją. Jak może wpływać na kondycję starszej osoby?**

Choreoterapia jako metoda terapeutyczna ma dwa bieguny: jeden to rozwój osobisty, drugi – terapia. Moje działania są pośrodku, raz jesteśmy bliżej rozwoju osobistego, raz terapii. To się przenika, nie da się oddzielić, stwierdzić, że np. dziś na zajęciach połowa to terapia, a połowa to rozwój osobisty. Widzę, jak zajęcia zmieniają w ludziach postawę wobec życia i wobec siebie samych.

Mam doświadczenie w pracy z seniorami, prowadzę dwie różne grupy. Trzeba zacząć od

tego, że ludzie starsi są bardzo osamotnieni. Ich dzieci, jeśli w ogóle je mają, często ustalają sobie dyżury, kiedy kto przyjdzie w odwiedzinę... Na ogół w zajęciach najczęściej uczestniczą kobiety, wdowy, które nagle – a czasami nie, jak to w życiu bywa – zostały same. Mają wielką potrzebę komunikowania się, bycia we wspólnocie. Obserwuję, jak ogromna przyjemność płynie z samego przywitania się i wypicia wspólnie kawy, a dodatkiem, wzmocnieniem działań jest to, że można się poruszać, uruchomić zapomniane partie mięśni.

**Jak wyglądają typowe zajęcia z choreoterapii?**

Na początek – rundka przywitania między uczestnikami. Tworzy się między nimi relacja, dzieli się tym, jak się czują, z czym przyszedli... Nie jest to typowo terapeutyczne pytanie, ale można je sprowadzić do: „Jak się masz?”. Każdy krótko dzieli się wrażeniami, a to pozwala przypomnieć sobie, jak kto ma na imię i zaobserwować jego głos i postawę – czy jest skulony czy otwarty, rozgadany czy zamknięty. To wstęp do zajęć. Ja sama staram się przede wszystkim słuchać, nie zadaję specjalnych pytań, daję tym osobom przestrzeń, aby się wygadały. Pilnuję czasu – mam taki „gadający” kij-grzechotkę od Indian, samo jego trzymanie oznacza, że dana osoba ma głos, następnie podaje się go kolejno, kolejno...

Później jest rozgrzewka dla osób starszych. Musi być z utworami, które znają z młodości, bardziej instrumentalna, z wyraźnym rytmem. Normalna rozgrzewka trwa od 30 do 40 minut, w przypadku seniorów to ok. 15 minut. Potem przechodzę do tematu, np. pora roku, dany miesiąc, w którym ktoś miał urodziny czy imieniny – wtedy tańczymy, by uhonorować te osoby, oddać im pokłon. Tematyka jak morze szeroka! Kiedy pada deszcz i jest smutno, moim zadaniem jest obudzić energię poprzez odpowiednie ćwiczenia. Dużo ćwiczymy w parach, w czwórkach. Przy czym grupa terapeutyczna seniorów nie może być tak duża jak ludzi, którzy tych lat mają przynajmniej o połowę mniej.

**Kto najczęściej korzysta z takich zajęć? Czy można wskazać na jakąś grupę, np. ze względu na wiek?**

Mam trzy grupy adresatów. Pierwsza to studenci z terapii zajęciowej, arteterapii, psychoterapii, terapii pedagogicznej. Druga grupa to kobiety: od 20 lat tworzę Krąg Kobiet Kreatywnych, przygotowuję dla nich zajęcia

tematyczne raz w miesiącu. Trzecią grupą docelową są seniorzy. Ich podzieliłabym na dwie podgrupy: w jednym ośrodku są seniorzy, którzy po zakończeniu pracy zawodowej rozwijają się w wielu kierunkach – mają zajęcia plastyczne, ceramiczne, wycieczki. Uwielbiam tę grupę! Przeważają w niej kobiety, choć jest też kilku panów. Wiek uczestników waha się od 75 do 94 lat. Kobiety się przygotowują, celebryją samo przyjscie na spotkanie. Ta grupa również śpiewa, bo ja traktuję choreoterapię jako pracę interdyscyplinarną, łączę różne techniki. Drugą grupę seniorów tworzą osoby z dziennego domu bytu, z trudniejszą sytuacją życiową, samotne lub takie, których bliscy pracują. W tym ośrodku seniorzy dostają posiłek, dwudaniowy obiad z deserem, i to przyciąga ich jak magnes, bo mają już gorsze umiejętności kulinarne i ogólnie możliwości fizyczne. W tej grupie, szczerze mówiąc, praca to duże wyzwanie, bo normy intelektualne są różne. Było dla mnie szokujące, że są tu ludzie piastujący do niedawna ważne stanowiska – zaatakowani przez chorobę Alzheimera, demencję, udary, wylewy. Praca z nimi jest trudniejsza. Natomiast to dla mnie wielka nagroda, bo kiedy wchodzi, to się cieszą, przytulają, witają, czekają. Są też tacy, którzy pytają: „Czy pani tu jest nowa?”. Wielką satysfakcją przynosi mi to, że znika poczucie osamotnienia, pojawia się za to potrzeba



Źródło: archiwum prywatne

wspólnoty i wzrasta poziom energii. Widzę uśmiech i łagodny wyraz twarzy zamiast napięcia ciała. Zajęcia nie są długie, trwają godzinę (zaś w ośrodku, o którym wcześniej mówiłam, półtorej godziny).

**Czy zdarzają się sytuacje, że seniorzy po zajęciach z choreoterapii czują się lepiej i wracają do pani, by podziękować?**

Zawsze są oklaski, podziękowania przybierają różne formy, oznaki życzliwości są ogromne. Czasami ktoś przyniesie kwiatka. Słyszę od uczestników: „Jak tu jestem, to nie myślę o tym, że w domu jestem sam/sama”, „Ja tu będę chodził/chodziła do końca swojego życia!”. Sygnały werbalne są, ale najbardziej widoczne jest to, że te osoby są uśmiechnięte, odprężone, pozytywne, radosne.

**Na jakie schorzenia choreoterapia działa najskuteczniej?**

Przynosi efekty przy łagodniejszej depresji, chorobie Parkinsona, płasawicy – to choroba układu nerwowego. Widać, jak w tańcu ruchy łagodnieją. Pracowałam także z osobami na wózkach inwalidzkich, dla których czasem samo podniesienie ręki to już był wielki wyczyn. Można powiedzieć, że choreoterapia jest wskazana dla każdej grupy wiekowej i dla każdego schorzenia. Jedyne przeciwwskazania pojawiają się w przypadku osób chorych na autyzm, zespół Aspergera, ze schorzeniami neurologicznymi – ich bolą sama muzyka, dźwięki. Zawsze jednak dobrze byłoby przeprowadzić wywiad na temat stanu zdrowia. W przypadku seniorów mam asystentów medycznych, którzy są blisko, za ścianą lub razem z nami, i znają historię zdrowotną uczestników zajęć.

Na jedne zajęcia przysłała pani po dziewięćdziesiątce, z laską. Po chwili odłożyła laskę na bok i zaczęła tańczyć solo! Teraz przychodzi na nasze zajęcia bez laski. To są rzeczy metafizyczne, wręcz magiczne, których nie da się opisać słowami.

**Taniec pomaga również w radzeniu sobie z takimi sytuacjami jak żałoba. Jak to rozumieć? Dlaczego taniec może być lekarstwem?**

To delikatna sprawa, grupa musi być na to gotowa. Ale taniec pozwala wyzwolić emocje i wyzbyć się smutku, odpuścić, sprawić, że ciało będzie radośniejsze, uświadomić sobie, że mamy wokół osoby wspierające. Trafiają do mnie ludzie świeżo po traumie.

**Co poradziłaby pani seniorom, którzy sceptycznie podchodzą do tańca jako metody terapeutycznej? Dlaczego warto, mimo wszystko, spróbować?**

W Polsce – choć jest już lepiej niż parę lat temu – panuje przekonanie: ja nie potrzebuję terapii, bo jestem normalna/normalny. To

stereotyp, takie myślenie nie ułatwia życia. Jednak czasy sprzyjają zmianie: są uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, domy pobytu dziennego, starszych ludzi przybywa. Jeżeli ktoś chodzi na takie zajęcia i widać, że lepiej funkcjonuje, lepiej sobie radzi ze stresem, w ogóle lepiej sobie radzi w życiu, jest bardziej zorganizowany, to taki przykład działa na ludzi. Można namawiać, mówić: „Przyjdź, zobacz, spróbuj. Jeżeli ci się nie spodoba, okaże się za trudne, nie interesuje cię, to zrezygnujesz”. Ale w swojej karierze nie spotkałam jeszcze osoby, która zrezygnowała, bo nie i już. Zawsze jest reakcja w stylu: „O, raz na miesiąc to za mało!”.

Lepiej też nie używać słowa „terapia”, raczej „odpoczynek przez taniec”, „relaks przez taniec”. Niektórzy myślą choreoterapię z choreografią, dlatego lepsze jest tłumaczenie opisowe. Dodajmy do tego aspekt społeczny – nawiązywanie relacji, motoryczny – poprawa motoryki, emocjonalny – zmiana postawy na bardziej życzliwą, przyjazną, radosną. Jeśli w grupie są mężczyźni i kobiety, to kobiety odkrywają w sobie zapomniany pierwiastek kobiecy, a mężczyźni czują się dżentelmenami. Kobiety mówią też, że dzięki choreoterapii nie muszą używać środków odmładzających, buzia sama się śmieje.



Zajęcia z choreoterapii prowadzone przez Reginę Wolską.

Źródło: archiwum prywatne

# Ogród to samo zdrowie. Nie bój się schylać, kręgosłup jest do tego stworzony!

**O**grodnictwo to jedna z najpiękniejszych aktywności fizycznych. Przynosi wiele korzyści: kontakt z przyrodą, przebywanie na świeżym powietrzu, wzmacnianie układu odpornościowego i pamięci. Najważniejsze jest jednak to, że niesie ze sobą solidną dawkę aktywności fizycznej. Potwierdzają to lekarze i naukowcy, którzy zebrali dowody na to, że ogrodnictwo równa się zdrowiu. Richard Thompson, były prezes Królewskiego Kolegium Lekarzy i były lekarz brytyjskiej królowej, w czasopiśmie „Clinical Medicine” napisał: *Kopanie, grabienie i koszenie spalają wiele kalorii, a zatem za oknami wielu domów znajdują się zielone siłownie.*

Podliczono, że godzina pracy na takim darmowym fitnessie pomoże spalić od 250 do 500 kilokalorii, w zależności od intensywności i rodzaju wykonywanych prac. Koszenie, kopanie, pielnie – jak każdy wysiłek fizyczny – wzmacniają serce, stawy i mięśnie, dodają im elastyczności. *Należy jednak pamiętać, aby intensywność prac dostosować do swojego stanu zdrowia oraz możliwości – apeluje Justyna Biros-Wiśniewska, fizjoterapeutka ze Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie. Wtórzy jej Agnieszka Wnuk-Scardaccione, fizjoterapeutka z Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu w Krakowie, która tłumaczy, że wszystkie stawy będą miały korzyść z pracy w ogródku, jeśli organizm jest do tego przygotowany: *Jeżeli przez pół roku nic nie robiliśmy i teraz wskazujemy do ogródka na pięć godzin, to każdy**

*element naszego ciała jest poddany ryzyku przeciążenia. Najczęściej wypadają nasze „słabe ogniwa”, czyli miejsca, które mają już historię urazu w przeszłości.*

## Kręgosłup jest stworzony do zginania

Nie trzeba się bać pochylania. Struktura kręgosłupa jest stworzona do ruchu w stronę skłonu w przód, jeśli więc nie mamy tkankom o tym zapomnieć, ten ruch pozostaje bezpieczny. Agnieszka Wnuk-Scardaccione ostrzega jednak: *Jeśli czujemy, że nie jest to w naszym zasięgu i już na początku pracy odczuwamy napięcie lub dyskomfort, zawsze lepiej będzie ugiąć nogi w stawach kolanowych. Odciążymy tym samym nasze plecy, ale za to obciążymy stawy kolanowe i skokowe. Po długotrwałym przebywaniu w takiej pozycji można mieć uczucie drętwienia nóg, silnego bólu, czy nawet epizody utykania. W takim wypadku dobre wydaje się jedno rozwiązanie: częsta zmiana pozycji. Dzięki temu równomiernie rozłożymy obciążenie wzdłuż naszego gorsetu mięśniowego.*

Najbardziej narażonymi częściami ciała podczas porządków w ogródku są odcinek lędźwiowy kręgosłupa oraz ramiona. Utrzymywanie nieprawidłowej postawy w czasie wykonywania prac w ogrodzie oraz nakładanie zbyt dużego ciężaru na stawy niosą ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów. Aby je zmniejszyć, należy unikać silnego pochylania

się, znacznego wyciągania kończyn oraz słabej kontroli ciała. Justyna Biros-Wiśniewska radzi kontrolować ruchy – powinny być powtarzalne i regularne.

*Prace w pozycji stojącej, np. kopanie, powinny cechować się większym zgięciem w stawach kolanowych, a możliwie niewielkim zgięciem pleców i głowy. Nieustająco zmieniamy pozycję: pochylamy się, prostujemy, rozciągamy, skręcamy. Najważniejsze, aby uniknąć monotonii – podkreśla fizjoterapeutka.*

## Górna partia stawów

Praca w ogrodzie z zasady jest dosyć bezpieczna dla obręczy barkowej, dlatego że nie wykonuje się dużo ruchów ponad głowę. Niemniej jeśli wymaga tego piękno ogrodu, to warto posłuchać rady Agnieszki Wnuk-Scardaccione i skorzystać z podwyższenia oraz pracować na wysokości oczu.

Rozmówczynie przypominają również, że osobom starszym, nawet tym najbardziej aktywnym, polecane są prace związane z ruchem o niskiej lub umiarkowanej intensywności: podlewanie, pielnie, nawożenie, sadzenie roślin czy zbieranie plonów. O prace wymagające większej intensywności – takie jak kopanie ogródka – lepiej poprosić młodszych, sprawniejszych członków rodziny czy przyjaciół.

## Kilka słów o dyskopatii

Każdy senior prawdopodobnie słyszał o dyskopatii i może się jej obawiać, gdy wybiera się na działkę z łopatą lub grabiami. Spokojnie: strach ma wielkie oczy. Ważne, aby pamiętać, że to schorzenie dotyka 90% ludzi po 50. roku życia, a nie każdy odczuwa ból.

*Jest to naturalny etap starzenia się naszego ciała – tłumaczy Agnieszka Wnuk-Scardaccione. Jak zmarszczki – porównuje. I właśnie dzięki regularnym ćwiczeniom można się cieszyć pełną sprawnością bez bólu.*

## Ogród czyni cuda: naukowe doniesienia

Największą zaletą ogrodnictwa jest ruch. Według najnowszej nomenklatury to tzw. aktywność NEAT, czyli spontaniczna aktywność fizyczna niezwiązana z treningiem. Jej wysoki

poziom zmniejsza ryzyko otyłości i zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca czy nadciśnienie. Udowodniają to badania, m.in. przeprowadzone w Instytucie Karolinska w Szwecji. Wykazały one, że u seniorów po 60. roku życia aktywnie zajmujących się ogrodnictwem ryzyko zawału serca i udaru mózgu spadało nawet o 30%.

Kolejne naukowe dowody na to, że ogrodnictwo jest ważne dla seniorów, pochodzą z Australii. Naukowcy z Uniwersytetu w Sydney obserwowali 150 tys. osób w wieku powyżej 45 lat. W badaniach opublikowanych w „Journal of the American College of Cardiology” opisywali, że wystarczy godzinę dziennie poświęcić na jakiegokolwiek nieco intensywniejsze ćwiczenia fizyczne – pływanie, rower, tenis – by obniżyć o 64% ryzyko zgonu z powodu chorób serca. Umiarkowana aktywność fizyczna (do której zalicza się pracę w ogrodzie) przez godzinę dziennie również przyniesie sporo korzyści dla zdrowia i zmniejszy ryzyko śmierci z powodu chorób krążenia o 20%.

## Ogród to zdrowie

To nie koniec dowodów naukowych. Portal pasjonatów ogrodnictwa Ogrodolandia opisał dokładnie badanie, które trwało 16 lat i objęło 3 tys. seniorów. Eksperti obserwowali ich i próbowali określić związek pomiędzy stylem życia, aktywnością fizyczną, a zapadalnością na choroby wieku podeszłego, takie jak demencja i choroba Alzheimera. W swoich naukowych publikacjach wykazali, że wśród osób codziennie zajmujących się ogrodnictwem choroby te występowały o 36% rzadziej niż u osób, które nie sięgały po łopatę czy konewkę. Dlatego lekarze polecają zarówno seniorom, jak i młodszych osobom regularne prace ogrodowe. Mogą one zmniejszyć ryzyko zachorowania na demencję lub chorobę Alzheimera nawet o 47%!

Jeśli zatem w pobliżu domu, pod blokiem, na osiedlu bądź u znajomych znajduje się nawet mały skrawek ziemi, warto zacząć go uprawiać. Nie ma szans na takie rozwiązanie? Nie trzeba rozkładać rąk. Można przecież zacząć się tworzeniem „ogrodu” w domu: sadzeniem i przesadzaniem kwiatów w doniczkach, podlewaniem, podcinaniem, czyszczeniem liści, systematycznym nawożeniem, dopasowaniem właściwego miejsca – to także kontakt z naturą. Owszem, mniej intensywny niż na działce, ale oplatca się uprawiać rośliny. Bo to też walka z samotnością, a pasja może połączyć z innymi miłośnikami rabatki i grządek, pomóc nawiązać nowe przyjaźnie, wymienić się doświadczeniem. Niektórzy potrafią wyhodować pomidory czy cytryny w niewielkim mieszkaniu! O sukcesach ogrodowych na kilkunastu metrach kwadratowych czy balkonie można znaleźć sporo informacji w internecie.

Nie należy zapominać, że plewienie, sianie, ściółkowanie i zbieranie plonów to też solidna dawka ćwiczeń wzmacniających zręczność dłoni i małą motorykę, a to niezwykła



zaleta zwłaszcza dla osób starszych cierpiących na osteoporozę, których palce nie są już tak sprawne.

Praca w ogrodzie dosłownie uszczęśliwia i zmniejsza poziom stresu. Dowiedli tego holenderscy naukowcy – ich badania wykazały, że poziom kortyzolu (hormonu stresu) obniża się w organizmach osób zajmujących się roślinami. Badacze na razie nie potrafią odpowiedzieć na pytanie, z czego wynika pozytywny wpływ prac w ogrodzie na pracę mózgu, układu

nerwowego i całego organizmu. Zakładają jednak, że prace te angażują wiele mięśni, stawów i organów, sprawiając, że organizm jest nieustająco stymulowany, co pozwala uniknąć degeneracji komórek i tkanek.

Pracując w ogródku, oprócz zadbanego otoczenia domu można zyskać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Przebywanie na świeżym powietrzu wspomaga pracę układu oddechowego, a w połączeniu z ruchem pomoże zachować dobre zdrowie.

## O czym należy pamiętać?

- Nie należy zaczynać sezonu zbyt intensywnie.
- Aktywność fizyczną najlepiej podtrzymywać cały rok (regularne ćwiczenia ogólnousprawniające).
- Podczas dnia pracy trzeba dbać o częstą zmianę pozycji, regularne przerwy i nawadnianie.
- Należy unikać wszelkich gwałtownych ruchów, szczególnie z obciążeniem (doniczki, konewki etc.).
- Kręgosłup można zginać, jest do tego stworzony, trzeba mu jedynie powoli przypominać o tej umiejętności.
- Jeśli musimy długo pozostać w jednej pozycji, powinniśmy dbać o to, by była wygodna. Lepiej zapewnić sobie możliwość siedzenia lub przenieść pracę na stół.
- Intensywność prac trzeba dostosować do swojego stanu zdrowia oraz możliwości fizycznych.
- W czasie pielienia najzdrowiej jest przykłąknąć, zamiast pochylać się z pozycji stojącej.



# Aktywne wnuki, aktywni dziadkowie

**Jesień na dobre zagościła za naszymi oknami. Poranki i wieczory stają się coraz chłodniejsze, a dzień zdecydowanie krótszy. To jednak nie powód, by rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu, bo nic nie zastąpi ruchu. Powinniśmy więc robić wszystko, by jak najlepiej wykorzystać ostatnie promienie słońca i przebłyski lata. Aktywność fizyczna to przecież najlepsza metoda na zwiększenie odporności, poprawę krążenia i budowę masy mięśniowej – a przy tym lekarstwo na wszystkie bolączki i swoista „pigulka” szczęścia.**

**S**port i aktywność ruchowa są szczególnie istotne dla dzieci i osób starszych. Maluchy dużo czasu spędzają dziś przed telewizorem i komputerem. Taki tryb życia powoduje zwolnienie metabolizmu, osłabia kręgosłup i sprawia, że stawy kostnieją. Dlatego tak duże znaczenie ma kształtowanie odpowiednich nawyków już w młodym wieku. Z kolei seniorom ćwiczenia fizyczne pozwalają dłużej zachować sprawność i niezależność. Najlepiej zatem obie te kwestie połączyć: dziadkowie i wnukowie mogą przecież spędzać wspólnie czas, nie tylko zacieśniając więzi, lecz także zażywając nieco zdrowego ruchu.

## Plac zabaw dla dziecka – siłownia na powietrzu dla babci i dziadka

W miejskich parkach i na osiedlach powstają dziś fantastyczne, kolorowe place zabaw, pełne różnorodnych urządzeń i sprzętów. Karuzele, huśtawki, zjeżdżalnie, bujane koniki, ścianki wspinaczkowe – to coś, co uwielbia niemal każdy maluch. A tuż obok nich – siłownie dla dorosłych. Warto z nich korzystać, bo przecież ruch na świeżym powietrzu poprawia humor i łagodzi stres w każdym wieku. Dlatego kiedy maluch bawi się w najlepsze, hasa i dokazuje, pilnujący go babcia lub dziadek mogą w tym czasie korzystać z orbitreka, ławeczki gimnastycznej czy rowerka stacjonarnego.

Jeszcze do niedawna siłownie kojarzyły się z ogromnymi, zatłoczonymi salami, pełnymi skomplikowanych maszyn. Trudno się dziwić, że mało który senior odnajduje się w takim miejscu. Plenerowa siłownia pod chmurką to jednak coś zupełnie innego. Już sam wygląd maszyn zachęca do ćwiczeń: przyrządy mają ciekawe formy i piękne kolory, wyglądają bardziej jak zabawki niż narzędzia tortur. A nie ma nic lepszego niż praca nad formą przez zabawę! Ćwiczenia na takim sprzęcie nie generują bardzo intensywnego wysiłku, ale jest on wystarczający, by poprawić elastyczność mięśni, równowagę i koordynację ciała oraz zwiększyć zakres ruchu czy sprawność manualną. Maszyny są zazwyczaj opatrzone tabliczkami, dzięki którym użytkownik wie, jak poprawnie z nich korzystać i jak wykonywać dane ćwiczenie. Oczywiście, podobnie jak w przypadku tradycyjnej siłowni, należy



Źródło: 123RF

wcześniej zrobić rozgrzewkę, by pobudzić krążenie, rozgrzać mięśnie i stawy – to zapobiega kontuzji. Można w tym celu chwilę potruchoć, wykonać skłony albo kilka pajacyków.

## Wycieczka rowerowa zakończona wspólnym piknikiem

Jazda na rowerze to jedna z najatrakcyjniejszych form aktywnego spędzania czasu. Do

tego bezpieczna, bo nie obciąża stawów. Sami narzucamy sobie tempo, wybieramy trasę, która się nam podoba, po drodze podziwiamy piękno zmieniającego się krajobrazu. Nie ma nudy! Niemniej musimy zadbać o bezpieczeństwo: pamiętać o kasku i wyszukać trasę prowadzącą po ścieżkach rowerowych albo mało uczęszczanych drogach, z dala od samochodów. Powinniśmy też założyć luźny strój, który nie będzie krępował nam ruchów. Na przejażdżkę warto wziąć ze sobą wodę – jeżeli jesteśmy aktywni przez dłuższy czas, nie możemy zapominać o uzupełnianiu płynów.



Źródło: 123RF

Idealnym zakończeniem takiej wyprawy będzie zaś wspólny piknik. Kocyk możemy rozłożyć na łące albo w pobliżu lasu. W takim otoczeniu, po męczącej drodze, własnoręcznie przyrządzone przekąski będą smakowały jak nigdy!

Jeśli rower to dla nas zbyt zaawansowana forma aktywności, możemy zastąpić go hulajnogą. Na pewno nie wybierzemy się nią w daleką trasę, ale nie o to chodzi. Nawet krótka przejażdżka pozwoli się rozruszać, wzmocnić mięśnie, pooddychać świeżym powietrzem. A przy okazji zagwarantuje dobrą zabawę! Hulajnoga to nie tylko idealny sposób na aktywne spędzenie popołudnia, lecz także świetna alternatywa na dotarcie do szkoły. Należy przy tym pamiętać, by wybrać pojazd z kołami i zawieszonymi dostosowanymi do rodzaju dróg, jakimi będziemy się poruszać.

## Zła pogoda – ćwiczenia przed telewizorem lub komputerem

Nie uciekniemy od postępu i nic nie poradzimy na to, że tradycyjne formy aktywności przegrywają w starciu z ekranami. Trudno odciągnąć dziecko od komputera, proponując mu w zamian spacer czy nawet grę w piłkę. Jednak, jak to mówią, zamiast z czymś walczyć, lepiej wykorzystać to do swoich celów. Komputery i internet to domena młodych, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby dziadkowie nauczyli się czegoś nowego. Niech tym razem to wnuczek czy wnuczka będą przewodnikami i znajdą w sieci ciekawy program treningowy. Skorzystają na tym obie strony! Dziadkowie podszkolią się w nowoczesnych technologiach, dowiedzą się, jak szukać tego, czego akurat potrzebują. A dzieciaki, zazwyczaj uczone lub pouczane, będą mogły odnaleźć się w nowej roli i nauczyć czegoś dziadków.

Wariantów i propozycji ćwiczeń w domu jest mnóstwo. Trening z instruktorem, do muzyki, będzie ciekawy dla obu pokoleń, nie wymaga nakładów finansowych, nie trzeba też przy nim tracić czasu na dotarcie na salę treningową – same zalety! Poza tym dziadkom czasem trudno się przełamać, by ćwiczyć w obcej grupie. Mogą się wstydzić albo bać, że nie dadzą sobie rady, a tempo będzie dla nich zbyt intensywne. W przypadku treningów internetowych te problemy odpadają.

## Pływanie dobre na wszystko

Pływanie jest dobre dla każdego, niezależnie od wieku i stanu zdrowia. To najbardziej ogólnorozwojowa forma aktywności. Kształtuje mięśnie, poprawia kondycję, gibkość i elastyczność, zwiększa wydolność oddechową. Nieważne, czy pływamy na krytym basenie, czy na strzeżonym kąpielisku otwartym – ruch w wodzie to zbawienie dla kręgosłupa i stawów. Zajęcia basenowe doceniają szczególnie osoby, które obawiają się bardziej wymagających ćwiczeń. Pływanie



Źródło: 123RF

jest w pełni bezpieczne, nie powoduje urazów ani kontuzji.

Dla mniejszych dzieci samo pływanie może nie być wystarczająco atrakcyjną formą ruchu, ale przecież baseny oferują całą masę wodnych atrakcji: zjeżdżalnie, brodziki, trampoliny, rwące prądy, natryski wodne, gorące jacuzzi z bąbelkami, masaże... Choć te ostatnie docenią raczej dziadkowie. Przecież relaksu potrzebujemy w każdym wieku!

## Park rozrywki: karuzele, dinozaury i zabytki w miniaturze

Parki rozrywki to zdecydowanie najlepsza propozycja dla tych, którzy nie lubią nudy. W Polsce jest ich wiele – wszystkie dostarczą niezapomnianych wrażeń i dziadkom, i wnuczkom. Zaczniemy od najbardziej znanego: Energylandii w Zatorze – największego wesołego miasteczka w naszym kraju, z najszybszym megacoasterem w Europie. Są tu rollercoastery, karuzele, zjeżdżalnie wodne i mnóstwo innych

atrakcji, przeznaczonych dla różnych grup wiekowych. Jeśli wolimy bardziej kameralne miejsca, to śląska Legandia będzie w sam raz. Ten najstarszy polski lunapark ma w ofercie kolejki górskie, koło widokowe, z którego można podziwiać panoramę miasta, gabinet krzywych zwierciadeł i cyrkowy pociąg. W Rabkolandzie przejeździemy się natomiast karuzelami, rollercoasterami i wodnymi pontonami. Znajdziemy tu również Muzeum Ordeu Uśmiechu, Szlak Ruchomych Figur oraz Dom do Góry Nogami. Z kolei Park Miniatur w Inwałdzie daje możliwość zobaczenia w jeden dzień najciekawszych zabytków świata, takich jak wieża Eiffla, Statua Wolności, Wielki Mur Chiński, wenecki plac św. Marka czy rzymski plac św. Piotra z bazyliką. JuraPark w Krasiejowie to park rozrywki i nauki w jednym. Obok modeli dinozaurów są tu kino 5D, lunapark, plaża z wodnymi atrakcjami, ścieżka edukacyjna, prehistoryczne oceanarium oraz „tunel czasu”, przez który można przejechać kolejką. Podobne atrakcje oferują Łeba Park i JuraPark Bełchatów. W takie miejsca warto wybrać się właśnie jesienią. Ominiemy kolejki do kas, a i temperatury będą znacznie przyjemniejsze.



Źródło: 123RF

# Zdrowie na talerzu: co powinni jeść seniorzy, by czuć się dobrze i mieć wiele energii

Rozmowa z dr hab. Katarzyną Sochą, kierownikiem Zakładu Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku



Zródło: archiwum prywatne

## Czym zajmuje się bromatologia?

Bromatologia to nauka o jakości zdrowotnej żywności i żywienia. Zajmujemy się tą kwestią pod innym kątem niż dietetyk, który pracuje z pacjentem indywidualnie i w zależności od jego zapotrzebowania dobiera odpowiednią dietę, układa jadłospisy. My badamy sposób żywienia np. u osób z różnymi schorzeniami, sprawdzamy parametry i to, jak się mają do odżywiania. Badając jakość żywności metodami chemicznymi, laboratoryjnymi, oceniamy zarówno składniki korzystne, jak i niekorzystne. Mój zakład wygląda jak laboratorium chemiczne wyposażone w aparaturę. Sama jestem z wykształcenia chemikiem, ale już 26 lat pracuję na Wydziale Farmaceutycznym Uniwersytetu Medycznego.

## Słyszac o zdrowym odżywianiu, często odruchowo szukamy w sklepie działu z warzywami i owocami. Czy rzeczywiście wystarczą one, abyśmy jedli zdrowo?

Same warzywa i owoce nie wystarczą – zasady prawidłowego żywienia to szerszy temat. Mamy tzw. rekomendowany talerz zdrowia. Wcześniej była to piramida żywieniowa, ale kilka lat temu została zmodyfikowana – na dolnym jej piętrze,

czyli tam, gdzie znajdują się produkty, których powinniśmy w ciągu dnia jeść najwięcej, znajdowały się wcześniej produkty zbożowe, teraz to miejsce zajęły właśnie warzywa i owoce. I rzeczywiście to one powinny być podstawą diety – niezależnie, czy osoby w średnim wieku, czy starszej – i znaleźć się w każdym posiłku. Należy przy tym pamiętać o przewadze warzyw: muszą stanowić mniej więcej 3/4, a 1/4 owoce. W zasadzie nie ma ograniczeń co do spożycia warzyw, bo zawierają wszystkie ważne składniki: witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy. Oczywiście o jakości warzyw można by długo mówić – ale istotne, aby zawierały jak najmniej substancji toksycznych, pozostałości pestycydów. Z kolei część owoców jest bardzo słodka, zawiera dużo fruktozy, a w niektórych przypadkach trzeba ją ograniczać. Wiemy, że 80% osób starszych cierpi na jakieś choroby przewlekłe, w tym cukrzycę.

Poza tym należy spożywać pełnowartościowe produkty mleczne oraz mięsne: ryby, drób, a także jajka. Zatem na pewno nie jedynie warzywa i owoce! Dodatek oliwy pomaga np. przyswajając cenne składniki z warzyw, zaś sama oliwa zawiera korzystne kwasy tłuszczowe. A właśnie w starszym wieku częstym problemem jest zaburzone wchłanianie składników.



Fot. Anna Puścion-Jakubik

## W ostatnich latach obserwujemy zwiększenie spożycia żywności przetworzonej, która zawiera tzw. cukry proste. Powoduje to m.in. niedobór witamin. Czym grozi on starszym osobom?

U osób starszych może pojawiać się problem zarówno niedożywienia, jak i nadmiernego spożycia żywności wysoko przetworzonej – to

jedną z przyczyn nadmiaru kalorii w stosunku do zapotrzebowania. W starszym wieku również musimy dostarczać wszystkich niezbędnych składników, ale w mniejszej ilości: trzeba zwiększyć tzw. gęstość żywieniową, a ograniczyć kaloryczność posiłków. Senior, ze względu na zmniejszoną aktywność, nie potrzebuje takiej ilości kilokalorii jak osoba aktywna fizycznie czy wykonująca ciężką pracę fizyczną.

Jeśli chodzi o niedobory, wykazano, że bardzo duży procent populacji ma niedobór witaminy D. U osób starszych zaleca się jej suplementację przez cały rok. Witaminę D syntetyzujemy w skórze na skutek promieniowania słonecznego, a osoby starsze często mają niedostateczną ekspozycję na słońce; dochodzi do tego niedostateczne spożycie w diecie, bo albo nie sięgają po źródła tej witaminy – typu jaja, masło, ryby – albo jej biodostępność (czyli wchłanianie) nie jest wystarczająca. Witamina D wpływa na gospodarkę wapniowo-fosforanową i, mówiąc krótko, na mocne kości, odpowiada za prawidłową pracę układu immunologicznego, czyli za odporność, zaś jej niedobór może wpłynąć na rozwój procesów nowotworowych, chorób układu krążenia – a wiadomo, że choroby układu sercowo-naczyniowego są główną przyczyną zgonów w naszym kraju.

Żywność wysoko przetworzona, choć się nią najemy, jest słabej jakości, zawiera dużo cukru dodanego (prostego), a ten należy ograniczać. Oczywiście węglowodany są ważne – ale te złożone, czyli pochodzące z pełnoziarnistych produktów zbożowych, z wysokowartościowych kasz, które będą nam dostarczać niezbędnego błonnika pokarmowego.

## Jakie są największe błędy żywieniowe osób starszych?

Problemem jest liczba posiłków: osoby starsze często zapominają, że powinny – tak jak każdy z nas – odżywiać się regularnie, a posiłki muszą być urozmaicone i dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Powinniśmy unikać żywności wysoko przetworzonej. Jeśli przeczytamy etykietę na takim produkcie – a mamy ich teraz dużo: gotowe dania obiadowe, wędliny, parówki, pierogi, naleśniki, słodczyce... – zauważymy,

że jest w nim mnóstwo dodatków. Nie tylko cukrów. Spójrzmy np. na ilość soli. To kolejny błąd żywieniowy osób starszych: badania mówią, że Polacy spożywają jej trzykrotnie za dużo! A u osób starszych, z nadciśnieniem sodowrażliwym, nadmierna ilość sodu jest niekorzystna. Produkty przetworzone zawierają też dużo dodatków E, czyli konserwantów, polepszaczy smaku, środków stabilizujących, emulgujących, barwników, itp. To nie tak, że ta żywność jest niebezpieczna, bo każda żywność dopuszczona do obrotu powinna być bezpieczna i nie zagrażać zdrowiu, jednak tej wysoko przetworzonej nie powinniśmy spożywać regularnie, a najwyżej okazjonalnie. Przykładowo mięso mielone, kupowane już w opakowaniu, zawiera wiele tzw. wypełniaczy, mało w nim „mięsa w mięsie”. Lepiej kupić świeże i poprosić o zmielenie – coraz więcej sklepów ma taką usługę w ofercie.

Przetwarzanie żywności powoduje straty składników mineralnych – i oprócz tego, że osoba starsza ma gorsze wchłanianie tych składników spowodowane różnymi chorobami przewlekłymi, to jeszcze dostarcza organizmowi żywność niepełnowartościową, pozbawioną niezwykle ważnych witamin. Do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego u osób starszych niezbędne są witaminy z grupy B, zaś witaminę C niezbędną do zachowania odporności oraz prawidłowej struktury naczyń krwionośnych, znajdziemy w owocach i warzywach, ewentualnie w kiszoncek.

## Jakie produkty najlepiej wybierać w sklepie? Czy dla osób starszych ten wybór powinien być uzależniony od pory roku?

Zaleca się korzystanie z polskich sezonowych produktów. Oczywiście mamy wiele produktów sprowadzanych z innych krajów, np. owoce egzotyczne. Od czasu do czasu można spożyć awokado, które ma wysoką wartość dietetyczną. Stawiamy jednak na produkty lokalne. Gdy jest np. sezon na truskawki czy porzeczki, warto je wybierać, gdyż zawierają więcej



Fot. Anna Puścion-Jakubik

witamin C niż cytrusy. Produkty sezonowe mają bardzo dobrą wartość odżywczą. Dobrze kupować w sprawdzonym warzywniaku, u sprawdzonego dostawcy – mamy wówczas pewność, że nie stosuje on dużej ilości nawozów, pestycydów. Przykładowo miód – jeśli kupujemy go u znajomego pszczelarza, to możemy zaufać, że nie jest przegrzany, lecz wysokowartościowy, świeży, o dużej ilości enzymów korzystnych dla naszego zdrowia, że ma właściwości prozdrowotne, wspomagające terapię wielu chorób... Natomiast miód z supermarketu, na którego etykiecie jest napisane, że to mieszanina miódów z krajów UE i spoza Unii, przeważnie z Chin, spełnia wymagane normy w minimalnym zakresie, np. jego aktywność enzymatyczna jest minimalna. Trudno zatem mówić o wysokiej jakości.

## Czy jeśli starsza osoba chce wzmocnić swój organizm, mogą jej w tym pomóc suplementy diety?

Zalecamy racjonalne żywienie, czyli dobór posiłków zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, wtedy większość suplementów diety nie będzie potrzebna. To zależy jednak od wielu czynników, bo jeśli np. ktoś choruje przewlekłe, ma zaburzone wchłanianie składników odżywczych, jeśli następuje u niego proces nowotworowy, może dochość do niedożywienia – w takim wypadku lekarz czy dietetyk zalecają odpowiednią suplementację, np. wspomnianą już przeze mnie witaminą D, ale też magnezem, wapniem. Suplementy diety uzupełniają niedobory żywieniowe, natomiast nie zaleca się niekontrolowanego ich przyjmowania, bo trzeba pamiętać, że wchodzi one ze sobą w interakcje, czasem niekorzystne. W żywności te substancje występują w naturalnych proporcjach i jednocześnie mają lepszą biodostępność, a przyjmując dużą ilość suplementów, zaburzymy te proporcje. Niemniej jeżeli niedobór danego składnika, np. cynku, jest potwierdzony badaniami, to wiadomo, że samą dietą nie da się tego unormować. Wówczas zalecamy suplement.

## Magnez to właśnie taki składnik, którego wielu z nas brakuje. Gdy np. starszą osobę łapie skurcz, może się wspomóc jakimś suplementem – lecz czy da się go zastąpić odpowiednim żywnością, dietą?

Oczywiście, bardzo dobrym źródłem magnezu są np. kakao, gorzka czekolada, kasze, produkty zbożowe z pełnego przemiału i orzechy. Szczególnie te ostatnie są źródłem wielu składników mineralnych. U osób starszych może pojawić się problem z gryzieniem z powodu braku uzębienia – dobrym sposobem będzie

wówczas zmielenie orzechów. Ogólnie gryzienie pokarmu to istotny element procesu trawienia, który zaczyna się w jamie ustnej podczas wydzielania śliny. Trzeba także pamiętać o nawodnieniu – starsze osoby często nie odczuwają pragnienia, dlatego należy im przypominać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynu.



Fot. Anna Puścion-Jakubik

## Już pani o tym wspomiała, lecz warto to powtórzyć: co dają nam promienie słoneczne?

Dzięki promieniowaniu słonecznemu syntetyzujemy w skórze znaczną ilość witaminy D. Ale powinniśmy się również chronić przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym, które skutkuje przyspieszonym fotostarzeniem. Nasza skóra nie reaguje dobrze na odwodnienie, tym bardziej skóra osoby starszej. Z wiekiem pojawiają się zmarszczki, istnieje ryzyko wystąpienia różnych zmian skórnych, łącznie z nowotworami. Musimy zatem pamiętać o odpowiednich kremach z filtrem UV. Z drugiej strony 15 minut dziennie przebywania na słońcu przy niewielkim procencie odkrytej skóry – nie musi to być przebywanie na plaży w bikini, wystarczy chociażby spacer – pozwala syntetyzować odpowiednią dawkę witaminy D. U osób starszych ten proces jest zaburzony, wiele z nich w ogóle nie wystawia się na ekspozycję słoneczną, przebywają w domu, a przez szybę promieniowanie słoneczne nie przejdzie. Poza tym w nasłoneczniony dzień zmniejsza się ryzyko depresji, co odczuwamy wszyscy, niezależnie od wieku.

## Zatem tego słońca życzymy sobie jak najwięcej!



UTW bez granic: SENIORZY NA START!

Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicz  
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

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka i autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu „Sport dla Wszystkich”.

Nazwa zadania: Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych przez fundację działające w obszarze kultury fizycznej.



Ministerstwo Sportu i Turystyki



# Ćwiczenia aerobowe to lepsza kondycja i sprawniejsza praca mózgu!

Trening wydolnościowy, zwany także aerobowym lub cardio, to jeden z najpopularniejszych rodzajów treningów zalecanych osobom starszym. Pozwala zredukować masę ciała, wzmacnia wydolność serca, poprawia ogólną kondycję i pozytywnie wpływa na samopoczucie. Ćwiczenia aerobowe zwiększają także objętość płuc i poprawiają metabolizm. Dodatkową zaletą jest to, że w ćwiczeniach cardio każdy znajdzie coś dla siebie. Do ćwiczeń tego rodzaju zalicza się m.in. jazdę na rowerze, pływanie, biegi czy spacerory nordic walking, aerobic, marsze, ćwiczenia na orbitreku, bieżni czy stepperze. Dobrym treningiem aerobowym jest też jazda na rowerze stacjonarnym.

Celem ćwiczeń aerobowych jest doskonalenie wydolności fizycznej, poprawa funkcjonowania układu krążenia i oddychania, kształtowanie sylwetki przez wzmocnienie układu stawowo-mięśniowego. Badania naukowe udowodniły korzystne oddziaływanie tej formy ćwiczeń gimnastycznych na obniżenie masy ciała (zmniejszenie zawartości tkanki tłuszczowej, zwiększenia masy mięśniowej oraz uwodnienie ciała) oraz podniesienie wydolności fizycznej.

Naukowcy dowiedli także, że trening wydolnościowy ma pozytywny wpływ na pracę mózgu u osób starszych, zwłaszcza narażonych na chorobę Alzheimera i demencję. Poddali badaniu białko zwane katepsyną B (CTSB), które uznali za ważny biomarker pamięciowy. Jego poziom w organizmie ma związek z jakością funkcji poznawczych oraz z przeciwdziałaniem demencji. Okazało się, że po 26 tygodniach regularnego treningu aerobowego poziom tego białka znacząco wzrasta u seniorów.

Podstawą treningu wydolnościowego jest systematyczność. Zaleca się ćwiczenia przez większość dni w tygodniu (najlepiej codziennie). Minimalna częstotliwość, która pozwoli osiągnąć zauważalne efekty, to trzy dni tygodniowo.

Ważna jest także intensywność. Zdrowy i aktywny senior powinien ćwiczyć do zmęczenia się w stopniu lekkim do umiarkowanie ciężkim (w subiektywnym odczuciu). Osoby schorowane i o słabej kondycji początkowo powinny męczyć się tylko w stopniu lekkim. Podczas treningu nie należy przekraczać 60–70% tętna maksymalnego (liczonego według wzoru: 220 minus wiek).

Najlepiej, aby ten rodzaj treningu trwał co najmniej 35 minut. W pierwszej fazie ćwiczeń organizm spala zapasy węglowodanów znajdujących się w naszych mięśniach. Dopiero po ok. 20–30 minutach uruchomione zostaje spalanie tkanki tłuszczowej. Oczywiście można zacząć od krótszych treningów, ale jeżeli naszym celem jest smukła sylwetka, należy mieć na uwadze, że zbliżamy się do niego dopiero wtedy, gdy ćwiczenia trwają powyżej 35 minut.

Osobom starszym szczególnie poleca się marsze i spokojne biegi. Taki rodzaj aktywności nie wymaga inwestowania w sprzęt. Marszerowca może niemal każdy po dostosowaniu tempa do swoich możliwości i kondycji. Uznaje się, że w celu utrzymania właściwej kondycji fizycznej osoby młode i zdrowe powinny wykonywać co najmniej 10 tys. kroków dziennie. W przypadku osób starszych szacuje się, że już 5 tys. kroków pozwala na poprawę stanu zdrowia.

Miłośnicy aktywności na świeżym powietrzu mogą rozważyć także nordic walking, który daje jeszcze więcej korzyści niż marsz. Dzięki spacerom z kijkami spalamy o 20% więcej kalorii niż przy zwykłym chodzeniu, ponieważ

angażujemy dodatkowe grupy mięśni. Kijki poprawiają komfort psychiczny, bo zwiększają równowagę. Pozwalają także odciążyć kończyny dolne i kręgosłup.

W ciepłych miesiącach doskonale sprawdzą się także popularne ostatnio siłownie na świeżym powietrzu. Urządzenia znajdujące się w takich miejscach skonstruowano tak, aby wykorzystywały ciężar ciała osoby ćwiczącej. Ryzyko kontuzji jest niewielkie, jednak przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się z instrukcją, która znajduje się na każdym z urządzeń.

Podczas treningu aerobowego nie wolno zapominać o odpowiednim nawadnianiu organizmu. Każdego dnia 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 minut. W czasie aktywności fizycznej powinniśmy przyjmować płyny przed treningiem, w jego trakcie i po nim. Na około 2 godziny przed rozpoczęciem ćwiczeń wypijmy 1–2 szklanki płynów, a tuż przed treningiem co najmniej pół szklanki. Po treningu też trzeba uzupełnić poziom nawodnienia organizmu, wypijając 2 szklanki płynu, najlepiej niegazowanej wody.

