



BOGDAN
KOWALCZYK



ANDRZEJ
SUPRON



JERZY
SZCZAKIEL



HELENA
PILEJCZYK

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę!

Aktywność fizyczna osób starszych



RYSZARD
SZURKOWSKI



PROF. EWA
KOZDRON



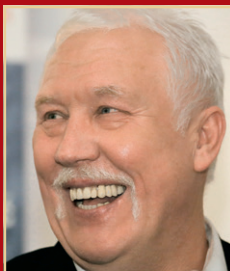
Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PROF. TOMASZ
ZDROJEWSKI



BOGUSŁAW
MAMIŃSKI



WŁADYSŁAW
KOZAKIEWICZ



BOHDAN
ANDRZEJEWSKI

Maciej Zdziarski

Seniorze, trzymaj formę!

Aktywność fizyczna osób starszych

Instytut Łukasiewicza

Kraków 2015



Seniorze, trzymaj formę! Aktywność fizyczna osób starszych

Koordinacja projektu:
Krzysztof Tenerowicz

Projekt graficzny, skład:
Tomasz Żyłko
Mariusz Bartkowicz
Jacek Kosiak

Redakcja i korekta językowa:
Łukasz Mackiewicz

Przygotowanie do druku:
Magdalena Stokłosa
Aleksandra Wójcik

Współpraca:
Jakub Wesecki
Bartosz Borkowski

Zdjęcia na okładce:
PAP (6 – Krzysztof Świdorski, Paweł Supernak, Marcin Bielecki,
Stach Leszczyński, Grzegorz Michałowski, Jakub Kamiński),
Grzegorz Nosorowski (1), Wikipedia (1), arch. Instytutu Łukasiewicza (3)

Druk:
KNOW-HOW Piotr Kaczmarczyk

© Copyright by Maciej Zdziarski

ISBN 978-83-935185-6-2

Wydawca: Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
www.instytutlukasiewicza.pl

Kraków 2015

Publikacja współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Spis treści

(

Od autora — 4

ROZMOWY Z EKSPERTAMI

dr hab. Ewa Kozdroń, prof. nadzw.: Ruch jest życiem	— 13
prof. dr hab. Wiesław Osiński: O ciało trzeba zabiegać	— 25
dr n. med. Katarzyna Broczek: Ćwicz i przekraczaj granice	— 37
dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski, prof. nadzw.: Ruch na receptę	— 53
dr n. med. Cezary Michalak: Aktywność fizyczna – tak, byle racjonalnie	— 65

ROZMOWY ZE SPORTOWCAMI

Andrzej Supron: Zatoszczmy się o starość	— 79
Helena Pilejczyk: Nigdy nie jest za późno	— 89
Jerzy Szczakiel: Cały czas jest coś do roboty	— 101
Władysław Zieliński: Dobrze mnie znają na UTW	— 111
Mariola Abrahamczyk: Życie na przystani	— 121
Ryszard Szurkowski: Każdą chwilę wypełniam wysiłkiem	— 133
Bohdan Andrzejewski: Sport to prawdziwe życie	— 143
Eulalia Rolińska: Jestem bogatsza o doświadczenie	— 153
Bogdan Kowalczyk: Uprawianie sportu zbliża i łączy z wnukami	— 163
Jan Cych: Dzięki sportowi mam do czego wracać	— 173
Bogusław Mamiński: Spłaciłem dług u mamy	— 183

AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA

Władysław Kozakiewicz, Damian Bąbol: Każdy może być kozakiem	— 195
Wojciech Ziemiak: Stawanie na głowie	— 205
dr Jan Strugarek: Gry rekreacyjne dla osób starszych	— 217
Moja aktywność na UTW: Prace konkursowe słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku	— 227

Instytut Łukasiewicza: Promujemy aktywność fizyczną seniorów — 239

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Od autora

Kiedy kilka lat temu, przygotowując publikację *StarsiRodzice.pl. Recepty na dobrą starość*, przeprowadzałem wywiady z wybitnymi lekarzami o tym, jak zdrowo się starzeć, w każdej rozmowie przewijał się temat aktywnego trybu życia. Profesorowie medycyny opowiadali, że przekonują pacjentów do aktywności. Jednocześnie niemal wszyscy z przykrością zauważali, że starsi ludzie często nie stosują się do zaleceń dotyczących diety i ruchu. Wierzą niemal wyłącznie w leczniczą moc pigułek.

Kiedy po raz kolejny usłyszałem podobną historię, zacząłem się zastanawiać: kto oprócz lekarzy mógłby namawiać seniorów do aktywności fizycznej? Uznałem, że znakomitymi ambasadorami tej idei byłiby sportowcy weterani, zapamiętani przez dzisiejszych 60-, 70- czy 80-latków jako zawodnicy odnoszący sukcesy. Jak mija życie na emeryturze polskim mistrzom? Żyją wspomnieniami z czasów kariery czy nadal są aktywni? Jak dbają o zdrowie i czy sport ma jeszcze dla nich znaczenie? Pomyślałem, że warto zadać te pytania sportowcom seniorom.

Książka *Seniorze, trzymaj formę! Aktywność fizyczna osób starszych* dobrze wpisuje się w misję Instytutu Łukasiewicza. Naszym celem od lat jest wspieranie osób starszych, współpraca z uniwersytetami trzeciego wieku i promowanie solidarności międzypokoleniowej. Realizując kolejne projekty przy współpracy z ekspertami, doszliśmy do wniosku, że profilaktyka oparta na aktywności ruchowej to najwłaściwsza odpowiedź na wyzwania, przed którymi stoi starzejące się społeczeństwo. Dziś swoją starość przeżywa pokolenie wyżu powojennego, ale wkrótce obejmie ona kolejne generacje. Czy dzisiejsi 30-, 40- czy 50-latkowie są na to przygotowani?

Seniorze, trzymaj formę!

Przykładem dla wszystkich, niezależnie od metryki, jest postawa środowiska uniwersytetów trzeciego wieku. Uniwersytety są dowodem, że starość – choć nieuchronnie związana z różnymi trudnościami – może być twórczo wykorzystanym okresem w życiu człowieka. Środowisko UTW doskonale wywiązuje się ze swojej misji, którą jest przedłużanie aktywności społecznej osób starszych. Udział seniorów w życiu społecznym będzie możliwy, jeśli wesprzemy ich w zdrowym starzeniu się. Najlepszą drogą jest odpowiednio dobrana aktywność fizyczna.

Ważne, aby indywidualne działania, jak i projekty organizacji pozarządowych spotykały się nie tylko ze zrozumieniem, lecz także wsparciem władz publicznych. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej od 2012 r. realizuje Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Dzięki niemu zapewnione zostały fundusze (w ramach corocznych konkursów ASOS), dostępne również dla uniwersytetów trzeciego wieku. Minister Władysław Kosiniak-Kamysz ze swoim zespołem zdefiniowali cele i obszary polityki senioralnej, stającą się – w obliczu zmian demograficznych – jednym z kluczowych obszarów aktywności państwa.

Trudno jednak o skuteczne działania bez współpracy różnych resortów. Na szczególne docenienie zasługują inicjatywy Ministerstwa Sportu i Turystyki z zakresu wspierania aktywności fizycznej osób starszych. Upowszechnianie sportu wśród starszej grupy wiekowej oraz przeciwdziałanie nadwadze i otyłości to zadania koordynowane przez Departament Sportu dla Wszystkich, przy współpracy z którym powstała niniejsza książka.

Szczególne podziękowania za życzliwość i otwartość na nasze inicjatywy należą się kierownikowi resortu – panu ministrowi Andrzejowi Biernatowi, wiceminister Dorocie Idzi (wspaniałej pięcioboistce, której sukcesy były dla polskich kibiców źródłem radości i dumy) oraz dyrektorowi Departamentu Sportu dla Wszystkich Dariuszowi

Buzie. Dziękuję również Wojciechowi Kudlikowi, Tadeuszowi Rożejowi oraz Magdalenie Skrzeczyńskiej, którzy towarzyszyli naszym projektom od początku współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki. Wyrazy wdzięczności kieruję także do prof. Ewy Kozdroń, prof. Wiesława Osińskiego i prof. Tomasza Zdrojewskiego. Książka nie powstałaby bez zaangażowania całego zespołu Instytutu Łukasiewicza – Magdaleny Stokłosy, Aleksandry Wójcik, Tomasza Żyłki i Jakuba Weseckiego oraz naszych współpracowników: Mariusza Bartkowicza, Jacka Kosiaka i Bartosza Borkowskiego. O koordynację prac nad książką zadbał mój przyjaciel i współtwórca Instytutu Łukasiewicza, Krzysztof Tenerowicz, a za redakcję i korektę wydawnictwa odpowiadał Łukasz Mackiewicz. Dzięki zespołowej współpracy w rekordowym, prawdziwie sportowym tempie (od lutego do kwietnia 2015 r.) powstała niniejsza publikacja, do której przeczytania serdecznie zachęcam.

W pierwszym rozdziale oddaliśmy głos ekspertom. Są to przede wszystkim naukowcy, którzy dużą część swojej pracy zawodowej poświęcili badaniom i promocji aktywności fizycznej wśród osób starszych. Prof. Ewa Kozdroń jest autorką Programu Rekreacji Ruchowej Osób Starszych. W wywiadzie wyjaśnia, że realizacja jego założeń może wpływać na polepszenie kondycji i jakości życia seniorów. Z kolei prof. Wiesław Osiński doradza, jak rozpocząć regularne ćwiczenia, by przyniosły odpowiednie korzyści zdrowotne. Dr Katarzyna Broczek, geriatra z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, opisuje, co możemy zrobić, by zmiany, które zachodzą w organizmie wraz z wiekiem, były dla nas jak najmniej dotkliwe. Na pierwszym miejscu znajduje się odpowiednio dobrana aktywność fizyczna. Jest ona równocześnie najważniejszym czynnikiem w profilaktyce i leczeniu chorób, na które zapada coraz więcej seniorów: nadciśnienia tętniczego i cukrzycy. W wywiadzie mówi o tym prof. Tomasz Zdrojewski, specjalista chorób wewnętrznych i hipertensjologii z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Ostatnią z rozmów z lekarzami stanowi wywiad z dr. Cezarym Michałakiem. Ekspert przekonuje, że seniorzy nie powinni unikać wizyty u ortopedy –

Seniorze, trzymaj formę!

choć czasem zmiany w stawach i kościach wydają się nieodwracalne, w wielu wypadkach (i przy mądrze dobranej formie aktywności fizycznej) można sobie pomóc.

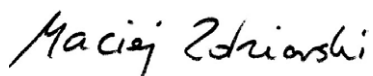
W drugim rozdziale zamieściliśmy wywiady z wybitnymi polskimi sportowcami. Są wśród nich 60-latkowie, ale także osoby, które przekroczyły już 80. rok życia. Dzięki temu czytelnicy w różnym wieku mogą odnaleźć swoich idoli z czasów młodości. O rozmowy poprosiliśmy sportowców, którzy są znani szerszej publiczności, jak np. Andrzej Supron, znakomity zapaśnik, czy Ryszard Szurkowski, mistrz kolarstwa. Po zakończeniu kariery sportowej wciąż biorą czynny udział w życiu społecznym i angażują się w promowanie sportu. Helena Pilejczyk, łyżwiarka, ma w Elblągu lodowisko swojego imienia, a Jerzy Szczakiel, żużlowiec – „własne” rondo w Opolu. Bez względu na to, iloma medalami i jakiej wartości mogą poszczycić się moi rozmówcy, wszystkich łączy niezwykła pasja, z jaką opowiadają o sporcie. Kariera sportowa wyznaczyła kierunek ich całemu życiu. Do dziś nie wyobrażają sobie życia bez aktywności fizycznej.

Sport łączy ludzi – przedstawicieli różnych pokoleń. Właśnie dlatego trzecią część książki otwiera międzypokoleniowa rozmowa z mistrzem olimpijskim Władysławem Kozakiewiczem i młodszym od niego o 35 lat pasjonatem biegania, dziennikarzem Damianem Bąbolem. Wspólnie napisali poradnik dla seniorów, w którym podpowiadają, jak pozostawać w dobrej formie mimo upływu lat i różnych ograniczeń. Warto skorzystać z ich porad! Osoby starsze, których do aktywności nie trzeba przekonywać, bo sport od dawna jest obecny w ich życiu, często biorą udział w zawodach dla seniorów. Ich organizacją od lat zajmuje się bohater kolejnego wywiadu – Wojciech Ziemniak. Opowiada, jakie przeżycia towarzyszą organizatorom i uczestnikom imprez. Poza elementem rywalizacji ważne jest po prostu przebywanie ze sobą i rekreacja. Na promowanie rekreacyjnej funkcji sportu stawia także dr Jan Strugarek, wykla-

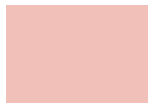
dowca Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W wywiadzie dzieli się pomysłami na aktywne, wspólne spędzanie czasu w grupach osób starszych. Na zakończenie publikacji piszemy o tym, jak sami seniorzy widzą swoją aktywność fizyczną. Publikujemy teksty, które słuchacze UTW przysłali na ogłoszony przez nas konkurs. Warto zainspirować się ich postawą.

Zapraszam Państwa do lektury!

Maciej Zdziarski



Kraków, maj 2015





Seniorze, trzymaj formę!

Rozmowy z ekspertami

„Ruch jest życiem, bezruch jest śmiercią” – mówi prof. Ewa Kozdroń, prezes Europejskiego Stowarzyszenia Aktywności Ruchowej 50+. Wywiad ze specjalistką ds. aktywności fizycznej jest pierwszą z pięciu rozmów z ekspertami. Czy można nadgonić stracony czas, jeśli do tej pory nie byliśmy za pan brat ze sportem? Od czego zacząć? Prof. Wiesław Osiński zachęca, by sięgać po porady eksperta – trenera lub instruktora specjalizującego się w aktywności fizycznej osób starszych. Później trzeba po prostu ćwiczyć regularnie, by pozostać w dobrej formie. „Trzeba dbać nieustannie o siebie i swoje zdrowie, choć i tak nigdy nie mamy gwarancji. Dzięki ćwiczeniom wydatnie jednak zwiększamy szanse na dobrą starość, na poprawę jakości życia” – mówi profesor.

Z wiekiem w organizmie zachodzą różne zmiany, a niektóre z nich odczuwamy szczególnie dotkliwie. Nie wszystko można kłaść na karb starości! Dr Katarzyna Broczek radzi, jak rozpoznawać własne ograniczenia i mądrze dostosowywać do nich aktywność. Regularne ćwiczenia to doskonała profilaktyka chorób serca, nadciśnienia i cukrzycy. „Efekty aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą są naprawdę zbawienne i wielokierunkowe, m.in. zmniejszają ryzyko miażdżycy” – podkreśla prof. Zdrojewski. Aby ruch nie zaszkodził kręgosłupowi i stawom, aktywność fizyczną warto konsultować z ortopedą. Namawia do tego dr Cezary Michalak. „My, lekarze, jesteśmy od tego, by pomagać. Zbadamy, zobaczymy, czy faktycznie coś się dzieje ze stawami. Nie ma powodu, by odkładać wizytę, gdy coś nas boli”.



Seniorze, trzymaj formę!



Ruch jest życiem

Rozmowa
z dr hab. Ewą Kozdroń, prof. nadzw.

dr hab. Ewa Kozdroń, prof. nadzw. – prezes Europejskiego Stowarzyszenia Aktywności Ruchowej 50+, które realizuje ogólnopolskie i lokalne programy promujące zdrowy tryb życia wśród osób starszych. Od 1975 r. pracownik naukowo-dydaktyczny Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Kierownik Zakładu Metodyki Rekreacji. Jest autorką ponad 120 publikacji poświęconych rekreacji ruchowej osób dorosłych i starszych. Tworzy programy, których celem jest promocja zdrowego stylu życia (m.in. modelowy Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych). Przewodnicząca Mazowieckiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, założyciel Uniwersytetu Trzeciego Wieku AWF w Warszawie oraz Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+. Członek Warszawskiej Rady Seniorów.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Przychodzi do pani 60-letni mężczyzna albo 60-letnia kobieta i mówi tak: „Pani profesor, moje życie nie było zbyt aktywne, nie było w nim miejsca na ćwiczenia, a teraz słyszę, że coś muszę zrobić. Od czego zacząć?”.

Od przyjrzenia się samemu sobie. Jeśli np. wcześniej miałam nadwagę i mi ona nie przeszkadzała, a teraz trudniej się poruszać, wstać z łóżka, wchodzić po schodach, to znaczy, że nie mogę dłużej nie widzieć problemu, muszę zacząć dbać o siebie.

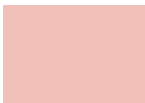
W pierwszej kolejności warto ze sobą trochę porozmawiać. Zobaczyć, co sprawia mi przyjemność – czy jestem typem człowieka, który lubi np. marsze czy raczej wodę, czy lubi rower, czy woli tańczyć itd. Wszelka aktywizacja, którą wdrożymy w naszym życiu, powinna sprawiać nam przyjemność.

Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?

Ruch jest życiem, bezruch jest śmiercią. Innej opcji nie ma. W związku z tym ruch z założenia musi być pozytywny. Pytanie, jaki ruch mamy na myśli. Możemy mówić o ruchu ograniczonym do minimalnego poziomu, pozwalającym na zachowanie wyłącznie sprawności funkcjonalnej...

...codziennie wstajemy i gdzieś wychodzimy...

Oczywiście. Spójrzmy na zwierzęta. One najpierw się przeciągają, uaktywniają w ten sposób swój aparat ruchu, żeby normalnie funkcyj-



nować. A my? Wstajemy, poczuwamy ból i zaraz stękamy: „Oj, znów boli. Bogu to starość się nie udała”. Nie tędy droga. To wszystko jest kwestia odpowiedniego nastawienia. Skoro w nocy przez kilka godzin byłam w bezruchu, to muszę się rozruszać, wykonać proste ćwiczenia, chociażby rozciągające czy oddechowe.

Z wiekiem chyba trudniej przekonać samego siebie do wysiłku?

Wyobraźmy sobie krzywą, oznaczającą sprawność fizyczną – wigor życiowy. Krzywa ta stale rośnie przez pierwszą część życia. To jest czas, w którym powinniśmy zadbać, by osiągnęła możliwie najwyższy poziom. W wieku pełnej dorosłości należy starać się jak najdłużej utrzymać posiadaną sprawność. Jednak przychodzi czas, kiedy krzywa się

Aktywność fizyczna polskich seniorów

Aż połowa Polaków powyżej 65. roku życia jest bierna ruchowo – to jeden z najważniejszych wniosków z ogólnopolskich badań PolSenior. Skłonność do podejmowania aktywności fizycznej maleje wraz z wiekiem. W grupie 80-latków podejmuje ją zaledwie 8 na 10 seniorów. Badania wykazały, że kobiety ruszają się mniej chętnie niż mężczyźni. Większą aktywność zaobserwowano wśród mieszkańców miast niż mieszkańców wsi. Do rodzajów aktywności podejmowanej regularnie należy przede wszystkim jazda na rowerze i długie spacery. Tylko co ósmy senior gimnastykuje się (chętniej robią to kobiety), a co setny – pływa.

Jakie są motywacje do podejmowania aktywności fizycznej? Aż ¾ seniorów rusza się dla zdrowia, a ponad 40% – dla relaksu i wypoczynku. Dla co czwartej osoby to sposób na nudę, a dla co piątej – kontynuowanie nawyku z młodości. Tylko 9% wskazuje, że podejmuje aktywność za poradą lekarza. Niemal ¼ seniorów twierdzi, że na regularne ćwiczenia nie pozwala im stan zdrowia. Co trzecia osoba w ogóle nie odczuwa potrzeby regularnego ruchu.

Źródło: Małgorzata Mossakowska, Andrzej Więcek, Piotr Błędowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012.

załamuje i zaczyna spadać, mamy w sobie coraz mniej wigoru. Rzecz więc w tym, by spadek rozpoczynał się z możliwie najwyższego poziomu – dzięki temu unikniemy wejścia w starość załedwie na poziomie minimalnej sprawności funkcjonalnej. To, z jaką kondycją wkraczamy w okres starości, ma zasadniczy wpływ na to, jaka starość nas czeka.

Czy wieloletnie zaniedbania można nadrobić, a jeśli tak, to jak?

Na pewno nie osiągniemy wartości, które mogliśmy uzyskać w wieku 30 lat. Możemy jednak wydłużyć okres życia w sprawności, a co za tym idzie – również w zdrowiu. Badania dowodzą, że jeśli będziemy systematycznie – to bardzo ważne: systematycznie – podejmować odpowiednio dobraną aktywność, i to bez względu na to, czy będzie ukierunkowana głównie na zwiększenie wydolności, siły czy gibkości, to w przypadku choroby zdecydowanie szybciej wrócimy do zdrowia i będziemy mieć większe szanse na dłuższe życie.

Musimy obserwować siebie i swój organizm: to, jakie mam ciśnienie, jakie tętno, czy mam nadwagę, czy nie zaczynają się problemy z cukrzycą, z chorobami krążenia, ze zmianami reumatoidalnymi itd. Choroby w pewnej mierze wpływają na to, jaką aktywność będziemy mogli wybrać, tak by nie było ku niej żadnych przeciwwskazań zdrowotnych.

Tak jak nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie, tak też dla ruchu nie ma złego zdrowia, jest tylko źle dobrana aktywność. Nie można wszyskkich zachęcać do tej samej formy aktywności o tej samej objętości wysiłku, czyli intensywności, czasie trwania, częstotliwości zajęć, bo każdy z nas potrzebuje czegoś innego. Dla jednej osoby pewien rodzaj ruchu może okazać się zbawienny, dla drugiej może być wręcz zakazany.

Jak więc zacząć, jeśli nie mam kogo się poradzić?

Jeżeli nie byliśmy u lekarza i nie zdiagnozowano u nas żadnej jednostki chorobowej, a więc nie mamy pewności, na jaki wysiłek możemy sobie

pozwolić, to zacznijmy od najmniej wymagających aktywności, chociażby od kilkuminutowego marszu. Jeśli mieszkamy np. na wyższym piętrze w bloku, to zamiast windy można spróbować wejść na pierwsze, drugie piętro i sprawdzić, czy nasz organizm dobrze toleruje wysiłek, czy nie łapie nas zadyszka. Testowanie organizmu, tego, jak reaguje na pewne rodzaje wysiłku, jest ważne, bo pozwala nam lepiej siebie poznać.

Co ważne, podejmujemy aktywności w odpowiednio dobranym środowisku, czyli np. w parku, lesie, a nie na ulicy. Kontakt z przyrodą to cudowna sprawa. Samo to, że mogę słuchać ptaków, obserwować przyrodę, poprawia komfort psychiczny.

Poza tym nie można pozwolić, by blokowały nas jakieś bariery psychologiczne. Czasem seniorzy nie podejmują aktywności, bo mówią, że w ich wieku już nie wypada, że za późno, że nie dadzą rady. Aby takie myślenie nas nie paraliżowało, warto zadbać o odpowiednie towarzystwo. Jeśli ktoś wstydzi się pójść na zajęcia tańca, niech zaprosi koleżankę, kolegę, kogoś bliskiego, słowem – osoby, z którymi jest nam po drodze. Bo jeżeli czegoś nie potrafię, to najlepiej przełamać pierwsze lody z pomocą instruktora i w grupie. Inna korzyść z tego jest taka, że poznamy nowe osoby i umacniamy więzi społeczne.

Inni również pasjonują się tym co my...

Tak. Nagle się okazuje, że mają podobną pasję. Albo podobny problem, bo w grę może też wchodzić motywacja negatywna. My jako społeczeństwo mamy tendencję do narzekania. Spotykamy się i mówimy: „Co u ciebie? Bo mnie trochę boli”. „A mnie też! Mnie to, to i to boli”. Takim negatywnym nastawieniem tylko wzajemnie się dołujemy. Lepiej skupiać się na tym, co lubimy, co nas bawi, na poznawaniu czegoś nowego, co pozytywnie wpływa na nasze życie.

Poza tym, jeżeli zdecydujemy się na konkretną aktywność, musimy podejść do tego odpowiedzialnie. Nie chodzi bowiem o to, żeby cwi-

czyć byle jak i żeby po ćwiczeniach bolały mięśnie. Generalnie trzeba mieć na uwadze trzy elementy: po pierwsze, wiedzieć, na czym polega dana aktywność (jaka jest struktura ruchu), po drugie – co ona daje, a po trzecie – jak wpłynie na poprawę sprawności funkcjonalnej (czy jest dla mnie odpowiednia). Nie wolno wykonywać ćwiczeń na bezdechu, w złych pozycjach wyjściowych, słowem – byle jak. Jeżeli chcę chodzić z kijkami, to muszę się nauczyć właściwej techniki: odpowiedniej koordynacji ruchu, pracy nóg i ramion. Prawidłowa technika chodzenia z kijkami to przede wszystkim skuteczność działań, motywowanie całego organizmu do pracy aerobowej oraz zwiększenie siły mięśni utrzymujących naszą sylwetkę, ale także odczuwalna satysfakcja z posiadanych umiejętności, które pozwalają skupić się na pięknie otaczającej przyrody. W przeciwnym razie, przy braku techniki, będziemy odczuwać dyskomfort fizyczny i zwiększy się ryzyko doznania urazu.

Czy starsza osoba może osiągnąć spektakularne efekty w aktywności fizycznej?

Moi studenci ze specjalizacji kinezygerontoprofilaktyki, gdy przychodzą na hospitację na zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku i widzą, że pani Tereska robi ćwiczenia prawie akrobatyczne typu szpagat na jedną i na drugą nogę, leżenie przerzutne, przewrotne, to tylko pytają z niedowierzaniem: „Jezu, to tak można?”. Odpowiadam: „Można, tylko trzeba trochę popracować”.

Oczywiście nie chodzi o to, żeby każdy starszy człowiek osiągnął taką sprawność. Grunt, by odnaleźć to, co nas bawi i w czym jesteśmy naprawdę dobrzy. To nie muszą być bardzo wyszukane aktywności – można choćby pograć w kręgle i zobaczyć, jak nam idzie. Jeden będzie grał lepiej, drugi gorzej, a trzeci odkryje w tym prawdziwą pasję.

Jak ćwiczyć, żeby efekty pojawiły się możliwie szybko i stanowiły dodatkową motywację?

Korzyści różnią się w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć. Na obozie sportowym z seniorami na bieżąco prowadziliśmy różnego rodzaju pomiary, m.in. wysokości ciała, masy ciała itp. Okazało się, że po 10 dniach wzrost osób 60–65+ przeciętnie zwiększył się o... centymetr! Ktoś by powiedział: „Bzdura!”, a jednak! Osoby te po prostu się wyprostowały, nie przybierały już tak zgarbionej sylwetki. Dzięki temu, że chodziły z kijkami, że ćwiczyły, że pracowały u nich tzw. mięśnie posturalne, nastąpiło wzmocnienie zarówno mięśni grzbietu, nóg, brzucha, obręczy barkowej z jednoczesnym rozciągnięciem mięśni piersiowych czy mięśnia biodrowo-lędźwiowego i w efekcie sylwetka bardziej się wyprostowała. A więc można? Można! Mówi się, że malejemy na starość, a tymczasem odpowiednia dawka ruchu i właściwe ćwiczenia dają nam możliwość utrzymania odpowiedniej sylwetki.

„Tak jakby czas się cofnął...”

» Pół roku regularnych, odpowiednio dobranych ćwiczeń – tyle wystarczyło, by obniżyć ciśnienie, zwiększyć siłę fizyczną, gibkość i wytrzymałość u grupy osób starszych, które wzięły udział w badaniach prof. Ewy Kozdroń. Seniorzy w ramach prewencji chorób krążenia, osteoporozy i innych dolegliwości dwa razy w tygodniu uczestniczyli w godzinnych ćwiczeniach. Do tego marsz w plenerze raz w tygodniu i gimnastyka w domu, a na zakończenie badań – dwutygodniowy turnus wypełniony różnymi typami aktywności ruchowej.

Mimo że seniorzy ćwiczyli zaledwie do 50% swoich możliwości, efekty były spektakularne. Sprawność uczestników badania zdecydowanie wzrosła. „Elementy fizjologicznego procesu starzenia stanęły w miejscu, choć czas biegł do przodu” – komentowała prof. Ewa Kozdroń w wywiadzie dla „Dziennika Polskiego”. Dwa lata po zakończeniu badań prof. Kozdroń ze zdumieniem odkryła, że ponad 80% uczestniczek wciąż ćwiczy na własną rękę. Panie wyraziły zgodę na badania, które miały ocenić ich stan zdrowia. „W grupie całej czas ćwiczących kobiet nie tylko nie zmniejszyła się – zgodnie z fizjologicznym procesem – sztywność tkanki kostnej. Ona wzrosła aż o 9 proc.! Tak jakby czas się cofnął”.

Źródło: *Nie ruszasz się – nie żyjesz!*, „Dziennik Polski”, 28 stycznia 2012 r.

To ciekawy przykład, bo pokazuje, że można zmieniać siebie pomimo wieku.

Chodzi po prostu o to, żeby to nie choroby nas zmieniały, tylko żebyśmy my korygowali nawyki. Trzeba wziąć byka za rogi. Jeżeli mam za wysoki cholesterol czy początki miażdżycy, to muszę coś zmienić w dotychczasowym sposobie życia. Pamiętajmy, że na zdrowie aż w ok. 60% ma wpływ styl życia – aktywność, dieta, obecność używek, takich jak kawa, alkohol itd.

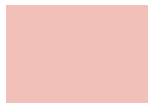
Poza wyborem zdrowego stylu warto również zadbać o odpowiednie nastawienie psychiczne. Zamiast narzekać, powinniśmy zachować pogodę ducha. Gdy mijamy sąsiada na ulicy, wystarczy uśmiechnąć się i powiedzieć „dzień dobry” – nawet takie drobnostki poprawiają nastrój, a w efekcie pozytywnie wpływają na zdrowie. Badania polskich stulatków wykazały, że cechuje ich pogoda ducha i optymizm życiowy, a więc można powiedzieć, że pogodni żyją dłużej.

Czy pani jako osoba, która dużą część życia zawodowego poświęciła propagowaniu aktywności fizycznej, dostrzega istotną zmianę w ostatnich latach, jeśli chodzi o aktywność osób starszych?

Oczywiście, że tak! Pięć czy dziesięć lat temu znacznie mniej osób starszych podejmowało aktywność fizyczną. Podam przykład. W Warszawie bodajże od sześciu lat promuję program „Senior – starszy, sprawniejszy”. Na początku pływalnia świeciła pustkami, a w tej chwili kandydaci stoją w kolejkach, żeby się zapisać, bo pływalnia jest darmowa – miasto dofinansowuje projekt.

Kiedys dominujące było myślenie: „Nie pójdę pływać, bo moje ciało nie jest doskonałe...”. Przyzna pani, że to pewien problem?

Tak, ale można go pokonać. W pewnym małym miasteczku otwarto basen i młodzież chciała zachęcić swoich dziadków, żeby przyszli popływać.



Wie pan, co wymyślili? Żeby zniwelować barierę wstydu, zaprosili ich na pływalię, w której zorganizowali imprezę przy świecach i w dymie. Rewelacyjny pomysł! A dochodzi do tego aspekt społeczny – to była świetna okazja do zacieśniania więzi międzypokoleniowych. Warto więc szukać pomysłów na przełamywanie barier, nawet jeśli są to sposoby nietypowe.

Ważne, by wyłapywać korzyści z tego, że jest się aktywnym, i umieć się cieszyć drobnymi przyjemnościami. Niedawno maszerowaliśmy z gru-

Program Rekreacji Ruchowej

Osób Starszych

„Słabą motywację trzeba traktować jako problem do rozwiązania, a nie powód do zaniechania aktywności ludzi starszych” – stwierdza prof. Ewa Kozdroń, postulując wdrożenie Programu Rekreacji Ruchowej Osób Starszych (PRROS). Zdaniem specjalistki to najtańsza forma profilaktyki, gdyż dzięki zbawiennemu wpływowi aktywności fizycznej na zdrowie seniorów prowadzi do zmniejszenia kosztów ich leczenia.

PRROS trwa sześć miesięcy i dzieli się na trzy etapy:

1. ETAP WPROWADZAJĄCY. To czas na przekonanie seniorów do tego, że warto być aktywnym. Uczestnicy odbywają spotkania z lekarzem, psychologiem, dietetykiem i instruktorem rekreacji. Lekarz kwalifikuje do uczestnictwa w programie.

2. ETAP REGULARNYCH ZAJĘĆ PROGRAMOWYCH. To trzon programu. Seniorzy systematycznie biorą udział w zorganizowanych zajęciach gimnastyki prozdrowotnej, przechodząc przez fazę adaptacyjną, usprawniającą i główną – właściwą. Cały etap trwa 22 tygodnie.

3. ETAP KOŃCOWY. To dwutygodniowy wyjazd do ośrodka wypoczynkowego lub sanatoryjnego. Uczestnicy korzystają z oferty ośrodka, biorą udział w ćwiczeniach fizycznych i wykładach, jedzą według opracowanego jadłospisu. Odbywają też konsultacje z instruktorem PRROS, który pomaga dobrać formy aktywności ruchowej po zakończeniu udziału w programie.

Według prof. Kozdroń PRROS można wdrożyć na poziomie całego kraju, jak również z powodzeniem zaadaptować w określonych instytucjach, organizacjach czy placówkach jako modelowy program aktywności ruchowej.

Źródło: Ewa Kozdroń, *Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych. Skrypt dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów rekreacji ruchowej*, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2004.

pą seniorów w Lasku Bielańskim. Nagle przeszło przez drogę stado dzików. W centrum Warszawy! Niesamowita przygoda. Długo o tym później opowiadaliśmy. To wszystko stanowi znakomitą odskocznnię od szarej codzienności. Jesień życia to naprawdę dobry czas na podejmowanie takich aktywności.

Media, niestety, kreują fałszywy obraz starości, ponieważ popadają w skrajności. Albo mówi się o seniorach w kontekście nieprawdopodobnych wyczynów – a to 80-latek skacze ze spadochronu, a to inny jedzie rowerem dookoła świata...

...albo w kontekście całkowitego zgrzybienia.

Zgadza się! Choroby, demencja, utrata sprawności itd. Tymczasem zdecydowana większość osób znajduje się pośrodku. Na szczęście sytuacja osób starszych ulega poprawie, bo roczniki, które wchodzi teraz w okres starzenia się i starości, są coraz lepiej wyedukowane. Za 20 lat obecni 50-latkowie będą inaczej dbać o siebie. Wydaje mi się, że będą też bardziej wymagający, nie tylko w stosunku do siebie, ale i w stosunku do tego, co będzie im się oferować. Mam na myśli politykę społeczną, propozycje samorządów i organizacji pozarządowych...

Można powiedzieć trochę żartobliwie, że w 2015 r. bycie 60-latkami jest łatwiejsze niż dwie dekady temu?

Ależ oczywiście, pod każdym względem! Któryś z myślicieli niemieckich powiedział, że jeśli człowiek na emeryturze nie ma pasji, to jest trupem. Coś w tym jest. Dlaczego zresztą kobiety lepiej się odnajdują na emeryturze niż mężczyźni? Bo kobieta zawsze podejmuje się rozmaitych czynności i gdy zakończy aktywność zawodową, to ma jeszcze 150 innych rzeczy, którym może się poświęcić. Często przecież sami mówimy, że brakuje nam na coś czasu, ale wrócimy do tego po przejściu na emeryturę. To znaczy, że te pasje tkwią w nas, musimy je tylko odkryć na nowo.



Seniorze, trzymaj formę!

O ciało trzeba zabiegać

Rozmowa
z prof. dr. hab. Wiesławem Osińskim

prof. dr hab. Wiesław J. Osiński – profesor nauk o kulturze fizycznej, były rektor Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Członek Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej Polskiej Akademii Nauk, wiceprezes International Association of Sport Kinetics. Był inicjatorem i przewodniczącym komitetu naukowego międzynarodowych kongresów poświęconych aktywności ruchowej osób starszych. Badacz i autor kilkuset publikacji naukowych, poświęconych m.in. roli aktywności fizycznej w życiu seniorów. Jest autorem podręcznika *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym* (wyd. PZWL, Warszawa 2013).

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

O czym powinien pamiętać starszy człowiek podejmujący aktywność fizyczną?

W późniejszym wieku aktywność fizyczną trzeba podejmować roztropnie, szczególnie jeżeli wcześniej byliśmy długo nieaktywni.

Zacznijmy od najprostszych czynności: zamiast jechać do sklepu samochodem, pójść piechotą; na trzecie czy czwarte piętro nie wjeżdżać windą, tylko wchodzić po schodach itd.

Wiele badań dowodzi, że również ta najprostsza, intencjonalnie podejmowana aktywność fizyczna niesie za sobą wyraźne korzyści dla zdrowia i jest ściśle skorelowana z innymi czynnikami zdrowego stylu życia – ograniczeniem palenia papierosów czy picia alkoholu, dbałością o lepszą dietę, redukcją stresów, poprawą jakości snu, nienadużywaniem leków.

Warto znaleźć dobre towarzystwo, żeby mieć wsparcie w swoich postanowieniach. Mam kolegę – profesora kardiologii, który od lat prowadzi intensywne programy rehabilitacyjne m.in. dla osób po zawałach serca. Gdy pacjenci je kończą, lekarze z jego zespołu przestrzegają: „Żebyście chociaż państwo regularnie spacerowali”. Mówią to z pełną świadomością, wiedząc, jak szybko ludzie zapominają o aktywności i jak bardzo zwiększa się wówczas ryzyko, w tym ponownego zawału serca.

Czym grozi zbyt mała

aktywność ruchowa?

» Prof. Wiesław Osiński wymienia siedem głównych konsekwencji ograniczonej aktywności fizycznej:

1. ATROFIA MIĘŚNI

Mięśnie stają się słabsze, mniej wytrzymałe i gorzej unaczynione. W przypadku osób starszych oznacza to gorszą koordynację ruchową i większe zagrożenie upadkami.

2. OSTEOPOROZA

Spadek masy kostnej i obniżenie mineralizacji powoduje bóle i zwiększa podatność na złamania.

3. POGORSZONE FUNKCJE METABOLICZNE

Rośnie ryzyko cukrzycy, zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej, co prowadzi do otyłości. Zakłócone zostają funkcje trawienne.

4. ZMNIEJSZENIE ODPORNOŚCI

Obniża się liczba i aktywność komórek obronnych. Pojawiają się coraz częstsze infekcje. Rośnie ryzyko zachorowania na raka piersi, prostaty, jelita grubego, płuc i macicy.

5. SPADEK WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

Maksymalna wentylacja płuc ulega zmniejszeniu. Pogarsza się wymiana gazowa.

6. ZWIĘKSZONE RYZYKO SCHORZEŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH

Rozwija się nadciśnienie tętnicze i choroba wieńcowa. Pogarsza się stan serca i płuc, rośnie ryzyko zawału serca.

7. NEGATYWNY WPŁYW NA KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ I SPRAWNOŚĆ UMYŚLOWĄ

Zakłócone zostają funkcje poznawcze, pogarsza się samopoczucie. Rośnie ryzyko demencji i depresji. Może pojawić się bezsenność.

Źródło: Wiesław J. Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013, s. 11.

Kto może być przewodnikiem osób starszych po aktywności fizycznej?

Przede wszystkim musi to być osoba, która posiada wiedzę biologiczno-medyczną oraz społeczno-humanistyczną, która ma opanowaną teorię i metodykę ćwiczeń, ale też umie tworzyć ku nim zachęty i optymistyczną postawę. Niewątpliwie wpieryw trzeba przyjrzeć się takiej osobie: jakie ma formalne kwalifikacje i doświadczenie, wypytać o rekomendacje wynikające z wcześniejszej pracy. Nie wystarczy, że ktoś był wybitnym sportowcem ani że jest trenerem, instruktorem fitness czy nauczycielem wychowania fizycznego. Osoby te rzadko są przygotowane pod kątem wymagań, jakie stawia prowadzenie treningu dla osób starszych. Nie bez powodu w wielu krajach kształcą się magistrów aktywności fizycznej seniorów na odrębnych kierunkach studiów. Osoba prowadząca program aktywności fizycznej powinna być wyjątkowo dobrze przygotowana do rozwiązywania problemów wynikających z – często towarzyszącej starzeniu się – wielolekowości i wielochorobowości, winna dobrze rozumieć przeciwwskazania i ograniczenia. Jedyne na gruntownej wiedzy można budować kwalifikacje specjalistyczne. Niestety, w Polsce to zaniedbaliśmy.

To dość gorzkie słowa w ustach byłego rektora Akademii Wychowania Fizycznego.

Taka jest rzeczywistość. Nie przygotowaliśmy systemowo kadr do realizacji programów dla starzejącego się w dużym tempie społeczeństwa. Chociaż oczywiście są chlubne wyjątki, o których trzeba mówić. Mam wielkie zaufanie do prof. Ewy Kozdroń i kształconych przez nią osób – instruktorów kinezygerontoprofilaktyki. Konieczne jest jednak całościowe podejście do problemu. Liczę przede wszystkim na zmiany w postrzeganiu problemów profilaktyki zdrowotnej na poziomie parlamentarnym, rządowym, samorządów lokalnych, uczelni wyższych.

Osoba prowadząca aktywność fizyczną seniorów musi być wrażliwa na różnego rodzaju ograniczenia i specyficzne potrzeby. Ktoś, kto podejmuje się pracy z seniorami, powinien wiedzieć, jakie są dopuszczalne obciążenia, że nie wolno np. wykonywać przysiadów, obciążających stawy kolanowe, czy leżenia przerzutnego, bo ono z kolei zbyt obciąża kręgi szyjne itd. Ta liczba specjalistycznych przeciwwskazań i zaleceń jest długa. Obowiązują tu zasady: *primum non nocere*, lepiej wolniej, umiar jest cnotą. Kto prowadzi program z osobami w starszym wieku, winien być rzetelnie do tego przygotowany. Wymagania muszą być wyjątkowo wysokie, z reguły wyższe niż w przypadku innych grup wiekowych.

Warto szukać właściwego instruktora?

Oczywiście, bo to inwestycja w poprawę zdrowia nie tylko fizycznego, ale też psychicznego, społecznego, duchowego. Dowody medyczne są niepodważalne: czas poświęcony na racjonalną aktywność fizyczną nigdy nie jest czasem straconym. Jeśli więc ktoś mówi, że nie ma czasu na osobistą kulturę fizyczną, to jest to jedynie przejaw obranej przez tę osobę hierarchii wartości. Trudno przecież tłumaczyć brakiem czasu małą aktywność intelektualną, kulturalną, społeczną.

Kiedyś mówiło się, że liczba komórek w mózgu w starszym wieku stale ulega redukcji. Dzisiaj, dzięki rozwojowi m.in. badań z użyciem tomografii komputerowej, wiemy, że wysiłek fizyczny aktywizuje substancje neurotroficzne (BDNF), neuroprzebieżniki, powstają nowe neurony, synapsy łączą się ze sobą. Metody obrazowania mózgu dają znakomite dowody na to, że pod wpływem aktywności fizycznej mózg się pozytywnie zmienia. Jeśli więc kogoś nie przekonuje to, że trzeba dbać o ciało, to powinno go przekonywać, że warto dbać o mózg. Już św. Tomasz z Akwinu powiadał, że o ciało trzeba zabiegać, by pełnią bytu pięknie chwalić Boga. Ks. prof. Józef Tischner z kolei żartował, że o duszę nie musimy specjalnie się troszczyć, bo i tak jest nieśmiertelna, ale o ciele zapominać nam nie wolno.

Wiele starszych osób uważa, że ćwiczenia fizyczne w ich wieku warto podejmować tylko, kiedy lekarz zaleci je w ramach rehabilitacji. Co pan na to?

Rzeczywiście, zbyt często aktywność osób starszych kojarzy się wyłącznie z rehabilitacją, i to sanatoryjną, szpitalną, ambulatoryjną, ale to nieporozumienie. Niebezpieczny stereotyp. Szacuje się, że po 70. roku życia ok. 25% osób jest dość poważnie schorowanych, z licznymi i poważnymi ograniczeniami. Kolejne 5% to są ludzie nadzwyczaj sprawni, którym niekiedy marzą się jeszcze sukcesy w sporcie.

A w środku „niewidoczne” 70%.

Tak, 70% seniorów będących w stanie podejmować aktywność fizyczną wszechstronną, prozdrowotną, bez większych ograniczeń. To są osoby, które mogą i powinny być w pełni aktywne. Dla tych osób należy prowadzić programy – podobnie jak w innych krajach – wspierane przez samorządy lokalne, firmy ubezpieczeniowe i inne podmioty. Takie programy od lat cieszą się popularnością w Niemczech, Hiszpanii, Francji i krajach skandynawskich.

W Polsce w ogóle brakuje zrozumienia i wsparcia wielostronnych programów profilaktycznych. Wiele na tym tracimy. Zdrowie społeczeństwa nie zależy wyłącznie od dostępu do szpitali, aparatury medycznej, jakości zabiegów operacyjnych i najnowszej generacji leków. Potrzebna jest spójna, ponadresortowa strategia postępowania, której opracowanie wymaga zaangażowania specjalistów z różnych obszarów. Lekceważymy w tym zakresie wyraźnie zalecenia wielu organizacji międzynarodowych, w tym Światowej Organizacji Zdrowia oraz Unii Europejskiej.

Czy jeśli odpowiednio wcześniej zaczniemy ruszać się regularnie, mamy większą szansę, by zdrowo się zestarzeć?

Sytuacja osób po 65. roku życia jest bardzo zróżnicowana. Z jednej strony należą do tej grupy osoby, które już nie są w stanie (lub nie odczuwają takiej potrzeby) wstawać z krzesła, a z drugiej – ludzie chcący zdobywać świat, uczący się języków obcych, poszukujący nowych wyzwań, utrzymujący szerokie kontakty społeczne, twórczy intelektualnie, aktywni zawodowo.

Przez 15 lat uprawiałem sport wyczynowo, ćwiczyłem niekiedy nawet 12 razy na tydzień, ale to nie znaczy, że teraz mogę już nic nie robić. Kondycja fizyczna i zdrowie to pewien kapitał, ale on systematycznie i szybko topnieje jak pieniądze złożone w kiepskim banku. Trzeba dbać nieustannie o siebie i swoje zdrowie, choć i tak nigdy nie mamy gwarancji. Dzięki ćwiczeniom wydatnie jednak zwiększamy szanse na dobrą starość, na poprawę jakości życia. Ale życiu zawsze towarzyszy pewien poziom ryzyka, jest ono wpisane w ludzką egzystencję, na którą składać się winny nasze własne nieustanne starania, aby w pełni „być”.

Problemem, który nasila się z wiekiem, są upadki osób starszych i ich konsekwencje. Czy aktywność fizyczna chroni przed takimi zdarzeniami, czy raczej zwiększa ich ryzyko?

Upadki należą do wielkich problemów geriatrycznych. Mają one często związek z postępującą niepełnosprawnością, z ograniczoną sprawnością funkcjonalną, otyłością, utratą pełnej sprawności zmysłów, a z drugiej strony ryzyko upadków wydatnie zwiększa osteoporoza, czyli zrzesotnienie i podatność na łamliwość kości.

Jak ćwiczyć, by sobie nie zaszkodzić?

Choć aktywność fizyczna jest wymieniana na pierwszym miejscu wśród kryteriów zdrowego starzenia się, w przypadku zbyt forsownego lub nieprzemyślanego treningu może przyczynić się do niebezpiecznych sytuacji. Prof. Wiesław Osiński w swojej książce wymienia czynności, których osoby starsze powinny bezwzględnie unikać:

- ▶ zbyt intensywne, szybkościowe ćwiczenia, których skutkiem jest duże napięcie mięśni,
- ▶ ćwiczenia prowadzące do przeciążania stawów kolanowych i skokowych (skoki, podskoki), nagłych zmian pozycji ciała,
- ▶ zbyt długie trzymanie ramion w górze, skłony w tył i przód przy prostych kolanach,
- ▶ dźwiganie, ćwiczenia z głową w dół, na bezdechu.

Niemal wszyscy seniorzy mogą sobie pozwolić na przynajmniej umiarkowaną dawkę aktywności fizycznej. Bezwzględne przeciwwskazania do podejmowania aktywności są rzadkością, ale warto je poznać:

- ▶ poważne zmiany w sercu (wykazane w spoczynkowym EKG), tętniak serca, ostre zapalenie mięśnia sercowego, zakłócenia w pracy serca,
- ▶ ciężkie symptomy zwężenia aorty lub rozwarstwienia ściany aorty,
- ▶ wysokie ryzyko niestabilnej duszniczy bolesnej, którą odczuwa się jako ból w klatce piersiowej,
- ▶ niewydolność oddechowa, ostry zator płucny,
- ▶ niewyrównana cukrzyca,
- ▶ nieuregulowane farmakologicznie nadciśnienie tętnicze,
- ▶ ostra infekcja organizmu.

Wbrew obiegowym opiniom przeciwwskazaniem do ćwiczeń nie jest osteoporoza, choć w przypadku tej choroby wszystkie ćwiczenia powinny być planowane w konsultacji z lekarzem. To pozwoli zminimalizować ryzyko upadku i złamań.

Źródło: Wiesław J. Osiński, *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013

Jednym ze sposobów prewencji jest dbałość o sprawność – znaczenie ma siła kończyn dolnych, ogólna koordynacja i równowaga, ale też zdrowe odżywianie. Wiele zależy również od indywidualnie zróżnicowanych uwarunkowań genetycznych. Na to, żeby mieć zdrowe kości, pracuje się jednak przez lata. Konsekwencje upadku mogą być dramatyczne. Złamanie szyjki kości udowej często istotnie przyspiesza zgon.

W wieku starszym ostrożnie trzeba podejmować m.in. ćwiczenia jogi, nie rywalizować z ludźmi młodszymi, od lat ćwiczącymi. Jest takie hasło: maszeruj, a nie ganiaj. Ryzykują jednak przede wszystkim te osoby, które nie ćwiczą. Sedenteria trybu życia wydatnie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci, bo hipoaktywności towarzyszą choroby układu krążenia, otyłość, cukrzyca, osteoporoza, niektóre postaci raka i wiele innych schorzeń. To nie aktywność fizyczna stanowi zagrożenie, ale głównie – jej brak.

Jaka jest, pańskim zdaniem, recepta na długie życie w zdrowiu?

Badania poświęcone enklawom długowieczności potwierdzały, że często wyjątkowo długo żyją ludzie z rejonów podgórskich. Z czego to wynika? Ponieważ tam pokonywanie długich tras jest warunkiem przetrwania. Ci ludzie nie ćwiczą nawet więcej niż inni, oni po prostu dużo się ruszają. Długości i jakości życia sprzyjają też stymulacja intelektualna oraz zdrowa dieta.

Innym, potwierdzonym przez badania czynnikiem wpływającym na długowieczność jest atmosfera szacunku dla podeszłego wieku. To wiadać w rodzinach wielopokoleniowych, w których wszyscy nawzajem się wspierają i sobie pomagają. Dla kontrastu jeden z psychologów, prof. Wiesław Łukaszewski, mówił: „Ja teraz odczuwam już na sobie, że stałem się dla młodego pokolenia po prostu przezroczysty. Nie żebym im przeszkadzał, żeby mnie zaczepiali. Ja stałem się dla nich zupełnie nieobecny”.



Przez 15 lat uprawiałem sport wyczynowo, ćwiczyłem niekiedy nawet 12 razy na tydzień, ale to nie znaczy, że teraz mogę już nic nie robić. Kondycja fizyczna i zdrowie to pewien kapitał, ale on systematycznie i szybko topnieje jak pieniądze złożone w wiejskim banku. Trzeba dbać nieustannie o siebie i swoje zdrowie, choć i tak nigdy nie mamy gwarancji. Dzięki ćwiczeniom wydatnie jednak zwiększamy szanse na dobrą starość, na poprawę jakości życia.

Wolimy nie zauważać osób starszych?

W tle zjawiska, jakim jest starzenie się społeczeństwa, mamy poważny problem ageizmu, tj. powszechnego traktowania okresu starości jako skojarzonego wyłącznie z utratą, spadkiem, złym losem, lękiem i przygnębieniem. W literaturze przedmiotu istnieje też pojęcie gerontofobii, przez którą rozumie się ogólną niechęć do ludzi starych i przekonanie o ich niemal całkowitej bezużyteczności. To bardzo niepokojące zjawiska.

Czy aktywność fizyczna jest sposobem na przełamywanie stereotypów wzmacniających ageizm i gerontofobię?

Tak, oczywiście. Ludzie podejmują aktywność fizyczną nie tylko ze względu na korzyści zdrowotne, ale również, a może nawet głównie po to, żeby przebywać razem z innymi. W tym właśnie spotkaniu z innymi dostrzegają głęboki sens życia i istotę człowieczeństwa.





Seniorze, trzymaj formę!

Ćwicz i przekraczaj granice

Rozmowa
z dr n. med. Katarzyną Broczek

dr n. med. Katarzyna Broczek – specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych, geriatrici i rehabilitacji medycznej. Pracownik naukowo-dydaktyczny, adiunkt w Klinice Geriatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Wcześniej pracowała w Katedrze i Klinice Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii i Alergologii. Prowadzi badania gerontologiczne, w szczególności wśród osób długowiecznych. Interesuje się zapobieganiem utracie sprawności u osób starszych i leczeniem zaburzeń pamięci. Autorka szkoleń z zakresu opieki geriatrycznej. Współpracuje z organizacjami działającymi na rzecz seniorów.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

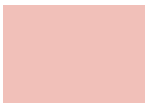
W jaki sposób z wiekiem zmienia się organizm człowieka i jego stan zdrowia w kontekście aktywności fizycznej?

Warto na początku powiedzieć parę słów o samym starzeniu się. Jest to proces uniwersalny, który dotyczy wszystkich organizmów żywych, w tym człowieka, i rządzi się swoimi prawami – przede wszystkim jest nieodwracalny. Możemy wyróżnić fazy tego procesu, jednak u każdego przebiega on nieco inaczej. Nie ma dwóch tak samo starzejących się osób.

Wielu ludzi sądzi, że proces starzenia się jest odwróceniem procesu dorastania – tak jakby starszy człowiek znowu dziecił. W mojej ocenie porównywanie ludzi starszych do dzieci jest ogromnym błędem i świadczy o zupełnym niezrozumieniu, czym jest życie człowieka i proces starzenia się.

Dlaczego takie myślenie jest błędem?

Co najmniej z dwóch powodów. Proces rozwoju jest procesem osiągnięcia coraz większej sprawności organizmu w wyniku rozwoju poszczególnych narządów, układu ruchowego itd., natomiast proces starzenia się, który przebiega na poziomie komórek, tkanek, narządów i wreszcie całego organizmu, zależy od bardzo wielu czynników, nie tylko od fizjologii. Na starzenie się wpływają choroby i inne uwarunkowania, których źródła często można szukać na wiele lat wstecz, np. ze względu na ekspozycję organizmu na różne czynniki zewnętrzne. W związku z tym jest to zupełnie inny proces niż proces rozwoju.



Seniorze, trzymaj formę! » dr n. med. Katarzyna Broczek:

Po drugie, starzenie się jest bardziej skomplikowane. O ile rozwój każdego człowieka przebiega dość podobnie, o tyle proces starzenia się bywa bardzo zróżnicowany. Możemy wyróżnić starzenie zwykłe, fizjologiczne, starzenie przyspieszone u osób narażonych na określone czynniki i, wreszcie, starzenie optymalne. Każdy z nas chciałby się tak starzeć, by móc w wieku 80 lat usłyszeć od lekarza: „Wygląda pani na 60 lat, a płuca, nerki i serce są również w lepszym stanie, niż wskazywałyby na to wiek”.

Seniorzy rekordziści

W mediach często słyszymy o sportowcach amatorach, którzy w podeszłym wieku osiągają niesamowite wyniki. Na rekordy pracują zazwyczaj latami – poprzez treningi i prowadzenie zdrowego trybu życia.

Seniorzy uczestniczą nawet w maratonach. Hindus Fauja Singh w 2003 r. przebiegł ten dystans w Toronto w ciągu zaledwie 5 godz. i 40 min. Miał wtedy... 92 lata! Najstarszym maratończykiem jest prawdopodobnie Grek Dimitrion Yordanidis. Ukończył bieg na ponad 42 km w wieku 98 lat.

Wśród Polaków również nie brakuje biegaczy rekordzistów. Jerzy Kuszakiewicz osiągnął swój najlepszy czas w maratonie (3 godz. 38 min.) w wieku 72 lat. Rekordzistą Polski w kategorii 80-latków jest Jan Morawiec. Biegał maratony i krótsze dystanse. Jego czas na 10 km to nieco powyżej 51 min.

Niesamowite osiągnięcia ma na koncie Stanisław Kowalski – biegacz amator, urodzony w... 1910 r. W wieku 104 lat został rekordzistą Europy, przebiegając 100 m z czasem 32,79 s. Jest najstarszą osobą na kontynencie, która ukończyła bieg na tym dystansie. Pan Stanisław jest także rekordzistą w pchnięciu kulą. Jego wynik to 5,08 m. „Będę żył do samej śmierci. Nie odpuszczę!” – komentował swoje osiągnięcia podczas halowych mistrzostw Polski weteranów w Świdnicy.

Media często informują o bardzo sędziwych osobach, które dokonują czegoś niezwykłego jak na swój wiek. Takie informacje powinny nas cieszyć czy martwić?

Czasem słyszymy sensacyjne wiadomości o tym, że np. 90-letni pan startuje w półmaratonie. Gdy słyszę zachwyty ludzi nad taką aktywnością starszego człowieka, to mnie to przeraża jako geria-

trę. Owszem, taki pan rzeczywiście musi mieć świetną wydolność układu sercowo-naczyniowego, skoro decyduje się na taki wysiłek, ale istnieje ryzyko, że inne narządy nie wytrzymają tak intensywnej aktywności. Jeśli np. nerki zestarzały się szybciej niż układ krążenia, to ten pan będzie miał kłopot z metabolizmem podczas tak ekstremalnego wysiłku. Oczywiście znamy ludzi, którzy w wieku 90 lat biorą udział w biegach długodystansowych i nie odbija się to negatywnie na ich zdrowiu, są to najczęściej osoby, które uprawiały sport przez całe życie. Ale trzeba mieć zawsze na uwadze, że aktywność fizyczna powinna być dostosowana do możliwości starzejącego się organizmu.

Jak rozpoznać własne możliwości i mądrze dostosować do nich aktywność?

Jeśli będziemy dokonywać kompleksowej oceny stanu zdrowia, to ona obejmie nie tylko badanie lekarskie, lecz także wykonanie badań dodatkowych, w tym laboratoryjnych. Dzięki nim możemy ocenić, jak funkcjonują nasze narządy, i stwierdzić np. obniżoną funkcję nerek.

W kontekście wysiłku czy podejmowania aktywności warto mieć taką wiedzę na temat swojego organizmu, zwłaszcza układu mięśniowego. Komórki mięśniowe to bowiem takie komórki, z którymi się rodzimy i żyjemy do końca życia. Pana mięśnie ramion, rąk i nóg mają tyle samo lat co pan. Moje tak samo. Dlaczego? Dlatego że te komórki, jak się rodzimy, są po podziale, później już się nie dzielą. Inaczej rzecz się ma z komórkami np. skóry, przewodu pokarmowego czy komórkami krwi – one cyklicznie tworzą się na nowo.

Ponieważ więc komórki mięśniowe są z nami od początku do końca, dbanie o mięśnie stanowi jeden z kluczowych elementów dbałości o zdrowie – utrata mięśni jest w pewnym sensie nieodwracalna. Można próbować to skompensować ćwiczeniami, ale samych komó-

rek nie można odtworzyć. Utrata mięśni z wiekiem może być różna. Przyjmuje się, że w dorosłym życiu mięśnie stanowią 45% masy ciała, a w starości zmniejszają się do 27%. Tracimy więc mniej więcej $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ masy mięśniowej w wyniku procesu fizjologicznego starzenia się.

Nowe badania, które są znane od kilkunastu lat, wskazują na jeszcze jeden czynnik wpływający na starzenie się, mianowicie to, że to jest nie tylko statyczny proces pogarszania się funkcji narządów, ale także zjawisko dynamiczne, czyli zależne od różnych czynników. Uważa się np., że starzenie się może być przyspieszane przez przewlekły proces zapalny o niewielkim nasileniu. Większa ilość produkowanych przez organizm prozapalnych czynników sprawia, że wrażliwsze tkanki, a do takich należą mięśnie, zaczynają się szybciej starzeć i obumierać.

Jakie są praktyczne konsekwencje tego odkrycia?

Okazuje się, że odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może zmniejszać poziom stanu zapalnego, a więc stać się czynnikiem spowalniającym starzenie się. Co ciekawe, cały czas nie wiadomo, dlaczego właściwie tak się dzieje.

Wyróżniamy też tzw. zespół kruchości, inaczej nazywany zespołem słabości lub, z angielskiego, *frailty*. Jest to pewnego rodzaju kruchość narastająca z wiekiem. Oczywiście wiek stanowi główny czynnik ryzyka, ale obecnie wskazuje się na to, że to właśnie czynniki zapalne w organizmie człowieka i nadmierna utrata masy mięśniowej leżą u podłoża rozwoju tej niewydolności. W jej efekcie funkcjonowanie człowieka staje się niestabilne, rezerwa czynnościowa jest bardzo mała i w przypadku zaistnienia niekorzystnych czynników zewnętrznych równowaga organizmu się załamuje.

Co należy zrobić po uzyskaniu takiej diagnozy?

Najlepiej, jeśli zespół kruchości zostanie zdiagnozowany odpowiednio wcześniej, czyli kiedy pojawią się pierwsze symptomy tego, że sprawność organizmu uległa pogorszeniu – wtedy należy zacząć, po pierwsze, odpowiednio dobrany trening fizyczny, który zapobiegnie utracie mięśni, i, po drugie, dobrą odpowiednią dietę, dlatego że niedobory pokarmowe przyspieszają rozwój wielu schorzeń. Niekorzystne są przede wszystkim niedobory witamin, zwłaszcza witaminy D, dlatego warto pamiętać o przyswajaniu ich w odpowiednich ilościach.

Geriatrya często kojarzy się z leczeniem ludzi bardzo starych i chorych, dla których właściwie już nic nie można zrobić. Często moi pacjenci pytają, dlaczego wybrałam taką „smutną” specjalizację. Muszę powiedzieć, że jest odwrotnie! Oczywiście, geriatrya obejmuje także pomoc czy leczenie chorób w stopniu zaawansowania, z którego nie ma już powrotu. Jednak ogromną część tej dziedziny medycyny stanowi leczenie zapobiegawcze, czyli wczesne rozpoznawanie zagrożeń i zapobieganie rozwojowi chorób.

Proszę zilustrować tę interwencję przykładem swojego typowego pacjenta.

Pacjent, który zbliża się do granicy zagrożenia tą kruchością, to zwykle pacjent, który ma ok. 75 lat, zaczyna mieć problemy z chodzeniem, wolniej się porusza, nie może już pokonywać takich dystansów jak wcześniej. Największym błędem, jaki można w tym momencie popełnić, jest złożenie tego na karb starości, mówienie, że to normalne i że tak już jest w tym wieku. Oczywiście, starość sprawia, że wydolność się zmniejsza, ale nie należy tym faktem uzasadniać każdego pogorszenia stanu zdrowia.

To, co należy zrobić w opisanej sytuacji, to sprawdzić, czy zaburzenia chodu nie są wczesnym objawem rozwoju np. choroby Parkinsona, kiedy jeszcze nie daje ona innych typowych objawów takich jak drże-

nie, sztywność (wzmoczone napięcie mięśniowe) i spowolnienie. Wtedy właśnie trudności z chodzeniem czy zaburzenia równowagi mogą być pierwszym sygnałem tego schorzenia. Zazwyczaj do rozpoznania choroby Parkinsona dochodzi po kilku latach, tymczasem diagnozę można znacznie przyspieszyć, przyglądając się bacznie objawom, zamiast zrzucać winę na proces starzenia się – bo jeśli w efekcie starsza osoba zacznie ograniczać swoją aktywność, to poskutkuje to jeszcze większym pogorszeniem, niż wynikałoby to z postępów samej choroby.

Drugi przykład: 80-letnia pani, u której rozpoznano osteoporozę. Miała złamania, po nich bardzo źle chodziła, mimo to postanowiła spróbować skorzystać z siłowni w parku. Po kilku miesiącach ćwiczeń, najpierw ostrożnych, a potem coraz bardziej odważnych, okazało się, że ta 80-letnia kobieta wchodzi po schodach bez trzymania się poręczy i nie musi używać laski, ponieważ dzięki ćwiczeniom jej mięśnie uległy wzmocnieniu. Oczywiście należy pamiętać, że takie postępowanie wiąże się też z ryzykiem przekroczenia bariery bezpiecznej aktywności, w efekcie czego może dojść do poważnego urazu.

Kto powinien wyznaczyć tę barierę? Czy lekarz rodzinny, który przyjmuje w przychodni?

Tak, najlepiej, gdyby to był lekarz, choć wiadomo, że nie każdy udzieli fachowej pomocy. Znam lekarzy, którzy radzą pacjentom, by lepiej nie podejmowali aktywności ani nawet rehabilitacji, skoro szybko się męczą! To świadczy o kompletnym braku zrozumienia tego, czemu służy aktywność starszego człowieka. Współczesna wizja rehabilitacji jest taka, że każdemu choremu można dobrać odpowiednio zaplanowany program ćwiczeń, który ma doprowadzić do stabilizacji jego formy, ewentualnie do poprawy, jeśli jest to możliwe. Nasz organizm sam nam powie, co możemy robić, a czego nie.

W przypadku zwykłego, codziennego wysiłku poszerzanie granic jest wskazane. Jeżeli nie będziemy wykroczać poza bazowe możliwości – a osiągnięcie granicy organizm zwykle sygnalizuje tym, że zaczynamy odczuwać zmęczenie – to nigdy się nie rozwinjemy. Oczywiście te granice należy przekraczać z umiarem. Organizm z wiekiem ma mniejszą rezerwę czynnościową i powinniśmy kierować się metodą ostrożnych prób i błędów. Dla każdego próg wydolności fizycznej jest inny.

Przytoczę jeszcze jedną historię. Pewna starsza pani, która przez całe życie uprawiała sporty, i to wyczynowo, w wieku 70 kilku lat uległa dość ciężkiej chorobie, która spowodowała uszkodzenie rdzenia kręgowego i poważny niedowład kończyn dolnych. Prognozy były takie, że pacjentka w najlepszym razie będzie poruszać się na wózku i może co najwyżej zdoła samodzielnie przesiąść się z łóżka na wózek i z powrotem. Co się okazało? Ponieważ nie było to kompletne porażenie, tylko niedowład, to jednostki mięśniowe, które pozostały czynne, były tak doskonale przygotowane, że ta pani po mniej więcej pół roku zaczęła normalnie chodzić i poruszać się o kulach.

Czyli aktywność fizyczna okazała się dobrą inwestycją.

Wspaniałą!

Co robić, jeśli nie dokonaliśmy wcześniej tej inwestycji, ale chcielibyśmy ją podjąć w późniejszym wieku?

To trochę tak jak na giełdzie – jeśli nie zainwestowaliśmy wszystkiego w odpowiednim momencie, to później musimy być bardziej ostrożni, bo możemy stracić wszystko.

Trzeba też pamiętać, że aktywność fizyczna to nie tylko gry zespołowe czy wyczynowe, chodzenie po górach, bieganie itd. W jej zakres wchodzi wszystkie te czynności, które wymagają od nas zaangażowania układu mięśniowego. Jeżeli przyjmujemy prawidłową postawę, sie-

dząc czy stojąc, to już pracujemy dla swojego dobra. Jeżeli na leżąco wykonamy 10 ćwiczeń polegających na napięciu i rozluźnieniu mięśni, to już odnosimy większą korzyść, niż leżąc beczynnie w łóżku. Tak musimy myśleć o aktywności – to nie tylko aktywność ściśle zaplanowana, do której musimy się przygotować i poświęcać na nią 30 minut, ale i styl życia.

Czego dowiadujemy się o wpływie aktywności fizycznej na starzenie się, badając osoby długowieczne?

W ramach projektu składaliśmy wizyty 90-latkom w domach i wykonywaliśmy kilka badań oceniających sprawność, m.in. test pięciokrotnego wstawania z krzesła, który polega na tym, że siada się na krzesło i – o ile dana osoba jest w stanie to zrobić – bez pomocy rąk czy z rękoma złożonymi na klatce piersiowej wstaje się i siada pięciokrotnie w odpowiednim dla siebie tempie. Jak pan myśli, ile to może czasu zająć?

Mniej niż minutę?

To jest odpowiedź dość dyplomatyczna.

A jaka jest prawidłowa odpowiedź?

Większość osób, która w ogóle zdołała pięciokrotnie wstać z krzesła bez podpierania się – a dotyczyło to mniej więcej połowy 90-latków – wykonywała to zadanie w czasie od 13 do 20 s. Dla mnie, nawet jako geriatry, tak krótki wynik był zadziwiający. Myślałam, że średni czas wyniesie ok. 40 s lub minuty. To jest jeden ze stereotypów dotyczących starości.

Często używam tego przykładu w pracy ze studentami, żeby pokazać, że tym, co musimy robić na rzecz poprawy życia osób starszych, jest także zwalczanie stereotypów. Starość ciągle jest kojarzona z niedobrym okresem życia, z czasem niesprawności i cierpienia.

Oczywiście byłoby nieprawdą, gdybyśmy powiedzieli, że starość to cudowny okres – bo nie ulega wątpliwości, że wiąże się on z ograniczeniami. Jednak umiejętne poruszanie się w obrębie tych ograniczeń powoduje, że ludzie starsi mogą być nie tylko bardziej sprawni, ale nawet szczęśliwsi niż młodszy członkowie społeczeństwa.

Wielu starszych ludzi narzeka na zużycie stawów. Czy to nieunikniony proces i powód, który powinien nas powstrzymać przed aktywnością fizyczną?

Choroba zwyrodnieniowa stawów dotyczy wielu osób starszych. Ocenia się, że 70%, może 80% z nich ma objawy tej choroby. Jeśli zapytać o dolegliwości bólowe, to prawie wszyscy mówią, że to stawy bolą – kolana, biodra itd. Choroba zwyrodnieniowa stawów jest jednak przykładem nakładania się na zmiany związane ze starzeniem się, czyli zużywaniem tego zawiasu, jakim jest staw, także innych czynników chorobowych: nadmiernego obciążenia, urazów, czynników genetycznych itd. Z jednej strony więc przez całe życie pracujemy na to, jak nasze stawy będą funkcjonować na starość, np. w ten sposób, że przez większość lat ignorujemy nadwagę, nie ruszamy się, a z drugiej strony nie do końca mamy na to wpływ, bo także czynniki genetyczne zwiększają ryzyko zachorowania.

W przypadku tej choroby wysiłek w pewnej mierze rzeczywiście musi zostać ograniczony. Przykładowo ktoś zapisuje się do klubu koszykówki, ale ma zniszczoną chrząstkę stawową w przebiegu choroby zwyrodnieniowej kolana – to akurat często się zdarza w przypadku tego schorzenia. Normalnie ta chrząstka chroni staw i daje swego rodzaju amortyzację. Z punktu widzenia stawów gra w koszykówkę jest najgorszą rzeczą, jaką chory może dla siebie zrobić, dlatego że skakanie jeszcze bardziej niszczy przestrzeń stawową i na pewno spowoduje kolejne dolegliwości bólowe.

Seniorze, trzymaj formę! » dr n. med. Katarzyna Broczek:

Zdiagnozowanie tej choroby nie oznacza jednak, że przeciwwskazana jest jakakolwiek aktywność fizyczna. Staw, który się nie rusza, nie działa prawidłowo, bo to ruch w stawie powoduje rozprowadzanie mazi stawowej. Dlatego nawet w chorobie zwyrodnieniowej wskazany jest odpowiednio dobrany ruch w stawie.

Czy dobrym pomysłem w takim przypadku jest aktywność bez obciążenia, np. pływanie?

Tak, wspaniałe byłyby ćwiczenia w wodzie, także chodzenie, z odpowiednio dobranym obuwiem amortyzującym, ale już raczej nie bieganie. Również ćwiczenia, jazda na rowerze bez większego obciążenia – to są wszystko czynności, które dla osoby z chorymi stawami, np. kolanowymi, okażą się bardzo dobre.

Ruch jest zawsze pewnego rodzaju rozwiązaniem, ale musi być rozwiązaniem rozsądnym. W chorobie stawów trzeba go dostosować do

Senior na basenie

Pływanie i inne formy aktywności fizycznej w wodzie są szczególnie polecane seniorom. Środowisko wodne ma właściwości aktywizujące, hartujące i pobudzające. Pływanie pomaga łagodzić przykurcze, wzmacnia mięśnie barków, brzucha i nóg.

Jakim stylem najlepiej pływać? W przypadku osób cierpiących z powodu bólów kręgosłupa najodpowiedniejszy jest styl grzbietowy, który nie obciąża odcinka lędźwiowego. Nie zaleca się pływania żabką, które wymaga wygięcia kręgosłupa i dużego nakładu sił.

Osoby nieumiejące pływać mogą zapisać się na aqua aerobik. To ćwiczenia ogólnousprawniające, które wykonuje się w wodzie sięgającej do klatki piersiowej. Są pozytywne, bo usprawniają układ sercowo-naczyniowy. To świetne rozwiązanie także dla osób cierpiących na bóle stawów. Wykonywanie ruchów w wodzie jest łatwiejsze niż zwyczajna gimnastyka. Woda zmusza mięśnie do większego wysiłku, a jednocześnie minimalizuje ryzyko kontuzji.

Źródło: Wiesław J. Osiński, *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.

potrzeb i możliwości pacjenta. Pływanie jest dla większości stawów fantastyczne, ponieważ to ćwiczenie w odciążeniu, ale jeśli ktoś nigdy przez całe życie nie pływał, to w wieku 80 lat...

...nie nauczy się raczej pływać.

No właśnie. Chociaż może skorzystać z aqua aerobiku czy ćwiczeń w basenie z wodą do pasa.

Następny często pojawiający się problem seniorów, podawany jako argument przeciwko aktywności fizycznej, to zawroty głowy i lęk przed upadkiem, zwłaszcza jeśli epizod upadku już się komuś przydarzył.

Zawroty głowy i upadki to poważne problemy, ale chyba nie poważne argumenty za brakiem aktywności.

Zawroty głowy są w ogóle częstą dolegliwością. W pewnym okresie, przez krótszy lub dłuższy czas, dotyczą wszystkich osób i wynikają z bardzo wielu przyczyn. Jeśli występują regularnie, to wymagają diagnostyki, przynajmniej w podstawowym zakresie.

Z drugiej strony brak aktywności fizycznej jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zawrotów głowy, dlatego że nasza kontrola postawy się pogarsza, gdy nie podejmujemy żadnej aktywności. Czy zdarzyło się panu leżeć w łóżku przez więcej niż 3–4 dni z powodu choroby?

No tak. Wtedy przy wstawaniu rzeczywiście można czuć się nieswojo.

Właśnie, mamy bardzo dziwne objawy, których w ogóle się nie spodziewaliśmy. To dlatego, że nasz układ krążenia w pewnym sensie zapomina, jak reaguje się na wstawanie.

Niedociśnienie pionizacyjne, czyli tzw. hipotonia ortostatyczna, to spadek ciśnienia po pionizacji. Jest to zjawisko, które częściej dotyczy osób starszych niż młodszych. W związku z tym zawsze przy występowaniu zawrotów głowy powinniśmy wykonać test w kierunku hipotonii ortostatycznej. Polega on na tym, że najpierw mierzy się ciśnienie tętnicze po ok. 10-minutowym leżeniu, a następnie, po wstaniu, mierzy się je po 1, 3 i 5 min i obserwuje, o ile ciśnienie spada.

Jeżeli okaże się, że przyczyną zawrotów głowy jest hipotonia ortostatyczna, to możemy albo zmodyfikować leki, jakie przyjmuje dana osoba, bo często to leki przyczyniają się do nadmiernego spadku ciśnienia, albo nauczyć się pewnych schematów postępowania: wolnego wstawania czy wykonywania kilku ćwiczeń, które przygotują układ naczyniowy na to, że będziemy wstawać.

Przedłużające się zawroty głowy zawsze wymagają diagnostyki lekarskiej. Zachęcałabym do tego, żeby każda osoba cierpiąca na nie zgłosiła się po poradę lekarską. U części osób są to zawroty wynikające z pewnych uwarunkowań naczyniowych, których nie da się wyleczyć, ale u części osób może to być objaw poważniejszej choroby.

A co z upadkami – czy one nie są przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej?

Z aktywnością osób starszych wiąże się pewien paradoks. O ile u ludzi młodych częsta aktywność zwiększa ryzyko urazu, o tyle u seniorów jest odwrotnie – im więcej aktywności, tym lepiej.

Osoba, która unika aktywności, ponieważ boi się przewrócenia, wpada w błędne koło – im mniej aktywności, tym coraz większe problemy z poruszaniem się i... większe ryzyko upadku. U części osób brak aktywności doprowadza do znacznego pogorszenia sprawności i samodzielności w codziennym życiu. Taką sytuację nazwano zespołem

poupadkowym. Miewają go osoby, które się przewróciły, nie doznały urazu, ewentualnie doświadczyły małego stłuczenia, ale unikają aktywności, ponieważ boją się ponownego upadku.

Podsumowując: wybór aktywności fizycznej i jej intensywności wymaga namysłu i pewnej wiedzy na temat samego siebie.

Przygotowanie do starości nie tylko powinno polegać na planowaniu tego, co będę robić, żeby być aktywnym, ale również na tym, żeby zdać sobie sprawę ze swoich ograniczeń. Gdy ma się 90 lat, to choć człowiek czuje się świetnie, nie powinien biec z dwiema ciężkimi siatkami do tramwaju, dlatego że niewielkie pogorszenie wzroku, nawet mało zauważalne, może spowodować, że starszy człowiek potknie się o płytę chodnikową i przewróci. Powinniśmy wiedzieć, że jak się ma 80 lat, to nie należy stawać na taborecie, żeby powiesić firankę.

Na zajęciach z seniorami, które prowadzę, wykonuję pewien eksperyment. Proszę uczestników, żeby wstali i sprawdzili, jak ciało może się wychylić do przodu, a jak do tyłu. Okazuje się, że wychylenie do tyłu nie dość, że jest mniejsze niż do przodu, to jeszcze znacznie pogarsza się z wiekiem. Niektórzy mówią wtedy: „Nigdy już nie wejde na taboret!”

Wydaje mi się, że to jest właśnie odpowiednie przygotowanie do aktywności w jesieni życia. Najczęściej uleganie wypadkom w starości – a pamiętajmy, że to właśnie upadki są pierwszą przyczyną śmierci z powodu nieszczęśliwych wypadków u starszych osób – wynika z braku roztropności. Zdanie sobie sprawy ze swoich ograniczeń może być największą mądrością dotyczącą zapobiegania przykrym wydarzeniom.



Seniorze, trzymaj formę!



Ruch na receptę

Rozmowa
z dr. hab. n. med.
Tomaszem Zdrojewskim, prof. nadzw.

dr hab. n. med. Tomasz Zdrojewski, prof. nadzw. – profesor Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych i hipertensjologii w Klinice Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii. Przewodniczący Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk. Inicjator i koordynator krajowych programów badawczych i interwencyjnych. Główny autor i koordynator pierwszych ogólnopolskich badań oceniających metodą reprezentatywną rozpowszechnienie i kontrolę czynników ryzyka zawałów serca i udarów mózgu w Polsce. Autor ponad 200 publikacji naukowych z dziedziny kardiologii, epidemiologii, prewencji i polityki zdrowotnej. Członek Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Aktywność fizyczna osób starszych





Seniorze, trzymaj formę!

Czy pacjent z nadciśnieniem lub z chorobami serca może podejmować znaczny wysiłek fizyczny, ćwiczyć na siłowni, biegać?

Te dwa schorzenia trzeba rozróżnić – inny wysiłek może podejmować osoba z nadciśnieniem, inny – pacjent z chorobami serca.

Jeśli chodzi o nadciśnienie, to ma je co drugi Polak w średnim wieku. Warto więc na bieżąco kontrolować ciśnienie – nie powinno ono przekraczać poziomu 140/90. Lekarstwem na nadciśnienie jest ruch, choć należy pamiętać, że nawet najlepsze lekarstwo w zbyt dużych dawkach może stać się toksyczne i wyrządzić szkodę. Odpowiednia ilość ruchu pozwala jednak obniżyć ciśnienie, a nawet zmniejszyć liczbę przyjmowanych tabletek.

Kiedy na pewno nie można podejmować aktywności fizycznej?

Nie powinniśmy rozpoczynać treningu, jeśli ciśnienie przekracza poziom 160/100. Dopiero gdy ustabilizujemy ciśnienie na niższym poziomie, możemy podjąć odpowiednią aktywność.

Rozpoczynając treningi, trzeba przede wszystkim zachować zdrowy rozsądek i zaczynać krok po kroku – od niewielkich, ale regularnych wysiłków. Zbyt intensywny wysiłek bez odpowiedniego przygotowania, zamiast pomóc, może wyrządzić wiele szkód, w tym doprowadzić do kontuzji i urazów o charakterze ortopedycznym.

Jeśli ktoś wcześniej w ogóle się nie ruszał, to najlepiej, gdyby podjął aktywność fizyczną pod okiem instruktora, a nawet lekarza. Warto

wybrać się np. do ortopedy, by przebadać kolana, stawy biodrowe i stopy – badanie pozwoli ustalić, jaki rodzaj wysiłku można podjąć. Lekarz powinien polecić też dobre obuwie oraz wyjaśnić, przy jakim tętnie możemy trenować.

Jakie aktywności zaleca pan na początek?

Na pewno nordic walking, ale także jogging, spacer, pływanie, taniec. Grunt, by do aktywności podejść rozważnie, pod okiem specjalistów, a po drugie podejmować umiarkowany wysiłek, a nie bardzo intensywny – zwłaszcza że na początku, gdy zdecydujemy się na aktywność fizyczną, często kieruje nami podświadoma chęć, by sprawdzić swoje możliwości. W efekcie łatwo o kontuzje, urazy czy niepożądane powikłania. Aby tego uniknąć, warto zachować odpowiednią kolejność w trakcie aktywności – każdy trening powinien zacząć się od rozgrzewki, a zakończyć na stretchingu, czyli rozciąganiu mięśni. Zachowanie poszczególnych etapów treningu sprawi, że przyniesie on największe korzyści.

A jaką aktywność mogą podejmować osoby z chorobami serca?

W zasadzie każdy chory, np. po zawale serca czy po operacji kardiologicznej, powinien być rehabilitowany. Takie jest zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Obecnie w Polsce co trzecia osoba z problemami kardiologicznymi jest rehabilitowana, ale nie ukrywajmy: część chorych nie chce iść na rehabilitację.

Zarazem każda osoba po incydencie sercowo-naczyniowym powinna obowiązkowo podejmować regularny wysiłek fizyczny, najlepiej pod okiem profesjonalistów, czyli lekarza rehabilitacji oraz instruktora aktywności fizycznej.

Dlaczego ludzie wystrzegają się rehabilitacji, mimo że lekarze ją zalecają?

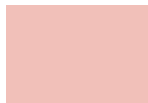
Często ma to związek z depresją czy różnymi nieuzasadnionymi lękami. W wielu wypadkach pomaga rozmowa z chorym, psychoterapia – wówczas wdrożenie mądrego treningu przestaje stanowić problem. Ci jednak, którzy już rozpoczęli rehabilitację i trafią do profesjonalistów, chętnie ją kontynuują.

Czy pacjent ma prawo oczekiwać, że tak jak po wypisaniu recepty lekarz wyjaśnia sposób dawkowania lekarstwa, tak też wytłumaczy, w jaki sposób podejmować aktywność fizyczną?

Niestety rzadko tak bywa. Na polskich uczelniach zbyt słaby nacisk kładzie się na edukowanie lekarzy z zakresu aktywności fizycznej. W innych krajach lekarze mają, trzeba to powiedzieć, dużo większą wiedzę. W sprawie porady i pomocy z zakresu aktywności fizycznej znacznie lepiej w Polsce udać się do specjalisty z zakresu rehabilitacji kardiologicznej.

W każdym województwie funkcjonują ośrodki rehabilitacji kardiologicznej, które kontraktuje Zakład Ubezpieczeń Społecznych albo Narodowy Fundusz Zdrowia. Są to ośrodki publiczne i prywatne i nie ma żadnego kłopotu, żeby nawiązać kontakt z odpowiednim specjalistą. W ostateczności można prywatnie udać się do lekarza lub instruktora aktywności fizycznej, by nauczyć się trenować.

Ćwiczyć należy przez większość dni w tygodniu, najlepiej w zorganizowanej grupie, bo to daje dodatkowe korzyści psychologiczne. Często po zakończeniu refundowanej rehabilitacji ćwiczący nie chcą opuszczać grup i są nawet skłonni płacić, by móc nadal trenować z poznanymi osobami.



Łatwiej motywować się nawzajem?

Zdecydowanie tak. W Szwecji aktywność fizyczna jest przepisywana jak lekarstwo na receptę. Samorządy przeznaczają na to naprawdę duże pieniądze. Grupy składają się z kilku osób, które dobiera się pod względem cech psychomotorycznych i psychologicznych. Tego typu wsparcie społeczne działa tam naprawdę znakomicie.

Czy pacjenci z nadciśnieniem i chorzy na serce mogą podejmować także aktywność na siłowni?

Do niedawna wysiłek izometryczny wg europejskich zaleceń kardiologicznych był wręcz przeciwwskazany u chorych kardiologicznie. W ubiegłym roku pojawiły się jednak dowody naukowe i oficjalne zalecenia w Stanach Zjednoczonych dopuszczające taki trening, ale – podkreślam – pod okiem profesjonalistów, czyli instruktorów aktywności fizycznej i lekarzy.

Instruktor aktywności lub lekarz powinien zmierzyć ciśnienie u ćwiczącego i zobaczyć, jak będzie się ono zmieniać. U większości chorych odpowiednio dobrany wysiłek izometryczny przynosi korzyści.

Bardzo często podkreśla pan, że ciśnieniomierz powinien mieć każdy senior, także aktywny fizycznie. Z czego wynika to zalecenie?

Głównie z tego, że co drugi Polak po 50. roku życia ma nadciśnienie tętnicze, a więc ryzyko, że dotyczy ono również nas, jest bardzo wysokie i po prostu warto to kontrolować. Co gorsza, nadciśnienie jest dość podstępny złoczyńcą. Najprostszą metodą, żeby zapobiec szkodom wywołanym przez nadciśnienie, jest jego jak najszybsze wykrycie. A szkody są naprawdę poważne – nadciśnienie prowadzi do zarastania tętnic, czego skutkiem może być zawał serca, udar mózgu, niewydolność nerek czy bóle kończyn dolnych podczas wysiłku.

Trening umiarkowany, ale regularny

Badania Doroty Purzyckiej i Tomasza Zdrojewskiego z 2011 r. wykazały, że już 3-miesięczny trening nordic walking o umiarkowanej intensywności pomaga znacząco obniżyć średnie ciśnienie tętnicze skurczowe oraz rozkurczowe. Co istotne, efekt udało się osiągnąć zarówno u osób chorujących na nadciśnienie, jak i tych z prawidłowym ciśnieniem tętniczym.

Ekspert są zgodni – siedzący tryb życia zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, z kolei aktywność fizyczna pozwala mu zapobiegać. Badania dowiodły, że regularne treningi aerobowe obniżają skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze: w przypadku osób z nadciśnieniem granicznym – o 6/7 mm Hg, a z nadciśnieniem łagodnym i umiarkowanym – o 10/8 mm Hg. Choć na pozór te wartości nie wydają się znaczące, okazuje się, że takie obniżenie ciśnienia znacznie zmniejsza częstość udarów mózgu, choroby wieńcowej i śmiertelności.

Ekspert podkreślają, że nie warto narzucać sobie ciężkich obciążeń treningowych. Po pierwsze, ryzykujemy poważną kontuzją, po drugie – do dużego wysiłku trudniej się zmotywować. Udowodniono, że w przypadku osób starszych z nadciśnieniem świetne efekty daje trening o niewielkim lub umiarkowanym nasileniu. Najważniejsze, by był regularny.

Aktywność fizyczną warto podejmować często – najlepiej 4–5 razy w tygodniu. Trening nie powinien być krótszy niż 10 min. W przypadku osób, które przeżyły zawał serca, na jedną sesję trzeba przeznaczyć ok. 30 min.

Źródła:

Tomasz Zdrojewski, Anna Korzon-Burakowska, *Wysiłek fizyczny a czynniki ryzyka schorzeń układu sercowo-naczyniowego* [w:] Artur Mamcarz, Wojciech Braksator, Mirosław Dłużniewski (red.), *Kardiologia sportowa*, Via Medica, Gdańsk 2006.

Katarzyna Prusik, Tomasz Zdrojewski, *Aktywność fizyczna w prewencji chorób serca* [w:] Mirosław Dłużniewski i in. (red.), *Sport wyczynowy i rekreacyjny. Problemy kardiologa i internisty*, Wyd. Czelej, Lublin 2014.

Jaki ciśnieniomierz należy kupić i jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

Na rynku oferowanych jest niestety bardzo dużo aparatów złej jakości. Nie warto oszczędzać na ciśnieniomierzu i najlepiej kupić nieco droższy – za 150 czy 200 zł. Przy tak dużym rozpowszechnieniu nadciśnienia w społeczeństwie zainwestowanie w dobry aparat jest ze wszelkich miar uzasadnione.

Należy też dobrać właściwy mankiet. W przypadku osób otyłych, z obwodem ramienia powyżej 32 cm, standardowy mankiet zawyża odczyty. W takim wypadku powinniśmy w aptece poprosić o większy mankiet, a nie standardowy.

Warto także wyrobić w sobie nawyk regularnego kontrolowania wagi. Każda osoba po 50. roku życia, a szczególnie osoby starsze powinny sprawdzać wagę raz na tydzień, przynajmniej zaś raz na miesiąc. Ubytek wagi bez konkretnych przyczyn powinien wzbudzić naszą czujność i skłonić do wizyty u lekarza. Z kolei w przypadku chorych na serce również szybkie przybieranie na wadze należy uznać za niepokojący objaw. Duże wahania wagi w krótkim okresie bez uzasadnionego powodu, np. ze względu na dietę czy zbytne objadanie się, powinny więc stanowić sygnał ostrzegawczy.

Innym prostym testem jest zmierzenie obwodu brzucha. W przypadku mężczyzn nie powinien on przekraczać 94 cm, a wartości powyżej 102 cm są niedopuszczalne, wówczas należy absolutnie wdrożyć środki zaradcze. To jest prosty, ale przydatny test, ponieważ istnieją dowody naukowe na to, że osoby z większym obwodem brzucha mają wyższy poziom trójglicerydów, cholesterolu i obarczone są większym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych oraz miażdżycy. Z kolei u kobiet obwód brzucha nie powinien przekraczać 88 cm.

Aktywność fizyczna a cukrzyca

» Lepiej zapobiegać, niż leczyć. W przypadku cukrzycy tę zasadę naprawdę warto wziąć sobie do serca. Aktywność fizyczna, zmiana diety i zmniejszenie masy ciała to najskuteczniejsze metody zapobiegania rozwojowi cukrzycy.

Naukowcy odkryli, że w przypadku pacjentów, którzy zwiększyli wysiłek fizyczny o ok. 4 godz. tygodniowo, ryzyko zachorowania na cukrzycę było mniejsze aż o 80% w porównaniu z osobami, które nie zmieniły znacząco trybu życia. Warto podkreślić, że radykalna zmiana diety nie wystarczy, jeśli nie odejdziemy od siedzącego trybu życia.

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę – nie tylko w profilaktyce, lecz także w leczeniu już rozwiniętej cukrzycy. Osoby chore powinny ćwiczyć co najmniej 2–3 razy w tygodniu. Charakter i intensywność aktywności zależą od rodzaju występujących powikłań. W przypadku osób w podeszłym wieku nawet zwykły spacer może przyczynić się do polepszenia wyników i zmniejszenia ryzyka miażdżycy.

Źródło: Tomasz Zdrojewski, Anna Korzon-Burakowska, *Wysiłek fizyczny a czynniki ryzyka schorzeń układu sercowo-naczyniowego* [w:] Artur Mamcarz, Wojciech Braksator, Mirosław Dłużniewski (red.), *Kardiologia sportowa*, Via Medica, Gdańsk 2006.

Jakie są wskazania dla cukrzyków, jeśli chodzi o aktywność fizyczną?

W przypadku osób cierpiących na cukrzycę ruch stanowi absolutną podstawę. Wszystko, co powiedzieliśmy o wysiłku fizycznym osób z nadciśnieniem czy chorobami serca, dotyczy również cukrzyków, i to w znacznie większym stopniu. Efekty aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą są naprawdę zbawienne i wielokierunkowe, m.in. zmniejszają ryzyko miażdżycy.

Aktywność fizyczna osób starszych

Oczywiście należy wdrażać aktywność z trenerem i lekarzem rehabilitacji. Bardzo ważny jest przy tym dobór odpowiedniego obuwia. U osób z cukrzycą nierzadko dochodzi do powikłań w postaci polineuropatii cukrzycowej, czyli tzw. stopy cukrzycowej. Jej powodem jest słabsze odczuwanie mikrourazów, np. stóp, przez cukrzyków. Opieka ortopedyczna u osób z cukrzycą jest więc podwójnie wskazana.

Kto w sprawie tego obuwia byłby najlepszym doradcą?

Należy skonsultować się z lekarzem diabetologiem. Ci specjaliści są bardzo dobrze wyszkoleni i doskonale orientują się w problemach związanych z polineuropatią cukrzycową.

Wielu seniorów nie wierzy w pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, tylko w lekarza, który „naprawia chorego”.

To prawda, że zbytńo wierzymy w medycynę naprawczą i lekceważymy leczenie nefarmakologiczne. Oczywiście, kiedy mamy do czynienia z cukrzycą typu pierwszego i absolutnym brakiem wydzielania insuliny, to bez insuliny nie damy sobie rady, ale pamiętajmy, że ruch działa wielokierunkowo i poprzez różne mechanizmy kardiometaboliczne. W efekcie, niezależnie od przyjmowania insuliny, aktywność fizyczna zdecydowanie opóźnia wystąpienie powikłań i postęp miażdżycy.

Niestety wyniki prowadzonych przez nas badań dowodzą, że przez ostatnie 10 lat obniżenie cholesterolu, jakie dokonało się u Polaków powyżej 50. roku życia, w 90% wynikało z tego, że chorzy w skali kraju zażyli łącznie 18 ton statyn, czyli leków obniżających cholesterol, a nie ze zmiany diety i zwiększenia aktywności fizycznej.



Warto także wyrobić w sobie nawyk regularnego kontrolowania wagi. Każda osoba po 50. roku życia, a szczególnie osoby starsze powinny sprawdzać wagę raz na tydzień, przynajmniej zaś raz na miesiąc. Ubytek wagi bez konkretnych przyczyn powinien wzbudzić naszą czujność i skłonić do wizyty u lekarza. Z kolei w przypadku chorych na serce również szybkie przybieranie na wadze należy uznać za niepokojący objaw. Duże wahania wagi w krótkim okresie bez uzasadnionego powodu, np. ze względu na dietę czy zbytne objadanie się, powinny więc stanowić sygnał ostrzegawczy.

To chyba niedobrze?

Rzeczywiście te wyniki nie wystawiły nam dobrego świadectwa. Jako kraj rozwijający się radzimy sobie w walce z cholesterolem tylko za pomocą statyn. To trochę wstyd.

Zbyt mało pacjentów otrzymuje od lekarzy rady dotyczące aktywności fizycznej, a już zdecydowana mniejszość pacjentów jest przeszkolona w sposób profesjonalny. Tymczasem są dowody naukowe na to, że właściwa dieta i aktywność fizyczna to przynajmniej połowa sukcesu w leczeniu większości schorzeń.



Seniorze, trzymaj formę!

Aktywność fizyczna - tak, byle racjonalnie

Rozmowa
z dr. n. med. Cezarym Michalakiem

dr n. med. Cezary Michalak – lekarz specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Absolwent I Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie. Pracuje w Szpitalu Centrum ENEL-MED w Warszawie. Wcześniej związany zawodowo z Kliniką Reumoortopedii Instytutu Reumatologii w Warszawie, w ostatnim okresie jako zastępca kierownika Kliniki. W latach 2008–2013 pracował w prywatnym szpitalu na Wyspach Kanaryjskich jako adiunkt, lekarz specjalista ortopedii i traumatologii. Ukończył m.in. kursy chirurgii stopy w Barcelonie i Madrycie, a także kursy endoprotezoplastyki stawu kolanowego w Austrii, Belgii i Holandii. W Niemczech odbywał staże kliniczne.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

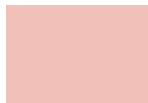
Jaki jest związek między aktywnością fizyczną a upadkami, które są wielkim problemem geriatrycznym?

Odpowiadając na pytanie: nie obserwuje się szczególnego nasilenia urazów u osób w wieku podeszłym, które prowadzą aktywny tryb życia, wręcz przeciwnie – utrzymywanie organizmu w ogólnej dobrej kondycji jest zalecane w profilaktyce upadków. Nie należy zatem się bać ruchu, także w starszym wieku; warunek: rodzaj aktywności powinien być dopasowany do indywidualnych możliwości.

Gdybyśmy jednak tylko przebywali w domu, wykonując minimalne wysiłki fizyczne, czyli prowadzili tzw. fotelowo-lóżkowy tryb życia, to nasz organizm momentalnie uległby osłabieniu i zaczęlibyśmy borykać się z rozmaitymi problemami zdrowotnymi. Dotyczy to zwłaszcza osób w starszym wieku, które niestety dość często zaprzestają jakiegokolwiek aktywności ruchowej. Dlatego wychodzenie z domu, pobudzanie mięśni do jakiegokolwiek wysiłku, choćby jedynie spacerowanie, jest rzeczą konieczną dla podtrzymania siły mięśniowej.

Długotrwałe, wielomiesięczne okresy unieruchomienia w łóżku są z kolei poważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia osteoporozy. Co więcej, w przypadku dłuższego utrzymywania pozycji leżącej szybko dochodzi do pogorszenia wydolności płuc oraz układu sercowo-naczyniowego, w efekcie czego drastycznie pogarsza się sprawność fizyczna. Powstaje błędne koło: nie mamy sił na wysiłek, więc go nie wykonujemy, do czego organizm się przyzwyczaja, i dlatego z czasem mamy tych sił jeszcze mniej.

Z tego powodu zachęcam do jakiegokolwiek aktywności ruchowej. Grunt, by robić to racjonalnie. Najpierw warto wybrać się do lekarza



ortopedy, który nas zbada, zaleci być może wykonanie pewnych badań czy konsultacji i oceni, czy w naszej sytuacji uważać szczególnie na kolana, stopy czy kręgosłup. Dość często ortopedzi kierują na rehabilitację – np. na ćwiczenia ogólnousprawniające dla osób w podeszłym wieku, najlepiej z instruktążem. Wskazane jest, aby przynajmniej na początku wykonywać ćwiczenia pod kontrolą – rehabilitanci mogą wówczas profesjonalnie zająć się pacjentem i, uwzględniając specyfikę wieku podeszłego, w praktyce pokazać, jaki rodzaj ruchu będzie najodpowiedniejszy.

A kiedy pojawiają się epizody upadania, to należy zmienić podejście do aktywności fizycznej?

Upadki spowodowane krótkotrwałą utratą przytomności są sprawą poważną i muszą być zdiagnozowane, gdyż ich skutkiem bywają w wieku podeszłym poważne złamania, wymagające często leczenia operacyjnego.

Gdy natomiast przychodzi sezon zimowy w Polsce, to rzeczywiście upadków i złamań jest znacznie więcej niż w innych porach roku ze względu na gorsze warunki atmosferyczne. To jednak nie powód, żeby przestać wychodzić z domu; oczywiście jeśli danego dnia faktycznie jest niezwykle ślisko, to zostańmy w mieszkaniu. W miarę możliwości możemy zresztą przygotować się do zimy – kupić odpowiednie obuwie, unikać nawierzchni pokrytych lodem itd. Nie możemy popadać w skrajność i z obawy przed upadkiem siedzieć całe dnie w domu, ale sytuacji ryzykownych unikajmy.

Warto myśleć o upadkach jako o zagrożeniu, którego można uniknąć, w zależności od tego, jak ogólnie dbamy o swoje zdrowie. Istotnym działaniem prewencyjnym jest okresowa kontrola lekarska w przypadku współistnienia chorób przewlekłych.

Upadki u osób starszych

Badania PolSenior dowiodły, że 23,1% Polaków powyżej 65. roku życia doświadczyło upadku w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Osoby starsze upadają znacznie częściej niż np. 50-latkowie. Najwięcej seniorów, którzy zgłosili, że zdarzyło im się upaść, jest w grupie powyżej 90. roku życia – aż 35,9%.

Dlaczego upadamy? Najczęściej przydarza się to podczas zwykłych czynności – chodzenia (ponad $\frac{2}{3}$ przypadków) oraz wstawania i siadania (ponad $\frac{1}{4}$). Uprawianie aktywności fizycznej rzadko bywa przyczyną upadku (poniżej 1% przypadków). Co ciekawe, upadki zdarzają się najczęściej seniorom w dużych miastach, a najrzadziej – w małych ośrodkach i na wsiach.

Najczęstszym następstwem upadku jest stłuczenie lub zranienie (37%), rzadziej złamanie (9,8%), utrata przytomności (8,5%) i uraz głowy (5,8%). Poważnym i niestety częstym skutkiem upadku u seniora jest złamanie bliższego końca kości udowej, co wymaga hospitalizacji i leczenia operacyjnego.

Źródło: Małgorzata Mossakowska, Andrzej Więcek, Piotr Błędowski (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012.

Jak wrócić do aktywności po upadku?

W przypadku osób starszych kości przeważnie są już dość mocno osłabione. Dzieci dziesiątki razy upadają na podłogę i nic im się nie dzieje. U starszej osoby może być zupełnie inaczej. Co więcej, skutkiem każdego poważniejszego urazu, który wiąże się z operacją, długotrwałym unieruchomieniem i leczeniem, jest powstanie u pacjenta pewnego niekorzystnego stereotypu ruchowego. Przejawia się on tym, że pacjent po złamaniu unika obciążania bolesnej kończyny, jego chód ulega zmianie. Aby wrócić do pełnej sprawności, trzeba wyzbyć się takich zachowań. W tym celu wdraża się rehabilitację, która może trwać nawet miesiącami, ale jest to absolutnie niezbędna część terapii i warunek powrotu do pełnej sprawności sprzed wypadku.

Czy zmiany zwyrodnieniowe są przeciwwskazaniem do uprawiania aktywności fizycznej?

Odpowiedź na to pytanie jest skomplikowana; np. minimalne zmiany zwyrodnieniowe w stawie kolanowym mogą powodować jedynie niewielkie dolegliwości czy ograniczenia, podczas gdy zaawansowana choroba zwyrodnieniowa praktycznie uniemożliwia chodzenie. Niezależnie od wieku powinniśmy utrzymywać swój układ ruchu w dobrej formie. Pewne zmiany w organizmie, postępujące z wiekiem, są oczywiście nieuniknione. Starzeje się układ ruchu, układ nerwowy itd. Ale zmiany zwyrodnieniowe nie dotyczą tylko osób w starszym wieku. Nawet osoba młoda – czy to po poważnych urazach stawów, czy przeciążeniach lub w przebiegu chorób przewlekłych – może mieć objawy choroby zwyrodnieniowej stawów, a zdarza się, że starszy aktywny człowiek ma stawy we względnie dobrym stanie. Choć, owszem, nie ulega wątpliwości, że rzeczywiście głównym czynnikiem przyczyniającym się do zmian zwyrodnieniowych jest wiek.

Generalnie ruch to zdrowie, ale trzeba działać z rozważą. Jeśli osoba w wieku 60–65 lat czuje się dobrze i zachowuje pełną sprawność, to świetnie. Nie ma wówczas przeciwwskazań do tego, by podejmowała aktywność fizyczną, co potwierdzi nam lekarz podczas konsultacji. Przeważnie jednak w tym wieku tak nie jest. Jeśli coś nas boli w stawach, powinniśmy udać się do ortopedy, powiedzieć o swoich dolegliwościach.

Jak po diagnozie ortopedycznej planować aktywność fizyczną, żeby sobie pomóc, a nie zaszkodzić?

Przede wszystkim ważna jest analiza stanu zdrowia, żeby ustalić, które stawy są w dobrym stanie, a które należy oszczędzać. Może się np. okazać, że z kręgosłupem jest wszystko w porządku, ale z biodrami już nie. Wtedy możemy usłyszeć od lekarza: „Są u pani widoczne zmiany zwyrodnieniowe w stawie biodrowym. Proszę mieć na uwadze, że to nie są już stawy, które pozwolą pani wędrować po górach”.

Aktywność fizyczna – tak, byle racjonalnie



Choroba zwyrodnieniowa ma swoje fazy. Czasem jej rozwój trwa latami i jeśli będziemy unikać przeciążeń, nie przemęczać stawów, to możemy całkiem długo dobrze funkcjonować. Choroba będzie się rozwijała, ale nie tak szybko jak wtedy, gdy zupełnie nie oszczędzamy stawów. Generalnie unikanie przeciążeń jest kluczem do sukcesu.

Czego dokładnie należy unikać?

Posłużę się przykładem. Przyszła do mnie niedawno pacjentka, bardzo miła pani, po osiemdziesiątce, radząca sobie doskonale, cały czas prowadząca samochód. Powiedziałem jej: „Przyda się pani rehabilitacja tego chorego barku”. Za jakiś czas przyszła do mnie ponownie, a ja niemalże jej nie poznałem, taki miała wyraz twarzy. Pytam: „Co się pani stało?”. Okazało się, że z barkiem jest dużo gorzej – staw zareagował stanem zapalnym na ćwiczenia podczas rehabilitacji, które niestety okazały się zbyt intensywne. Osobom starszym z zaawansowanymi zmianami zwyrodnieniowymi stawów nie wolno zbyt forsownie ćwiczyć. Żaden agresywny rodzaj postępowania rehabilitacyjnego nie jest wskazany.

Czy można samemu rozpoznać początek zmian zwyrodnieniowych stawu?

Pierwszym objawem jest z reguły ból. Nie zawsze musi on się pojawiać przy chorobie zwyrodnieniowej stawów, ale przeważnie występuje. Jeśli więc staw nas boli, należy udać się do ortopedy. Lekarz zbierze wywiad, przeprowadzi badanie kliniczne, zleci badanie radiologiczne, określi, w jakim stanie są stawy, wyjaśni, jaki wysiłek możemy podejmować.

Czy pacjenci pytają pana o to, jaką mogą wykonywać aktywność fizyczną?

Pytają, bardzo często. A nawet gdy nie pytają, to sam im wyjaśniam. Jeśli starszy człowiek ma problemy z kręgosłupem i widoczne są już spo-

re zmiany zwyrodnieniowe, to musi uważać na to, by się nie przeciążać. Przykładowo starsi ludzie często lubią uprawiać działkę. W takim wypadku muszą wyjaśnić pacjentowi: „Na działce proszę uważać. Może pani pocić, ale musi pani unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów”. Organizm sam zresztą podpowie, kiedy zbyt go obciążymy. Ból jest najlepszym wskaźnikiem tego, że dana czynność jest dla nas nieodpowiednia.

Aktywność fizyczna przy zwyrodnieniowej chorobie stawów

Jak podaje prof. Wiesław Osiński, na zwyrodnieniową chorobę stawów cierpi prawie co dziesiąty mężczyzna i niemal co piąta kobieta powyżej 60. roku życia. Przyczyną zwyrodnień jest zbyt wczesne używanie się chrząstek stawowych – częste w stawach międzypaliczkowych dalszych palców rąk oraz stawach kolanowych. Nieleczona choroba zwyrodnieniowa może prowadzić do znacznego lub całkowitego unieruchomienia stawu.

Specjaliści podkreślają, że zwyrodnienia nie są przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej. Należy jednak unikać takich form ruchu, które wywołują ból i zmęczenie. Najlepiej pod okiem fizjoterapeuty zacząć od powolnych ćwiczeń o niewielkim obciążeniu. Niewskazane są szybkie ćwiczenia z oporem, a gimnastyka nastawiona na poprawę gibkości powinna być umiarkowana. Dolegliwościom bólowym mogą zapobiec specjalne opaski oraz ciepłe lub zimne okłady. Zalecaną formą aktywności jest pływanie w wodzie o odpowiedniej temperaturze (najlepiej od 29 do 32 stopni Celsjusza).

Źródło: Wiesław J. Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013, s. 230–231.

Czy senior z wszczepioną endoprotezą stawu biodrowego może podejmować aktywność ruchową?

Generalnie może, ale istnieje wiele ograniczeń. Tu nie ma sztywnych reguł, bo do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie. Istnieje wiele różnych endoprotez, wiele odmian choroby zwyrodnieniowej, wiele też różnych czynników obciążających oddziałuje na pacjenta.

To wszystko sprawia, że zalecenia dla każdej osoby będą inne. Z pytaniem o to, jakie rodzaje aktywności są dopuszczalne, najlepiej zwrócić się do chirurga, który przeprowadzał operację wszczępienia endoprotezy. Endoproteza zużyje się szybciej, jeśli będziemy ją przeciążali, dlatego zawsze warto dopytać, co lekarz zaleca, a co odradza.

Można pływać, ale nie każdym stylem – to zależy od wielu czynników, m.in. od rodzaju operacji; jeśli chodzi o bieganie, to byłbym do tego sceptycznie nastawiony. Obecnie panuje moda na bieganie, ale czy ono jest dobre dla każdego? Do wszystkiego trzeba podchodzić z rozwagą. Zwróćmy chociażby uwagę na nawierzchnię – beton nie jest dobrym podłożem do biegania. Jeśli ktoś mieszka nad morzem, to znacznie lepiej biegać po plaży.

Podobnie rzecz ma się z jazdą na rowerze po wszczępieniu endoprotezy. Teoretycznie jest to możliwe, ale powoduje niepotrzebne zagrożenia. Endoproteza jest urządzeniem, a więc może się zniszczyć lub zużyć przedwcześnie – technicznie tkwi ona osadzona w kości i istnieje duże ryzyko, że w przypadku upadku podczas jazdy na rowerze kość w otoczeniu endoprotezy zwyczajnie się połamie. Jeśli więc komuś zależy na jeździe na rowerze, to lepiej zdecydować się na rower stacjonarny – wówczas upadek raczej nie grozi.

A czy warto przychodzić do ortopedy z bólami stawów, kości? Wielu starszych ludzi uważa, że to są dolegliwości późnego wieku.

Absolutnie namawiam do tego, by przychodzić do lekarza! Specjalizuję się m.in. w chirurgii stopy. Zapewniam: zupełnie inaczej przebiega leczenie w przypadku niewielkich zmian, np. dotyczących haluksów, a inaczej, gdy zmiany są już mocno nasilone. Niestety często przychodzą do mnie pacjenci z bolącą stopą i mówią: „Deformacja co prawda istnieje od dawna, ale ponieważ dotychczas nie bolało, więc nic z tym nie robiłem”. Choroba tymczasem postępuje i im dłużej zwlekamy, tym leczenie i okres rekonwalescencji są dłuższe.

Dlatego zachęcam, by przychodzić do ortopedy, gdy tylko mamy podejrzenie, że coś złego się dzieje. My, lekarze, jesteśmy od tego, by pomagać. Zbadamy, zobaczymy, czy faktycznie coś się dzieje ze stawami. Nie ma powodu, by odkładać wizytę, gdy coś nas boli.

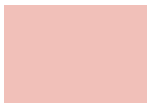
Spędził pan kilka lat na Wyspach Kanaryjskich. Czy polski model starzenia się, jeśli chodzi o aktywność fizyczną i dbałość o zdrowie, znacząco różni się od tego, co można zaobserwować w miejscu odwiedzanym przez wielu turystów, a więc ludzi z różnych części Europy i świata?

Zacznę od dobrej strony. Moim zdaniem wiele rzeczy zmienia się na lepsze. Kiedyś osobę w wieku 60 lat traktowano w Polsce jako osobę skazaną wyłącznie na starzenie się, z którą będzie coraz gorzej. Dziś 60-latkowie – i zresztą wielu ludzi znacznie starszych – to osoby w bardzo dobrej formie! Dbają o siebie, starają się być sprawni, niezależni i zdolni funkcjonować samodzielnie. Nadal jednak wiele osób boryka się ze schorzeniami, których można by uniknąć, zmieniając tryb życia. Starsi ludzie mają problemy z sercem, z nadciśnieniem, cukrzycą.

W Górach Skalistych w Kanadzie, gdzie również spędziłem kilka miesięcy, zwróciła moją uwagę duża liczba emerytów. Zdecydowana większość z nich przekroczyła 70. rok życia, a mimo to chodzili w... butach sportowych, czyli tzw. adidasach. Bardzo mi się to podobało, bo to są wygodne buty, które dobrze stabilizują stopę. W Polsce nie widuję starszych osób w takich butach. Wydaje mi się, że to kwestia pewnych stereotypów, wynikających z poczucia tego, co nam wypada, a czego nie wypada. Zawsze powtarzam pacjentom, że piękne jest to, co zdrowe i dobrze działa, a nie to, co ładnie wygląda, ale nie spełnia swojej funkcji i powoduje chorobę. Samochód, który jest sprawny i można nim jeździć, jest moim zdaniem bardziej prestiżowy niż ten, który może też być ładny, ale stoi w warsztacie. I tak samo trzeba podejść do zdrowia – prawidłowe obuwie jest dla nas, a nie my dla niego.



Przyszła do mnie niedawno pacjentka, bardzo miła pani, po osiemdziesiątce, radząca sobie doskonale, cały czas prowadząca samochód. Powiedziałem jej: „Przyda się pani rehabilitacja tego chorego barku”. Za jakiś czas przyszła do mnie ponownie, a ja niemalże jej nie poznałem, taki miała wyraz twarzy. Pytam: „Co się pani stało?”. Okazało się, z barkiem jest dużo gorzej – staw zareagował stanem zapalnym na ćwiczenia podczas rehabilitacji, które niestety okazały się zbyt intensywne. Osobom starszym z zaawansowanymi zmianami zwyrodnieniowymi stawów nie wolno zbyt forsownie ćwiczyć. Żaden agresywny rodzaj postępowania rehabilitacyjnego nie jest wskazany.





Seniorze, trzymaj formę!

Rozmowy ze sportowcami

Łyżwiarka, kajakarz, żuźlowiec, wioślarka, kolarz, strzelczyni, piłkarz ręczny, zapaśnik, szpadzista, biegacze – bohaterami tego rozdziału jest 11 wybitnych postaci polskiego sportu. Są wśród nich mistrzowie i wicemistrzowie olimpijscy, medaliści mistrzostw świata i Polski. W wywiadach wspominają, jak zaczęła się ich przygoda ze sportem i jak obecnie dbają o aktywność. Niektórzy jeszcze do niedawna aktywnie uprawiali sport jako weterani. „Miałam 64 lata, jak zaczęłam znowu trenować. A karierę skończyłam na mistrzostwach świata seniorów w Hamar w 2002 r. Miałam wtedy 71 lat” – mówi Helena Pilejczyk, łyżwiarka, brązowa medalistka ze Squaw Valley.

Po zakończeniu kariery zawodniczej żaden z naszych mistrzów nie porzucił aktywności sportowej. Niektórzy zostali trenerami i do dziś pracują z młodzieżą, inni nie są już zawodowo związani ze sportem, ale wciąż dbają o kondycję. „Nadal uwielbiam jeździć na rowerze. Nikt nie musi mnie namawiać – jeśli najdzie mnie ochota, po prostu wsiedam i jadę. Każdy moment, każdą chwilę – bez względu na to, czy to w danej chwili potrzebne czy nie, czy mnie ktoś namawia czy nie – staram się wypełnić wysiłkiem, ruchem lub jakąkolwiek czynnością, która mnie wzmacnia, a nie powala” – mówi Ryszard Szurkowski, kolarz.

Bohaterowie wywiadów dostrzegają coraz większe zainteresowanie osób starszych aktywnością fizyczną. Wielu mistrzów jest zaangażowanych w upowszechnianie sportu. Bogusław Mamiński, lekkoatleta, organizuje cykliczne imprezy biegowe. Mariola Abrahamczyk, wioślarka, prowadzi zajęcia z gimnastyki dla kobiet 50+. „Wiele tych pań ma już wnuki, a wnuki zawsze są pełne aktywności, pełne chęci do ruchu, i to jest bardzo dobra okazja do tego, by samemu podjąć aktywność fizyczną. Na początku wystarczy im potowarzyszyć”.



Seniorze, trzymaj formę!

Zatroszczmy się o starość

Rozmowa
z Andrzejem Supronem

Andrzej Supron – urodził się w 1952 r. w Warszawie. Najwybitniejszy polski zapasnik. Startował w stylu klasycznym w trzech kategoriach wagowych: lekkiej, półśredniej i średniej. Trzykrotny olimpijczyk. Srebrny medalista z Moskwy. Wielokrotny medalista mistrzostw świata i mistrzostw Europy. Złote medale przywoził z San Diego (1979), Ludwigshafen (1975) i Warny (1982). Mistrzem Polski zostawał 13 razy. Absolwent Technikum Górniczego w Dąbrowie Górniczej. Jeszcze w trakcie kariery zawodniczej rozpoczął pracę trenerską, prowadził m.in. kadrę Stanów Zjednoczonych. Od 1986 r. sędzia zawodowy. Działacz sportowy, członek zarządu PKOl. Żonaty z Grażyną, ma dwoje dzieci.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Powiedział pan w jednym z wywiadów, że starość w Polsce bywa niegodna i że trzeba się starać, żeby to zmienić. Co oznacza „niegodna starość” i jak możemy ją zmienić?

Mówiąc o niegodnej starości, miałem na myśli sytuację, w której człowiek nie jest w stanie sam sobie w różnych sytuacjach poradzić. Z niegodną starością mamy do czynienia wtedy, gdy zostaje ona pozbawiona pewnych elementów, które normalnie towarzyszą życiu człowieka, także w starszym wieku. Chodzi mi o regularne spotkania z rówieśnikami, oddawanie się swoim pasjom i zainteresowaniom itp. Jeśli tego nie ma, a w zamian jedyne, co zajmuje starszego człowieka, to myśli o tym, kiedy go przestanie boleć, to jest to niegodna starość.

Czy aktywność fizyczna może być sposobem przeciwdziałania takiej starości?

Absolutnie tak. Aktywność fizyczna sprawia, że, po pierwsze, człowiek ma pasję, cel w życiu, a przy okazji poprawia kondycję i zwiększa swoją mobilność. Regularny wysiłek poprawia nie tylko wydolność organizmu, lecz także zasięg ruchu, kondycję, ogólnie rzecz biorąc – pozytywnie wpływa na zdrowie. Człowiek zdrowszy po prostu mniej cierpi.

Czy zauważa pan rówieśników ćwiczących np. w fitness klubach?

Tak, widuję starsze osoby i to jest bardzo pocieszające. Wprawdzie chodzenie do klubu wymaga pewnych nakładów finansowych – nie mówię tu o wynajmowaniu trenera personalnego, ale trzeba chociażby wykupić karnet – jednak warto polecać seniorom także tego rodzaju aktywność.

Ruch w profilaktyce i terapii

W zapobieganiu i leczeniu chorób, na które najczęściej zapadają seniorzy, kluczową rolę odgrywa aktywność fizyczna.

W przypadku chorób układu sercowo-naczyniowego zalecane są treningi o charakterze wytrzymałościowym – marsze z kijkami, wędrówki turystyczne, jazda na rowerze, pływanie, biegi na nartach, wioślarstwo czy ćwiczenia do muzyki. Tego typu aktywności pomagają w walce z otyłością, obniżają poziom insuliny, a także relaksują i odprężają, co ma duże znaczenie w przypadku chorób serca.

Ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym są zalecane także seniorom z chorobami płuc i układu oddechowego (np. astmą). Ważne, by podczas aktywności unikać nadmiernego wysiłku, robić przerwy na odpoczynek, a ćwiczenia wykonywać na świeżym powietrzu lub w przewietrzonym pomieszczeniu.

W przypadku osteoporozy potrzebne są ćwiczenia prowadzące do zwiększenia gęstości kości w obrębie szyjki kości udowej – w szczególności marsze, jogging, wchodzenie po schodach. Ćwiczenia łagodzą dolegliwości bólowe, a jeśli są podejmowane regularnie, istotnie poprawiają jakość życia osób chorujących na osteoporozę.

Źródło: Wiesław Osiński, *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.

A co z barierami psychicznymi, które trudno pokonać?

To może stanowić problem. Ja zawsze mówię, że starość przejawia się tym, że czegoś się nie chce. Z drugiej strony każdy wiek ma swoje zalety – seniorzy są bardzo świadomi tego, co muszą w sobie zmienić, co poprawić, tylko nie zawsze wiedzą jak, nie wiedzą gdzie, nie wiedzą z kim. Dlatego mówię: wystarczy prosta forma ruchu, chodzenie, bieganie, nordic walking czy gimnastyka. Teraz tworzy się w parkach miejsca z urządzeniami do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Widzę, że starsi ludzie tam przychodzą, próbują się ruszać, i to jest godne pochwały, trzeba to popierać i zaszczepiać w społeczeństwie świadomość, że człowiek starszy też może ćwiczyć.

Czy równie istotne jest przebywanie wśród właściwych ludzi, szukanie odpowiedniego towarzystwa?

Jest takie stare przysłowie: „Z kim się zadajesz, takim się stajesz”. Dlatego najlepiej zadawać się z młodymi, bo oni dodają energii. „Z młodymi pracujesz, młodo się czujesz. Ze starymi pracujesz, staro się czujesz”. To tylko przypowieść, ale coś w tym jest. Koniecznie trzeba szukać pozytywnych elementów w życiu, nie dołować się. Ja zawsze za przykład daję typowego starszaka Amerykanina. Jeśli go spytać: „How are you?”, to on, choćby kaszłąc, odpowie: „Thanks, fine”.

Czyli nawet kiedy kaszle, mówi, że wszystko jest w porządku?

Tak, mówi, że świetnie się czuje, pozytywnie podchodzi do życia, a u nas to tylko: „Daj spokój, pora umierać”. Nastawienie ludzi też trzeba więc zmieniać – żeby przeć do przodu, żeby być pozytywnie nakręconym, a nie tylko ciągle narzekać. Oczywiście to narzekanie nie wynika z niczego – czasem faktycznie, np. w mniejszych miejscowościach, nie ma gdzie pójść poćwiczyć, nie ma co robić. Pamiętam, jak przed laty jeździłem na zawody do Finlandii. Tam w sobotę wieczorami sami starsi ludzie się bawili. Ale tańczyli, ale było wesoło! Naprawdę miło było popatrzyć.

Pana życie po sześćdziesiątce zmieniło się w jakiś sposób?

Powiem szczerze, że gdyby nie lusterko i świadomość, że ciało jednak się zmienia, to ja bym nie wiedział, ile mam lat. Psychofizycznie czuję się po prostu świetnie. Niedawno brałem udział w programie „Celebrity Splash” i wykonywałem w nim ewolucje, których uczestnicy o połowę młodszy ode mnie nie są w stanie zrobić. To mi uświadamia, że w dalszym ciągu jestem bardzo aktywny. wiadomo, czasami boli to i tamto, ale generalnie staram się być pozytywnie nastawiony i aktywny ruchowo. Cały czas gram w tenisa, czasem pokopię piłkę z synem, pojeżdżę na nartach.

Profesor zapasów o artystycznej duszy

» „Król”, profesor zapasów, najlepszy technik – Andrzej Supron przez lata kariery zawodniczej zdobył wiele przydomków, które dobrze oddają jego osiągnięcia i niezwykłą skuteczność.

Zapasami zainteresował się, gdy miał zaledwie 11 lat. Szybko okazało się, że spełnia wszystkie kryteria, by odnosić sukcesy: zwinność, gibkość, imponującą wydolność. Wypracował indywidualny styl, a jego ulubiona technika – rzut przez biodro – dziś jest nazywana „biodrem Suprona”.

Andrzej Supron jest znany nie tylko ze swoich sportowych sukcesów. Po zakończeniu kariery został przedsiębiorcą. Działał w wielu branżach, m.in. gastronomicznej, rozrywkowej i w handlu. Angażuje się także w akcje charytatywne. Wspiera m.in. chorych na stwardnienie rozsiane.

„Mam duszę wojownika, lubię rywalizować. Ale jak oglądam wzruszający film, to łzy mi leczą i nie wstydzę się ich. Mam duszę artysty, lubię śpiewać, jestem umuzykalniony. Być może, gdybym miał inne warunki, poszedłbym w kierunku muzycznym” – mówił w 2011 r. w wywiadzie dla magazynu „Na Zdrowie”.

Andrzej Supron dla seniorów

» Andrzej Supron angażuje się w wiele akcji charytatywnych i społecznych, m.in. poświęconych osobom starszym. Jest ambasadorem Ogólnopolskiej Kampanii na rzecz Poprawy Komfortu Życia Seniorów „Zdrowi Wiekowi”. „Ludziom starszym wystarczy stworzyć szansę i wtedy nie będą siedzieć z boku, samotni i z przeświadczeniem, że czekają już tylko na śmierć” – mówił w wywiadzie dla serwisu internetowego naTemat. „Oczywiście, czasem nie mamy wpływu na to, co się dzieje z naszym zdrowiem, ale w większości przypadków możemy zapobiec wielu chorobom i dolegliwościom związanym ze starością”.

Najlepszym dowodem na to, że seniorzy mogą być aktywni, jest udział Andrzeja Suprona w programie „Celebrity Splash”, w którym znani Polacy wykonują widowiskowe skoki do basenu. Jak twierdzą twórcy programu, zapaśnik „zdecydował się na udział (...), bo ma serce sportowca, jest uzależniony od adrenaliny i rywalizacji. Lubi uprawiać różne dyscypliny sportowe. Chciałby się sprawdzić również w skokach, chciałby pokazać, że facet w jego wieku jeszcze może wiele zrobić, że jego rówieśnicy nie muszą zakładać kapci i przysypiać przed telewizorem”.

Jak pan się motywuje po wielu latach regularnego trenowania?

We mnie jest duch wojownika, który ciągle musi rywalizować. Jak gram w tenisa, to nie mogę grać do ściany. Kiedyś kolega zaprosił mnie, żebyśmy poodbijali. Pytam go: „Ale jak to »poodbijali«? Nie na punkty? No musimy na punkty!”. Rywalizacja bardzo mnie nakręca.

Ludzie ciągle pana pytają o wspomnienia z olimpiad, o historie z pańskiej kariery zawodniczej?

Tak, a jak nawet nie pytają, to i tak opowiadam (*śmiech*).

O co najczęściej pytają?

Zwykle: „Co pan czuł, jaką miał pan tę trudną walkę?”, „Jaki medal dla pana jest najważniejszy?”, „Jak pan zaczął zapasy?”. Ciekawi ich to, w jaki sposób zabrałem się za tę dyscyplinę i co robiłem, by zostać najlepszym na świecie.

Często również biorę udział w spotkaniach z dziećmi. Mówię im wtedy, że też mam małego syna, że uwielbiam dzieciaki, żartuję sobie z nimi, pokazuję im chwyt. Dla żartu wytykam im brak sprawności, pokazuję, jak prawidłowo powinno się robić przewrót do przodu.

No właśnie, czy dzisiaj 12-, 14-latkowie są mniej sprawni niż niektórzy 60-latkowie?

Absolutnie! Za parę lat będziemy mieli chore społeczeństwo, niestety. Młodzież ucieka w wirtualny świat, zupełnie nie myśli o kulturze fizycznej, o zdrowiu. Liczą się tylko przyjemności, i to jest zatrważające. W tej chwili prowadzę program ministerialny „Mały Mistrz – Zapasy w każdej szkole”. Ktoś mógłby zapytać: „Dlaczego akurat

zapasy?”. Otóż dlatego, że zapasy są najlepszą dyscypliną ogólnorozwojową dla młodego człowieka, a do tego wzmacniają psychofizycznie. Ze względu na specyfikę dyscypliny i podział na kategorie wagowe młody chłopak, który wcześniej uchodził za grubaska, nagle, gdy trafi do szkolnej drużyny i wygra zawody, może stać się szkolnym herosem. To wszystko powoduje, że dziecko inaczej patrzy na życie. A gry – co mogą zaproponować? Co najwyżej strzelanie, bicie, skakanie, cuda na kiju.

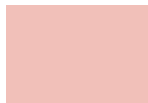
Swego czasu brałem udział w programie, podczas którego przeprowadzona została sonda. Pytanie brzmiało: „Czy wychowanie fizyczne powinno być obowiązkowe w szkołach?”. Proszę sobie wyobrazić, że 24% respondentów odpowiedziało, że nie powinno! Wierzyć się nie chce, jaka niska jest świadomość ludzi na temat kultury fizycznej. Przecież wszystko, co robimy – to, że chodzimy, że się ruszamy, że siedzimy w tej chwili i rozmawiamy ze sobą – jest wynikiem odpowiedniej kultury fizycznej. My nie jesteśmy niczym innym jak kłębkami kości i skóry, z ogromną ilością płynów w środku. Gdyby nie sprawność fizyczna, byłibyśmy chorymi ludźmi. Tymczasem rodzice świadomie odciągają dzieci od sportu, wypisują im zwolnienia, karmią chipsami, frytkami. To jest zatrważające! Tak sobie myślę, czy nie należałoby zacząć prowadzić szkoleń dla rodziców, bo w przeciwnym razie za parę lat będziemy mieli chore społeczeństwo.

Można powiedzieć, że to też jest troska o starość, bo jeśli ludzie nie będą się ruszać, to tej starości po prostu nie dożyją, a jeśli jej dożyją, to ona będzie starością...

...koszmarną. Obecnie martwimy się o starszych, ale zacznijmy troszczyć się o młodszych, bo jeśli nic nie zrobimy, to ich starość będzie nieciekawa. To będzie starość na kroplówkach.



Za parę lat będziemy mieli chore społeczeństwo, niestety. Młodzież ucieka w wirtualny świat, zupełnie nie myśli o kulturze fizycznej, o zdrowiu. Liczą się tylko przyjemności, i to jest zatrważające. W tej chwili prowadzę program ministerialny „Mały Mistrz – Zapasy w każdej szkole”. Ktoś mógłby zapytać: „Dlaczego akurat zapasy?”. Otóż dlatego, że zapasy są najlepszą dyscypliną ogólnorozwojową dla młodego człowieka, a do tego wzmacniają psychofizycznie. Ze względu na specyfikę dyscypliny i podział na kategorie wagowe młody chłopak, który wcześniej uchodził za grubaska, nagle, gdy trafi do szkolnej drużyny i wygra zawody, może stać się szkolnym herosem. To wszystko powoduje, że dziecko inaczej patrzy na życie. A gry – co mogą zaproponować? Co najwyżej strzelanie, bicie, skakanie, cuda na kiju.





Seniorze, trzymaj formę!

Nigdy nie jest za późno

Rozmowa
z Heleną Pilejczyk

Helena Pilejczyk – urodziła się w 1931 r. w Zieluniu k. Mławy. Z domu Majcher. Łyżwiarka szybka, dwukrotna olimpijka, brązowa medalistka ze Squaw Valley (1960 r.) w konkurencji na 1500 m. 36 razy zdobywała mistrzostwo Polski, aż 40 razy biła rekord kraju na różnych dystansach. Związana z elbląskim klubem Olimpia. Po zakończeniu kariery zawodniczej rozpoczęła pracę pedagogiczną i trenerską. Wychowała wiele znakomitych zawodniczek. Jeden z jej ostatnich sportowych sukcesów to złoty medal w wieloboju na mistrzostwach weteranów w 1997 r., zdobyty w wieku 66 lat. Ma męża Lucjana, działacza i sędziego łyżwiarskiego.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Jaka jest pani recepta, żeby w wieku 84 lat pozostawać w tak fantastycznej formie?

Codziennie uprawiam gimnastykę i jeżdżę na rowerze, choć tylko na stacjonarnym, ponieważ w moim wieku boję się o zderzenie i ewentualny upadek. Teraz wiele osób jeździ na rowerach i choć są ścieżki rowerowe, to jednak piesi nie zawsze uważają i wchodzą na te ścieżki. A na stacjonarnym rowerze codziennie sobie chwilę pojeżdżę, przy okazji włączę program w telewizji. Muszę powiedzieć, że jak mnie wciągnie coś, co oglądam, to nie odczuwam wysiłku. Ba! Jak leci coś emocjonującego, to mimowolnie zaczynam szybciej pedałować. Gdy się zorientuję, mówię sobie: „Boże, chyba trochę za szybko!”. I zwalniam.

Ile przejeżdża pani rowerem stacjonarnym w czasie jednej sesji?

Od 10 do 15 km. To nie jest dużo, ale biorę poprawkę na wiek. Poza tym w domu zawsze jest sporo do zrobienia, wychodzę też dość często, czy to na zakupy, czy na jakieś spotkania. Jestem medalistką i honorowym obywatelem Elbląga, więc władze miejskie zapraszają mnie na różne uroczystości, a ja nie odmawiam. Oprócz tego mam spotkania z dziećmi w szkołach. Prowadzę bardzo ruchliwy styl życia.

W Polsce ciągle wiele osób uważa, że starszemu człowiekowi nie wypada tak gnać.

Zawsze byłam osobą bardzo dynamiczną, ruchliwą. Od dziecka lubiłam ruch i wysiłek. Sama moja aktywność zawodnicza była zresztą dość długa – trwała całe 20 lat. Nie każdy wytrzyma tyle czasu



w reżymie treningowym, ale ja to lubiłam. Koleżanki często mówiły: „Jak ty to robisz? Tyle lat startujesz i do tego osiągasz takie wyniki”.

A przecież zaczęła pani bardzo późno...

Miałam 21 lat, jak po raz pierwszy założyłam panczeny. Wcześniej oczywiście uprawiałam sport, ale amatorsko. Grałam w siatkówkę, tenisa, biegałam, skakałam, pchałam kulą, rzucałam dyskiem. Wszystko mnie interesowało. W żadnej z tych dyscyplin nie byłam wybitną zawodniczką, ale wszędzie osiągałam dość dobre wyniki.

Kiedyś modne były spartakiady międzyzakładowe. Uczestniczyłam w nich i brałam udział w różnych dyscyplinach: w siatkówce, w koszykówce. Miałam łatwość przyswajania odpowiedniej techniki, może nie do perfekcji, ale na tyle, by uzyskiwać zawsze dobrą pozycję w zawodach i nie przynieść drużynie wstydu.

Kiedy po raz pierwszy zakładała pani łyżwy, to Elwira Sero- czyńska, z którą osiem lat później zdobywałyście razem meda- le olimpijskie, była już mistrzynią Polski!

Tak, Elwira była już wtedy mistrzynią. Stanowiła dla mnie wzór. A początki miałam trudne. Założyłam łyżwy i od razu się przewróciłam. Wcześniej, jako dziecko, jeździłam na łyżwach krótkich, takich przykręcanych na śrubki do bucika.

W których nogę trzeba ustawić inaczej.

Właśnie! Wydawało mi się, że potrafię jeździć na łyżwach, więc założyłam panczeny i tak jak zapamiętałam to z dzieciństwa, chciałam się odepchnąć z czuba. A to nie było możliwe, ponieważ panczena jest łyżwą długą. Popatrzyłam na inne koleżanki i kolegów. Zobaczyłam, że trzeba odbijać się w bok. Zaczęłam ich naśladować i ten pierwszy upadek okazał się ostatnim, jaki mi się przydarzył.



Codziennie uprawiam gimnastykę i jeżdżę na rowerze, choć tylko na stacjonarnym, ponieważ w moim wieku boję się o zderzenie i ewentualny upadek. Teraz wiele osób jeździ na rowerach i choć są ścieżki rowerowe, to jednak piesi nie zawsze uważają i wchodzą na te ścieżki. A na stacjonarnym rowerze codziennie sobie chwilę pojeżdżę, przy okazji włączę program w telewizji. Muszę powiedzieć, że jak mnie wciągnie coś, co oglądam, to nie odczuwam wysiłku. Ba! Jak leci coś emocjonującego, to mimowolnie zaczynam szybciej pedałować. Gdy się zorientuję, mówię sobie: „Boże, chyba trochę za szybko!”. I zwalniam.

Wykonałam kilka okrążeń, jazda wychodziła coraz lepiej. Trener spytał, czy nie chciałabym przychodzić na obóz dochodzeniowy. To były ferie w czasie świąt Bożego Narodzenia, a ja pracowałam już w szkole jako nauczycielka. Miałam wolne, więc odparłam, że bardzo chętnie skorzystam z zaproszenia. No i zaczęłam chodzić dwa razy dziennie na zajęcia.

Pod koniec cyklu treningowego trener zrobił sprawdzian. Też oczywiście wystartowałam. O dziwo, nie byłam ostatnia czy przedostatnia, ale wygrałam z kilkoma koleżankami, które trenowały już drugi sezon. Byłam bardzo zadowolona, że tak dobrze mi poszło, trener oczywiście również.

Możliwe, że na tym moja kariera zawodnicza by się skończyła, gdyby nie przypadek. Zgrupowanie dobiegło końca, zawodnicy się rozjechali, a ja wróciłam do pracy w szkole. Najlepsi zawodnicy pojechali do Zakopanego, żeby przygotowywać się do mistrzostw Polski...

...i nagle się okazało, że jest potrzebne zastępstwo.

Potrzebna była czwarta osoba do sztafety. Później zaniechano sztafet, ale to były mistrzostwa, na których jeszcze je rozgrywano. Każda zawodniczka miała do przejechania jedno okrążenie, 400 metrów. Nie przekazywało się żadnej pałeczki, tylko trzeba było popchnąć zawodniczkę, która czekała na starcie – wtedy ona rozpoczynała swój bieg. Brakowało więc czwartej do sztafety i trener sobie o mnie przypomniał. Wysłał telegram, a ja chętnie skorzystałam z zaproszenia i pojechałam do Zakopanego.

Trening do olimpiady między przerębiami

» Na igrzyskach w Squaw Valley (1960) łyżwiarstwo szybkie kobiet jako dyscyplina olimpijska pojawiło się po raz pierwszy. Polski debiut był wyjątkowo udany – przywieźliśmy dwa medale. W biegu na 1500 m Elwira Seroczyńska była druga, a Helena Pilejczyk – trzecia.

Niewiele osób zdaje sobie dziś sprawę z tego, jak wyglądały przygotowania Polek do olimpiady. Tuż przed wyjazdem nasze panczenistki trenowały na... zamrożonym stawie w Parku Skaryszewskim. Niedaleko miejsca, w którym się ślizgały, wędkarzełowili ryby w przerębli.

Sukces był ogromnym zaskoczeniem dla wszystkich – także dla trenera polskich zawodniczek, który spodziewał się najwyżej miejsca w pierwszej szesnastce. „Czegoś podobnego jeszcze nie widziałem!” – komentował Kazimierz Kalbarczyk w „Przeglądzie Sportowym”.

„Wiedziałam, że jestem w wielkiej formie, po wyniku Elwiry widać było, że po prostu jesteśmy świetnie przygotowane przez trenera właśnie na ten najważniejszy w całej karierze start” – wspominała po latach Helena Pilejczyk. „Kiedy podano nasze czasy, aż krzyknęłam z radości. Jestem trzecia! Mam medal! Rzuciliśmy się sobie z Elwirą w objęcia. Ona ma srebro, a ja brąz! Cóż za cudowny dzień!”.

Źródło: kobieta.wp.pl

To niezwykle, jaką rolę w pani życiu odegrał przypadek.

Wierzę w przypadki, ale szczęściu oczywiście też trzeba pomóc.

Gdyby nie panczeny, może byłabym dobrą lekkoatletką. Siatkarką raczej nie, bo mierzyłam tylko 159 cm – obecnie nawet dziewczyny grające na pozycji libero są wyższe. Rozważałam więc lekkoatletykę – trenerzy sugerowali, że mogłabym odnosić sukcesy w biegach średnich, bo miałam dobrą kondycję. Jednak to właśnie trener od łyżwiarstwa, pan Kazimierz Kalbarczyk, miał nosa, obserwował mnie od dłuższego czasu i widział, że jestem sprawną dziewczyną, chętną do treningów.

Zakładała pani łyżwy przez pół wieku!

Rzeczywiście, tak to wyglądało: 20 lat byłam zawodniczką, 20 lat trenerem, a później jeszcze startowałam w zawodach seniorskich.

Dzięki temu, że uprawiałam sport i lubiłam wyjeżdżać, miałam okazję zwiedzić świat, poznać ciekawych ludzi. Do dzisiaj lubię podróżować i bardzo się cieszę, jak PKOl zaprasza mnie na pikniki olimpijskie. Spotykam się wtedy z innymi zawodnikami, mamy okazję porozmawiać.

Jak pani wspomina udział w mistrzostwach seniorów? Kto uczestniczy w tego typu zawodach?

Jak skończyłam karierę zawodniczą, to zajęłam się trenerstwem. Wychowałam mistrzów Polski, rekordzistów Polski, rekordzistki. Po 20 latach jednak pogorszyły się warunki do treningów. Zimy stawały się coraz łagodniejsze, a kluby nie miały pieniędzy, żebyśmy mogli gdzieś wyjechać. Powstawały tory w Tomaszowie Mazowieckim, w Sanoku, w Warszawie, ale u nas w dalszym ciągu nie było toru. Stwierdziłam niestety, że w takich warunkach, jakie panują, nie jestem w stanie wychować zawodnika o klasie międzynarodowej.

Tak się jednak złożyło, że akurat rozgrywane były mistrzostwa świata w jeździe szybkiej na lodzie. Zwróciłam się wtedy do prezesa klubu, który jednocześnie był dyrektorem browaru. Powiedziała mu: „Panie

prezesie, są takie zawody, ale nie stać mnie na to, żeby na nie wyjechać”. A on na to: „Jeżeli pani chce wyjechać, to my zasponsorujemy”. I tak na powrót rozpoczęłam treningi.

Czyli nową karierę zawodniczą zaczęła pani koło sześćdziesiątki?

No, wie pan, ja mam ściągawkę...

Zajrzyjmy.

Pamięć jest zawodna... Miałam 64 lata, jak zaczęłam znowu trenować. Za czasów mojej kariery zawodniczej nie było takich pięknych fitness klubów i siłowni jak obecnie. Kiedy więc po latach rozpoczęłam na nowo treningi i udałam się na siłownię...

...to się pani przetrenowała z tej radości, że jest tak dużo sprzętu, jest tak kolorowo i ładnie?

Tak, ale to już pod koniec kariery seniorskiej. A karierę skończyłam na mistrzostwach świata seniorów w Hamar w 2002 r. Miałam wtedy 71 lat.

Jak wspomina pani ten czas?

To było coś wspaniałego. Spotkałam wiele zawodniczek, dużo młodszych ode mnie. Z moich roczników było bardzo mało osób, bo im starsza grupa wiekowa, tym mniejsza konkurencja. Wiadomo, że ludzie odchodzą, chorują, mają kontuzje.

Była pani w Holandii, w Kanadzie...

Tak, dwa razy w Kanadzie, dwa razy w Berlinie, we Włoszech i w Hamar w Norwegii. Proszę też sobie wyobrazić, że w Berlinie w 2000 r.



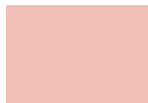
Miałam 21 lat, jak po raz pierwszy założyłam panczeny. Wcześniej oczywiście uprawiałam sport, ale amatorsko. Grałam w siatkówkę, tenisa, biegałam, skakałam, pchałam kulą, rzucałam dyskiem. Wszystko mnie interesowało. W żadnej z tych dyscyplin nie byłam wybitną zawodniczką, ale wszędzie osiągałam dość dobre wyniki.

Kiedyś modne były spartakiady międzyzakładowe. Uczestniczyłam w nich i brałam udział w różnych dyscyplinach: w siatkówce, w koszykówce. Miałam łatwość przyswajania odpowiedniej techniki, może nie do perfekcji, ale na tyle, by uzyskiwać zawsze dobrą pozycję w zawodach i nie przynieść drużynie wstydu.

po raz pierwszy w życiu startowałam w hali. Po raz pierwszy w życiu! Za moich czasów nie było przecież hal.

Spotkała pani weteranów w takim wieku, w jakim pani była dopiero rozwijającą się zawodniczką przed igrzyskami olimpijskimi.

No właśnie! Ale miło wspominać ten czas. Atmosfera na takich zawodach jest wspaniała. Wszyscy wszystkich dopingują. Niezależnie od tego, czy zawodnik zajmie ostatnie miejsce czy pierwsze, składa mu się gratulacje. To jest naprawdę coś wspaniałego.



No i ta atmosfera! Nikt z nikogo się nie śmiał, mimo że startowały panie i szczupłe, i grubsze, panowie też w różnym wieku, różnej tuszy. Każdego się dopingowało, każdemu się kibicowało. Coś niesamowitego po prostu!

To wszystko, o czym pani mówi, trudno sobie wyobrazić tym czytelnikom, którzy nie byli aktywni sportowo...

Nigdy nie jest za późno na taką aktywność.

Naprawdę?

Tak mi się wydaje. Trzeba tylko podejść do tego z rozsądkiem. W starszym wieku trzeba być aktywnym fizycznie, zachowując oczywiście umiar.

Jakie wykonuje pani ćwiczenia?

Takie, które pozwalają mi rozruszać rankiem całe ciało. Zaczynam od szyi, robię różnego rodzaju krążenia, bo mam kłopoty z kręgosłupem szyjnym, więc muszę go porządnie rozruszać. Później przechodzę do barków, robię przysiady. Mam w zasadzie opracowany cały cykl ćwiczeń. Ćwiczę codziennie, by dobrze wyglądać, by nie chodzić na wpół pochylona jak niektóre moje koleżanki, które zaniedbały aktywność.

Czy trudno pani czasem uwierzyć, że ma pani 84 lata?

Nie wierzę. Wiem, że jestem stara, ale 84 lata?! Chwilami to do mnie nie dociera, jednak są gorsze dni, gdy coś zaboli i ciało daje o sobie znać.

Mam dobry kontakt z młodzieżą. Bardzo często biorę udział w różnego rodzaju spotkaniach w szkołach – w liceach, w podstawówkach, u ma-

luchów. Młodzież jest bardzo ciepła, przynajmniej ta, którą poznałam. Jest u nas w Elblągu szkoła nr 6, którą odwiedzam regularnie. Kolejne roczniki dorastają, na ich miejsce przychodzą następne, więc ciągle poznaję nowe dzieci. Te spotkania są uroczne, z przyjemnością na nie chodzę.

Duma Elbląga

» „Mieszkam tu od roku 1950. I choć miałam propozycje przeprowadzki, to wiedziałam, że chcę tu zostać. Przywiązuję się do miejsc i ludzi, z którymi żyję” – mówiła Helena Pilejczyk w wywiadzie dla info.elblag.pl.

Przyszła mistrzyni olimpijska przybyła do Elbląga z Kwidzyna. Pracowała jako nauczycielka wychowania fizycznego w jednej z podstawówek. Po latach wspominała z sentymentem rozlewanie na szkolnym boisku wody, by stworzyć prowizoryczne lodowisko dla dzieci. Zimą w Elblągu jeździło się także po zamrażniętej tafli basenu.

To właśnie tam Helena Pilejczyk spotkała trenera Kazimierza Kalbarczyka, który odkrył jej łyżwiarski talent. Po powrocie z igrzysk olimpijskich w Squaw Valley władze miasta uroczystie powitały medalistkę. W prezencie otrzymała... niklowany dzbanek do parzenia kawy.

To właśnie w Elblągu Helena Pilejczyk rozpoczęła w latach 70. karierę trenerską. Jest jedną z założycielek i wiceprezesem Elbląskiego Sportowego Klubu Nestora. W 2002 r. została honorową obywatelką miasta.

Kilka lat temu lodowisko Miejskiego Ośrodka Sportu i Turystyki otrzymało imię Heleny Pilejczyk. „Cieszę się, że elblążanie mnie doceniają i na co dzień dają wyrazy sympatii. Zawodnikom, którzy trenują na tej tafli, życzę wielu sukcesów, no i czekam na medal dla Elbląga” – powiedziała mistrzyni podczas uroczystego otwarcia lodowiska „Helena”.



Seniorze, trzymaj formę!

Cały czas jest coś do roboty

Rozmowa
z Jerzym Szczakiem

Jerzy Szczakiel – urodził się w 1949 r. w Grudziach. Żuźlowiec, pierwszy polski indywidualny mistrz świata. Przez całą karierę związany z klubem Kolejarz Opole. Pierwsze sukcesy odnosił jako junior. W 1971 r. w Rybniku zdobył srebrny medal indywidualnych mistrzostw w Polsce. Najwięcej osiągnął jednak na zawodach międzynarodowych. W 1971 r. razem z Andrzejem Wyglendą zdobył złoty medal w mistrzostwach świata par. Największy sukces, indywidualne mistrzostwo świata, odniósł w 1973 r. w Chorzowie. Po zakończeniu kariery był trenerem. W Opolu organizuje turnieje żuźlowe „Mistrz Świata Jerzy Szczakiel zaprasza”.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Jadąc do pana na spotkanie w Opolu, minąłem rondo imienia Jerzego Szczakiela. Jakie to uczucie mieć własne rondo w rodzinnym mieście?

Wspaniałe! Nawet z Chicago dzwoniли kibice, żeby mi pogratulować... Cieszyli się i powiedzieli, że u siebie też chcą nazwać ulicę moim imieniem.

Ten motor, który stoi na środku ronda, to tylko symbol?

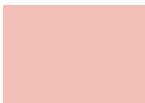
Prawdziwy, ale nie ten z 1973 r., kiedy zostałem mistrzem świata. Tamtego już dawno nie ma.

Jak to się stało, że osiągnął pan tak ogromny sukces?

Nas w domu było ośmioro, ojciec był dosyć surowy, trzymał dyscyplinę. Mimo że w gospodarstwie były krowy, to i tak wszędzie panował porządek. Było czyściutko i naprawdę elegancko.

Podczas gdy inni koledzy mogli biegać po dworze, ja w domu miałem robotę. Ale w wolnych chwilach jeździłem na rowerze, i to całkiem dobrze. Tak się złożyło, że siostra wygrała motocykl i od wczesnych lat na nim jeździłem. To dzięki niemu byłem później dobry na torze.

Dziś każdy z rodzeństwa mieszka na swoim, nikt nie jest pijakiem, jesteśmy wzorowymi obywatelami. Mam bardzo dobre relacje z rodzeństwem.



Motor od siostry

» O motocyklowych zainteresowaniach przyszłego mistrza świata w żużlu zadecydował przypadek. Starsza siostra kilkuletniego wówczas Jurka, Renata, pracowała jako listonoszka, a listy rozwoziła rowerem. Poczta urzędowała dla pracowników zawody kolarskie. Renata była bezkonkurencyjna i z każdych przywoziła nagrody. Udało jej się wygrać m.in. trzy motocykle – popularne wówczas WFM-ki. Dwa z nich poszły na sprzedaż, trzecim zainteresował się Jurek.

„Podkradałem jej ten motocykl i zaczynało się szaleństwo. Byłem zbyt mały, więc siadać na motocyklu musiałem z murka, o który go opierałem, odpalałem, biegłem dookoła, wchodziłem na murek i z niego na maszynę” – wspominał po latach Jerzy Szczakiel.

Na rozpoczęcie żużlowej kariery Jurek musiał poczekać jeszcze kilka lat. W 1966 r. razem z przyjacielem Hubertem Szydłą trafił do żużlowej szkółki działającej w opolskim klubie Kolejacz. Mając 18 lat, po raz pierwszy wystąpił w ligowej rywalizacji – wywalczył trzy punkty w zwycięskim meczu ze Stalą Toruń. Rok później był już jednym z najlepszych zawodników Kolejacza.

Źródło: Wiesław Dobruszek, *Asy żużlowych torów: Jerzy Szczakiel*, wyd. Danuta, Leszno 2006.

Czym się zajmował pana ojciec?

Był kowalem, pracował w zakładach naprawczych taboru kolejowego w cementowni, a po godzinach sprzedawał w domu lody. To był bardzo obrotowy i pracowity człowiek.

Jak coś powiedział, to trzeba było to zrobić. Nie miałem czasu, by wyjść z domu i chuliganic.

Miał ośmioro dzieci, musiał na nie zarobić.

Tak, ale biedy nie było. Siostra na wyścigach rowerowych wygrywała oprócz motocykli także rowery, radia. Brat również jeździł na wyścigach, nawet z samym Królakiem z Warszawy. Tak że rodzina była dość usportowiona.

Jak zacząłem chodzić do szkoły, to byłem niski, ale nadrabiałem siłą właśnie dzięki temu, że w domu trzeba było dużo robić przy krowach, pomagać itd. Mama mi stale powtarzała: „Nie dyskutuj z nikim, tylko jedź i wygrywaj”.

Mama była dumna z pańskiej kariery?

Mówiła: „Pokaż, że jesteś dobry na torze, i nie będzie dyskusji”. Cieszę się, że miałem takich rodziców.

Pamięta pan pierwszy kontakt z motocyklem żuźlowym?

To było 10 sierpnia 1966 r. Najpierw udaliśmy się na badania do Gliwic. Piętnastu nas zostało, dwóch odpadło. A potem był trening i od razu gaz do deski, bo byłem odważny, jeździłem wcześniej na motocyklu crossowym.

Czy temu 17-latkowi przyszło wtedy do głowy, że za siedem lat sięgnie po mistrzostwo świata?

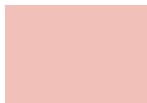
Nie, w życiu nic podobnego nie przeszło mi przez myśl. Chciałem tylko dobrze jeździć.

Pewnie pamięta pan dokładnie dzień, w którym został mistrzem?

Oczywiście. Wstałem, obejrzałem wyścigi rowerowe. Wygrał Szurkowski, drugi był Szozda. Pomyślałem wtedy: „Kurczę, ale wielki sukces! Żebym i ja nie zawiódł!”. Myślałem jedynie o tym, żeby jak najlepiej wypaść.

Co pan pomyślał po dotarciu do mety?

Oczywiście cieszyłem się, chociaż to była trochę radość przez łzy, bo niespełna dwa miesiące wcześniej zmarła moja mama. Gdy jednak wygrałem, nie tylko rodzina, ale i cała miejscowość się cieszyła. To był wielki sukces.



Pierwszy polski mistrz świata w żużlu

» Międzynarodowa kariera Jerzego Szczakiela rozpoczęła się w 1970 r. W finale indywidualnych mistrzostw świata we Wrocławiu był tylko rezerwowym, ale już rok później wystąpił na torze w Göteborgu. Zajął 16. miejsce. Pierwszy międzynarodowy triumf odniósł w 1971 r. Wystąpił z Andrzejem Wyglendą w finale mistrzostw świata par w Rybniku i z kompletem punktów wywalczył złoto.

Największy sukces – indywidualne mistrzostwo świata – odniósł w 1973 r. Finał rozegrano na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Szczakiel rywalizował wówczas z bardzo utytułowanym nowozelandzkim żużlowcem Ivanem Maugerem. Po 20. biegu obydwaj zawodnicy mieli po 13 punktów. Mistrzostwo rozstrzygnięto się w biegu dodatkowym.

„Pozwoliłem mu pierwszemu losować tory. Mauger wybrał pierwsze pole, ja ustawiłem się na trzecim. Taśma w górę, startuję lepiej od Maugera, na wirażu jestem pierwszy. Teraz nic mnie nie obchodzi. Żeby nie wiem co, nie będę się oglądał do tyłu. Pędzę w przód i patrzę tylko, żeby za bardzo nie odchodzić od krawężnika, co tego dnia było kluczem do sukcesu. Na wyjściu z drugiego łuku Mauger zbliżył się do mnie niebezpiecznie od wewnętrznej i lekko dotknął tylnego koła mojego motocykla. Przeszarżował. O tym, że się przewrócił, zorientowałem się na następnym wirażu. Trudno teraz powiedzieć, czy gdyby Ivan nie upadł, pokonałby mnie na dystansie. Stało się tak, jak się stało, i zostałem mistrzem świata” – wspominał po latach Jerzy Szczakiel.

Źródło: Wiesław Dobruszek, *Asy żużlowych torów: Jerzy Szczakiel*, wyd. Danuta, Leszno 2006.

Miałem wtedy pseudonim – „Eda” – i jak chodzę do piekarza po ciasto, to on do dziś mówi: „Eda, jak ty jeździłeś, to było na co patrzeć!”. Ludzie żyją tym do tej pory.

Sport żużlowy to ogromne napięcie, ciągłe obcowanie z zagrożeniem?

Tak, zawodnik musi mieć czysty umysł, wykazać się sprytem, zwłaszcza w sytuacjach, gdy na świadomą reakcję jest za późno. Wtedy działa tylko instynkt, który pozwala podjąć odpowiednią decyzję.

Cały czas jest coś do roboty



Żużel wymaga dyscypliny i samozaparcia – trzeba pilnować motoru, dbać o niego, pamiętać o treningach. Gdyby nie odpowiednia dyscyplina w domu, nie odniósłbym takich sukcesów w sporcie.

Czy żużel uczy pokory?

Oczywiście. Na sukces składa się wiele czynników: motocykl, pogoda, sam zawodnik, no i atmosfera – ona bardzo wpływa na rezultat. Jeśli w klubie nie ma zgody, to negatywnie to oddziałuje na zawodnika. U nas, w Opolu, panowała dobra atmosfera. Bardzo staraliśmy się unikać negatywnego myślenia, że czegoś nie można, bo to, bo tamto.

Jak wygląda życie Jerzego Szczakiela emeryta?

Dobrze. Wczesnie wstaję, cały czas jest coś do roboty. W ciągu dnia mam różne spotkania, udzielam się w kapitule w ratuszu. Jeżeli ktoś czegoś potrzebuje, nigdy nie odmawiam, nie mówię, że nie da się czegoś zrobić.

Ludzie powierzają panu swoje sprawy?

Raczej proszą, żeby coś załatwić.

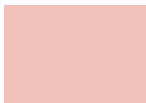
Ma pan czas i potrzebę dbania o kondycję fizyczną?

Tak, staram się o nią dbać. Nawet ostatnio byłem u lekarza, bo mam lekką chrypkę. Okazało się, że ma to związek z żołądkiem, tak że tym bardziej się pilnuję.

A jeśli chodzi o aktywność fizyczną?

Cały czas coś robię. Nawet jeśli nie jest to konkretna dyscyplina, to w domu ciągle mam zajęcia. A to drzewo przywieźć trzeba, a to je ułożyć, a to coś innego, słowem – robota jest na okrągło.

Aktywność fizyczna osób starszych



Czy zauważa pan u swoich rówieśników takie aktywności, np. chodzenie z kijkami, bieganie?

Tak, widzę. Tu po osiedlu chodzą zawsze dwie panie. Jedna z nich to moja koleżanka, jeszcze ze szkoły. Ja sam jeżdżę na rowerze, każdy potrzebuje innego rodzaju aktywności.

Często pan jeździ?

Prawie codziennie.

Bardzo często starsi ludzie myślą sobie: „Jestem w takim wieku, że właściwie nic już nie mogę robić, zostaje mi tylko siedzenie w fotelu”. Co by pan powiedział komuś takiemu?

Ja sam nie potrafię usiedzieć na miejscu. Nawet telewizja niespecjalnie mnie interesuje i mało oglądam. Czasem tylko „Wiadomości”.

Pana dom to takie małe muzeum kariery sportowej Jerzego Szczakiela. Puchary, zdjęcia...

Tu jest zdjęcie z Runem Holtą, tu jest bieg, w którym prowadzę, tu zdjęcie w Równym, spotkanie po latach: Mucha, Trofimow, Fundin, pięciokrotny mistrz świata, i ja.

Miał pan coś zadziornego w spojrzeniu. Taki wzrok „ja wam wszystkim pokażę”.

Jak stałem na podium, to zawsze po cichu myślałem, że jakiś puchar musi dojechać do Opola. Nie odpuszczałem. Tu jest kryształ, a tu są złote medale. Oryginalne złoto, kiedy byłem w Hiszpanii, w Madrycie, w hotelu Pastrana.

A tu najcenniejsze trofeum. Muszę dbać, żeby nic mu się nie stało, dlatego stoi z dala od innych.

Czy spotyka się pan z młodzieżą, żeby opowiadać o swoich sukcesach?

Czasami zapraszają mnie do szkół, w tym roku już dwa takie spotkania mam zaplanowane. Młodzież jest ciekawa, jak zdobyłem mistrzowski tytuł. Opowiadam im, słuchają bardzo uważnie.

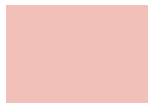
Ludzie w Opolu ciągle mnie rozpoznają. Wczoraj nawet ktoś pytał, czy tęsknię za żuzlem.

Nie kusił pana, żeby wyjechać do wielkiego świata? Po zdobyciu mistrzostwa na pewno otworzyły się możliwości...

Miałem różne propozycje, byłem już nawet w Niemczech. Koledzy mnie tam zabrali. Nie wytrzymałem ani dnia – przed spaniem, gdy kładłem się do łóżka, powiedziałem: „Odwieźcie mnie, ja tu nie zostaję”. Namawiali mnie na Włochy, Szwecję, Anglię, ale nawet przez minutę nie chciałem. Tęskniłem za domem.

Z perspektywy wielu lat ma pan poczucie spełnionego, szczęśliwego życia?

To, co osiągnąłem, przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Jak będąc dzieckiem, pasłem krowy, to sobie marzyłem o wielu rzeczach, ale nie o tak wielkiej karierze sportowej. Myślałem, że może zostanę kolarzem, bo w rodzinie uprawialiśmy kolarstwo. Ale przyszedł żuzel. Chciałem po prostu dobrze jeździć, jednak nie spodziewałem się, że zostanę mistrzem świata! Lepiej być nie mogło.





Seniorze, trzymaj formę!

Dobrze mnie znają na UTW

Rozmowa
z Władysławem Zielińskim

Władysław Zieliński – urodził się w 1935 r. w Warszawie. Kajakarz, mistrz świata z Pragi (1958) i medalista olimpijski (1960). W igrzyskach startował trzykrotnie. Brązowy medal zdobył na olimpiadzie w Rzymie w konkurencji K-2 na 1000 m. Największe sukcesy odnosił w parze ze Stefanem Kapłaniakiem. Przez całą karierę związany był z klubem Spójnia Warszawa, krótko – z CWKS Bydgoszcz. Aż 33-krotnie zdobywał mistrzostwo Polski. Ukończył Technikum Precyzyjne w Warszawie i studium wychowania fizycznego we wrocławskiej AWF. Działacz Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Związku Kajakowego. Żonaty, ma córkę Dorotę.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Za kilka miesięcy skończy pan 80 lat. Jak samopoczucie?

Wie pan, gdyby nie to, że boli mnie to czy tamto, w ogóle nie czułbym, że to już tyle.

Szybko przeleciało?

Bardzo szybko. Jak wczoraj pamiętam dzieciństwo, a później wybór dyscypliny sportowej. Chodziliśmy z kolegami nad Wisłę, gdzie był klub Spójnia. Rzucaliśmy kamieniami w butelki, które pływały w wodzie. Jak się trafiło, to butelka pękała i szła na dno. Któregoś razu, gdy się już narzucaliśmy, wracamy do domu, a po drodze, patrząc, stoją kajaki. Błyszczące, polakierowane, prosto od producenta – jeszcze się świecą. Tak mi się spodobały, że poszedłem na górę do biura i mówię: „Wie pani, chciałbym się zapisać do sekcji kajakowej”. „A to musisz wziąć deklarację i niech ojciec podpisze”.

Podpisał?

A skąd! Mówię: „Tatusiu, chciałem kajakami pływać”, ojciec na to: „Co takiego? W kajakach pływają starsi panowie z brzuszkiem. Co to za sport? Wioślarstwo to jest sport!”. Mówię: „Tato, ale i tu się wiosłuje, i tu się wiosłuje”. Nic nie pomogło, tata skreślił „kajaki”, napisał: „wiosła”. I oddał mi taką deklarację. Poszedłem do klubu, a sekretarka mówi: „Tu jest napisane »wioślarstwo«, a my nie mamy sekcji wioślarskiej”. Odpowiadam: „Ale ojciec nie wie, a tu się wiosłuje i tu się wiosłuje”. No i mnie zapisała.

Chodziłem na treningi i myślałem: „Rany Julek, jak ja to powiem ojcu?”. Tata był garbarzem. Jak z bratem coś przeskrobaliśmy, to i nam garbował skórę.

Nie przyznał się pan do kajakarstwa?

Wszystko wydało się, gdy pojechałem na zgrupowanie do Poznania nad Rusałkę i zdobyłem mistrzostwo Polski juniorów. Ojciec słuchał radia i przez kołchoźnik dowiedział się, że warszawiak, Władysław Zieliński, zdobył mistrzostwo Polski. Wsiadł w pociąg i przyjechał.

Rano wychodzimy z restauracji, ze śniadania, i wtedy go zobaczyłem: „Dzień dobry, tatusiu”. „A dzień dobry, dzień dobry, tylko że ty kajaki uprawiasz, nie wiosła! No ale jak jesteś mistrzem Polski, to możesz uprawiać kajaki”. Koledzy zdziwieni, bo wszyscy mnie hołubili, mistrz Polski, a tu ojciec dopiero pozwala mu na kajakach pływać. Skoro jednak zeszła ze mnie presja, to sobie w duchu powiedziałem: „O, to teraz ja wam pokażę!”. No i później jeszcze dwa mistrzostwa Polski zdobyłem, nikt ze mną nie wygrał.

A kiedy brat zaczął trenować?

Wciąż go brałem na kajak, półturystryczny, bo dopiero się uczył. Wyjeżdżaliśmy na dół, aż za Bielany, potem z powrotem ciągnęliśmy kajak. W efekcie na mistrzostwach Europy w Duisburgu zdobyliśmy razem brązowy medal. Tylko dwie osady węgierskie z nami wygrały, my byliśmy trzeci.

Sekretarzowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego powiedział pan, że nie pojedzie na olimpiadę, jeśli nie zabiorą pańskiego brata.

Pływałem na stałe w kajaku ze Stefanem Kapłaniakiem, a na olimpiadę zakwalifikowałem się razem z bratem Jackiem. No i mówię sekretarzowi, że jeśli Jacek nie pojedzie, to tak, jakbym go wykiwał z Kapłania-

kiem. Na to sekretarz: „Jacek pojedzie jako rezerwowyy”. Odpowiedziałem: „Panie prezesie, jak on nie pojedzie, to nie wsiądę do samolotu”.

Bracia w kajaku

W konkurencji dwójek Władysław Zieliński startował ze Stefanem Kapłaniakiem lub bratem Jackiem Zielińskim. Jacek był młodszy o dwa lata, „wyższy o 10 centymetrów i cięższy o 10 kilogramów”. Największy wspólny sukces bracia Zielińscy odnieśli na mistrzostwach Europy w Duisburgu w 1959 r. W biegu na 500 m zdobyli brązowy medal. Władysław i Jacek wielokrotnie zdobywali razem mistrzostwo Polski – na dystansie 500 i 1000 m byli niepokonani w latach 1959–1961. Jacek Zieliński zmarł w 1995 r. w Warszawie.

Najważniejsze sukcesy Władysław Zieliński odnosił w parze ze Stefanem Kapłaniakiem. Ich dwójka zdobyła złoty medal mistrzostw świata w Pradze (1958 r.) oraz brązowy medal na igrzyskach olimpijskich w Rzymie (1960). Stefan Kapłaniak wyjechał do Stanów Zjednoczonych, obecnie mieszka w Chicago. „To był świetny kompan, człowiek bardzo sprawny, ale trochę dziki. Gdy trenował, nic dla niego nie istniało” – wspominał Władysław Zieliński w „Kronice Sportu Polskiego” (www.kronikasportu.pl).

Władysław Zieliński aktywność sportową łączył z pracą. Od 1951 r. pracował jako jubiler w Zakładach Jubilerskich Warmet.

Jak godził pan treningi i zawody z pracą jubilera?

Rano szedłem na trening, a jak wracałem z treningu, to do pracy. Miałem kłopot, bo kajakarz ma silne ręce, a w jubilerstwie potrzebna jest delikatność. Były iglaki, takie cienkie pilniki, i jak je brałem, to łamały mi się jak zapalki. Poszedłem do magazyniera, żeby mi je wymienić, a on mówi: „Słuchaj, nie mogę ich wymienić, bo te pilniki są za dolary”.

Ale są takie prace jubilerskie, gdzie siła w rękach się przydaje?

Przy obrączkach. Była taka maszynka, którą się kręciło, żeby utwardzić obrączki. Robili je najpierw ze srebra, później partia zezwoliła robić obrączki ze złota.

Ile zrobił pan pierścionków i obrączek?

O choróbca, bardzo dużo. Pracowałem 43 lata. Na pewno więcej złota przerobiłem, niż ważę.

W 1958 r. zdobyłem mistrzostwo świata. Pół zakładu jubilerskiego, w którym pracowałem, czekało, aż wrócę. Jak przyjechałem i rzucili się w moją stronę, to myślałem, że mi głowę urwą! Przyszedł dyrektor i mówi: „Pierunie, to żeś zrobił numer niesamowity! Dwa tygodnie nie przychodź do pracy”.

Zdziwił się pan?

Oczywiście. Ale skoro tak, to nie przychodziłem. Okazało się, że oni przez dwa tygodnie jeździli do klubu, patrzyli, jak wyglądają kajak i wiosła, a potem ze srebra i złota zrobili kajak, taki mały. Dyrektor poprosił, żebym przyszedł z trenerem. Idziemy do zakładu, patrzę, a tam przystrojone stoły! Odbyła się uroczystość, wręczyli mi kajak. Wujko grał na bandzoli, dwóch kolegów razem z nim, jeden na trąbce, drugi na harmonii. Były też młode dziewczyny, które kończyły szkołę grawerską. Z jedną z nich zatańczyłem i tańczę z nią do tej pory.

Ile minęło czasu, zanim wzięliście ślub?

Dwa lata. Sam zrobiłem pierścionek zaręczynowy. To było ponad pół wieku temu!

Praca w zakładzie jubilerskim to nie była fucha, którą łatwo można dostać. W zakładzie musieli mieć pewność, że młody chłopak nic nie ukradnie, bo wiadomo – biżuteria, złoto.

Jak wyjeżdżałem na obóz, a miałem pierścionki do zrobienia, to chowałem je do kasy pancерnej i dopiero jak wracałem po kilku miesiącach, to je kończyłem. Któregoś razu dyrektor przychodzi do mnie

i mówi: „Zieliński, coś narobił, pierunie?! Te pierścionki, co żeś wykończył, wszystkie kierowniczkę chcą w sklepach wystawić, a my już dawno takich nie robimy”. „Jak to nie robicie?” „Bo to już zaśnie-działo formy”. „To ja to wszystko oczyszczę, jeszcze można robić”. „Niemożliwe! No to bierz”. Wyczyściłem i dalej produkowali, a pierścionki były piękne, takie koszyczki ażurowe. Jeden taki żona nadal ma w domu.

Żona chodzi na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku?

Od 10 lat chodzi na zajęcia i udziela się społecznie, organizując m.in. uniwersyteckie przyjęcia okolicznościowe. Sam często w nich uczestniczę i pomagam w przygotowaniach.

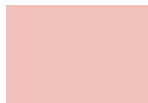
Dobrze mnie znają na uniwersytecie, w gminie zresztą też – udzielam się w wydziale sportu. Jak jest olimpiada wiedzy sportowej w szkołach, to biorą mnie do komisji. Zapraszam do towarzystwa kolegę, Kazia Czerneckiego, sztangistę.

Dużo przyjemności sprawia panu aktywność społeczna?

Oczywiście! Zawsze pełno młodzieży, bardzo to miłe, pytają o wszystko.

Na przykład o co?

Jak było w dawnych czasach. Wie pan, że pamiętam nalot z 1939 r.? Moja mama miała magiel na Marymonckiej, to był drewniany budynek. Jak Niemcy zaczęli zrzucić bomby zapalające, to żeśmy pędem uciekli z magla do budynku obok i schowaliśmy się w piwnicy. Ojciec wyszedł po nalocie zobaczyć, co się stało. Wrócił i powiedział matce: „Słuchaj, magla już nie ma, wszystko spłonęło”. Do tej pory chcę odzyskać tę ziemię, zabraną dekretem Bieruta.



Wspomina pan często wojnę?

Pamiętam, jak ojciec w prześcieradle na plecach niósł ciuchy, cały nasz dobytek. Później mieszkaliśmy na Żelazowskiej, na Żeromskiego i tam byliśmy do powstania. Zapędzili nas do Pruszkowa, do obozu przejściowego. Rozdzieliliśmy się z ojcem, odnalazł nas po jakimś czasie i do wyzwolenia byliśmy pod Kutnem.

Kiedy pracowałem już jako jubiler, miałem szefa, brygadzystę, który był snajperem w czasie powstania. Nie miał ucha. Opowiadał nam, jak na dachach do Niemców strzelał, i raz właśnie Niemiec odstrzelił mu ucho. Padł za kominem, Niemiec myślał, że go zabił, wyszedł z ukrycia, a wtenczas Zenek, tak miał na imię – ciach, ciach, ciach! Jak były jego imieniny, to chodziliśmy do kawiarni czy restauracji. Wypijał kilka kieliszków, a potem to już całą szklaną pił, bo wszystko mu się przypominało, to, ilu tych Niemców zabił.

Wspominał pan, że pomaga żonie na uniwersytecie trzeciego wieku. Seniorzy chętnie dbają o swoją sprawność fizyczną?

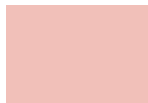
Myślę, że dbają, bo przecież chodzą na gimnastykę, uczęszczają na różne wykłady. W każdym wieku warto trochę poćwiczyć, pochodzić. Sam wiem, że to potrzebne. Kiedyś człowiek im więcej się ruszał, im więcej ćwiczył, tym lepsze wyniki osiągał.

Jak spędza pan czas na emeryturze?

Teraz chodzę do kościoła, jest tam Legion Maryi. Odmawiamy różaniec, modlimy się. Wszyscy mnie pytają: „Ty w tym wieku chodzisz?”. „Słuchajcie, jak trenowałem, to cały tydzień był zajęty – sobota, niedziela zawody były i człowiek nawet do kościoła nie poszedł. A teraz wszystko nadrabiam”. Niektórzy się uśmiechają, ale taka jest prawda.



Jak wyjeżdżałem na obóz, a miałem pierścionki do zrobienia, to chowałem je do kasy panczernej i dopiero jak wracałem po kilku miesiącach, to je kończyłem. Któregoś razu dyrektor przychodzi do mnie i mówi: „Zieliński, coś narobił, pierunie?! Te pierścionki, co żeś wykończył, wszystkie kierowniczeki chcą w sklepach wystawić, a my już dawno takich nie robimy”. „Jak to nie robicie?” „Bo to już zaśniedziałe formy”. „To ja to wszystko oczyszczę, jeszcze można robić”. „Niemożliwe! No to bierz”. Wyczyściłem i dalej produkowali, a pierścionki były piękne, takie koszyczki ażurowe. Jeden taki żona nadal ma w domu.





Seniorze, trzymaj formę!

Życie na przystani

Rozmowa z Mariolą Abrahamczyk

Mariola Abrahamczyk – urodziła się w 1958 r. w Poznaniu. Wioślarka, przez całe życie związana z klubem Posnania, w którym pracuje do dziś. Jej trenerem był Przemysław Abrahamczyk, późniejszy mąż. Olimpijka z Moskwy. W konkurencji czwórek podwójnych zdobyła wspólnie z M. Dzieżą, A. Kaczyńską, M. Kobylińską i B. Tomasiak piąte miejsce w finale. Trzykrotna mistrzyni Polski w dwójce podwójnej (1983) oraz ósemce (1981, 1984), siedmiokrotna wicemistrzyni. Z wykształcenia jest pielęgniarką, ukończyła Liceum Medyczne w Poznaniu. Po zakończeniu kariery zawodniczej wspólnie z mężem oddała się pracy trenerskiej. Trenowała przyszłe olimpijki, medalistki mistrzostw świata i Europy oraz wiele mistrzyń Polski.



Seniorze, trzymaj formę!

Temat naszej rozmowy to „aktywność na emeryturze”...

Mam emeryta w domu, nazywa się Przemysław Abrahamczyk. To mój mąż.

I w przeszłości pani trener.

Przemek wciąż jest aktywnym trenerem wioślarstwa, prowadzi kadrę kobiet wagi lekkiej, a na emeryturę przeszedł niemalże pod przymusem.

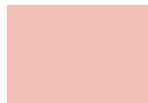
Ile lat ma mąż?

67. Trudno mu było pogodzić się z tym, że musi iść na emeryturę. To był skok w zupełnie nową rzeczywistość. Mąż miał wrażenie, jakby zakończył bardzo ważny etap życia.

Wydaje mi się, że wszyscy boimy się tego, co będzie dalej. Emerytura – i starość w ogóle – to w pewnym sensie niezapisana karta. Zdajemy sobie sprawę, że nasza sprawność fizyczna będzie już tylko się pogarszać – to nie ten umysł, nie ta bystrość, nie ta sprawność co kiedyś. Do tego, gdy patrzymy na swoje dzieci, mimowolnie się z nimi porównujemy. Wszystko to sprawia, że czujemy strach przed tym, co nastąpi.

Jak objawia się ten strach w przypadku pani męża?

Przede wszystkim tym, że nie będzie potrzebny, że o czymś zapomni albo nie stanie na wysokości zadania. Ale największy strach dotyczy



chyba tego, że wreszcie trzeba przyznać przed sobą, że jest się już emerytem. W tym sensie emerytura stanowi psychologiczną granicę między dawnym życiem a tym, które dopiero nas czeka.

Poznała pani Przemysława Abrahamczyka jako młoda wioślarka?

Tak, na początku był moim trenerem. Pobraliśmy się, na świat przyszły dzieci, które też trenowały – nie tylko wioślarstwo, ale również inne dyscypliny sportu, choć zwykle zaczynały od pływania. W ogóle całe nasze życie rodzinne spędzaliśmy w dużej mierze w przystani czy po prostu nad wodą. Starszy syn chodził jakiś czas do Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Z czasem skłaniał się coraz bardziej ku wioślarstwu, aż wreszcie zaczął trenować. Odniósł sukcesy medalowe na mistrzostwach świata do lat 23, był wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski. Młodszy syn również uczęszczał do Szkoły Mistrzostwa Sportowego, był medalistą uniwersyteckich mistrzostw Europy i mistrzostw Polski.

Mąż pochodzi z rodziny, w której mężczyźni żyją długo i są bardzo aktywni. Dlatego, chociaż dużo wcześniej nabył uprawnień emerytalne, długo odwlekał ten moment. Często mawiał: „Jestem taki piękny, taki młody jeszcze, gdzie ja na emeryturę! ZUS zbankrutuje, muszę pracować na mojego ojca, przecież on jeszcze żyje, ma 94 lata”. I rzeczywiście, teść był aktywny do ostatnich dni – w zasadzie do momentu, kiedy upadł i złamał biodro.

Zresztą muszę powiedzieć, że nawet w zeszłym roku, jak już był ciężko chory i coraz trudniej było o kontakt z nim – choroba bardzo go złażała – to w momencie kiedy udało nam się go posadzić na wózkach i siąść razem przy stole, mój młodszy syn wyciągał szachownicę i mówił: „Dziadek, to jak, zagramy partyjkę?”. I teść grał. Potrafił się zmobilizować. Czasami trzeba było mu podpowiadać niektóre ruchy, ale to nieistotne. Podczas gdy nam się wydawało, że on już nie kontaktuje, że jest naprawdę źle, on swoim hartem ducha pokazywał, że potrafi się zmobilizować i zagrać w szachy z dwudziestoparoletnim facetem.



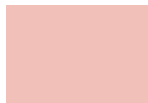
Wydaje mi się, że wszyscy boimy się tego, co będzie dalej. Emerytura – i starość w ogóle – to w pewnym sensie niezapisana karta. Zdajemy sobie sprawę, że nasza sprawność fizyczna będzie już tylko się pogarszać – to nie ten umysł, nie ta bystrość, nie ta sprawność co kiedyś. Do tego, gdy patrzymy na swoje dzieci, mimowolnie się z nimi porównujemy. Wszystko to sprawia, że czujemy strach przed tym, co nastąpi.

Czy teść był takim dziadkiem – wzorem dla pani dzieci?

Teść zaszczepił potrzebę spacerowania w moich dzieciach, czyli swoich wnukach. Zabierał ich już jako pięciolatków na piesze wycieczki z Poznania do Puszczykowa, na tzw. Grajzerówkę, do Lubonia, do Rogalina. Aktywność to była jego metoda na życie i wszyscy nauczyliśmy się od niego. Kibicował na trasie swoim wnukom, gdy ci biegali maratony. Poznawał szlaki wypraw górskich młodszego syna.

Metoda na życie?

Tak, żeby nie siedzieć w domu. Jeśli ktoś lubi przyrodę, muzea, lubi poznawać ludzi, to nie czuje się zamknięty. Najważniejsze to zdecydować się wyjść z domu, bez względu na to, jakie będą tego efekty. Bo one nie muszą być spektakularne. Chodzi o to, żeby po prostu z kimś być, dzielić się tą radością, że człowiek jeszcze żyje, że może jeszcze chodzić, rozmawiać i że nikt nie postrzega go jako ułamka.



Seniorzy też mogą wiosłować

Choć wiosłarstwo to niezwykle wymagający sport, coraz więcej osób bez względu na płeć, wiek i wcześniejsze doświadczenia ze sportem próbuje swoich sił w rekreacyjnym wiosłowaniu. Co przyciąga ludzi do tego sportu? Możliwość obcowania z przyrodą, sprawdzenia sił w nietypowej dyscyplinie, a przede wszystkim – dobry wpływ na zdrowie i ogólne samopoczucie.

Trening w łódce ma charakter aerobowy, czyli wytrzymałościowy (z wysokim poborem tlenu). Rekreacyjnie uprawiane wiosłarstwo pomaga wyćwiczyć wytrzymałość, może także pomóc osobom chcącym zrzucić zbędne kilogramy. Ma dobry wpływ na zdrowie i sylwetkę, bo angażuje do pracy wiele mięśni. Wiosłarstwo wzmacnia układ krwionośny, poprawia przemianę materii.

Choć raczej nie należy do sportów kontuzjogennych, zawsze warto skonsultować chęć wiosłowania z lekarzem. Nie należy zaczynać zbyt intensywnie – to pozwoli oszczędzić sobie przykrych dolegliwości związanych z zakwaszeniem mięśni czy odciskami na dłoniach. Pływać w łódce można w wielu akwenach wodnych w Polsce, np. korzystając z ofert klubów i towarzystw wiosłarskich. Niezbędny jest kapok i sprzęt, który można wypożyczyć na przystani.

Wiosłarstwo to trudna dyscyplina sportu?

Przede wszystkim wymagająca bardzo wszechstronnego przygotowania – konieczny jest trening siłowy, wytrzymałościowy i szybkościowy. Widać to zwłaszcza na treningach zimą, które polegają na uprawianiu różnorodnych dyscyplin – jeździmy na rowerach, na nartach, ćwiczymy na siłowni, pływamy. Potem na zawodach, na dystansie 2 km, trzeba to wszystko, czyli siłę, szybkość, a przede wszystkim wytrzymałość siłowo-szybkościową, odpowiednio ze sobą zgrać. To jest bardzo trudne. Nie wystarczy trenować dwa razy w tygodniu. Trzeba ćwiczyć codziennie, przewiosłować odpowiednią liczbę kilometrów na wodzie, żeby wyrobić sobie odpowiednią technikę i płynność jazdy.

A i tak nie ma obietnicy spektakularnego sukcesu.

Na pewno potrzeba talentu i odpowiednich cech, które mogą sprawić, że osiągnie się zakładany wynik. Na sukces składa się wiele rzeczy. Przede wszystkim wewnętrzna dyscyplina, poczucie równowagi, siły, no i naturalna wytrzymałość.

W jakim stopniu sport ukształtował panią jako człowieka?

Nauczył mnie, że zawsze warto podejmować aktywność fizyczną. Przede wszystkim dlatego, że mamy w życiu zbyt dużo stresów. W pewnym sensie sami je na siebie nakładamy, ponieważ trudno nam zachować obojętność na pewne sprawy. Szczególnie teraz są ciężkie czasy. Pierwsze formy rywalizacji zaczynają się już w szkole, a nawet w przedszkolu. Skoro jest bal, na którym organizowany jest konkurs na najpiękniejszy strój czy najpiękniejszy taniec, to trudno się dziwić, że małe dziecko zaczyna się stresować. Potem bardzo szybko, w szóstej klasie podstawówki, przychodzi czas na pierwsze egzaminy. Dziecko stresuje się tym, do jakiego gimnazjum się dostanie, potem do liceum itd.

To napięcie udziela się całej rodzinie – rodzicom, babciom...

Zgadza się. Rodzice, pracując, też muszą się wykazać, żeby nie zwolniono ich z pracy, żeby firma dobrze prosperowała. I to wszystko cały czas się tak nakręca.

Uważam, że sport rozładowuje te napięcia, bez względu na to, jaką dyscyplinę postanowimy uprawiać. Najważniejsze, żeby można było przez godzinę zostawić problemy gdzieś z boku i zająć się czymś innym. Może to być jazda na rowerze, na orbitreku, wyjście na siłownię, może jakiś fitness, taniec, cokolwiek! Form aktywności jest tyle, że każdy znajdzie coś dla siebie!

Czy nawet w późnym wieku warto podejmować aktywność?

Oczywiście!

Zna pani takie przykłady?

Bardzo dużo. Ja prowadzę gimnastykę dla pań w wieku 50+. Oczywiście forma wysiłku jest dostosowana do możliwości.

Czy podczas pierwszych zajęć trzeba przełamać jakieś lęki?

Zawsze jest mniejszy lub większy strach, gdy człowiek podejmuje się czegoś nowego. Czy ja dam radę, czy to może nie dla mnie? Dlatego panie na początku często siadają z boku, najpierw popatrzą, ale z upływem czasu przychodzą już pełne entuzjazmu i ćwiczymy na taśmach, z ciężarkami, z piłkami lekarskimi. Formy ćwiczeń są przeróżne, w zależności od potrzeb uczestników.

Są wśród ćwiczących pań takie, które nigdy wcześniej nie podejmowały aktywności fizycznej?

Tak, oczywiście. Ale, co ważne, wiele tych pań ma już wnuki, a wnuki zawsze są pełne aktywności, pełne chęci do ruchu, i to jest bardzo dobra okazja do tego, by samemu podjąć aktywność fizyczną. Na początku wystarczy im potowarzyszyć. Jeśli np. wyjeżdżamy z wnukami w góry i dzieci uczą się jeździć na nartach pod okiem instruktora, to przecież on może i nas pouczyć. To tylko kwestia wyzbycia się lęku, przełamania się, odegnania myśli, co to będzie, jak upadnę. To żaden wstyd – upadnę i wstanę!

Tyle że w pewnym wieku upadki stają się problemem...

Jeżeli odpowiednio się nie zabezpieczymy – to tak. Ale są też bezpieczniejsze dyscypliny, choćby pływanie. Na poznańskich pływal-

Dobierz trening do swoich potrzeb

Eksperti ds. aktywności fizycznej osób starszych zwracają uwagę, że trening osób starszych może być zaplanowany w taki sposób, by wspomagał zwykłe czynności życiowe, które seniorzy wykonują na co dzień.

» TRENING WYTRZYMAŁOŚCI AEROBOWEJ. To np. marsz, trucht, bieg czy jazda na rowerze – aktywność o umiarkowanej lub niskiej intensywności, ale o dłuższym czasie trwania (30–90 min). Taki trening poprawia wytrzymałość – dzięki temu sprawniej załatwimy różne sprawy w mieście, posprzątamy dom czy wejdziemy po schodach na trzecie piętro bez zadyszki.

» TRENING GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA I TUŁOWIA Z OBCIĄŻENIEM. Takie ćwiczenia sprawiają, że łatwiej będzie nam podnieść kilkuletniego wnuka i utrzymać go na rękach przez dłuższą chwilę, przynieść zakupy ze sklepu do domu, otworzyć ciężką bramę czy umyć okna.

» TRENING DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA Z OBCIĄŻENIEM. Dzięki niemu łatwiej wchodzić po schodach, wstać z podłogi czy wyjść z wanny. Wysoki krawężnik przestaje być przeszkodą trudną do pokonania.

» TRENING GIBKOŚCI GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA. Poprawia zdolność skręcania głowy, np. w trakcie prowadzenia samochodu czy jazdy autobusem. Sprawniejsze ręce pozwalają na łatwiejsze wykonywanie prozaicznych czynności: czesania włosów, zapinania suwaka znajdującego się przy karku czy... podrapania się po plecach.

» TRENING GIBKOŚCI DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA. Ułatwia dbałość o higienę stóp (np. mycie czy obcinanie paznokci) oraz zakładanie skarpetek i butów.

» TRENING RÓWNOWAGI I OGÓLNEJ RUCHLIWOŚCI. Sprawia, że stajemy się bardziej odporni na niekorzystne warunki (np. oblodzone chodniki w zimie) i bariery architektoniczne (wysokie schody i krawężniki). Osoby z wycwiczoną równowagą rzadziej ulegają niebezpiecznym upadkom.

Źródło: Wiesław Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013, s. 46.

niach odbywa się wiele zajęć dla osób 50+, np. w naszym klubie na Słowiańskiej. Chyba wszystkie baseny mają w programie takie aktywności.

Oczywiście, starzenie się ciała jest czymś, czego nie chcemy początkowo zaakceptować. Trudno pogodzić się z tym, że ciało nie jest takie

jak kiedyś. Czasami człowiek długo pozostaje młody duchem, a ciało niestety nie wygląda już tak dobrze. Dlatego trzeba to sobie uświadomić, a poza tym wyjść z założenia, że przecież nie przychodzimy pozować przed innymi, tylko robimy to dla siebie. Chcę być sprawniejsza, chcę się lepiej ruszać, chcę być zdrowsza, a w razie potrzeby chcę chociażby móc podbiec do autobusu!

Pływanie jest sportem, który stosunkowo szybko poprawia i wygląd, i samopoczucie.

Jestem zdania, że najlepiej wszystkiego próbować. Teraz jest moda na nordic walking – czemu więc nie wziąć kijków i nie zacząć od maszerowania? To nie wymaga specjalnej wiedzy ani umiejętności – wystarczy przeczytać w internecie czy zapytać kogoś, jak należy prawidłowo maszerować, i to wszystko. Ładne słońeczko, ludzie dookoła i... idziemy!

Jest tylko jeden warunek. Musimy wyjść z domu. Musimy patrzeć, jak wiosną budzi się życie, jak zimą wygląda las. Obecnie w lasach i parkach pojawia się też coraz więcej siłowni. Tam są bardzo proste przyrządy, które pozwalają ćwiczyć osobom w każdym wieku. Dlaczego nie spróbować? Jeśli wstydzimy się sami, można dobrać się w parę czy w trójkę. Przecież to dla nas powstają te siłownie!

Starsi ludzie korzystają z tych miejsc?

Tak, jest coraz więcej takich osób, ale sporo też nadal zamyka się w sobie. Wydaje mi się, że musimy sobie sami pomagać, bo nikt dla nas już nie ma czasu. Dzieci pracują, Narodowy Fundusz Zdrowia, jak wygląda – wiadomo. Jeśli więc sami nie zadamy o zdrowie, to będziemy ofiarami losu.

To też chyba znak naszych czasów, że dopiero na emeryturze, w wieku 60 kilku lat, mamy więcej czasu i zaczynamy się zastanawiać, czemu nasze dorosłe dzieci nie chcą go spędzać z nami. Dzieci tymczasem żyją w tym nieprawdopodobnym pędzie, by zarobić, żyją w lęku, by nie zostały zwolnione z pracy. I to wszystko komuś, kto przeszedł już na emeryturę i ma dużo czasu na myślenie o przemijaniu, zaczyna jawić się jako coś niezrozumiałego. Do tego starsi ludzie martwią się za młodych...

Jeszcze bardziej niż sami młodzi?

Jeszcze bardziej, bo na emeryturze mają dużo czasu i rozmyślają nad tym, ale ich niemoc, niemoc niesienia pomocy najbardziej przytłacza. To jest chyba największy problem, bo każdy kocha swoje dzieci, bez względu na wszystko, i zawsze, do końca życia, chce im pomagać. To nas wkurza i irytuje – że jeszcze byśmy chcieli, a już nie możemy.

Czy aktywność fizyczna może być skutecznym antidotum na taki stres?

Tak. Bo jeśli sama zadbam o siebie, to moje dzieci będą miały mniej problemów. Jeśli nic nie zrobię w tym kierunku i zmorzy mnie choroba, to będę musiała liczyć na pomoc dzieci, a te nie zawsze będą mogły być na moje zawołanie. Jeśli regularnie ćwiczymy i zachowujemy sprawność, to oddalamy moment, w którym będziemy potrzebować pomocy bliskich.



Seniorze, trzymaj formę!

Każdą chwilę wypełniam wysiłkiem

Rozmowa
z Ryszardem Szurkowskim

Ryszard Szurkowski – urodził się w 1946 r. w Świebodowie k. Milicza. Kolarz szosowy, dwukrotny medalista olimpijski. Samouk, starty w zawodach rozpoczął w wieku 17 lat jako amator. Sześć lat później dołączył do kadry narodowej i od razu zajął drugie miejsce w Wyścigu Pokoju. W latach 70. czterokrotnie był najlepszy w tych zawodach. Srebrne medale olimpijskie zdobył w drużynie w Monachium (1972) i Montrealu (1976). Indywidualny i drużynowy mistrz świata z Barcelony (1973). Mistrzostwo w drużynie zdobył także w Yvoir (1975). 12 razy zostawał mistrzem Polski. Dwukrotnie zwyciężył w plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na najlepszego sportowca Polski. Absolwent wrocławskiej AWF. W latach 80. był trenerem polskiej kadry narodowej i olimpijskiej. Prowadzi sklep ze sprzętem kolarskim w Warszawie.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Doświadcza pan ciągle uroków popularności?

Jest sporo ludzi, którzy mnie rozpoznają – po głosie, po sylwetce, po wyglądzie już trochę mniej, bo czas zmienia człowieka. Te osoby dorastały w czasach, w których odnosiłem sukcesy, i po latach nadal mnie kojarzą. Po prostu pamięta się różne rzeczy z młodości, które wtedy były ważne.

Życie Ryszarda Szurkowskiego było i jest przygodą?

Czasami nachodzą mnie myśli, ile to w trakcie mojego życia się zmieniło i dlaczego akurat tak się ono potoczyło. Przyglądam się środowisku, z którego wyrosłem, swoim kolegom. Im też się udało, bo przeżyli życie na swój sposób. Ja jednak zrobiłem coś innego, coś, co przysłużyło się nie tyle mnie, ile najbliższemu otoczeniu, a może i innym ludziom w kraju. Czasami zastanawiam się, dlaczego właśnie ja. Wszyscy wyrastaliśmy przecież z tego samego środowiska, żyliśmy tak samo. Co było w mojej głowie, że pchało mnie w kierunku kolarstwa? W rodzinie nikt się tym nie zajmował.

Zaczynał pan zupełnie sam, jako amator.

Tak, jako zapaleniec. Zastanawiam się, jak mnie wtedy bliscy postrzegali. Nigdy o to nie pytałem, w związku z czym nikt nigdy mi na to pytanie nie odpowiedział. Ale fakty są takie, że jako 16-, 17-, 18-latek nie zajmowałem się tym, czy zajmują się wszyscy wokół. Czy byłem wtedy dziwakiem, postrzeganym inaczej? Tego nie wiem.

Mając 22 lata, zwiedziłem sporo europejskich krajów, do których nie dotarło pewnie nawet wielu dyplomatów. Ale te kontakty ze światem

nie były dla nas, młodych sportowców, czymś nadzwyczajnym. Sport po prostu taki jest i taką drogą musieliśmy podążać. Nie znaczy to oczywiście, że byliśmy wyłącznie zajęci sobą i obce kraje nas nie interesowały. Wiele rzeczy nas zachwycało: drogie, nowoczesne auta, piękne drogi, wspaniałe hotele, choć z nimi akurat bywało różnie. Miłe było też to, że nasi konkurenci z krajów zachodnich bardzo nas szanowali, dobrze się wśród nich czuliśmy.

Mistrz z za żelaznej kurtyny

Przez większość XX w. utrzymywał się sztuczny podział na kolarstwo amatorskie i zawodowe. Istniały nawet dwie osobne federacje przy Międzynarodowej Unii Kolarskiej. Podział został zniesiony dopiero w połowie lat 90. Polscy kolarze, tak jak pozostali zawodnicy z państw Europy Środkowo-Wschodniej, sukcesy zdobywali w kolarstwie amatorskim. Nie startowali m.in. w prestiżowych zawodach Tour de France. Czy dziś Ryszard Szurkowski tego żałuje? „Nie odbieram tego w ten sposób. Z kolarstwem amatorskim wiążą mnie bowiem wspaniałe wspomnienia oraz fantastyczne emocje i wrażenia. Atmosfera w drużynie była wyjątkowa, a w tamtym okresie pozyskałem wielu przyjaciół” – mówił w 2014 r.

Żelazna kurtyna uniemożliwiała polskim zawodnikom zawieranie kontraktów z zagranicznymi grupami kolarskimi. Ryszard Szurkowski dostawał propozycje m.in. z Włoch i Belgii, ale nie mógł z nich skorzystać. „Nigdy się nie dowiem, ile listów w tej sprawie nadeszło od zachodnich kontrahentów. W tamtych czasach amatorem w Polsce miało się być dożywotnio” – stwierdził.

Różnice w podejściu do sportu między Zachodem i Wschodem odczuwał także po zakończeniu kariery zawodniczej, gdy był już trenerem. W 1986 r. trwały przygotowania do Wyścigu Pokoju w Kijowie. „We Wrocławiu trenowaliśmy z Amerykanami i oni dostali wiadomość: »Coś stało się w Czarnobylu. Natychmiast wracajcie do USA«. Normalna reakcja, prawda? Ale u nas nic z tego, władza się uparła i musieliśmy lecieć”.

Źródła: dzieje.pl, fakt.pl

W przyszłym roku skończy pan 70 lat. To ważna okoliczność?

Nie przeraża mnie to, ale daje do myślenia. Słuchałem kiedyś w Trójce audycji, w której dzieci wypowiadały się na temat matury. To były ma-

Każdą chwilę wypełniam wysiłkiem



luchy, jeszcze z podstawówki. Spytano ich: „Co to jest matura?”. Dzieci odparły, że to bardzo, ale to bardzo ważny dzień dla... staruchów. Mówiąc wprost: dla 10-latka 18-latek jest już staruchem. Młodzi ludzie inaczej więc patrzą na ludzi w moim wieku, a inaczej na swoich rówieśników.

Wiem, że wszystko, co było możliwe do osiągnięcia, jest już za mną. Mam tego świadomość, choć nie lubię o tym myśleć.

Co trzeba robić, żeby o tym nie myśleć?

Wszelkie smutki i troski – na różnych płaszczyznach: zawodowych, sąsiedzkich, koleżeńskich, rodzinnych – o ile nie są oczywiście znaczące i dla nas ważne, najlepiej porzucić, potraktować jako konieczność, z którą nie ma co walczyć. Skoro tak już jest, to nic się nie poradzi. Nawet jak człowiek zacznie z tym walczyć, to i tak niewiele osiągnie, a co bardziej prawdopodobne – przegra z kretesem.

Żeby czuć się dobrze na starość, staram się nie zaniedbywać. Każdy moment, każdą chwilę – bez względu na to, czy to w danej chwili potrzebne czy nie, czy mnie ktoś namawia czy nie – staram się wypełnić wysiłkiem, ruchem lub jakąkolwiek czynnością, która mnie wzmacnia, a nie powala.

Unikam chociażby imprez do rana. Jeśli oczywiście taka się zdarzy, to dotrwam do końca, ale już następnego dnia, kiedy organizm się uspokoi i wyrówna w swojej aktywności, szukam okazji, by wrócić do formy, np. idę na rower. Nie z kimś, żebym nie narzucał niewłaściwego tempa, ale sam, żebym mógł czerpać korzyści z wysiłku odpowiedniego dla mnie. Kiedy indziej umawiam się na grę, czy to w tenisa, czy w siatkówkę. To podtrzymuje na duchu, bo przebywam w środowisku, które lubię.

Nadal uwielbiam jeździć na rowerze. Nikt nie musi mnie namawiać – jeśli najdzie mnie ochota, po prostu wsiałam i jadę. To z samo z tenisem – czuję się świetnie w środowisku tenisistów. Niekiedy wszystkie inne sprawy odrzucam na bok, ubieram się, pakuję torbę i jadę.

Daje pan sobie w kość na korcie?

Nie tylko na korcie – daję sobie w kość także na rowerze. Jeśli nie wracam z przejażdżki zmęczony, to uważam, że straciłem czas. Czasem chcę się po prostu pojechać, ale zaraz jak ruszę, mimowolnie spoglądam na licznik, na przebyte kilometry. Jeśli miałem przejechać się pół godziny, po 20 min dopada mnie myśl: „Ale jak pojedę 40 min, to dotrę tam i tam”, a jak mija 40 min, to mówię sobie: „No skoro już tu jestem, to może zrobię całe okrążenie”. I w rezultacie z 30 km robi się 70. Jak dojeżdżam do mety, myślę sobie: „Chyba jestem umyślowo chory, bo miałem być godzinę, a już jestem 2:15”. Ale potem ogarnia mnie radość. Nie ma wtedy nic lepszego, niż wykąpać się, odpocząć. Na drugi dzień człowiek znacznie lepiej się czuje, bo organizm jest mocniejszy i może ten wysiłek podjąć po raz drugi.

A co by pan poradził rówieśnikom, którzy nie spędzili swojego życia aktywnie, a chcieliby na emeryturze podjąć aktywność? Jak zacząć? I czy warto?

Na pewno warto. Choć nie ma co się podniecać, tylko zacząć spokojnie. Ważne jest środowisko, w którym człowiek się obraca. Jeśli ktoś rzuci ot tak: „A wiecie, byłem wczoraj na rowerze z rodziną”, a ja siedzę z boku, słucham, to zacznę o tym myśleć: dlaczego on był, a ja nie byłem? Też miałem fajnie, siedziałem w domu, odpoczywałem, ale czy wypad za miasto nie byłby ciekawszy?

Czyli dobrym sposobem podtrzymywania motywacji do bycia aktywnym jest przebywanie wśród ludzi, których się lubi?

Tak, bo samemu czasem trudno się zebrać. Łatwiej, jak się ma towarzystwo, kumpli, przebywa się w odpowiednim środowisku. Jak znajomy zadzwoni i powie: „Słuchaj, ja już jestem gotowy, bierz się do roboty”, to nawet jeśli w domu ciepło i leci akurat fajny film czy wciągająca transmisja sportowa, łatwiej się przemóc, gdy ma się bliską osobę u boku. Trzeba

mieć w sobie hart, który sprawi, że bez względu na pogodę i na to, co się dzieje w domu, człowiek zdecyduje się na aktywność.

Naprawdę warto podjąć wysiłek, zainteresować się czymś. Jeśli ktoś akurat nie ma roweru, niech sprawdzi, ile kosztuje. Warto wybrać się do sklepu pooglądać rowery – ale nie do dużego marketu, tylko do specjalistycznego, rowerowego, gdzie sprzedawca będzie mógł fachowo doradzić.

Rower dla seniora

Jazda na rowerze jest polecana seniorom, bo zwiększa wydolność organizmu, poprawia ruchomość stawów i wzmacnia układ krążeniowy. Częste przejażdżki są wskazane w szczególności dla osób z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym.

Najlepszy model dla seniora to rower miejski – wymusza wyprostowaną sylwetkę i ma obniżoną ramę, przez którą łatwiej przełożyć nogę. Przy zakupie roweru warto zwrócić uwagę na wysokość siodełka i kierownicy, tak by odcinek lędźwiowy kręgosłupa nie był zbyt obciążony podczas jazdy.

Jak sprawdzić rozmiar? Usiądź na rowerze. Połóż stopę na pedale w najniższym położeniu. Stopa powinna być nieznacznie ugięta. Zwróć uwagę, by odległość od kierownicy nie była zbyt duża (powinniśmy jej sięgać bez konieczności nadmiernego wyciągania rąk). Siodełko powinno być ustawione tak, by można było utrzymać prostą postawę, bez poczucia, że możemy się ześlizgnąć.

Czy po 60. roku życia trzeba szukać odpowiednio dopasowanego roweru?

Po pierwsze, nie ma sensu się wykosztowywać. Teraz wszystkie rowery są dobre. Jedne są niezawodne, drugie nieco mniej niezawodne, ale każdy będzie dobry. Nie trzeba od razu spędzać na rowerze pół dnia, wystarczy przejechać się pół godziny w jedną stronę, odpocząć i wrócić.

Czasy dla rowerów są dobre, ścieżek rowerowych pojawia się coraz więcej...

Tak, czasy są bardzo dobre! I będą coraz lepsze, bo ścieżek ciągle przybywa. Ci, którzy narzekają, że jest ich za mało, dają dowód tego, że wcale nie jeżdżą. Ja w Warszawie ścieżkami docieram niemalże wszędzie, a jeżeli gdzieś się kończy ścieżka, to wjeżdżam na ulicę. Osoby, które boją się jeździć wśród samochodów, mogą skorzystać z chodnika, nie zawsze jest to zakazane.

Poza tym, żeby pojeździć sobie na rowerze, nie trzeba jechać w jedną stronę. Można powtórzyć dany odcinek kilka razy – 5 km w jedną stronę i 5 km z powrotem. Jeśli przejechać ten odcinek 10 razy, to jest już 100 km.

W dodatku można sobie sprawdzić, ile czasu zajęło przebycie odcinka za pierwszym razem, ile za piątym razem, a ile za dziesiątym. Mnie najlepiej się jeździ właśnie na trasach powtarzalnych, okrężnych, na których mogę porównywać czasy. Poza tym jedno okrążenie celowo mogę pojechać szybciej, drugie wolniej.

Lubię robić coś, co jest sprawdzalne. Jeżeli powtarzam tę samą trasę, którą jeździłem pięć lat temu i trzy lata temu, to dziś porównuję, czy nadal jedzie mi się tak samo lekko, czy może wiadukt, który niegdyś wydawał się płaski, nagle nie stał się górą, na którą ciężko mi się wjeżdża. Tak często się dzieje z upływem lat.

Wkurza pana, jak się okazuje, że czas jest gorszy niż kiedyś?

No wkurza mnie, ale przyjmuję to do wiadomości, bo wiem, że tak musi być. Wiem, że to już nie jest ta wydolność, ten organizm, serce czy płuca co kiedyś. Serce tak samo jak inne mięśnie staje się słabsze i nie tak wydolne. Wiem, że już nie pojadę 35 km na godzinę tak jak kiedyś, ale 32 jest ciągle w moim zasięgu.



Trzeba mieć w sobie hart, który sprawi, że bez względu na pogodę i na to, co się dzieje w domu, człowiek zdecyduje się na aktywność.

Naprawdę warto podjąć wysiłek, zainteresować się czymś. Jeśli ktoś akurat nie ma roweru, niech sprawdzi, ile kosztuje. Warto wybrać się do sklepu pooglądać rowery – ale nie do dużego marketu, tylko do specjalistycznego, rowerowego, gdzie sprzedawca będzie mógł fachowo doradzić.

Można się z tym pogodzić?

Jak spotykamy się z kumplami, to każdy ma podobne odczucia – trochę do irytujące, ale trzeba akceptować swoje ograniczenia. Kiedyś pewne zjazdy pokonywałem bez hamowania, a teraz już zwalniam. W zakręty wchodzę ostrożniej, a jak chcę zawrócić na ruchliwej drodze, to obrót do tyłu, który kiedyś robiłem bez wahania, dziś już wykonuję kilkakrotnie się upewniając, czy jest bezpiecznie, czy nie wyrządzą sobie krzywdy. Obecnie, żeby zawrócić na drodze, muszę czasem wręcz się zatrzymać, przestawić rower i dopiero ruszam z powrotem.





Seniorze, trzymaj formę!

Sport to prawdziwe życie

Rozmowa
z Bohdanem Andrzejewskim

Bohdan Andrzejewski – urodził się w 1942 r. w Kielcach. Szpadzista i florecista, mistrz świata z Hawany (1969) i medalista olimpijski (1968). W igrzyskach startował trzykrotnie. Brązowy medal zdobył w Meksyku w turnieju drużynowym wspólnie z Kazimierzem Barbuskim, Michałem Butkiewiczem, Bohdanem Gonsiorem i Henrykiem Nielabą. Dwukrotny indywidualny mistrz Polski w szpadzie (1968, 1971). Absolwent stołecznej Akademii Wychowania Fizycznego. Długoletni zawodnik, a po zakończeniu kariery zawodniczej także trener w Legii Warszawa. Żonaty, ma córkę Joannę.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Jak wygląda pana aktywność fizyczna?

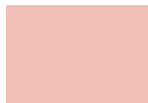
Mam to szczęście, że jeszcze trochę pracuję. Przebywam stale na sali sportowej, a udzielając lekcji, również sporo się ruszam. Wprawdzie nie biegam, bo mam problemy z kręgosłupem, musiałbym mieć idealnie równe podłoże, ale za to dużo spaceruję, trochę też się podciągam, żeby nabrać siły. Ograniczam się do prostszych wysiłków, ale za to skutecznych i przydatnych.

W jaki sposób namawiać osoby w starszym wieku do tego, by chciały się ruszać?

Aktywnym można pozostać bardzo, bardzo długo! Przytoczę przykład jednego z moich mistrzów, Arkadiusza Brzezickiego. Zmarł 19 grudnia 2014 r., w wieku 106 lat.

Pan Arkadiusz był szermierzem, tenisistą, myśliwym, pełnił funkcję prezesa sekcji szermierczej w Legii, był wydawcą albumów o tematyce sportowej. Przyjaźnił się z Jerzym Pawłowskim, także wtedy, gdy Pawłowski miał poważne kłopoty. To był człowiek o bardzo szerokich horyzontach.

Kiedy obchodził setne urodziny, zaprowadził swoich podopiecznych pod brzoźkę. Miała liczne konary. Pokazał je i powiedział: „Widzicie, tu się podciągam, tu robię skłony, a tu ćwiczenia, które pomagają mi zachowywać równowagę. To jest moje najlepsze lekarstwo”. Wszyscy szablisci, którzy przy tym byli, powtarzają tę historię.



Kiedy pan go poznał?

Gdy dołączyłem do Legii w połowie lat 50. Byłem jeszcze dzieckiem, a on kierował naszą sekcją. Zawsze przychodził na zebrania, był ozdobą wszystkich organizowanych przedsięwzięć. Dopiero w latach 70. zrezygnował, ale i tak stale się pokazywał, był weteranem Legii.

W tych czasach pełnił funkcję prezesa sekcji szermierczej Legii. Wcześniej był bardzo dobrym zawodnikiem, i przed wojną, i po wojnie. Znalazł się w gronie tych, którzy reaktywowali szermierkę na AWF-ie warszawskim, na Legii, gdy po wojnie sport zaczął odżywać. Powstawały różne kluby, ale nie było wielu fachowców, bo ludzie rozproszyli się po świecie. Niektórzy przebywali jeszcze w konspiracji, a więc nie mogli się ujawnić.

Brzezicki w ogóle był bardzo skromny, nic o sobie nie mówił, dopiero potem sporo o nim przeczytaliśmy. W czasie wojny znalazł się w obozie jenieckim, w oflagu. Tam wspólnie z kolegami zorganizowali olimpiadę sportową, z poczem sztandarowym, hymnem. W obozie!

Byliśmy na spotkaniu weteranów Legii, miał wówczas 102 lata. Rozmawialiśmy i on powiedział mi coś takiego: „Wie pan, zostałem sam, jestem ostatni, już nie jestem dowódcą”. Trochę się zdziwiłem: „Jak to nie jest pan dowódcą?”. Okazało się, że miał kompanię wojskową i niedawno zmarł ostatni żołnierz, jego podkomendny. I nad tym ubolewał. Zaskakujące, jak mocno takie rzeczy tkwią w człowieku, jak człowiek przeżywa, że w pewnym momencie nie ma nikogo prócz niego i mówi: „Już jestem sam, już nie jestem dowódcą”.

W jakiej był wtedy formie?

W świetnej! Odwoziłem go do domu samochodem. Sądziłem, że wysadzę go pod samym domem, bo trzeba było wjechać kawałek pod górę. A on powiedział: „Tu mnie pan wysadzi, ja już przejdę sobie ten kawałek”. Trochę się obawiałem, czy dojdzie – była jedenasta wieczorem. Ale do końca był bardzo sprawny.

Aktywny do końca

Arkadiusz Brzezicki urodził się w 1908 r. w Groznm (dzisiejsza Czeczenia). Był dzieckiem zesańców. Cała rodzina wróciła do ojczyzny po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. Arkadiusz ukończył Centralny Instytut Wychowania Fizycznego oraz Szkołę Sztuk Pięknych. Pracował jako nauczyciel wychowania fizycznego i prac ręcznych.

W 1939 r. został powołany do wojska. Walczył pod Bzurą, skąd trafił do oflagu. W niewoli przetrzymywano go ponad pięć lat. W tym czasie zaangażował się w zorganizowanie olimpiady dla jeńców, na którą zgodę wyrazili Niemcy. Zawody odbyły się w 1944 r. Źródła historyczne podają, że zawodnicy osiągnęli zaskakująco dobre wyniki jak na straszne warunki panujące w oflagu.

Po wojnie Arkadiusz Brzezicki kontynuował sportową pasję. Był szermierzem, reprezentantem Polski w międzynarodowych zawodach. Grał także w tenisa i jeździł na nartach. Pracował w wydawnictwie Sport i Turystyka, pisał o historii polskiego sportu. W kontynuowaniu aktywnego trybu życia nie przeszkodziło mu nawet złamanie szyjki kości udowej w wieku 99 lat. Zmarł 19 grudnia 2014 r.

Źródło: www.zaiks.org.pl

Wraca pan do wspomnień olimpijskich?

Tak, startowałem przecież w Tokio, Meksyku i Monachium! Igrzyska to zupełnie inny świat. Człowiek jest oderwany od wszystkiego, ma swój cel, konkretne zadanie, przygotowuje się, spotyka ludzi, których wcześniej mógł oglądać tylko w telewizji, na filmach czy w gazetach. To jest naprawdę duża frajda. A przede wszystkim – sport jest szczerą i prawdziwą. Kiedyś spytano pewnego człowieka, czemu czyta gazetę od końca. Odpowiedział: „Dlatego że tam są prawdziwe informacje, tam jest życie, a z przodu same plotki i kłamstwa”. Trochę upraszcam, ale coś w tym jest.

Co dał panu sport? Więcej spełnienia czy rozczarowań?

Ze sportem jest jak z życiem – bywa i tak, i tak. Mam kolegów, których spotkał różny los. Sportowcy są czasem uwikłani w układy – zarząd

chce jednego, trenerzy mają inne zdanie, sam sportowiec oczekuje jeszcze czegoś innego. To jak w rodzinie – raz się kłóć, raz się nie kłóć, raz jest fajnie, raz niefajnie.

Później, gdy zostałem trenerem kadry, sam dobrze się o tym przekonałem. Musiałem podejmować rozmaite decyzje i wtedy przemyślałem to, co mnie wcześniej jako sportowca bolało. Bo zawodnik niby się nadaje, mógłbym go wystawić, ale nie mogę, bo akurat jest taki, a nie inny układ w zespole. Tłumaczę to zawodnikowi, a on i tak nie może się z tym pogodzić.

Czy nadal ma pan kontakt z kolegami z czasów kariery sportowej?

Do niedawna była grupa zawodników z różnych klubów i spotykaliśmy się co roku, nie tylko na wspominki. Nadal widzujemy się na olimpijskich piknikach, organizowanych na początku lata. Początkowo było nas sporo, ale z upływem czasu przyjeżdżało coraz mniej osób, bo ludzie się porozjeżdżali. Gdy zawodnicy nie są już czynni zawodowo, trudniej się zorganizować. Trochę szkoda, ale niełatwo komuś przyjechać ze Szwajcarii czy z Niemiec.

Mówi się, że emeryci mają więcej czasu, a wcale tak nie jest. Są inne obowiązki, są ograniczenia zdrowotne. Poza tym mamy zobowiązania w stosunku do rodziny, bo przecież i żona jest w podobnym wieku, o nią też trzeba dbać.

Ważne, żeby nawet w późnym wieku pamiętać, że ruch stanowi lekarstwo na wiele chorób, natomiast nie ma żadnego lekarstwa, żeby człowieka przywrócić do pełni zdrowia, gdy jest już mocno chory. Ruch to życie. Dopóki człowiek się rusza, to żyje. Szkoda tylko, że tak wiele osób w to nie wierzy.

„Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”?

To prawda, że nawyki związane z aktywnością powstają najczęściej w dzieciństwie – jeśli rodzice coś robią, są aktywni, to dziecko, chcąc nie chcąc, również nabiera przekonania, że trzeba się ruszać, biegać, że to jest przyjemność.

Jednak nigdy nie jest za późno, żeby zacząć. Samo podjęcie aktywności nie stanowi dużego problemu. To przede wszystkim kwestia naszego wyboru. Teraz mamy naprawdę dużo różnych propozycji. Zwłaszcza jeśli ma się znajomych, którzy np. biegają co sobotę albo chodzą na wycieczki. Zwykle jest tak, że najpierw rodziny same coś organizują, potem tworzą większe środowisko i spotykają się na wspólnych aktywnościach. To na pewno ułatwia podejmowanie wysiłku i ośmiela tych, którzy chcieliby zacząć.

Wydaje mi się, że istotną rolę w promocji sportu mogłyby odegrać samorządy. Zorganizowanie wielu aktywności w zasadzie nic nie kosztuje, wystarczy tylko zebrać ludzi. Mieszkam w takim miejscu, że kiedykolwiek wyjdę, to widzę wielu biegaczy albo sąsiadki z kijkami, bo to stało się modne.

Co zrobić, by kogoś, kto ma 60, może już 70 lat, zachęcić do aktywności?

Przede wszystkim warto zacząć od wsparcia rodziny. Można powiedzieć: „Chodź, kochany, pójdziemy na spacer”. Bardzo możliwe, że usłyszymy: „Daj spokój, nigdzie nie pójde”. Ale jak spróbujemy raz czy drugi – zadziała. To najprostszy sposób na aktywność, a przy okazji dobrze wpływa na serce, poprawia się też wydolność.

Spośród moich kolegów sportowców nie ruszają się tylko ci, którzy nie są już w stanie. Natomiast wszyscy pozostali podejmują różne aktywności. Jak człowiek się nie rusza, to się kurczy. To są stare prawdy, od dawna znane.

Samorządy powinny postawić na aktywność seniorów

» Jak zauważa prof. Wiesław Osiński, ważną rolę w rozwijaniu pozytywnych postaw względem kultury fizycznej obok instytucji rządowych powinny odgrywać samorządy lokalne na każdym poziomie. Tymczasem, jak wynika z badań prof. Ewy Kozdroń, spośród 34 ośrodków sportu i rekreacji na terenie Warszawy zaledwie dwa prowadziły zajęcia dla osób starszych. Samorządy wciąż zbyt rzadko realizują programy promocji aktywności ruchowej seniorów.

Przy braku zainteresowania jednostek samorządowych znaczenia nabiera działalność organizacji pozarządowych. Do najważniejszych prof. Osiński zalicza uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, a także lokalne oddziały Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, Zrzeszenia Sportowego Spółdzielczości Pracy „Start” i Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Na wsiach ważną pozycję mają Ludowe Zespoły Sportowe.

W przypadku braku oferty dla seniorów w środowisku lokalnym to właśnie do tych organizacji warto się zwrócić z propozycją organizacji zajęć specjalnie dla osób starszych.

Źródło: Wiesław Osiński, *Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.



Do niedawna była grupa zawodników z różnych klubów i spotykaliśmy się co roku, nie tylko na wspominki. Nadal widzimy się na olimpijskich piknikach, organizowanych na początku lata. Początkowo było nas sporo, ale z upływem czasu przyjeżdżało coraz mniej osób, bo ludzie się porożjeżdżali. Gdy zawodnicy nie są już czynni zawodowo, trudniej się zorganizować. Trochę szkoda, ale niełatwo komuś przyjechać ze Szwajcarii czy z Niemiec.

Mówi się, że emeryci mają więcej czasu, a wcale tak nie jest. Są inne obowiązki, są ograniczenia zdrowotne. Poza tym mamy zobowiązania w stosunku do rodziny, bo przecież i żona jest w podobnym wieku, o nią też trzeba dbać.

Ważne, żeby nawet w późnym wieku pamiętać, że ruch stanowi lekarstwo na wiele chorób, natomiast nie ma żadnego lekarstwa, żeby człowieka przywrócić do pełni zdrowia, gdy jest już mocno chory. Ruch to życie. Dopóki człowiek się rusza, to żyje. Szkoda tylko, że tak wiele osób w to nie wierzy.





Seniorze, trzymaj formę!

Jestem bogatsza o doświadczenie

Rozmowa
z Eulalią Rolińską

Eulalia Rolińska (z domu Zakrzewska) – urodziła się w 1946 r. w Laskowcu Starym (dziś powiat zambrowski). Zawodniczka strzelectwa sportowego specjalizująca się w małokalibrowym karabinku. Związana z warszawskimi klubami sportowymi: WKS Lotnik oraz CWKS Legia od 1963 r. po dzień dzisiejszy. Jej największe sukcesy to dwa tytuły mistrzyni świata – indywidualnie i w drużynie (Wiesbaden 1966) i dwukrotne mistrzostwo Europy – również w konkurencji indywidualnej i drużynowej (Suhl 1971). Dwa razy biła rekord świata w swojej koronnej konkurencji. Pierwsza polska olimpijka w strzelectwie, wielokrotna mistrzyni Polski i rekordzistka kraju w latach 1961–1985. Magister inżynier, absolwentka Wydziału Mechaniki Precyzyjnej Politechniki Warszawskiej oraz Studium Trenerskiego AWF we Wrocławiu, obecnie trenerka i działaczka sportowa w CWKS Legia Warszawa Sekcja Strzelecka. Mężatka, ma syna Michała.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Mogłaby pani wieść stateczne życie emerytki?

Stateczne, czyli nudne? Spotkania z koleżankami przy kawie, kino, kawiarnia, teatr, i tyle?

Ktoś, kto tak wcześniej zaczynał karierę zawodniczą, na emeryturze może sobie pozwolić na odpoczynek. Ale pani nie chce.

To zależy, co rozumieć przez odpoczynek. Dla jednego odpoczynkiem jest nudzenie się, dla drugiego będą to zajęcia i różnego rodzaju aktywność.

Pamiętam, że gdy byłam zawodniczką i miałam zbyt długą przerwę w treningach, to czułam, że czegoś mi brak. Wiadomo, trening w strzelectwie to nie bieganie, nie pozwala na fizyczne wyżycie się. Wymaga koncentracji, zamknięcia się w sobie i skupienia na technice. Gdy wreszcie mogłam potrenować, od razu czułam się zrelaksowana.

Wybór strzelectwa to była świadoma decyzja czy przypadek?

To strzelectwo mnie wybrało. Chodziłam do liceum im. Kołłątaja, w którym na strychu znajdowała się strzelnica. Prowadził ją nauczyciel przysposobienia wojskowego, prawdziwy pasjonat strzelectwa sportowego. No i gdy spróbowałam, to się wciągnęłam. Okazało się, że mam dar boży, bo od razu wygrałam pierwsze mistrzostwa szkoły. A na mistrzostwach juniorów Polski, mając 15 lat, poradziłam sobie z 20-latkami.

Jakie predyspozycje musi mieć 15-letnia dziewczyna, żeby rywalizować na równi z innymi?

Takie same jak chłopak. Nie raz startowałam w konkurencjach z mężczyznami – kiedyś w Gruzji wygrałam wielki turniej z wojskowymi z kilku krajów, a w Szwajcarii z policjantami. Dopiero w Meksyku, w 1968 r., po raz pierwszy pozwolono paniom brać udział w igrzyskach olimpijskich, lecz jedynie w konkurencjach z mężczyznami. A więc żeby startować, trzeba było należeć do czołówki światowej – prezentować ten sam poziom co mężczyźni.

Poza mną w Meksyku startowały jeszcze dwie zawodniczki z innych krajów. Tak samo było w 1972 r. w Monachium. Niestety, kobietom nie udało się przebić do strefy medalowej, ale miejsce w światowej czołówce zachowałam, a mój rekord świata był przez pewien czas wyższy od męskiego. Ten fakt chyba również przyczynił się do utworzenia drogi kobietom do dzisiejszych samodzielnych konkurencji w programie olimpijskim.

Moje doświadczenie sportowe dodaje mi przekonania, że zasadniczą predyspozycją do walki w konkurencjach strzeleckich jest umiejętność zmagania się z własnymi słabościami. Staram się to wpoić swoim zawodniczkom i zawodnikom, którym powtarzam: „Wygrasz z sobą, wygrasz z innymi”.

Czyli przede wszystkim rywalizuje się z samym sobą?

Czasem, składając się do strzału, wyczuwa się, że coś jest nie tak, ale korci, żeby oddać strzał i sprawdzić, co z tego wyjdzie. Nie wolno, a mimo to jest pokusa. Dlatego trzeba wyrobić w sobie odpowiednie nawyki, by wiedzieć, kiedy jest właściwy moment na oddanie strzału.

Taki sposób myślenia o sporcie musi wpływać na to, co człowiek myśli o życiu.

Tak. Sport, a przynajmniej strzelectwo, uczy ostrożności, precyzji, odpowiedniego skupienia się na zadaniu, zanim podejmie się decyzję. Dopóki

człowiek ma siłę podnieść karabin czy pistolet i wie, co ma robić, by oddać strzał, to nie ma żadnych przeciwwskazań do uprawiania tego sportu.

W strzelectwie nie trzeba mieć dużej wydolności fizycznej, by móc je uprawiać i czerpać z niego przyjemność. Wystarczy przyjść na strzelnicę, porozmawiać z instruktorem i zacząć się tym bawić. Ważna jest też psychika, bo strzelec musi być bezpieczny dla otoczenia i dla siebie.

Każdy strzał może ucieszyć, ale i zdenerwować, dlatego trzeba zapamiętać nad emocjami. Kiedyś nie była to popularna dyscyplina wśród osób starszych, które nie są związane ze sportem zawodowym. Powoli się to zmienia.

Seniorzy lubią rywalizację na strzelnicy

Jeden ze swoich sportowych sukcesów Eulalia Rolińska osiągnęła tuż po pięćdziesiątce – podczas I Polskich Zawodów dla Weteranów Strzelectwa. Była mistrzyni świata i Europy zwyciężyła w konkurencji małokalibrowego karabinku leżąc na odległość 50 m.

Strzelectwo staje się coraz popularniejsze nawet wśród seniorów, którzy wcześniej nie mieli wiele wspólnego z tą dyscypliną. W Świebodzicach od trzech lat co roku organizowane są Strzeleckie Mistrzostwa Seniorów Organizacji Pozarządowych. Goście z całej Polski, m.in. z uniwersytetów trzeciego wieku, rywalizują w konkurencjach indywidualnych i drużynowych. Seniorzy strzelają z broni pneumatycznej – karabinku i pistoletu.

Konkurencja strzelecka jest także nieodłącznym elementem Ogólnopolskiej Olimpiady Sportowej Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Seniorskich w Łazach. Co roku rywalizuje w niej kilkuset słuchaczy z całej Polski. Odbývają się zawody w strzelaniu z karabinu i pistoletu pneumatycznego. Każdy zawodnik oddaje sześć strzałów do kwadratowego kartonika (tarczy) o wymiarach 14 × 14 cm z odległości 6 m. Czas trwania konkurencji to 8 min.

Więcej informacji na www.utw.lazy.pl.

Starsi ludzie przychodzą na strzelnicę?

Dzisiaj każdy, kto ma chęć i wolny czas na sport, może przyjść i się tym zająć. Przychodzą nie tylko profesjonalni zawodnicy, ale i amatorzy, także w starszym wieku, i znakomicie dają sobie radę.

Dzisiaj akurat miałam telefon od znajomego, starszego już miłośnika strzelectwa, który potrzebuje fachowej porady. Wciąż trenuje, ale chce poprawić technikę, i zwrócił się do mnie o pomoc – spytał, czy nie poświęciłabym mu godzinki. Odparłam, że z przyjemnością.

Pani jednak częściej pracuje z młodymi?

Z młodzieżą ćwiczę od wielu lat. Na strzelnicy Legii dochowałam się następców – reprezentantów Polski, mistrzów i rekordzistów kraju, zarówno w konkurencjach młodzików, juniorów młodszych, juniorów, jak i seniorów. Cieszy mnie jako trenerkę każdy sukces naszych młodych, zaczynających starty w zawodach, jak i tych, którzy dłużej trenują. Z szacunkiem i radością obserwuję również zajęcia znacznie starszych, którzy przychodzą do nas, by czerpać zadowolenie ze strzelectwa sportowego. Oni też rozgrywają swoje zawody, a cieszą się tak jak młodzi.

Czy praca z młodymi zawodnikami jest czymś ważnym, kiedy człowiek zbliża się do siedemdziesiątki?

Na pewno tak. Śmieję się, że już za rok będę jeździć za darmo autobusami. Ale satysfakcja z obcowania z innymi nie wynika z tego, że mam tyle lat, potrzebuję więc kontaktu z młodymi. Uważam po prostu, że moją powinnością jest dzielenie się wiedzą, którą zdobywałam przez lata. Gdybym przestała pracować, to by na tym ucierpieli ci, którzy potrzebują fachowej wiedzy.

Przez bardzo długi czas byłam dobrą zawodniczką, doświadczyłam więc wielu rzeczy, które nie są oczywiste dla trenerów niemających za sobą kariery zawodniczej. Przez kilkadziesiąt lat człowiek nabywa sporo doświadczenia i wiedzy, którym teraz może się podzielić.

Zawodnicy często pytają: „Trenerko, proszę spojrzeć, co robię nie tak”. Wtedy staję za zawodnikiem, wczuwam się w jego postawę i widzę np., który mięsień ciągnie. Jeśli mnie coś boli, czuję, że mi niewygodnie, to i temu zawodnikowi musi być niewygodnie. Wtedy mówię, żeby sprawdził ustawienie, zmienił to czy tamto. Oczywiście, mogę się mylić, nie zawsze mam rację. Przeważnie jednak wystarczy, że spojrzę na pracę zawodnika, by wychwycić błędy.

A czy w formowaniu zawodników ważne jest doświadczenie życiowe, takie niezwiązane z samą techniką strzelania?

Oczywiście. Nie każdy, kto przychodzi na strzelnicę, będzie mistrzem. Muszę wiedzieć, czy lepiej go zniechęcić, czy dać mu szansę pobycia w tym sporcie.

Czasem warto zniechęcić?

Tak, żeby dana osoba nie marnowała czasu. Ale trzeba zachować delikatność, bo można sprawić przykrość. Niedopuszczalne jest mówienie: „Słuchaj, ty w ogóle się nie nadajesz”. Jeśli nawet uznam, że ktoś nie ma predyspozycji, ale widzę, że chce spróbować swoich sił w sporcie, w naszej dyscyplinie, bo pragnie przeżyć radość w czynionych postępach, choćby nawet na jego możliwości, to dlaczego ma się tym nie zająć, a ja mam mu w tym nie pomóc? Nie każdy musi zostać zawodowcem.

Poza tym strzelectwo uczy koncentracji, odpowiedzialności. Na strzelnicę przychodzą 12-, 14-latkowie i zaczynamy pracę. Od razu wyjaśniam im, że obowiązują tu surowe przepisy bezpieczeństwa i że to podstawa w naszym sporcie. Tłumaczę: „Możesz się bawić tym sportem, nawet jeśli źle strzelasz, ale jeśli jeden gest będzie nie taki, jak się umawiamy, to więcej tu nie wejdiesz”. Strzelectwo sportowe rozwija w młodzieży obowiązkowość.

Sport nie jest przeznaczony tylko dla wybrańców z talentem. Sport przydaje się wielu osobom i nie zawsze musi prowadzić do tego, by

zawodnik zrobił karierę. Czasem pozwala uporządkować pewne życiowe sprawy i wpłynąć pozytywnie na młodego człowieka, dla innych z kolei jest świetnym sposobem na spędzenie czasu wolnego.

„Złota Lala”

» Swoją pseudonim Eulalia Rolińska zawdzięcza nietypowemu imieniu i krążkom w kolorze złota wywalczonym na mistrzostwach świata w Wiesbaden w 1966 r. jeszcze pod panieńskim nazwiskiem Zakrzewska. Tytuł mistrzyni zdobyła indywidualnie i w drużynie, bijąc rekord świata. Miała wtedy zaledwie 20 lat i słynęła z niezwyklej urody. Gazety pisały o „Złotej Lalce” lub „Złotej Lali”.

„Nie ja nadałam sobie pierwsze imię. Rodzice też wypierali się autorstwa, twierdząc zawsze, że wymyślił je ksiądz podczas chrztu” – opowiadała po latach. „Nie znosiłam, gdy w młodości zwracano się do mnie zdrobniałym imieniem, niekiedy nawet »Laleczko« lub »pani Laleczko«”.

Niechęć przyszłej mistrzyni do pierwszego imienia była tak duża, że zaczęła używać drugiego – Danuta. Wielu kolegów znało ją właśnie jako Danusię. „Podałam numer koleżankom i kolegom na studiach, ktoś zadzwonił, na nieśćczęście odebrała mama i radośnie oświadczyła, że zaraz poprosi Lalunię, i bańka pękła!” – wspominała z rozbawieniem Eulalia Rolińska, przez męża nazywana... Olą.

Źródło: Kronika Polskiego Sportu, www.kronikasportu.pl

Czy utrzymuje pani kontakty z osobami – zawodnikami lub kolegami – z którymi 40 czy 50 lat temu miała pani okazję współpracować?

Tak, mam wielu przyjaciół, do których mogę w każdej chwili zadzwonić. Często spotykam znajomych z czasów młodości i zawsze sprawia to nam dużo radości. Miło odświeżać stare kontakty. Niedawno odezwał się do jednej z moich przyjaciółek, z którą długo się nie widziałam. Potrzebowałam numeru telefonu jej syna, kiedyś

zawodnika, ona też strzelała, była mistrzynią Europy, i oto nadarzyła się okazja na długie pogaduchy. Bardzo ciekawe, przyjacielskie kontakty odnowiliśmy w gronie absolwentów mego rocznika z Wydziału Mechaniki Precyzyjnej. Okazało się, że emeryci nie tylko wspomnieniami żyją.

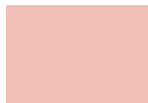
Ma pani jakieś marzenia na najbliższe lata?

Na pewno chciałoby się być pięknym i młodym (*śmiech*).

Jest pani piękna.

O, dziękuję! Wystarczy, że ktoś powie miły komplement, i człowiek przestaje przejmować się drobiazgami.

Patrzę w lusterko, widzę, że lekko się zestarzałam, nie da się tego ukryć, ale na pocieszenie wyciągam z szuflady artykuł wycięty z gazety, w którym jest napisane, że byłam miss mistrzostw świata. Jeżeli czasem sobie uświadamiam, że czegoś mi teraz brakuje, to myślę: „Ale ja już to przecież przeżyłam, jestem bogatsza o doświadczenie”. Drobiazgami nie ma sensu się przejmować. A moc radości dostarcza mi teraz kontakt z moim czteroletnim wnuczkiem, Mateuszem. Różne są formy radości międzypokoleniowej – w sporcie i życiu codziennym.





Seniorze, trzymaj formę!

Uprawianie sportu zbliża i łączy z wnukami

Rozmowa
z Bogdanem Kowalczykiem

Bogdan Kowalczyk – urodził się w 1946 r. w Warszawie. Piłkarz ręczny grający na pozycji bramkarza. Szczyt jego kariery zawodniczej przypadł na przełom lat 60. i 70. W latach 1964–1972 60-krotnie reprezentował Polskę w międzynarodowych spotkaniach. Olimpijczyk z Monachium, trzykrotny uczestnik mistrzostw świata. Siedem razy zdobywał tytuł mistrza Polski w barwach Śląska Wrocław, w tym pięć razy jako grający trener. Wcześniej był zawodnikiem Warszawianki i AZS Warszawa. Absolwent wrocławskiej AWF. Pracował jako trener w polskich klubach. Prowadził także reprezentację Islandii i polską kadrę narodową. Żonaty z Anną.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Często starsi ludzie mówią: „Nigdy wcześniej nie ćwiczyłem, więc na starość podejmowanie aktywności fizycznej to nieporozumienie”.

Nie zgadzam się z tym i jako argument przytaczam zawsze przykład swojej żony, która nigdy nie uprawiała sportu, a dzisiaj dla niej najlepsze wakacje, jakie może spędzić, to wyjazd na narty. Latem niemalże codziennie jeździmy na rowerze.

Uważam, że w każdym wieku można zmienić zainteresowania i upodobania. Żona w tej chwili zupełnie inaczej spędza wolny czas. Wydaje mi się, że to po części dzięki mnie i temu, co robiłem przez całe życie. Zaszczepiłem w niej miłość do nart, ale także do wioseł, bo uwielbia pływać i kajakiem, i łodzią. Rower, narty – czuje się z tym świetnie i jest to dla niej znakomity sposób na spędzanie wolnego czasu.

Był pan piłkarzem ręcznym, trenerem reprezentacji Polski i Islandii.

Na Islandii sport stanowi styl życia. Tam hale sportowe są zajęte bez przerwy od godz. 7 rano do 23.15. To naród znakomicie usportowiony, bardzo sprawny. Nie spotkałem się tam z ludźmi chorymi, to naprawdę rzadkość. Podobnie absencja na treningu z powodu choroby – też zdarza się bardzo rzadko.

Myślę, że olbrzymi wpływ ma na to klimat, jaki panuje na Islandii. Tam właściwie nie ma zimy, prawie że nie ma lata, bo +15 stopni Celsjusza to już jest bardzo gorąco. I głównie uprawia się sporty halowe.



Ta wyjątkowa aktywność fizyczna Islandczyków ma też niebagatelny wpływ na to, że wyglądają bardzo zdrowo.

Widział pan w trakcie swojego pobytu 60-, 65-, może 70-latków, którzy byli aktywni fizycznie?

Absolutnie! Ja sam korzystałem bardzo często z obiektów sportowych. Na pływalni w czasie przerwy obiadowej regularnie spotykałem premiera, który przepływał swoje 500 metrów, wykonywał serię ćwiczeń gimnastycznych, porozmawiał chwilę ze znajomymi – bo tam prawie wszyscy się znają – i wracał do pracy. Zaobserwowałem też, że najtrudniej z dostępnością na hali sportowej było między 12 a 13.30, czyli w porze lunchu. Wtedy wszyscy, gdy wychodzili z pracy, nie szli najpierw na kawę, ale pograć w piłkę nożną lub ręczną – bo to najbardziej popularne sporty – a potem dopiero wypijali kawę i wracali do pracy.

Gdzie najlepiej żyje się seniorom?

» Islandia jest w czołówce krajów, w których panują najlepsze warunki życia dla osób starszych wg Global AgeWatch Index. Zdaniem autorów raportu z 2014 r. najlepiej zestarzeć się w Norwegii, Szwecji, Szwajcarii, Kanadzie, Niemczech, Holandii i Islandii. Najgorzej seniorom żyje się w krajach Afryki i Azji: Malawi, Afganistanie czy Mozambiku.

Polska na tle innych państw świata wypada nieźle – zajęliśmy 32. miejsce na 96 krajów uwzględnionych w rankingu. Wyprzedziły nas państwa starej Unii Europejskiej, a także m.in. Chile, Urugwaj, Panama, Gruzja, Kostaryka, Meksyk czy Argentyna.

Nasz kraj wypada stosunkowo dobrze, jeśli chodzi o zabezpieczenie finansowe i dochody osób starszych (24. miejsce), ale zdecydowanie gorzej pod kątem zdrowia (48. pozycja). Najgorzej oceniono dostęp polskich seniorów do edukacji i pracy – zajęliśmy dopiero 61. miejsce, za Wenezuelą i przed Republiką Dominikany. Według autorów raportu statystyczny 60-letni Polak ma przed sobą 21 lat życia, a ponad 16 z nich przeżyje w dobrym zdrowiu. Dla porównania w przypadku Islandczyków wartości te wynoszą odpowiednio 25 i 17,8 lat.

Źródło: *Global AgeWatch Index 2014*, www.helpage.org

W Polsce widok 70-latka na basenie ciągle nie jest zbyt częsty.

Z wiekiem człowiek coraz częściej zaczyna doświadczać różnych problemów zdrowotnych, co jest naturalne. Wtedy pojawiają się lęki i myśli: „Nie jestem na tyle zdrowy, żeby pozwalać sobie na aktywność fizyczną”. Ale moim zdaniem to właśnie aktywność fizyczna sprawia, że człowiek czuje się lepiej, jest zdrowszy.

Nawet jeśli coś mu dolega...

Tak. Bo nawet kręgosłup, jeśli stale się siedzi na krześle, i to w pozycji wyprostowanej, można zniszczyć z braku ruchu. Kręgosłup potrzebuje wielorakiego ruchu i wtedy urazów jest zdecydowanie mniej.

To, że sport w każdym wieku pomaga, nie ulega dla mnie najmniejszej wątpliwości. Przecież nawet jak się jedzie na wczasy do sanatorium, bo człowiek jest chory, to tam zalecane są zajęcia sportowe, czy to gimnastyczne, czy na pływalni, czy zwykłe spacer. To wszystko wpływa pozytywnie na zdrowie pacjenta.

Dla wielu ludzi sala rehabilitacyjna w sanatorium jest pierwszym miejscem, gdzie od czasów szkolnych mają do czynienia z zajęciami sportowymi.

I to jest tragedia tych ludzi. Znaleźli się tam przecież dlatego, że wcześniej niczego nie ćwiczyli.

Wydaje mi się jednak, że jeśli ktoś poczuje, że dwu- czy trzytygodniowy pobyt w sanatorium i związana z nim aktywność fizyczna pomaga mu, to może to obudzić w człowieku miłość do uprawiania sportu. Taka aktywność jest także dobrym sposobem, by mieć lepszy kontakt z młodym pokoleniem.



Ja sam jestem dziadkiem, mam czworo wnuków – dwie dziewczynki i dwóch chłopców. Ostatnio byli u mnie w weekend – w sobotę wybraliśmy się na pływalnię, a w niedzielę dwoje starszych poszło na łyżwy na lodowisko.

A ile mają lat pańskie wnuki?

11 i 12. Trzecie, które było z nami na basenie, to jeszcze maluszek – trzylatek.

To jest coś wspaniałego, bo sport łączy pokolenia. Jestem dla nich nauczycielem pływania, jazdy na łyżwach i dzięki temu mamy ze sobą bez przerwy bliski kontakt, poza tym przyjemnie spędzamy wolny czas. No i co tu dużo mówić: przede wszystkim zacieśniamy więzi między sobą. Wydaje mi się też – choć może nie powinienem tak mówić – że przez to wnuki chętniej nas odwiedzają niż drugiego dziadka.

Mają bonus w postaci treningu.

Tak, mają bonus w postaci atrakcyjnie spędzonego czasu. Tyle że chociaż dziadkowie chcą zawsze być z wnukami, to jednak nie zawsze wnuki chcą być z dziadkami. Bo im się nudzi, bo to zupełnie inne pokolenie, inne podejście do życia. Tymczasem uprawianie sportu zbliża i łączy. Korzyści odnoszą obydwie strony – dzieciaki się uczą, fajnie spędzają czas, przychodzą z przyjemnością, a dziadek też jest szczęśliwy, że może coś zrobić dla wnuków i że same, bez przymusu, do niego przychodzą.

Czy pana wnuki interesują się karierą zawodniczą i trenerską dziadka?

Na razie tylko trochę, dlatego że sam o tym dość rzadko wspominam. Są jeszcze za młodzi, żeby zrozumieć piłkę ręczną.

Trener z sukcesami

Od 1973 r. Bogdan Kowalczyk w Śląsku Wrocław łączył karierę zawodnika z pracą trenerską. Od 1974 do 1978 r. zdobył aż pięć tytułów mistrza Polski, doprowadził także klub do finału Pucharu Europy. W latach 80. pracował w Islandii, gdzie piłka ręczna uchodzi za sport narodowy. Ze stołeczną drużyną Víkingur Reykjavík czterokrotnie zdobył mistrzostwo kraju. „Z moim islandzkim klubem doszliśmy do półfinału Pucharu Zdobywców Pucharów. Na naszej drodze stała wielka Barcelona. U siebie wygraliśmy z nią ośmioma bramkami, w rewanżu przegraliśmy dziewięcioma” – wspominał po latach, będąc trenerem KS Azoty-Puławy (za: www.azoty-pulawy.pl).

Bogdan Kowalczyk był także trenerem islandzkiej kadry narodowej. Wystąpił z nią na igrzyskach olimpijskich w Los Angeles (1984) i w Seulu (1988), gdzie drużyna zajęła kolejno szóste i ósme miejsce. W 1990 r. Kowalczyk poprowadził jeszcze Islandię w mistrzostwach świata, po czym wrócił do Polski. Rozpoczął pracę w Warszawiance – klubie, w którym 30 lat wcześniej debiutował jako zawodnik. Po trzech latach został trenerem reprezentacji Polski (1992–1994). Później wrócił do Warszawianki, z którą w 1999 r. zdobył brąz mistrzostw Polski. Największe sukcesy odniósł z klubem Wisła Płock, zdobywając wicemistrzostwo (2003) i mistrzostwo Polski (2004). Był także trenerem Wisły Płock oraz KS Azoty-Puławy.

Teraz pana dyscyplina stała się popularniejsza dzięki sukcesom polskiej drużyny.

Tak, stała się popularna. Wnuki oglądają transmisje z meczów, ale wydaje mi się, że nie przesadzam z mówieniem o piłce i swoich doświadczeniach. To wynika po trosze z tego, że problemów, jakie wiążą się z zawodem trenera, nigdy nie przynosiłem do domu.

Całkiem niedawno skończył pan karierę trenerską. Pojawiła się myśl: „Ojej, zbliżam się do siedemdziesiątki”?

Jakoś tak się składa, że nie myślę o tym. Między innymi dlatego, że specjalnie nic mi nie dolega, aktywnie korzystam z życia. Codziennie wychodzę przynajmniej na 45 min, żeby się poruszać – czy to na spacer, czy przebiec się truchtem.

45 min to kilka tysięcy kroków.

Tak, a 6000 kroków to ilość potrzebna do spalenia kalorii, które przyswajamy w ciągu dnia.

Chodzę na pływalnię, latem jeżdżę na rowerze. Staram się przynajmniej raz lub dwa razy w roku wybrać na narty. Mniej więcej trzy razy w tygodniu ćwiczę u siebie w domu, bo mam niedużą salę gimnastyczną. Jest tam ławeczka, stół do ping-ponga. Swego czasu, jak synowie byli młodszy, graliśmy regularnie, i to naprawdę na wysokim poziomie. W tej chwili nie mam niestety z kim grać. Wnuczków dopiero uczę i jak się poprawią, to z dziadkiem pograję. Natomiast z ławeczki stale korzystam, choć oczywiście obciążenia dostosowuję do swoich możliwości. Nic na siłę, tyle, ile trzeba, nie przesadzam.

Co by pan poradził swoim rówieśnikom, którzy myślą: „No dobrze, to jak już tak namawiają, to może rzeczywiście aktywność jest potrzebna, może coś trzeba robić”?

W pierwszej kolejności starałbym się ich przekonać, żeby uwierzyli, że to pomaga, a nie przeszkadza. Bo żeby zacząć uprawiać sport, trzeba mieć do tego przekonanie.

Po drugie, powinni zacząć od niższych obciążeń i systematycznie je zwiększać, bo na ogół rezygnują ci, którzy się łapią za Bóg wie co. To powoduje, że albo od razu się zmęczą, albo zaliczają kontuzję. Wtedy nietrudno machnąć ręką i zrezygnować.

Wreszcie, po trzecie, radziłbym, by szukać takich zajęć, które pochłoną, które będą nas pasjonować. Nieważne, co to będzie – czy spacer, czy rower, czy nordic walking – ale ważne, by sprawiało przyjemność i prowadziło do tego, że czuję się mocniejszy. A jak jestem mocniejszy fizycznie, to czuję się też mocniejszy psychicznie, a wtedy mniej choruję i w efekcie – jestem szczęśliwszy.

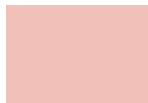


Uważam, że w każdym wieku można zmienić zainteresowania i upodobania. Żona w tej chwili zupełnie inaczej spędza wolny czas. Wydaje mi się, że to po części dzięki mnie i temu, co robiłem przez całe życie. Zaszczepiłem w niej miłość do nart, ale także do wioseł, bo uwielbia pływać i kajakiem, i łodzią. Rower, narty – czuje się z tym świetnie i jest to dla niej znakomity sposób na spędzanie wolnego czasu.

Lepiej zacząć się ruszać na własną rękę, czy zasięgnąć opinii lekarza, trenera?

Warto skorzystać z pomocy fachowca, kogoś, kto się zna na danej dyscyplinie. Ja mam to szczęście, że skończyłem AWF, jestem trenerem, więc wiem, co mogę, a czego mi nie wolno, ale teraz jest mnóstwo programów i specjalistów, tak że każdy znajdzie coś dla siebie.

Nie trzeba też ograniczać się do sportów *sensu stricto*. Można przecież tańczyć, można iść na aerobik dla grupy starszej. To fantastyczna rzecz, bo pozwala na ogólny rozwój – to są ćwiczenia i siłowe, i rozciągające. W dobrym treningu aerobiku jest wszystko, czego potrzeba człowiekowi. A jeśli jest dostosowany do wieku, to tym lepiej. Możliwości naprawdę jest dużo, bardzo dużo.





Seniorze, trzymaj formę!

Dzięki sportowi mam do czego wracać

Rozmowa
z Janem Cychem

Jan Cych – urodził się w 1944 r. w Oborze k. Lubina. Lekkoatleta, specjalizował się w biegach długodystansowych, w szczególności w biegu na 3000 m z przeszkodami. To właśnie w tej konkurencji wystąpił na igrzyskach olimpijskich w Meksyku (1968). W 1966 r. zdobył brązowy medal mistrzostw Polski. Krótco związany z klubami Amator Jelenia Góra i Górnik Wałbrzych, większość kariery spędził w Śląsku Wrocław. Po zakończeniu kariery zawodniczej został trenerem w tym klubie. Absolwent Technikum Kinematograficznego we Wrocławiu i Studium Trenerskiego w Poznaniu. Dwukrotnie żonaty, ma trójkę dzieci. Druga żona, Stanisława Fedyk, to lekkoatletka, mistrzyni Polski w biegu na 1500 m. Już jako Stanisława Cych trzykrotnie zdobywała mistrzostwo Polski na 1500 i 3000 m.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Zaczynał pan w LZS-ie?

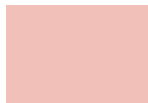
Tak. Pochodzę spod Jeleniej Góry, z miejscowości Staniszków, ale w Jeleniej Górze nie działał klub szkolny, a ja byłem w wieku juniora. Na jakiś czas zostałem więc wypożyczony do Parasola Wrocław. Przez rok tam startowałem, a później w Jeleniej Górze powstał Klub Sportowy „Amator”, więc opuściłem wrocławski klub – wypadło, żebym jako junior był reprezentantem Jeleniej Góry i występował w barwach Amatora.

Po okresie juniorskim zainteresował się mną Górnik Wałbrzych. Przez rok byłem jego zawodnikiem, do czasu powołania do służby wojskowej. To było w 1963 r., w listopadzie. Okres unitarny, sześć tygodni, spędziłem w Brzegu Opolskim. Stamtąd potencjalnych zawodników z każdej dyscypliny sportu wysłano do kompanii sportowej we Wrocławiu jako reprezentantów WKS Śląsk. Pod okiem Michała Wójcika zacząłem wtedy bardzo ciężko trenować.

Po dwóch latach służby wojskowej zaproponowano mi pozostanie w Śląsku, zaoferowano mieszkanie, etat. Zgodziłem się i zostałem na kolejne 23 lata.

Można powiedzieć, że pasja do sportu, rozwijana na początku w LZS-ie, ukształtowała pana dalsze życie.

Zawdzięczam to świętej pamięci szwagrowi. Pracował właśnie w LZS-ach w Jeleniej Górze. On mnie tam skierował, zaszczyił we mnie sport. Bo na wsi to różnie bywało. Wychowywaliśmy się tylko z mamą, ojciec nas zostawił. Byliśmy na łasce losu, a miałem jeszcze



dwóch braci i siostrę. Interesowaliśmy się wszystkim. Górki, zima – to braliśmy narty. Staw, lód – to graliśmy w hokeja. Szwagier pracował w LZS-ach, więc miałem młot, oszczep i dysk. Na łące przed domem wszystkiego można było spróbować.

Szwagier był sprinterem, ja też zainteresowałem się bieganiem, tak że pomagał mi trochę. Moim pierwszym osiągnięciem była spartakiada, mistrzostwa Szkolnego Związku Sportowego. Do ostatniej chwili, jak poszedłem do szkoły średniej w Jeleniej Górze, nie miałem pewności, czy nie zostanę zapaśnikiem. Wychowawca o nazwisku Jaszczuk, który wychował dwóch zapaśników – braci bliźniaków Lipieniów, odkąd zobaczył, że też potrafię się przewracać, nie dawał mi żyć – chciał ze mnie zrobić zapaśnika. Wolałem jednak lekką atletykę. Jak jeszcze byłem w Amatorze Jelenia Góra, to co roku organizowano biegi przełajowe. Najpierw mistrzostwa powiatu, potem mistrzostwa okręgu. W Białowie dwukrotnie wygrałem te mistrzostwa i tak zostałem biegaczem.

Wspaniałe lata polskiej lekkoatletyki

Kariera zawodnicza Jana Cycha przypadła na czas, gdy lekkoatletyka w Polsce zyskiwała na znaczeniu. W latach 50. i 60. ubiegłego wieku uformował się tzw. Wunderteam. Zalicza się do niego niemal 300 wybitnych sportowców, m.in. Zdzisława Krzyszkowiaka, biegacza długodystansowego, złotego medalistę z igrzysk olimpijskich w Rzymie; Elżbietę Krzezińską, złotą medalistkę olimpijską w skoku w dal z Melbourne; Edmunda Piątkowskiego, rekordzistę świata w rzucie dyskiem; Józefa Schmidta, rekordzistę świata w trójskoku, oraz Jerzego Chromika, mistrza świata w biegu na 3000 m z przeszkodami.

Od połowy lat 60. do 1980 r. największe sukcesy w lekkoatletyce odnosiła Irena Szewińska – najwybitniejsza polska sportsmenka, wielokrotna rekordzistka Polski, Europy i świata. Specjalizowała się w biegach sprinterskich i skoku w dal. Z igrzysk olimpijskich przywozła siedem medali olimpijskich w różnych konkurencjach: trzy złote z Tokio, Meksyku i Montrealu, dwa srebrne z Tokio oraz dwa brązowe z Meksyku i Monachium.

Źródło: www.pzla.pl

W 1967 r. dowiedział się pan, że powalczy o wyjazd na igrzyska olimpijskie. To było wyzwanie dla 23-latką spod Jeleniej Góry?

Start w igrzyskach to marzenie każdego zawodnika. Byłem wtedy wielkim fanem Chromika, Krzyszkowiaka. Wzorowałem się na nich.

Było nas pięciu, którzy wypełniliśmy międzynarodowe minimum olimpijskie, ale trzeba było jeszcze uzyskać tzw. minimum PZLA. Jeździliśmy po Polsce, a rok był mokry – gdziekolwiek się wybraliśmy, to padało, i zawsze te sekundy się gubiły.

Ponieważ wygrałem 68. memoriał Kusocińskiego, zostałem powołany na mecz Polska – Anglia do Londynu. Wygrałem z Anglikami, którzy byli wtedy wysoko, i w ostatniej chwili postanowiono, że pojedą na olimpiadę do Meksyku.

Żaden biegacz z Europy nie odniósł tam sukcesu. Pan także nie.

Niestety, byłem dopiero dwunasty. W Meksyku rywalizowaliśmy na ogromnych wysokościach, panowały specyficzne warunki. Do drugiego kilometra myślałem, że powalczę o finał. A potem przyszedł trzeci kilometr i koniec. Już tylko jedna myśl: byle dobiec do mety. Udało się, ale dużym kosztem.

Nie było czym oddychać?

Tak, to był dla nas szok. Jestem pewien, że gdyby ta olimpiada odbywała się w normalnych warunkach, to byłbym w finale. Prawdę mówiąc, nie wiem, jak to możliwe, że w ogóle ten bieg skończyłem. Od pewnej chwili moim celem było po prostu dobiec do mety. Przez następne pół roku bałem się mocniej zmęczyć.

Mało tlenu, mnóstwo wspomnień

Historycy sportu odnotowują, że wyniki sportowe podczas igrzysk olimpijskich w Meksyku w dużej mierze były uzależnione od dwóch czynników: powietrza i nawierzchni na stadionie olimpijskim.

Stolica Meksyku, w której zlokalizowana była główna arena igrzysk, znajduje się na wysokości 2240 m n.p.m. Powietrze w tym miejscu zawiera aż o 30% mniej tlenu, co miało szczególne znaczenie w przypadku konkurencji wytrzymałościowych. Dla Europejczyków panujące warunki, do których nie byli przyzwyczajeni, okazały się przeszkodą nie do pokonania. Omdlenia na stadionie nie były rzadkością. Drugim czynnikiem mającym decydujący wpływ na wyniki okazała się nawierzchnia na bieżni i skoczniach – tartan o specyficznych, sprężynujących właściwościach.

Choć start na olimpiadzie w Meksyku nie był udany, Jan Cych przywiózł z niego mnóstwo miłych wspomnień. Pokój dzielił z Władysławem Komarem, późniejszym mistrzem olimpijskim w pchnięciu kulą. „To były jedne z ostatnich igrzysk, na których można było się swobodnie poruszać, wyjść poza teren wioski (...). Jak się rano budziłem, to widziałem otwarte drzwi, przy nich buty, dalej spodnie, a na końcu śpiącego Władka. Często bardzo późno wracał. Niesamowity był to kawalarz. Nie do przebicia” – wspominał w wywiadzie dla „Gazety Wrocławskiej”.

Władysław Komar zdobył złoty medal olimpijski cztery lata po igrzyskach w Meksyku. Pokonał miotaczy z USA i Niemiec już w pierwszym pchnięciu – osiągnął imponujący wynik 21,18 m. Komar był 14-krotnym mistrzem Polski. Rekord kraju bił 16 razy. Oprócz lekkoatletyki zajmował się także boksem i rugby. W pozasportowym życiu udzielał się jako aktor i artysta estradowy. Zginął w 1998 r. w wypadku samochodowym pod Przybiernowem razem z innymi sportowcami: tyczkarzem, mistrzem olimpijskim Tadeuszem Ślusarskim, i biegaczem Jarosławem Marcem.

Źródło: www.olimpijski.pl, www.gazetawroclawska.pl

Po igrzyskach w Meksyku ciągle był pan zawodnikiem, a po latach – trenerem.

Później zostałem trenerem i odnosiłem duże sukcesy. Miałem mistrzów Polski, jeden chłopiec wygrał ogólnopolską spartakiadę w Spale na 3 km, nawet Aleksander Kwaśniewski mi gratulował, bo był wtedy ministrem sportu. Moja obecna żona, którą prowadziłem jako trener, została czterokrotną mistrzynią Polski.

Obecnie też pan podejmuje aktywność fizyczną?

Teraz – kiedy skończyłem 71 lat – już mniej biegam, ale uprawiam marszobiegi. 10 km nie jest żadnym wyzwaniem. Gdy z Regionalną Radą Olimpijską jeździmy na spotkania z młodzieżą, a mamy ich ze 30 w roku, to zawsze tłumaczę młodzieży, że sport warto uprawiać.

W ubiegłym roku zaproszono mnie i mojego brata, który przyleciał z Kanady, na AWF. Córka pewnego profesora pisze tam pracę doktorską i prowadziła testy, które miały sprawdzić, jak funkcjonuje organizm takiego sportowca jak ja po latach od kariery zawodniczej. Test trwał godzinę, a nasze wyniki okazały się fantastyczne w odniesieniu do wyników przeciętnego Polaka w naszej kategorii wiekowej.

Sport był w pana przypadku inwestycją w lepszą starość?

Tak, i odporność psychiczna jest inna. W najtrudniejszych momentach łatwiej dać sobie radę, bo uprawianie sportu wpływa na to, że człowiek staje się bardziej odporny, również psychicznie.

Z dumą mogę powiedzieć, że aktywne są także moje dzieci, wnuki i prawnuki! Mam dwoje dzieci z pierwszego małżeństwa. Syn pracuje na AWF-ie w Zakładzie Teorii Sportu. Ma 47 lat, przebiegł niedawno półmaraton w Sobótce. Nie raz mu mówiłem: „Słuchaj, jak byłem zawodowcem, to w żaden sposób nie dało się pracy pogodzić z tak intensywnym treningiem”, a on na to, że musi. I deszcz nie deszcz, zimno nie zimno – idzie na trening.

Moja wnuczka, Beata Misztal, córka Renaty, była reprezentantką Polski juniorek w pływaniu, zdobywała medale na mistrzostwach Polski. A córka Piotrka, Weronika, w ubiegłym roku została mistrzynią Europy w biegach na orientację. Szkoda, że to nie jest dyscyplina olimpijska, ale mimo wszystko zostać mistrzem Europy jako juniorka to naprawdę wspaniałe osiągnięcie!

Rozmawia pan z Weroniką o treningach?

Oczywiście, ale nie chcę się wtrącać. Syn, który jest jej trenerem, nieraz dopytuje mnie, jak coś zrobić, jak trenować. Pomagam, ale niczego nie narzucam – skorzysta z mojej wiedzy na tyle, na ile uzna za słuszne. Wydaje mi się, że mentalność zawodników troszeczkę się teraz zmieniła, inne są też metody treningowe. Obecnie panuje potworna gonitwa za wynikami.

Mówi pan o zawodowcach?

Także o amatorach. Gdy byłem zawodnikiem, uczono mnie, że trzy maratony na rok to górny limit. A są tacy, którzy biegają nawet i 10. To już nie służy zdrowiu. Niektórzy podchodzą zbyt ambicjonalnie do biegania. A bieganie powinno cieszyć.

Jaką aktywność polecałby pan swoim rówieśnikom?

Moim zdaniem warto jeździć na rowerze, uprawiać marszobiegi. Jak mam ochotę podbiec 1,5 km czy 500 m, to biegnę. Po siedemdziesiątce już się trochę męczę, więc przechodzę w marsz, ale to też jest szybki marsz, nie spacerek.

Wysiłek dostosowany do możliwości danej osoby to najlepsza metoda, by pozostać aktywnym w tym wieku. Rezygnacja i bezradne siedzenie w miejscu to zły pomysł. Sam jestem wędkarzem, dużo siedzę nad wodą, ale za to trzy razy w tygodniu idę na dwie godzinki na marszobiegi.

Trzy razy w tygodniu zakłada pan strój sportowy?

Oczywiście, tak. Jeszcze niedawno, gdy żona skończyła karierę, też ze mną chodziła. W tej chwili uprawia jogging i gimnastykę, więc rzadziej razem biegamy, ale ja i tak bym za nią już nie nadążył, jest 13 lat młodsza.



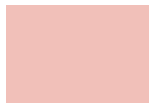
Teraz – kiedy skończyłem 71 lat – już mniej biegam, ale uprawiam marszobiegi. 10 km nie jest żadnym wyzwaniem. Gdy z Regionalną Radą Olimpijską jeździmy na spotkania z młodzieżą, a mamy ich ze 30 w roku, to zawsze tłumaczę młodzieży, że sport warto uprawiać.

Często wraca pan do wspomnień z czasów kariery zawodniczej?

Lubię wracać, bo to są piękne chwile. Praca strasznie ciężka. Często widuję się z wnukami, a one bardzo chętnie słuchają. Opowiadam, że sport wyczynowy to harówka, ale gdyby nie bieganie, to w życiu nie spotkałoby mnie tyle dobrego i nie zwiedziłbym tyle świata...

Gdzie pan był?

Z krajów bardziej odległych to Stany Zjednoczone, Kanada, Kuba, Meksyk. Jeśli chodzi o Europę, to w Paryżu byłem chyba ze trzy razy, w Londynie – dwa razy, także w Budapeszcie, Pradze, Berlinie. Gdzie ja bym sobie na to pozwolił, zwłaszcza w tamtym czasie, gdyby nie sport? Proszę sobie wyobrazić, że mimo to na każdy wyjazd i tak musiałem występować o wydanie paszportu. Paszporty, i to służbowe, znajdowały się w Warszawie. Nie zawsze się udawało, zwłaszcza że wtedy trzeba było mieć wizę. Ale kawałek świata zwiedziłem – to na pewno ogromny plus sportu wyczynowego. Jest więc do czego wracać we wspomnieniach, choć czas bardzo szybko leci.





Seniorze, trzymaj formę!

Splaciłem dług u mamy

Rozmowa
z Bogusławem Mamińskim

Bogusław Mamiński – urodził się 18 grudnia 1955 r. w Kamieniu Pomorskim. Podczas pobytu w Wojskach Obrony Powietrznej Kraju dostał propozycję trenowania od WKS Oleśniczanka. Na letnich igrzyskach olimpijskich w Moskwie w 1980 r. zajął siódme miejsce w biegu na 3000 m z przeszkodami. W 1988 r. w Seulu był ósmy. Podczas mistrzostw Europy w lekkoatletyce w 1982 r. w Atenach zdobył srebrny medal. W 1983 r. znów był drugi podczas mistrzostw świata w Helsinkach. Dziewięciokrotny mistrz Polski, rekordzista Polski w biegu na 2000 m (1982 r.). W 1985 r. wyjechał do Włoch, gdzie spędził 10 lat jako zawodnik, a potem trener. Po powrocie został zawodnikiem Bałtyku Rewal, którego założycielem, a wtedy również prezesem, był jego ojciec. W 1993 r. zdobył złoty medal podczas mistrzostw Polski seniorów w lekkoatletyce. Ma żonę Beatę.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Opowiedział pan w jednym z wywiadów o swojej 80-letniej mamie, która od 10 lat, odkąd skończyła 70. rok życia, uprawia marszobiegi, i to kilka razy w tygodniu. Jak to się stało, że zdecydowała się na taką aktywność?

Wcześniej mama nie miała wiele wspólnego ze sportem, poza oczywiście moją karierą zawodniczą. W tych trudnych czasach, w latach 70. i 80., kiedy stawiałem pierwsze kroki jako biegacz, miała dość bliskie związki z moim bieganiem. Poznawała tajniki sportów indywidualnych, dbała o to, by zapewnić mi odpowiednie warunki do osiągnięcia optymalnych wyników.

Czyli interesowała się sportem o tyle, o ile to dotyczyło jej syna, który odnosił sukcesy lekkoatletyczne?

Tak. Natomiast w tamtych czasach na pewno nie zdawała sobie jeszcze sprawy, jak ważna jest aktywność osób starszych. To było jednak 35 lat temu. Wtedy dbała o zabezpieczenie mojej higieny żywienia i wysokich oktanów, przyglądając się jednocześnie, jak ciężka jest to praca – 5-, 6-, nawet 8-letnia – żeby osiągnąć najwyższe standardy światowe. Nie da się ukryć, że troszeczkę wszyscy byli podporządkowani mojej osobie.

Mówi pan o rodzinie.

Tak, ale przede wszystkim o mamie, która dbała o to, by zdobyć dobrą żywność. Wtedy, jak pan na pewno wie, na rynku nie było zbyt dużego wyboru produktów. Mam tu na myśli choćby wodę, niezbędny element

diety zawodnika, która musi być niegazowana i naturalna, nie wspominając o multiwitaminach i dobrym wyżywieniu. To jest w ogóle inny świat.

A co się stało 30 lat później, gdy mama skończyła 70 lat?

W 2003 r. firma Nike, którą reprezentowałem jeszcze jako zawodnik, uruchomiła projekt mający na celu promocję aktywności w społeczeństwie. Najwięcej działań podejmowano latem, gdy ludzie mają dużo czasu, przebywają np. nad morzem. Wtedy zorganizowaliśmy Biegi Śniadaniowe. To nie były nawet treningi biegowe, ale raczej biegi pokazowe czy nawet marszobiegi.

Szczytowa forma i wyjątkowy pech

» W 1984 r. Bogusław Mamiński trenował przed letnimi igrzyskami olimpijskimi, które miały się odbyć w Los Angeles. Był w szczytowej formie, a swoimi wynikami bardzo zbliżał się do polskiego rekordzisty Bronisława Malinowskiego. „To było potwierdzenie, że w Los Angeles mogłem liczyć na złoty medal. W 1982 r. zdobyłem wicemistrzostwo Europy, w 1983 – wicemistrzostwo świata, więc ostatecznie nie miałbym nawet nic przeciwko, gdybym w 1984 r. zdobył wicemistrzostwo olimpijskie” – mówił z uśmiechem w jednym z wywiadów.

Niestety kraje socjalistyczne zbojkotowały igrzyska w Los Angeles w odwecie za bojkot przez Zachód igrzysk w Moskwie cztery lata wcześniej. Zamiast do USA Mamiński pojechał na zawody „Przyjaźń” i tam zdobył złoto na 3000 m z przeszkodami.

„Marzyłem o usłyszeniu *Mazurka Dąbrowskiego* w Los Angeles. Byłby to piękny powrót do historii, bo tam podczas igrzysk w 1932 r. złoty medal w biegach zdobył Janusz Kusociński” – mówił Mamiński. „Chyba wszyscy, których ta decyzja dotyczyła, byli zbulwersowani. Na igrzyska przygotowuje się przez wiele lat. I formy z danego roku nie da się powtórzyć za cztery lata. Choć ja wtedy tak nie myślałem. Jednak kiedy te cztery lata minęły, zrozumiałem, jak bardzo się myliłem” – dodał w jednym z wywiadów.

Odbyły się one także w Rewalu, gdzie mieszka moja mama. Przyglądała im się, aż wreszcie zdecydowała się wziąć udział. Nie miała większych oporów, żeby spróbować, choć musiałem ją delikatnie przekonywać. Sprawilem jej też kijki do nordic walkingu i okazało się, że to był strzał w dziesiątkę. Od tamtej pory nie rozstaje się z kijkami ani z aktywnością w ogóle. Zdecydowanie lepiej wygląda, jest w znacznie lepszej formie niż dawniej. Teraz w ogóle sobie nie wyobraża, żeby dwa czy trzy razy w tygodniu nie wybrać się z kijkami wybrzeżem rewalskim wzdłuż klifów.

Ile trwa taki spacer?

Maksymalnie godzinę. To forma bardzo spokojnego marszu. Najważniejszy jednak jest pierwszy moment: żeby się przekonać.

Udzielał pan mamie pierwszych instrukcji?

Wyjaśniałem, jak należy chodzić z kijkami, bo w przypadku nordic walkingu odpowiednia technika jest bardzo istotna. Nigdy nie namawiałem mamy do biegania, ale widzę, że marszobiegi przypadły jej do gustu i dlatego pewnie do dzisiaj doskonale się czuje.

Można powiedzieć, że w pewnym sensie to spłata długu za pomoc w latach 70 i 80. Wtedy to mama dbała o pańską aktywność sportową, a teraz nastąpił rewanż.

Zgadza się. Myślę jednak, że świadomość społeczeństwa o potrzebie aktywności fizycznej dojrzywała z czasem. Ten, kto jest aktywny, zyskuje szacunek innych. Mówi się czasem, że aktywność fizyczna stała się teraz modna, ale w gruncie rzeczy nie chodzi przecież o modę, tylko o to, że higiena życia zdecydowanie poprawia samopoczucie, kondycję fizyczną i umożliwia doskonałą odnowę biologiczną. Jest to udowodnione naukowo, zresztą każdy, kto ćwiczy, widzi po sobie, że znacznie lepiej się czuje niż wcześniej, gdy nie podejmował żadnej aktywności.

Jak powstała idea Biegów Śniadaniowych?

Biegi Śniadaniowe miały być akcją czteroletnią, organizowaną we współpracy z firmą sportową Nike. W latach dwutysięcznych aktywność fizyczna społeczeństwa była znikoma i ten projekt miał to zmienić.

Osobiście zaproponowałem pokazowy Bieg Śniadaniowy, żeby zachęcić innych do aktywności. Miejsce było idealne, bo pierwszy bieg zorganizowaliśmy w Międzyzdrojach. To było w sierpniu 2003 r., w biegu mogło wziąć udział nawet 1000 osób. Akcja była skierowana głównie do osób będących na wczasach, niezdecydowanych, niewiedzących, jak wykorzystać urlop. Zachęcaliśmy uczestników na różne sposoby, choćby tym, że każdy, kto wystartuje, otrzyma koszulkę, po biegu z kolei było wspólne śniadanie – stąd też nazwa.

W Biegu Śniadaniowym tkwi cała esencja aktywności fizycznej. Zaczyna się bowiem rozgrzewką, potem następuje część właściwa, czyli marsz i bieg, a na koniec higiena żywienia, czyli zdrowe, pożywne śniadanie.

O której zaczyna się Bieg Śniadaniowy?

Zawsze o dziewiątej. W tej chwili organizujemy już 13. edycję. Mamy duże wsparcie, również ze strony Ministerstwa Sportu, które zaczęło się przyglądać naszej akcji po kilku edycjach.

W jaki sposób zaprasza się ludzi do uczestnictwa, jak wygląda moment startu?

W przeddzień imprezy w najpopularniejszych miejscach kurortu, w którym ma się odbyć bieg, organizujemy promocję wśród wczasowiczów. Zachęcamy często młodych, bo oni potem przekonują do uczestnictwa rodziców czy dziadków. Limitu wieku nie ma, więc nierzadko udział biorą całe rodziny.

Następnego dnia umawiamy się z uczestnikami na spotkanie będące edukacyjnym treningiem aktywności. Ponieważ rozpiętość wiekowa uczestników jest ogromna – od 7-letnich dzieci po 60-letnich dorosłych – tłumaczymy krok po kroku, co się dzieje z organizmem w trakcie biegu, na co należy zwracać uwagę. Organizujemy też konkursy itd.

Gdzie zaczyna się bieg?

Zawsze w centrum danego kurortu. Nie da się zresztą ukryć takiej parady w mieście.

Tych, którzy raz przeżyją tę przygodę, drugi raz już nie trzeba zachęcać. Ale angażują się też ci, którzy kibicują z balkonów, obserwują, co się dzieje. Wrażenie na oglądających robi grająca muzyka, zróżnicowany profil uczestników – starszych, młodszych, szczupłych, ale i całkiem tęgich, często też nieprzygotowanych do tego rodzaju marszobiegu. W ten sposób pokazujemy, że każdy może podjąć aktywność fizyczną.

W pierwszych latach organizowaliśmy bieg w 11 kurortach w ciągu jednej edycji. Imprezy odbywały się od Krynicy Morskiej i dalej wzdłuż wybrzeża: Sopot, Łeba, Ustka, Jarosławiec, Mielno, na Międzyzdrojach kończąc. Przyznam, że nigdy nie było problemów z frekwencją, wręcz przeciwnie – w pewnym momencie doszło do tego, że niektórzy na kilka miesięcy wcześniej zaczęli planować urlop w miejscowości, w której ma odbyć się latem Bieg Śniadaniowy. Tak jest do dzisiaj.

Ile biegów odbywa się w ciągu roku?

Z reguły organizowane są w okresie wakacji, a zwieńczeniem jest bieg w stolicy – Biegnij Warszawo. Osoby, które chciałyby przeżyć poważniejszą przygodę z bieganiem, na dłuższym dystansie, mają wtedy ku temu doskonałą okazję. O ile zwykłe Biegi Śniadaniowe liczą ok. 3 km,

o tyle w Warszawie trasa ma 10 km, a uczestniczy w niej rokrocznie ponad 10 000 osób.

Osobom, które nie są zdecydowane wziąć udział, ale chciałyby towarzyszyć uczestnikom Biegów Warszawo, proponujemy udział w Maszeruję – Kibicuję. To jest impreza towarzysząca dla tych, którzy nie zdecydowali się jeszcze na bieganie, ale również dla tych, którzy towarzyszą bliskim biorącym udział w biegu. Mają nawet możliwość spotkać się z nimi na trasie.

Rozbiegać Polaków

» Bogusław Mamiński jest organizatorem corocznej imprezy Biegów Warszawo. Bieg rozgrywany jest na dystansie 10 km, a na jego pokonanie zawodnicy mają maksymalnie dwie godziny. Co roku na starcie pojawia się nawet kilkanaście tysięcy osób.

Maszeruję – Kibicuję to wydarzenie towarzyszące zawodom Biegów Warszawo. Uczestnictwo polega na przejściu marszem pięciokilometrowej pętli, wyznaczonej obok trasy biegu.

„To jest jakby drugi bieg, tylko na dystansie o połowę krótszym. Stworzyliśmy go między innymi z myślą o seniorach, dla których pokonanie 10 km mogłoby być trudne. Marsz w dużej grupie przy oprawie muzycznej jest doskonałą zabawą” – mówi Bogusław Mamiński w wywiadzie dla Instytutu Łukasiewicza w 2014 r.

Były wicemistrz świata i Europy organizuje także tzw. Biegi Śniadaniowe w nadmorskich kurortach (m.in. Jarosławcu, Rewalu, Międzyzdrojach). Bieg prowadzony jest w takim tempie, by każdy mógł go ukończyć. Przed zawodnikami jedzie samochód terenowy z profesjonalnym sprzętem nagłośnieniowym i prowadzącym, który zabawia uczestników biegu. Na mecie każdy dostaje pakiet śniadaniowy.

Z inicjatywy Mamińskiego 17 maja 2014 r. zorganizowano bieg na Monte Cassino. W sumie ponad 2000 ludzi wbiegło na wzgórze szlakiem, którym 70 lat wcześniej nacierali Polacy. Wśród nich były 1052 osoby z naszego kraju. Każda z nich miała przy numerze startowym wypisane nazwisko żołnierza. W ten sposób oddano hołd tym, którzy tam polegli i spoczęli na miejscowym, polskim cmentarzu.



Osobiście zaproponowałem pokazowy Bieg Śniadaniowy, żeby zachęcić innych do aktywności. Miejsce było idealne, bo pierwszy bieg zorganizowaliśmy w Międzyzdrojach. To było w sierpniu 2003 r., w biegu mogło wziąć udział nawet 1000 osób. Akcja była skierowana głównie do osób będących na wczasach, niezdecydowanych, niewiedzących, jak wykorzystać urlop. Zachęcaliśmy uczestników na różne sposoby, choćby tym, że każdy, kto wystartuje, otrzyma koszulkę, po biegu z kolei było wspólne śniadanie – stąd też nazwa.

Czy przez 13 lat organizowania Biegów Śniadaniowych dostrzega pan większy udział osób po 60. roku życia?

Tak, widać różnicę. Myślę, że pewna zmiana nastąpiła w okolicach 2005 r., kiedy przyszła moda na bieganie. Nikt wtedy nie dawał najmniejszych szans na to, że na placu przed Teatrem Wielkim w Warszawie zjawi się 10 000 uczestników. A jednak się udało, choć oczywiście przy intensywnej promocji. Po raz pierwszy taka liczba uczestników wzięła udział w biegu. Wtedy jeszcze niewiele osób ze starszego pokolenia biegało, ale teraz, m.in. dzięki naszej wieloletniej pracy i innym tego typu imprezom masowym, powoli się to zmienia i coraz więcej seniorów staje na linii startu.

Marsze są idealnym sposobem dla tych, którzy niejako spóźnili się z bieganiem. Gdy ma się 65 lat, niełatwo jest już biegać, ponieważ to obciąża dość mocno układ ruchu. Warto postawić wtedy na lżejszą aktywność – maszerowanie, rower czy nawet bieganie na nartach, bo taką aktywność też niektórzy podejmują. Najważniejsze, by zasiać w sobie chęć do jakiegokolwiek aktywności.





Seniorze, trzymaj formę!

Akademia aktywnego seniora

Czy odpowiednią dawkę ruchu mogą zapewnić zwyczajne, codzienne czynności? Jakie formy rekreacji są najlepsze dla osób starszych? Jak zorganizować imprezę sportową dla seniorów? Poszukiwanie odpowiedzi na te pytania rozpoczynamy od rozmowy z Władysławem Kozakiewiczem, mistrzem olimpijskim, i Damianem Bąbolem, dziennikarzem, popularyzatorem biegania. Bohaterów dzieli równo 35 lat (obaj urodzili się 8 grudnia), a łączy pasja do promowania sportu wśród osób starszych. „Najważniejsze dla zdrowia jest to, by po prostu się ruszać” – twierdzi Władysław Kozakiewicz. „Ćwiczenia, które proponujemy, to nie jest podnoszenie ciężarów, ale proste aktywności, które można wykonać choćby podczas oglądania telewizji”.

Każdego seniora, który już teraz prowadzi aktywny tryb życia, z pewnością zainteresuje wywiad z Wojciechem Ziemiakiem, popularyzatorem sportu m.in. w grupie osób starszych. Z jego inicjatywy od kilku lat organizowane są Igrzyska Trzeciego Wieku w Racocie, które przyciągają setki seniorów z regionu leszczyńskiego. Osobom zainteresowanym nietypowymi formami rekreacji polecamy rozmowę z dr. Janem Strugarkiem. Warto poznać nowe aktywności i wypróbować je w grupie rówieśników, np. na uniwersytecie trzeciego wieku.

Uniwersytety trzeciego wieku doskonale popularyzują sport. Widać to w relacjach nadesłanych na konkurs Instytutu Łukasiewicza. Słuchacze UTW z różnych stron Polski spacerują z kijkami w miłym towarzystwie, tańczą, jeżdżą na wycieczki rowerowe, pływają i gimnastykują się. Aktywność fizyczna to sposób na samotność i depresję, poprawia humor i kondycję. „Ruch jest najlepszym odmładzającym lekiem!” – piszą laureaci naszego konkursu.



Seniorze, trzymaj formę!

Każdy może być kozakiem

Rozmowa z Władysławem Kozakiewiczem i Damianem Bąbolem

Władysław Kozakiewicz – urodził się 8 grudnia 1953 r. w Solecznikach pod Wilnem. Lekkoatleta, tyczkarz i wieloboista. Mistrz olimpijski. Złoty medal zdobył na igrzyskach w Moskwie (1980) w skoku o tyczce. Osiągnął wynik 5,78 m, bijąc rekord świata. To właśnie wtedy wykonał słynny gest w stronę gwizdzących kibiców ZSRR, który przeszedł do historii jako gest Kozakiewicza. Siedmiokrotny mistrz Polski, dwukrotny rekordzista świata. Absolwent poznańskiej AWF. W 1985 r. wyjechał na stałe do Niemiec. Występował z sukcesami w barwach RFN. W Niemczech prowadzi z żoną Anną klinikę rehabilitacyjną, pracuje także jako nauczyciel wychowania fizycznego. Ma dwie córki i dwie wnuczki.

Damian Bąbol – urodził się 8 grudnia 1988 r. Dziennikarz, redaktor serwisu PolskaBiega.pl, współpracownik Radia Złote Przeboje. Wcześniej był dziennikarzem sportowym w łódzkiej „Gazecie Wyborczej” i portalu Sport.pl. Zajmuje się promocją akcji Polska Biega. Autor wielu wywiadów i reportaży poświęconych bieganiu. Sam biega od kilku lat, a w 2014 r. ukończył swój pierwszy maraton w Amsterdamie. Współautor książki *Bądź kozakiem i dbaj o siebie* – poradnika, w którym Władysław Kozakiewicz pokazuje, jak zachować zdrowie i dobrą formę mimo upływu lat.



Seniorze, trzymaj formę!

Skąd pomysł, aby napisać książkę poświęconą aktywności fizycznej osób starszych?

Władysław Kozakiewicz: Gdy zacząłem jeździć po Polsce i mówić seniorom, że trzeba się ruszać, byłem zdumiony tym, jak chłoną te informacje i jak poważnie je traktują. Starali się dowiedzieć ode mnie jak najwięcej. Stałem na scenie przed dwustu ludźmi i widziałem, że każdy z nich słucha mnie, jakbym opowiadał o sprawach, o których pierwszy raz ktoś im mówi.

Później okazało się, że seniorzy postrzegali aktywność fizyczną jedynie w kontekście wycieńczających ćwiczeń. Bardzo byli zdziwieni, że na początek wystarczy, jeśli przed telewizorem, między łykiem kawy a kawałkiem ciasta, wykonają trzy proste ćwiczenia. Gdy zauważyłem, jak seniorzy chłoną tę wiedzę, postanowiliśmy zebrać ją w formie książkowej. Staralem się przekazać wszystko, co wiem, a Damian ułożył to w całość i ubrał w słowa.

Damian Bąbol: Od dziecka interesowałem się sportem, dlatego dużo wiedziałem na temat Władysława Kozakiewicza i jego osiągnięć sportowych. Gdy któregoś razu w Wikipedii spojrzałem na datę urodzenia Władka i zdałem sobie sprawę, że urodziliśmy się tego samego dnia, 8 grudnia (tyle że ja 35 lat później!), pomyślałem: „To jest znak, że musimy zacieśnić współpracę i wydać tę książkę”.

Dzieli panów 35 lat różnicy wieku, a łączy przekonanie, że warto się ruszać i namawiać do tego innych, zwłaszcza starszych ludzi. Czy to przekonanie bierze się także z rodzinnych doświadczeń?

Władysław Kozakiewicz: Moja mama między 80. a 90. rokiem życia właśnie dzięki aktywności poprawiła ogólny stan zdrowia. Mama mieszkała na drugim piętrze, ale bardzo zależało jej na tym, by chodzić na spacerzy z prawnuczką. Zachęciła ją moja żona. Powiedziała: „Mamo, dzisiaj pięć razy od łóżka do balkonu, w tę i z powrotem”. Podczas gdy wcześniej była w stanie przejść zaledwie od łóżka do kuchni! Miała ogromną chęć życia i zachowania sprawności.

Damian Bąbol: Mam 85-letnią babcię. Wiem, że gdyby poświęciła choć 15 min dziennie na regularną aktywność fizyczną, to wyszłoby to z korzyścią dla jej zdrowia. Cały dzień potrafi za to spędzić przed telewizorem, siedząc trzy metry od ekranu. Nie widzi w tym nic złego, a gdy wstaje, to dziwi się, że coraz bardziej bołą ją kolana. Chciałem, by ta książka powstała także dla niej.

Spróbujmy wytłumaczyć rówieśnikom pana babci i trochę młodszym osobom, co to znaczy „być kozakiem”.

Damian Bąbol: Kozak to dla mnie ktoś, kto potrafi wygospodarować czas, żeby regularnie podejmować aktywność czy też wykonywać opisywane przez nas ćwiczenia. W czasach, gdy w telewizji mamy 300 kanałów, samo znalezienie wolnej chwili stanowi już wyzwanie. Władek ma na to konkretne rozwiązanie: jeśli ktoś chce oglądać telewizję, to niech ogląda, ale przy okazji może ćwiczyć.

Władysław Kozakiewicz: Bycie kozakiem to bycie aktywnym. Ja sam nie potrafię usiedzieć na miejscu. To moja wada, ale i zaleta. Wada – bo muszę się ciągle czymś zajmować. Nie zawsze jest to sport, ale zawsze poświęcam się czemuś, co wymaga ode mnie ruchu i aktywności.

No tak, ale ktoś powie: „Nic dziwnego, że 61-letni Władysław Kozakiewicz jest w takiej formie, bo to wielki sportowiec i od ponad 40 lat jest aktywny”.

Władysław Kozakiewicz: To błędne myślenie, w rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Lata ekstremalnego wysiłku na bardzo wysokim poziomie, i to niezależnie od dyscypliny, prowadzą do maksymalnego wycieńczenia organizmu. Obecnie ten „wielki” 61-letni Władysław Kozakiewicz ma każde kolano po cztery razy zoperowane, obie stopy – po dwa razy, oba barki – po dwa razy, a przy tym prawy bark sztuczny. Proszę mi wierzyć, nikt, kto narzeka na swoje zdrowie, mi nie zaimponuje.

Przyznam, że po zakończeniu kariery sportowej, gdy przestałem trenować i zacząłem żyć jak przeciętna osoba, zaprzestałem w dużej mierze aktywności. Trwało to ok. 10 lat, dopóki nie zorientowałem się, że źle robię. Zauważyłem, że im więcej siedzę, tym bardziej mnie boli. Byłem wtedy jeszcze młody, przed pięćdziesiątką, i na nowo podjąłem różne aktywności. To, że w tej chwili jestem aktywny, nie wynika więc z tego, że trenowałem za młodu, ale z tego, że wróciłem do aktywności po zakończeniu kariery. Człowiek musi się ruszać, po prostu.

Prowadzi pan z żoną klinikę w Niemczech. W jaki sposób pomagają się tam seniorom?

Władysław Kozakiewicz: Świadczymy głównie usługi rehabilitacyjne. Pojawiają się u nas zarówno osoby, które nie są już aktywne, jak i takie, które przyjeżdżają na rowerach, tyle że cierpią na inne dolegliwości. Pacjenci są po operacjach ortopedycznych, ale też po zawałach serca, udarach, wylewach krwi do mózgu czy po przebytych nowotworach. Sam zresztą, po kilku operacjach barków i kolan, byłem u swojej żony na rehabilitacji.

Zapomnijmy o wstydzie

»Wiedzie, jak nazywa się wróg, który powstrzymuje wiele osób przed zrobieniem pierwszego kroku i rozpoczęciem ćwiczeń? Wstyd. Zrozumiałem to, kiedy jeździłem po Polsce, prowadząc ćwiczenia dla seniorów w ramach projektu »Bądź w olimpijskiej formie« realizowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki» – pisze Władysław Kozakiewicz w swojej książce.

»Kiedy zaczynałem demonstrować pierwsze ćwiczenia, wykonywało je ze mną tylko kilka osób. 30 pozostałych przyglądało się i robiło wrażenie speszonych. Kiedy pytałem, dlaczego nie ćwiczą, słyszałem najczęściej takie odpowiedzi: »Eee... sąsiad będzie się śmiał«, »Co inni powiedzą?«, »Wstydzę się«. Wtedy mówiłem tak: »To spróbujcie wyobrazić sobie siebie za parę lat. Jak tak dalej pójdzie, nie będziecie w stanie samodzielnie wejść po schodach na drugie piętro ani z niego zejść. To dopiero będzie wstyd!«. I to je przekonywało. Kochani, trzeba wykrzesać z siebie więcej energii, pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa! A o wstydzie zapomnieć».

Źródło: Władysław Kozakiewicz, Damian Bąbol, *Bądź kozakiem i dbaj o siebie*, Agora SA, Warszawa 2015.

Czy seniorów w Niemczech łatwiej namówić do ruchu?

Władysław Kozakiewicz: Zdecydowanie. Ci ludzie wiedzą, że jeśli chcą uniknąć wizyt u lekarza, muszą sami wcześniej zadbać o swoje zdrowie. Dlatego też prowadzimy grupowe terapie, na których wyjaśniamy, jakie ćwiczenia są odpowiednie w przypadku konkretnych dolegliwości.

Czy niemieckie doświadczenia zainspirowały pana do tego, by także w Polsce promować aktywność fizyczną?

Władysław Kozakiewicz: Tak. Zobaczyłem, że również w Polsce zaczyna się coś zmieniać, że powstają w parkach siłownie pod chmurką. Choć trzeba przyznać, że często stoją puste.

Damian Bąbol: To prawda, ale widać, że seniorzy powoli się do nich przekonują. Pamiętam, jak któregoś wieczoru wracałem z biegania i zahaczyłem o jedną z tych siłowni. Byłem w szoku, gdy zobaczyłem starszą panią, która wykonywała proste ćwiczenia, bujała się, rozciągała biodra i mięśnie. Nie była ubrana w żaden dres – miała na sobie płaszczyk, moherowy berecik i czarne wypolerowane buciki. To było coś pięknego, pierwszy raz coś takiego widziałem.

Władysław Kozakiewicz: Wielu seniorów wciąż jednak boi się takiej aktywności. Wstydzą się ćwiczyć, nie mają w sobie przekonania, że po sześćdziesiątce też można być sprawnym.

W książce podchodzą panowie do aktywności w bardzo przystępny sposób, tłumacząc np., w jaki sposób prasować, żeby nie obciążać organizmu.

Władysław Kozakiewicz: Tak, bo nawet codzienne zadania możemy wykonywać w ten sposób, by nie szkodzić organizmowi, ale mu pomóc. Wiadomo, że nikt nie chce prasować, ale gdy już trzeba, to warto zabrać się za to w odpowiedni sposób. Można tak się ustawić do prasowania, by mięśnie kręgosłupa nie zmęczyły się tak jak wtedy, gdy przybieramy niewłaściwą pozycję.

Damian Bąbol: Kolejna okazja: wyjście na zakupy. Gdy starsze osoby idą do sklepu i muszą wrócić z ciężkimi siatkami, to z pewnością nie jest to łatwe i przyprawia o ból mięśni i stawów. Ćwiczenia, które pokazujemy, sprawią, że wyjście na zakupy stanie się przyjemnością.

Władysław Kozakiewicz: Chodziło o to, by pokazać, że można łączyć przyjemne z pożytecznym i że nie trzeba uprawiać zawodowo sportu, by cieszyć się zdrowiem i być aktywnym. Gdy zaczynamy ćwiczyć i ruszamy się, to serce zaczyna szybciej bić, płuca pracują, a w efekcie przekłada się to na nasze zdrowie.

Damian Bąbol: Mnie spodobało się też to, że Władek, jako mistrz olimpijski, nie przemawia z olimpijskiego podestu, tylko siada na taborecie, kładzie się na macie i pokazuje wszystko od podstaw. Uważam, że to niezwykle cenne.

Rady mistrza

W książce *Bądź kozakiem i dbaj o siebie* Władysław Kozakiewicz pokazuje, jak wykonywać codzienne czynności, nie przeciążając zbytnio kręgosłupa.

W JAKI SPOSÓB PRASOWAĆ?

„W czasie prasowania wystarczy, stojąc w wykroku, oprzeć nogę na niskim stołku, klocku lub zgrzewce wody o wysokości 15–20 cm. Dzięki temu noga przejmie nieco ciężaru ciała i obciążenie kręgosłupa będzie mniejsze. Co jakiś czas trzeba zmienić nogę”.

JAK NOSIĆ I PODNOSIĆ CIĘŻARY?

„Podchodzimy jak najbliżej ciężkiego przedmiotu, który mamy podnieść. Stajemy na całych stopach, tułów trzymamy prosto. Lekko zginamy kolana, chwytamy przedmiot, a następnie, wykorzystując siłę nóg i tułowia, powoli się podnosimy. Schylając się, aby podnieść coś ciężkiego, nigdy nie pochylamy się, stojąc na wyprostowanych nogach. Starajmy się rozkładać ciężar symetrycznie na dwie ręce”.

JAK UŁATWIĆ SOBIE ODKURZANIE?

„Zamiast na baczność stańcie w lekkim wykroku. Noga z przodu odciąża kręgosłup. Oczywiście nogę można po jakimś czasie zmienić. Dzięki temu przez długi czas nie będziecie odczuwać zmęczenia”.

Źródło: Władysław Kozakiewicz, Damian Bąbol, *Bądź kozakiem i dbaj o siebie*, Agora SA, Warszawa 2015.

Jak wyglądała panów współpraca przy tworzeniu poradnika?

Damian Bąbol: To było wyzwanie, chociażby logistycznie – bo kilkakrotnie spotykaliśmy się z Władkiem, parę razy rozmawialiśmy przez Skype’a lub telefon, ale także dziennikarsko – bo książka musiała być przystępna w odbiorze dla czytelnika, nie tylko w części poświęconej opisom konkretnych ćwiczeń, lecz także w pierwszym rozdziale, w którym poruszamy m.in. kwestię odpowiedniej diety. Stwierdziliśmy, że dobrze by było omówić uniwersalne zasady: to, by wybierać naturalne

produkty, nie iść na łatwiznę itd. Co ważne i co podkreślamy kilkakrotnie, to nie jest poradnik o tym, jak schudnąć.

Władysław Kozakiewicz: Tak, to nie jest książka dietetyczna, bo schudnąć to jedno, a być sprawnym fizycznym to drugie. Wiadomo, że jak ktoś zacznie biegać systematycznie, a przy tym nie będzie więcej jeść, to w dłuższej perspektywie zrzuci kilka kilogramów. Ja zawsze powtarzam: ćwicz, to będziesz się lepiej czuć, a przy okazji spalisz nadmiar kalorii.

Ćwiczenia, które proponujemy, to nie jest podnoszenie ciężarów, ale proste aktywności, które można wykonać choćby podczas oglądania telewizji. Radzimy: usiądź spokojnie, zrób parę ruchów, dzięki temu odprężysz się, mięśnie zaczną lepiej działać, może nie staną się od tego silniejsze, ale systematycznie wykonywane proste powtórzenia i tak wpłyną korzystnie na zdrowie.

Damian Bąbol: Zachęcamy, żeby wyjść na rower, spróbować nordic walkingu – Władek jest zresztą instruktorem tego rodzaju aktywności. Ja sam kocham bieganie, pracuję w redakcji PolskaBiega.pl, ale w książce zachęcamy do prostej, niewyczynowej aktywności.

Władysław Kozakiewicz: Najważniejsze dla zdrowia jest to, by po prostu się ruszać.

Damian Bąbol: Najmniejszy ruch, najmniejsza aktywność powoduje zmianę myślenia. Wydzielają się endorfiny, świat jawi się przyjemniejszy, czujemy przyływ szczęścia.

Czy pana babcia dostała już egzemplarz książki?

Damian Bąbol: Babcia była pierwszą osobą, której podarowałem naszą publikację! Powiedziałem babci: „Mistrz do Ciebie przemawia, teraz już nie masz wymówki. Tutaj znajdziesz konkretny plan treningowy na siedem dni. Rób go powolutku, nie musisz wszystkiego wykonywać, ale ważne, żebyś cokolwiek robiła”. Obiecała, że będzie ćwiczyć!



Seniorze, trzymaj formę!

Stawanie na głowie

Rozmowa
z Wojciechem Ziemiakiem

Wojciech Ziemiak – urodził się w 1956 r. w Czempiniu. Od 2005 r. poseł na Sejm RP. Absolwent poznańskiej AWF, nauczyciel wychowania fizycznego, były dyrektor Szkoły Podstawowej oraz Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków w Racocie. Działacz społeczny i sportowy zaangażowany w promocję aktywności fizycznej. Wiceprezes Stowarzyszenia Akademii Mistrzów Sportu – Mistrzów Życia. Od lat organizuje wyjazdy młodzieży szkolnej na igrzyska olimpijskie. Organizator sportowych imprez masowych i charytatywnych na rzecz dzieci, niepełnosprawnych i seniorów. Pomysłodawca i współorganizator Olimpiady bez Barier oraz Igrzysk Trzeciego Wieku w Racocie.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Od kiedy w Racocie, znanym z działalności Klubu Olimpijczyka „Jantar”, organizuje pan imprezy sportowe dla seniorów?

W 2006 r. w Racocie została oddana do użytku hala sportowa. Przede wszystkim miała służyć młodzieży szkolnej na zajęcia lekcyjne, ale postanowiliśmy wrócić do idei Olimpiady bez Barrier. Z jednej strony była ona adresowana do osób niepełnosprawnych, z drugiej – do osób starszych. W latach mojej młodości – w latach 60. czy nawet 70. – nie było takich obiektów. Mieliśmy w szkołach co najwyżej sale 18 na 9 metrów, to był standard.

Zaprosiliśmy różne środowiska, kluby seniora, organizacje zrzeszające osoby niepełnosprawne. To miała być prawdziwa impreza integracyjna. Stwierdziliśmy, że skoro zwykle każdy starszy człowiek cierpi na jakieś dolegliwości, zaczyna borykać się w pewnym stopniu z niepełnosprawnością, to i dla seniorów jest miejsce na Olimpiadzie bez Barrier.

Jakie bariery muszą pokonać osoby po 60. roku życia, żeby z satysfakcją brać udział w takich imprezach jak ta w Racocie?

Jakiś czas temu na terenie gminy Kościan zaczęły pojawiać się kluby seniora. W Racocie powstał klub o wdzięcznej nazwie „Złota jesień” i to do seniorów z tego klubu zwróciliśmy się z propozycją udziału w olimpiadzie podczas pierwszej edycji. Dowiedziały się o tym inne kluby z gminy, pomyśleliśmy: „Dlaczego ich też nie zaprosić?”. Tak też zrobiliśmy i w efekcie impreza rozrosła się do niesłychanych rozmiarów.

Jak te imprezy wyglądają?

Sama organizacja niewiele nas kosztuje, ponieważ młodzież i nauczyciele udzielają się jako wolontariusze. Musimy jednak zadbać o wyżywienie, napoje, nagrody, które częściowo kupujemy, a częściowo pozyskujemy od sponsorów, np. rowery, telewizory, radiomagnetofony. Poza tym każdy, kto funduje nagrodę, jest zapraszany, żeby osobiście ją wręczyć.

Przebieg olimpiady polega na tym, że znajduje się osiem stanowisk rekreacyjno-sportowych. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę i musi zaliczyć wszystkie stanowiska, wykonując przy danym stanowisku odpowiednie aktywności, takie jak szachy, przenoszenie piłki, strzał na bramkę czy rzut do kosza. To są proste zadania, które każdy może zrealizować, a jeżeli nawet ktoś ma trudności, to pomagają mu wolontariusze. Jeżeli ktoś nie może wykonać danego polecenia, bo np. jeździ na wózku, to i tak stanowisko uznajemy za zaliczone, bo chodzi nam przede wszystkim o zabawę.

Taka aktywność fizyczna jest pretekstem, żeby się spotkać na gruncie wspólnego działania?

Tak, wspólnego działania i spędzenia soboty w inny sposób niż dotychczas. Chodzi o to, by nie siedzieć w domu przed telewizorem, tylko spotkać się ze znajomymi, poznać nowe osoby, integrować się.

Podczas olimpiady organizowany jest też mecz pokazowy. Podczas pierwszej edycji to był mecz samorządowców, olimpijczyków i księży. Przyjęła się ta formuła meczu i kontynuujemy ją co roku. Uczestnicy mogą dzięki temu zobaczyć, że także osoby znane czy choćby księża podejmują aktywność fizyczną.

Jest jeszcze losowanie nagród.

Tak. Kartki uczestników są podstawą do losowania nagród. Dzieci najpierw wybierają nagrodę, potem losowana jest kartka i dany uczestnik wygrywa nagrodę. Osoby, które wygrywały rowery, niesamowicie się cieszyły!

Czasem mieliśmy dylemat, bo zdarzało się np., że osoba niepełnosprawna wygrywała rower. Nie było możliwości, by zapobiec takim sytuacjom, ale zawsze taki rower można przekazać komuś w rodzinie czy innej bliskiej osobie. Nagrodami są też telewizory, sprzęty AGD, miksery i wiele innych rzeczy przydatnych w domu. Przede wszystkim zaś uczestnicy otrzymują medale i dyplomy, przy czym wszystkich równo traktujemy – medal dostaje każdy bez wyjątku.

Na każdą imprezę zapraszamy gości ze świata sportu, którzy m.in. wręczają nagrody. To także integruje. Angażujemy ponadto samorządowców, z każdego powiatu i każdej gminy, prosimy ich o fundowanie nagród.

Ile osób przychodzi na takie imprezy?

Początkowo udział brało 250 osób. Gdy jednak impreza stawała się coraz bardziej popularna, aż w końcu przyszło 400 osób, powiedzieliśmy: „Stop”. Musieliśmy rozdzielić imprezę na dwie. Ten pomysł zrodził się na otwarciu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kościanie. Rzuciłem wtedy hasło: „A może by tak zrobić Igrzyska Trzeciego Wieku?”. Trafiłem na podatny grunt. Zaprosiliśmy kluby seniora i obecnie realizujemy dwie imprezy: Olimpiadę bez Barrier i Igrzyska Trzeciego Wieku.

W przygotowaniu włączył się też ośrodek pomocy społecznej, który wcześniej organizował seniariadę. Zaprosiliśmy kluby seniora z gminy. Niestety musieliśmy wprowadzić limit dla klubu do 20 osób, choć niektóre z nich są liczniejsze. Sprawilo to pewien kłopot, ale wyjaśniliśmy, że co roku może przyjeżdżać inna grupa. W efekcie i tak przybyło aż

400 osób. Najwięcej uczestników było z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kościanie, czyli z uczelni, na której powstała idea Igrzysk Trzeciego Wieku, ale sporo seniorów nie było związanych z UTW.

Czy uczestnicy nie bali się, że będą musieli podjąć rywalizację, skonfrontować się z innymi?

Nie, bo to jest impreza typowo rekreacyjno-sportowa. Chodzi nam bardziej o zabawę niż rywalizację sportową, choć element rywalizacji też wprowadziliśmy. Podzieliliśmy imprezę na dwie części: pierwszą – rekreacyjno-sportową, dla wszystkich, i drugą – konkurs sportowy dla drużyn. Drużyny są ośmioosobowe: składają się z czterech kobiet oraz czterech mężczyzn, i mają do wykonania zadania sportowe. Najpierw są eliminacje, potem finał.

Ta formuła doskonale się sprawdziła. Było widać, że niektórzy po raz pierwszy mają do czynienia z pewnymi czynnościami, np. z rzutami do kosza. Nie wszystkie panie wiedziały, jak rzucać, bo albo przez lata zapomniały, albo po prostu nigdy nie miały takiej okazji – jeżeli pochodziły z małych środowisk, to często w szkołach nie było sali, gdzie mogłyby uprawiać nawet podstawowe dyscypliny. To wszystko nie miało jednak znaczenia, bo technika rzutu była dowolna i chodziło o zabawę.

Takie rekreacyjne imprezy pokazują, że w pokoleniu dzisiejszych 60-latków jest wiele osób, które kontakt z aktywnością fizyczną po raz ostatni miały w szkole?

Niekoniecznie, bo wielu uczestników na uniwersytecie trzeciego wieku jest bardzo aktywnych. Funkcjonuje u nas np. sekcja turystyczna, sekcja sportowa, w ramach której organizowane są różnorodne zajęcia. Aktywne są również kluby seniora, starsze osoby chętnie uprawiają chociażby nordic walking. Organizowany jest zresztą Bieg Olimpijski dla seniorów.

Igrzyska Trzeciego Wieku

▶ Olimpiady dla seniorów w Racocie odbywają się od dwóch lat. W organizację włączają się lokalne szkoły (nauczyciele i młodzież) oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kościanie. Patronat honorowy nad imprezą, współfinansowaną z rządowego programu ASOS, już dwukrotnie objęła żona Prezydenta RP Anna Komorowska, która przekazała pamiątki i upominki dla uczestników. Organizatorzy dbają o to, by seniorzy poczuli olimpijską atmosferę zawodów – zgodnie z tradycyjnym ceremoniałem na maszt zostaje wciągnięta flaga, a do hali sportowej uroczystie wnosi się pochodnię z ogniem.

W igrzyskach biorą udział przede wszystkim przedstawiciele organizacji pozarządowych i instytucji działających na rzecz osób starszych, głównie z powiatów kościańskiego i leszczyńskiego. Gośćmi imprezy są sportowcy seniorzy – w poprzednich edycjach udział wzięli m.in. Ewa Pomes i Grzegorz Nowak, wioślarze, olimpijczycy z Moskwy. W sumie w każdej edycji igrzysk uczestniczyło ponad 450 osób.

Seniorzy mogą mierzyć się w sześciu konkurencjach. Zostały dobrane w taki sposób, by do sportowej rywalizacji zaangażować także osoby mające trudności w poruszaniu się. Uczestnicy grają w szachy, rzucają piłką do kosza, pokonują tor przeszkód. Nie brakuje także konkurencji, w których bardziej niż o sportowy wynik chodzi o zabawę, np. jazda na deskorolce... na brzuchu.

W Kościanie, w Racocie widać ludzi z kijkami?

Tak. Widać ich często na ścieżce rowerowej, która łączy Kościan i Racot. Ze ścieżki korzystają biegacze, nie tylko młodszy – z kijkami chodzą także osoby starsze. Część jest aktywna w ramach klubów seniora, ale widać również osoby z małych klubów, funkcjonujących daleko od szosy. Jak to mówią, takie kluby powstają niejako przy wiosce. Wiele z tych osób podczas naszych igrzysk po raz pierwszy ma kontakt z wielkim sportem – na hali sportowej, w otoczeniu sportowców.

To, że niektórzy seniorzy nie mają na co dzień do czynienia ze sportem, widać choćby po stroju, w jakim pojawiają się w hali. W regulaminie umieściliśmy zapis, że obowiązującym strojem jest strój sportowy, natomiast starszym panom zdarza się przychodzić w marynarce i z kravatem. Im hala sportowa czy impreza sportowa nie kojarzą się wcale ze strojem sportowym.

Aktywność fizyczna osób starszych

Czy promowanie aktywności fizycznej wśród osób starszych jest dużym wyzwaniem?

Przede wszystkim, żeby zorganizować imprezę, należy pozyskać odpowiednie pieniądze. Uczestnikom trzeba zapewnić wiele rzeczy, łącznie z transportem.

Ja np. podjąłem współpracę z ośrodkiem pomocy społecznej. Oni udzielają częściowego dofinansowania, bo to dotyczy *de facto* ich podopiecznych. Można ubiegać się o pomoc ze starostwa powiatowego. Jest też urząd marszałkowski – jeśli uzasadni się, że dana impreza ma szerszy wymiar niż tylko lokalny, np. zaprosi się kluby seniora z innych powiatów, to jest szansa, że urząd marszałkowski udzieli odpowiedniej pomocy. Z kolei w Ministerstwie Sportu działa Departament Sportu dla Wszystkich, zajmujący się także promocją aktywności fizycznej osób starszych.

Ministerstwo Sportu i Turystyki dla seniorów

Ministerstwo Sportu i Turystyki co roku wspiera inicjatywy służące upowszechnianiu aktywności fizycznej i przeciwdziałaniu otyłości wśród seniorów.

Przykładem jest Ogólnopolski Program Aktywności Fizycznej Seniorów pod patronatem mistrza olimpijskiego Władysława Kozakiewicza „Bądź w olimpijskiej formie”. To inicjatywa adresowana do wszystkich osób starszych, które chcą zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną. W ramach programu działa Szkoła Aktywnego Seniora. Władysław Kozakiewicz pokazuje seniorom, jak wykonywać ćwiczenia dostosowane do ich potrzeb i możliwości. Zestaw ćwiczeń był konsultowany z lekarzami i specjalistami od rehabilitacji. Filmy instruktażowe z opisami ćwiczeń można obejrzeć na stronie www.aktywni60.pl. Dodatkowo w ramach projektu w całej Polsce odbywają się spotkania edukacyjne, podczas których seniorzy wykonują ćwiczenia pod okiem mistrza olimpijskiego. Wiele zajęć jest organizowanych przy współpracy z uniwersytetami trzeciego wieku.

Ministerstwo Sportu i Turystyki wspiera także realizację programów aktywności fizycznej osób starszych opracowanych m.in. przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej i Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+. Poza tym w centrum uwagi ministerstwa są inicjatywy zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe, dzięki którym aktywność fizyczna seniorów jest promowana także w środowisku wiejskim.

Chciałbym na chwilę zmienić temat i zapytać o działalność Klubu Olimpijczyka „Jantar”. Częścią aktywności, którą podejmujecie, są spotkania młodzieży ze sportowcami weteranami.

Przyznam, że mam niemałą satysfakcję z tego, co osiągnęliśmy. Najlepszy dowód dała nam Małgorzata Okupniak, paraolimpijka w pływaniu, która na paraolimpiadzie w Seulu w 1988 r. zdobyła złoty medal. Przyjeżdżała do nas z Wrocławia w ramach spotkań z byłymi sportowcami. W ich trakcie zawodnicy weterani opowiadają młodzieży o swoich problemach – życiowych, sportowych czy zawodowych. Małgorzata Okupniak była u nas kilkakrotnie, potem niestety zachorowała i zmarła. Co się jednak okazało? Otóż w testamencie zapisała, że wszystkie trofea, które zdobyła w trakcie kariery, przekazuje do Racotu. Nie do Wrocławia, gdzie żyła przez wiele lat, tylko właśnie do Racotu – tak bardzo zachwyciła ją nasza działalność na rzecz młodzieży, osób starszych i sportowców. Mamy specjalną gablotę ze złotym medalem paraolimpijskim, który Okupniak zdobyła w Seulu. To świadczy o tym, że naprawdę stworzyliśmy atmosferę bliskości i solidarności międzypokoleniowej.

Skąd pomysł, by organizować spotkania młodzieży właśnie ze sportowcami niepełnosprawnymi?

Mnie do integracji z paraolimpijczykami zmobilizował Marek Hołoj – głuchoniemy brązowy medalista z 1985 r. z Los Angeles. Zaprosiłem go swego czasu do Racotu. Nie spodziewałem się tego, jakim wyzwaniem będzie nawiązanie kontaktu. Specyfika spotkania polegała na tym, że tłumaczka migowa rozmawiała na migi z Markiem Hołojem, potem mi tłumaczyła – dość niewyraźnie, bo też była głuchoniema – to, co Marek powiedział, i dopiero ja przekazywałem to młodzieży. Spotkanie odbywało się w sali sportowej przy drodze, którą co rusz przejeżdżały ciągniki, i na sali panowała absolutna cisza, w przeciwnym razie nic byśmy nie zrozumieli.

Na koniec Marek Hołoj wyciągnął z foliowej torby pęk swoich medali, w tym wspomniany brązowy medal z igrzysk głuchoniemych. Przekazał nam ten medal. Wyjaśnił, że u niego leży tylko w szufladzie, a tutaj inni będą mogli go zobaczyć. Medal wisi w salce olimpijskiej w gablocie. Po wielu latach Hołoj przyjechał na Olimpiadę bez Barrier ze swoją rodziną i dwiema córkami. Córki przyszły do mnie i mówią: „Proszę pana, pan pokaże nam medal taty”. Zaprowadziłem je do salki olimpijskiej i dopiero tam zobaczyły medal, który ich ojciec zdobył na igrzyskach głuchoniemych.

Życie pokazało, jakie wspaniałe owoce może przynieść skromna działalność na rzecz integracji.

Czy z biegiem lat zaczyna pana coraz bardziej interesować aktywność fizyczna osób starszych?

Myślę, że tak. Sam staram się dawać przykład. Gdy byłem na spotkaniu UTW w Gostyniu, to wyjaśniłem, że praktycznie też mógłbym już być członkiem UTW, a poza tym pokazałem im kazaczoka – taki taniec ludowy w półprzysiadzie z wyrzutami nóg do przodu. Seniorzy byli pełni podziwu, gdy zobaczyli, jak tańczyć. W ten sposób chciałem im pokazać, że o sprawność trzeba dbać.

Niedawno byłem na spotkaniu z młodzieżą w Lesznie. Dałem im zadanie domowe na najbliższe 40 czy 50 lat. Pokazałem, że potrafię stanąć na głowie w trzech wersjach: w prostej – poprzez wyrzut nóg z bioder, w trudniejszej – nogi z rozkroku trzeba połączyć nad sobą, i w najtrudniejszej, która polega na tym, by martwym ciągiem postawić nogi do pionu. To zadanie daję dzieciom w podstawówce i młodzieży licealnej, czyli koleżankom i kolegom młodszym ode mnie o 40–50 lat.



Mnie do integracji z paraolimpijczykami zmobilizował Marek Hołoj – głuchoniemy brązowy medalista z 1985 r. z Los Angeles. Zaprosiłem go swego czasu do Racotu. Nie spodziewałem się tego, jakim wyzwaniem okaże się nawiązanie kontaktu. Specyfika spotkania polegała na tym, że tłumaczka migowa rozmawiała na migi z Markiem Hołojem, potem mi tłumaczyła – dość niewyraźnie, bo też była głuchoniema – to, co Marek powiedział, i dopiero ja przekazywałem to młodzieży. Spotkanie odbywało się w sali sportowej przy drodze, którą co rusz przejeżdżały ciągniki, i na sali panowała absolutna cisza, w przeciwnym razie nic byśmy nie zrozumieli.

Co pan im mówi?


Wyjaśniam, że już w młodości muszą dbać o sprawność, aby w wieku 60 lat potrafili powtórzyć to ćwiczenie, i to we wszystkich trzech wersjach. To jest moje przesłanie, które staram się przekazać na każdym spotkaniu, choć muszę uważać, bo jeśli poseł staje na głowie, to może to zostać źle przyjęte. Ale ja jestem przede wszystkim nauczycielem, więc mogę sobie na taki wyczyn pozwolić (śmiech).



Seniorze, trzymaj formę!

Gry rekreacyjne dla osób starszych

Rozmowa
z dr. Janem Strugarkiem

 **dr Jan Strugarek** – wykładowca Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Współautor książki *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych*, autor wielu publikacji poświęconych organizacji i prowadzeniu imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych. Naukowo zajmuje się badaniami i oceną możliwości praktycznego wykorzystania nowych form rekreacji ruchowej ze szczególnym uwzględnieniem gier rekreacyjnych, a także zastosowaniem gier w rekreacji i rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Interesuje się również problemami związanymi z postawami młodzieży wobec aktywności fizycznej oraz możliwościami modyfikacji tych postaw.

Aktywność fizyczna osób starszych



Seniorze, trzymaj formę!

Jest pan współautorem książki *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych*. Większość opisywanych w niej aktywności jest słabo znana w Polsce. Skąd pomysł, żeby właśnie do takich form aktywności fizycznej namawiać seniorów?

Ta książka jest kontynuacją moich zainteresowań – wcześniej wydałem pozycję *Plenerowe i halowe gry rekreacyjne*, która była przeznaczona dla ogółu społeczeństwa. Staralem się w niej uświadomić czytelnikom, że nie musimy ograniczać naszej aktywności do czterech najbardziej rozpowszechnionych gier zespołowych, tj. siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i piłki ręcznej.

O ile więc pierwsza z publikacji była skierowana do osób młodszych i bardziej aktywnych, o tyle *Aktywny senior...* przeznaczony jest, jak wskazuje tytuł, dla osób starszych. Poza tym, dokonując wyboru gier do publikacji, kierowałem się również tym, by omawiane aktywności pełniły funkcję integracyjną.

Zacznijmy od gier dla osób w wieku dojrzałym. Kategoryzuje pan te gry jako intensywne. Kim jest potencjalny uczestnik takiej gry?

Pierwsza grupa gier skierowana jest umownie do osób w przedziale wiekowym 50–60 lat, ponieważ ich potencjał ruchowy jest odpowiednio wyższy niż w przypadku seniorów z kolejnych przedziałów wiekowych. Intensywność tych gier jest więc stosunkowo najwyższa, ale na tyle odpowiednia, żeby przeciętnie zdrowa osoba w tym wieku mogła bez trudu w nich uczestniczyć.

Są to propozycje bardzo zróżnicowane. Część stanowią aktywności typowo plenerowe, część z kolei musi odbywać się w obiektach zamkniętych. Co ważne, nie są to wyłącznie gry z piłką, można wykorzystywać także inne akcesoria – chociażby dysk frisbee, który w Polsce ma zastosowanie głównie w tresurze psów czy zabawach na plaży, tymczasem może być znakomitym rekwizytem w grach zespołowych dla osób starszych.

Jedną z ciekawszych propozycji jest disc golf, aktywność jeszcze bardzo słabo znana w Polsce. Sport ten różni się od klasycznego golfa tym, że zamiast dołków używane są kosze, a zamiast kija i piłeczki – dysk, którym rzucamy do kosza. Minimalne są też nakłady finansowe na zakup sprzętu, co często jest istotne dla osób w wieku starszym.

Oczywiście gier z dyskiem jest wiele. Inną z aktywności wykorzystującą dysk jest np. goaltimate, czyli zabawa w tzw. dysk bramkowy. Również w tym wypadku przygotowanie boiska nie sprawia żadnego problemu, co stanowiło zresztą jedno z kryteriów doboru gier do publikacji.

Kolejna propozycja to pétéca, czyli meksykańska odmiana badmintona, tylko bez wykorzystania rakietek. W tym wypadku również minimalizujemy nakłady, ponieważ gramy dłońmi zamiast rakietek, a jedynym przyborem jest specjalna, duża lotka. Grę można prowadzić w hali na boisku z siatką, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by boisko rozrysować sobie na dworze, a sznurek, pełniący funkcję siatki, rozwiesić między drzewami.

Wybrane gry stanowią też doskonałą okazję do zacieśniania relacji międzypokoleniowych – seniorzy mogą w te gry włączyć bowiem swoje dzieci, a także wnuki.

Jakie korzyści z uczestnictwa w takich aktywnościach może czerpać osoba w wieku 50–60 lat?

Nie są to tak intensywne gry jak np. piłka nożna czy koszykówka – choć wiadomo, że jest sporo osób w tym wieku, którym stan zdrowia

pozwała na uprawianie tak wymagających dyscyplin – natomiast to aktywności dla osób, które we wcześniejszych latach nie uprawiały regularnie sportu i których wydolność organizmu jest niewielka.

Aby zacząć zabawę, potrzeba kilku graczy, choć czasem wystarczy już dwóch. Wszystko po to, by móc grać nawet w niewielkim gronie. W przypadku tradycyjnych gier, jak wspomniana siatkówka, koszykówka czy piłka nożna, potrzeba wielu graczy, co często prowadzi do tego, że nie udaje się zgromadzić odpowiedniej liczby zawodników. Ja chciałem pokazać, że grać można już w małej grupie, a tradycyjne gry zastąpić innymi, np. siatkówkę – pétécą itd.

Zalety gier rekreacyjnych dla seniorów

- ▶ Nie wymagają wysokiej sprawności fizycznej, wytrzymałości, treningu i szczególnych umiejętności.
- ▶ Nie ma konieczności zakupu drogiego sprzętu, ubioru, wynajmowania hali sportowej.
- ▶ Nie są skomplikowane, dzięki czemu łatwo przyswoić ich reguły.
- ▶ Często zawierają elementy dobrze znanych i lubianych dyscyplin (np. piłki nożnej, siatkówki), których uprawianie w pełnym zakresie może być poza zasięgiem wielu seniorów.
- ▶ Nie mają charakteru kontaktowego, jak np. piłka nożna, dzięki czemu nie narażają graczy na zderzenia mogące zakończyć się kontuzją.
- ▶ W większość z nich można grać na bezpiecznym, miękkim podłożu (np. trawniku), a w niektóre – także w pomieszczeniach zamkniętych.
- ▶ Pozwalają integrować się w gronie rodziny i znajomych.

Kolejny rozdział mówi o grach dla osób w wieku wczesnej starości. To są już gry średnio intensywne. Czy może pan opisać 2–3 z nich?

W przypadku tych gier intensywność ruchu jest zdecydowanie mniejsza, ponieważ umowny przedział wiekowy 60–70 lat narzuca nieco większe ograniczenia fizyczne. Wśród tych aktywności również starałem się opisać takie, które wykorzystywałyby inne akcesoria niż piłka.

Jednym z przykładów jest discathon – rywalizacja polegająca na tym, by pokonać określony dystans, wykonując jednocześnie określoną liczbę rzutów dyskiem. Po drodze napotykamy pewne utrudnienia, bo trzeba np. trafić dyskiem w bramki z tyłu, z przodu itd.

I trzeba przy tym znaleźć atrakcyjny teren, co zachęca do poszukiwania odpowiedniego miejsca w plenerze.

To jest jeden z celów, który sobie postawiłem na początku: aby jednocześnie zachęcić grających do kontaktu z naturą.

Inna z gier przeznaczonych dla tej grupy seniorów to eclipse ball, czyli w pewnym sensie miks tenisa i badmintona. Rakieta jest mniejsza, a więc lżejsza, piłka z kolei ma większe rozmiary, dzięki czemu łatwiej w nią trafić. O ile więc klasyczny tenis czy badminton może sprawiać kłopoty osobom po 60. roku życia, o tyle eclipse ball sprawdza się znakomicie.

Czy te piłki są dostępne w sklepach?

Powszechnie może nie, natomiast zamówienie ich w sprzedaży internetowej nie stanowi problemu. Myślę, że udałoby się zamówić je nawet w hurtowni sportowej.

Czyli uniwersytet trzeciego wieku, który chciałby promować wśród seniorów daną grę, może kupić odpowiedni sprzęt?

Ależ oczywiście!

Bo tak na pierwszy rzut oka te gry mogą nieco odstraszać. Niemal wszystkie mają nazwy obcojęzyczne. Jak się do nich zabrać?

Myślę, że opisy gier są czytelne, a przepisy nie należą do zawiłych. Oczywiście w razie potrzeby jakiegokolwiek konsultacji, służę pomocą, chociażby drogą mailową.

Można wysłać do pana e-mail z pytaniami?

Nie ma najmniejszego problemu – podaję mój adres: jast@amu.edu.pl. Jeśli ktoś chciałby rozpropagować na swoim terenie daną grę, z przyjemnością pomogę.

Wybrane gry rekreacyjne

o średniej intensywności

FRICKET. Za boisko do gry może posłużyć ogród, park czy leśna polana. Reguły są podobne do gry w krykieta, ale do rozgrywek wykorzystywany jest dysk frisbee. Potrzebne są także cztery tyczki o wysokości ok. 1,2–1,5 m – np. kijki do nordic walkingu. Nakładamy na nie plastikowe kubki do napojów. Kijki ustawiamy po dwóch stronach boiska, wbijając do ziemi – dwa z lewej, dwa z prawej strony boiska. Proponowana długość boiska to 12–14 m. Odległość między sąsiadującymi kijkami powinna wynosić 40 cm. Gramy jeden na jednego lub dwóch na dwóch. Cel? Rzucić w ten sposób, by dysk przeszedł między słupkami bramki przeciwnika lub strącił kubeczki z tyczek. Zawody przebiegają w partiach – gramy do 11, 15 lub 21 punktów. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zwycięży w dwóch partiach.

ODBIJANKA. To prosta gra polegająca na odbijaniu piłki dłonią. Można grać na boisku o wymiarach dostosowanych do możliwości grających (długość: 4–10 m, szerokość: 2–5 m). Boisko dzielimy wyraźną linią na dwa kwadraty. Do gry potrzebujemy jedynie piłki do siatkówki lub siatkówki plażowej. Gramy jeden na jeden lub tworzymy dwie drużyny po dwie lub trzy osoby. Piłkę zagrywamy jak w siatkówce. Jeśli przeciwnik przebiję ją na drugą stronę, kontynuujemy wymianę. Gra dzieli się na trzy lub pięć setów. Pojedynczą partię rozgrywamy do 11 punktów, a w przypadku zdobycia 10 punktów przez obydwie drużyny – do uzyskania dwupunktowej przewagi.

BALLE AU POING. Potrzebna jest piłka (np. używana w siatkówce) i pachołki do oznaczania terenu zajmowanego przez zespoły w trakcie gry. Boisko, wyznaczone np. na trawie, powinno mieć wymiary 12 x 65 m. Gra przypomina tenisa, ale bez używania rakiet – piłkę odbija się pięściami. Potrzebne są dwie drużyny po sześciu zawodników. Grupy stają naprzeciw siebie i zdobywają punkty przez wypieranie drużyny rywali z zajmowanego przez nią obszaru. Pola zajmowane przez zespoły oznacza się pachołkami.

Źródło: Jan Strugarek, Jakub Wieczorek, *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2010.

Przejdźmy do gier dla osób w późnej starości. Jakiego rodzaju to są gry i co jest ich wspólną cechą?

To gry przeznaczone umownie dla osób po 70. roku życia. Wiadomo, że wydolność seniorów w tym wieku oraz ich możliwości ruchowe często są już znacznie ograniczone, dlatego te gry wymagają minimalnego wysiłku fizycznego.

W związku z tym proponuje pan np. darta ogrodowego albo grę w kości.

Tak jest. To są gry wymagające minimalnej aktywności. Opisuję też w książce grę wobbly knockers, którą można uprawiać nawet na wózkach.

To coś podobnego do kręgli.

Tak. To gra przeznaczona dla osób, które mają duże problemy z mobilnością – w wobbly knockers można grać na krzesłach, na siedząco, a więc także w domu. W bardzo dużym skrócie jest to piłka nożna na siedząco – gra polega bowiem na tym, by trafić piłką do bramki. Aby graczom łatwiej było piłkę dostrzec, ma ona zamocowaną u góry chorągiewkę, a piłka jest tak wyważona, że zawsze ustawia się chorągiewką do góry.

Jakie są pańskie praktyczne doświadczenia z wdrażaniem tych gier?

Współpracuję z kilkoma ośrodkami rekreacyjnymi w całej Polsce. Organizowaliśmy też disc golfa u nas, na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu, w ramach festynu dla pracowników i emerytów. Na obszarze kampusu wydzieliliśmy boisko, udało mi się ściągnąć kosze do gry i muszę powiedzieć, że nawet gdy festyn się skończył, to chętnych do gry było jeszcze wielu.

Czy dostrzega pan zainteresowanie grami również w środowisku seniorów?

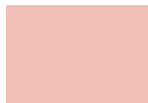
Miałem bardzo pozytywne sygnały z poznańskiego ośrodka pomocy społecznej – jedna z pań opiekujących się pensjonariuszami była bardzo zainteresowana wspomnianym wobbly knockers, ponieważ miała pacjentów, którzy nie chodzili albo mieli duże trudności lokomocyjne. Wpadła jej w ręce moja książka, skontaktowała się ze mną, no i pomogłem jej w sprowadzeniu piłek do gry.

Mogę więc powiedzieć, że wiele osób, z którymi rozmawiałem, było zainteresowanych i doceniało to, że na gry można spojrzeć szerzej i wyjść poza ten świat czterech dyscyplin: siatkówki, koszykówki, piłki nożnej czy ręcznej.

Może klucz do sukcesu tkwi w tym, by przenieść punkt ciężkości ze sportu na zabawę?

Dla mnie istotne było zachęcenie seniorów do wyjścia z domu. Żeby starsza osoba podniosła się z fotela, odłożyła pilota na półkę i spróbowała. Porozmawiała przy okazji z koleżanką, z kolegą, stworzyła minispołeczność, która oddaje się grom i zabawom. To sprawia, że inni mogą ich zobaczyć, pomyśleć: „Dlaczego oni mogą, a ja nie?”.

Wiemy, że w Polsce rośnie liczba osób starszych. Jeśli zdołamy aktywizować seniorów i odpowiednio wykorzystać tę aktywność, to przedłużymy ich egzystencję w dobrej formie fizycznej, a przecież o to chodzi!





Seniorze, trzymaj formę!

Moja aktywność na UTW

Prace konkursowe słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku

» „Nie siedzę na emeryturze!” – pod takim hasłem w marcu 2015 r. ogłosiliśmy konkurs dla słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. Zadaniem uczestników było opisać rolę, jaką aktywność fizyczna odgrywa w ich życiu. Zachęcaliśmy, by seniorzy przybliżyli nam swoje doświadczenia z amatorskim sportem. Słuchacze UTW odpowiedzieli na naszą propozycję z dużym zaangażowaniem. Napisali o tym, jak zmieniło się ich życie po przejściu na emeryturę i jak udział w zajęciach UTW pomagał im oswoić się z nową rzeczywistością. Często okazywało się, że dopiero po zakończeniu aktywności zawodowej znaleźli czas na regularną aktywność fizyczną. Teraz są weselsi, sprawniejsi i mają nowych przyjaciół.



Seniorze, trzymaj formę!

» Słuchacze uniwersytetów
trzeciego wieku:

Czuję się potrzebny i mogę pomagać innym

Kazimierz Nawrocki

Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Dla wielu z nas okres przejścia na emeryturę jest wielkim szokiem. Sam zadawałem sobie pytanie, co zrobić z wolnym czasem, aby uniknąć pustki i szarości dnia codziennego. Pamiętam słowa Benjamina Franklina, który twierdził, że nie ma starzenia się tam, gdzie brakuje na to czasu. Tej dewizie podporządkowałem swoje senioralne życie. Postanowiłem złapać wiatr w żagle, odnaleźć źródła radości i starzeć się z wdziękiem, unikać kiepskiego nastroju, skupić się na pasjach i pozytywnym nastawieniu do życia. Zdecydowałem się wykorzystywać aktywnie każdy dzień. Wierzyłem, że nigdy nie jest za późno na nowe doświadczenia. Byłem przekonany, że ćwiczyć, biegać, bawić się, tańczyć i zdobywać wiedzę może każdy – bez względu na wiek. Bycie osobą mobilną i intelektualnie otwartą daje wielką radość i ogromne możliwości.

Za zasadniczą sprawę uznałem utrzymywanie kontaktów z ludźmi i włączanie się w nurt aktywnego życia w środowisku, w którym żyję. Służyła temu moja aktywność w Ostrowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Dzięki warsztatom komputerowym poznałem dobrze internet, co pozwoliło mi za jego pośrednictwem zwiększyć grono znajomych i poznać w różnych zakątkach kraju osoby o podobnym podejściu do

życia. Po latach intensywnej pracy był to moment na samorealizację i poznawanie świata oraz na korzystanie z możliwości, jakie oferuje internet. Wolny czas wykorzystałem na pogłębianie wiedzy w różnym zakresie, zwłaszcza w tematyce zdrowia, rekreacji i wypoczynku seniorów. Nabrałem w ten sposób apetytu na życie.

Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

› Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim działa jako stowarzyszenie od 2007 r. pod patronatem naukowym Społecznej Akademii Nauk w Ostrowie Wlkp. To właśnie pracownicy SAN prowadzą co miesiąc wykłady dla słuchaczy. Oprócz działalności wykładowej, w ramach UTW działają sekcje dydaktyczne, koła zainteresowań, zajęcia sportowe. Organizowane są także wycieczki do ciekawych miejsc w woj. wielkopolskim, pikniki, imprezy i spotkania towarzyskie.

Dużą rolę w mojej aktywności odegrał Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, w którego zajęciach regularnie uczestniczę. Tam nie można się nudzić. Człowiek nabiera poczucia własnej wartości i jednocześnie przekonania, że dojrzałe życie może być piękne i radosne. W tym miejscu warto wspomnieć o nauce języków obcych i informatyce oraz zajęciach służących aktywności: pływaniu, kształtowaniu sylwetki, terapii tańcem, turystyce pieszej i rowerowej. Do tego kółka zainteresowań, m.in. teatralne, literackie, historyczne, taneczne czy kółko rękodzieła.

Na szczególną uwagę zasługuje działalność Klubu Podróżnika, którego jestem członkiem. Dzięki niemu poszerzyłem wiedzę o ciekawych zakątkach świata i poznałem wielu fascynujących ludzi. W pamięci zachowuję wyjątkowe wrażenia ze spotkań z Aleksandrem Dobą – podróżnikiem, kajakerem i zdobywcą, który przepłynął Atlantyk, jak również z Krzysztofem Wielickim – wspinaczem, taternikiem, alpinistą i himalaistą. Klub Podróżnika daje mi możliwość uczestnictwa w wycieczkach krajowych i zagranicznych. Dzięki zaangażowaniu się w życie Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku moje życie stało

się ciekawsze. Porzuciłem siedzący tryb życia, czuję się zmotywowany do ruchu, rekreacji i pozytywnego myślenia o życiu i ludziach. Ma to niemały wpływ na moje zdrowie i samopoczucie.

Werwa i siła, jaką zdobyłem dzięki codziennej aktywności fizycznej i umysłowej, pozwoliła mi na zainteresowanie się ludźmi pokrzywdzonymi przez los w wypadkach komunikacyjnych i wypadkach przy pracy. Mając przykre doświadczenia po ciężkim wypadku, kilku operacjach oraz długotrwałej rehabilitacji, zacząłem pogłębiać wiedzę z tego zakresu i bezinteresownie wspierać poszkodowanych w wypadkach. Ta tematyka zafascynowała mnie na tyle, że zdobyłem już jako emeryt licencję do prowadzenia takich spraw i nawiązałem kontakt z wiarygodną firmą egzekwującą odszkodowania od towarzystw ubezpieczeniowych. Pomogłem już wielu rodzinom odzyskać odszkodowania po wypadkach i zadośćuczynienie za ból i cierpienie. Nie byłoby to możliwe, gdybym wcześniej nie zadbał o własne zdrowie, sprawność i niezależność. Dzięki temu czerpię ogromną satysfakcję z tego, że jestem potrzebny i mogę pomagać innym.

Pisząc o swoich przeżyciach i doznaniach, o własnej aktywności, chcę zniechęcić seniorów do siedzenia w czterech ścianach i zamykania się na długie godziny ze swoimi smutnymi myślami. Chcę przekonać ich na własnym przykładzie, że warto iść do ludzi, aby odnaleźć radość, wsparcie, życzliwość, przyjaźń i przyjemność ze wspólnie spędzanego czasu. Trzeba dobrze wykorzystywać każdy dzień i poznawać uroki dojrzałego życia. Wyznaję maksymę: wspierajmy się nawzajem!

Pokażmy naszym dzieciom i wnukom swoją wartość poprzez aktywne uczestnictwo w życiu miasta i regionu. Bądźmy dla nich przykładem. Miejmy świadomość, że gdy zobaczą u nas czarujący uśmiech, optymizm, aktywność i radość życia, będzie to miało korzystny wpływ na atmosferę w naszych rodzinach. Czyż nie warto się o to pokusić? Stać nas na to! Wykorzystujmy swoją mądrość i doświadczenie życiowe!

* * *

Życie chodzi piechotą i jeździ rowerem

Łucja Haluch

Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Po serii najtrudniejszych chwil w moim życiu zostałam sama. Byłam o krok od depresji. Nie chciało mi się rozmawiać z ludźmi, czytać książek, oglądać telewizji. Siedziałam przy oknie i tonęłam we łzach i wspomnieniach. W końcu musiałam jednak wyjść po zakupy, bo lodówka świeciła pustką. Któregoś razu zauważyłam obok marketu rozśmianą grupę ludzi, już niemłodych. Byli radośni, kolorowo ubrani. Zwracali się do siebie po imieniu, a wokół nich tworzyła się aura, która zaczynała na mnie działać. Mieli rowery i odjechali w stronę lasu. Przypomniało mi się, że kiedyś też lubiałam jeździć na rowerze, chodzić na spacer. Uzmysłowiłam sobie, jak dawno nie uśmiechałam się i nie opuszczałam na dłużej swojej ponurej twierdzy. Przyszło mi do głowy, że z tą wesołą grupą też mogłabym pojechać...

Pewnego dnia zapisałam się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowej Soli i wkroczyłam na nową drogę swojego życia. Wybrałam turystykę rowerową i pieszą z kijkami, potem zdecydowałam się także na gimnastykę korekcyjną. Zaczęłam uczęszczać również na zajęcia komputerowe. To były moje pierwsze kroki – myszka nie chciała mnie słuchać, bałam się, czy dam radę. Pół roku wcześniej przeszłam zapałanie opon mózgowych i konieczna była operacja neurochirurgiczna. Ale dałam radę!

Nie zauważyłam nawet, kiedy świat znów zaczął mi się podobać. Terminarz w kalendarzu wypełniał się i nie miałam już czasu na siedzenie przy oknie i wypatrywanie tego, co minęło. A pogoda, nawet gdy siał deszcz, nie była dla mnie przeszkodą, by wyjść z domu na kijki czy rower.

Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w 2006 r. m.in. z inicjatywy lokalnego Związku Emerytów i Rencistów, Klubu Nauczycielskiego oraz Koła Sybiraków. Inspiracją była działalność UTW w sąsiedniej Zielonej Górze. „Pani Zofia Banaszak przepięknie opowiedziała o działalności swojego, działającego już 15. rok Uniwersytetu, mówiła o celach i zadaniach UTW, zachęcała wszystkich do korzystania z możliwości ustawicznej edukacji i pasji bycia czynnym i radosnym w złotej jesieni życia” – wspominali jedno z pierwszych spotkań założyciele NUTW. „Chcemy iść w ślady ZUTW i przynajmniej w jakiejś części podążyc wytyczoną przez Zosię Banaszak drogą sukcesów i pozytywnego wizerunku UTW”.

Uroczysta inauguracja NUTW odbyła się w marcu 2007 r. Od tej pory seniorzy z Nowej Soli mogą skorzystać z niezwykle bogatego programu: wykładów, sesji, konferencji, wystaw, koncertów, zajęć komputerowych, nauki języków obcych oraz różnych form aktywności fizycznej. W NUTW prowadzona jest m.in. gimnastyka rehabilitacyjna, a co tydzień słuchacze wyruszają na marsze nordic walking.

Umiem się już śmiać! Robię to coraz częściej. Uwielbiam chodzić z „kijkową” grupą i jeździć z rowerową paczką. Jesteśmy pogodni, uśmiechnięci i mamy o czym ze sobą rozmawiać. Ruch jest najlepszym, odmładzającym lekiem i daje to, co najcenniejsze: radość z życia. Z życia, które już nie toczy się w samotności w domu, ale wyszło do natury i ludzi. Życia, które chodzi piechotą i jeździ rowerem.

Choć mieszkam sama, jestem szczęśliwa. Cieszę się z każdego dnia, z każdego uśmiechu, a nawet chmurki na niebie. Po jeździe lub kijkowym spacerze, który jest raczej marszem (i to solidnym), rozpiera mnie energia. I dobrze, bo jeszcze wiele do zrobienia przede mną.

Mam już 74 lata, ale tylko na zewnątrz, bo w środku wciąż jeszcze nie wykpiąła ze mnie młodość. Może to od kijków albo roweru? A może dlatego, że urodziłam się 14 lutego, w walentynki?

* * *

Moje podboje na dwóch kółkach

Marek Wągiel

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Domu Kultury
w Kętach

Granicę 50+ przekroczyłem mocnym akcentem. Swoje pięćdziesiąte urodziny uczciłem w sierpniu 2001 r. rowerową wędrowką po Polsce. Z Kęt (woj. małopolskie) wyruszyłem na północ kraju. Po trzech dniach intensywnej jazdy wśród lejącego się z nieba żaru dotarłem nad Morze Bałtyckie. Pokonałem łącznie 680 km. Kilkudniowy pobyt u rodziny pozwolił mi zregenerować siły i wyruszyłem w dalszą trasę, w kierunku wschodnim. Po pokonaniu 180 km w ciągu jednego dnia zapukałem do drzwi swojej siostry w Lidzbarku Warmińskim. Trzy dni później wyruszyłem w drogę powrotną, by po pokonaniu 665 km dotrzeć do własnego mieszkania w Kętach. Tak uczciłem swoje pięćdziesiąte urodziny!

Kolejna dekada życia upłynęła mi spokojnie, bez szczególnych wyczynów. Nadszedł jednak rok 2011, który okazał się przełomowy. Po wielu przemyśleniach postanowiłem zmienić swoje życie. Zdecydowałem, że nadszedł czas na intensywniejsze spędzanie czasu, wstąpiła we mnie nowa energia. Postanowiłem, że sześćdziesiąte urodziny także uczczę rowerową wędrowką. Wybrałem Szlak Latarni Morskich Polskiego Wybrzeża – od Świnoujścia do Krynicy Morskiej. Zaczęły się przygotowania: szczegółowe opracowywanie trasy, kompletowanie ekipy, praca nad kondycją na siłowni, pokonywanie setek kilometrów rowerem.

Wreszcie nadszedł sierpień. Razem z czteroosobową, dwupokoleniową ekipą (ja, moja żona – oboje 60+ oraz moi przyjaciele z pracy Bartek i Maciek – obydwaj 30+) trasę Kęty–Świnoujście pokonaliśmy pociągiem. Na rowery wsiedliśmy pod latarnią morską w Świnoujściu i ruszyliśmy wzdłuż polskiego wybrzeża, mijając latarnie Kikut, Nie-

chorze, Kołobrzeg, Gąski, Darłowo, Ustka, Czołpino, Stilo, Rozewie, Jastarnia, Hel, Sopot, Gdańsk, Krynica Morska i dalej Malbork, Pelplin, Tczew. W 12 dni pokonaliśmy na rowerach 850 km. To była piękna trasa – zobaczyliśmy nie tylko mijane na trasie latarnie, ale i zabytki. Poznaliśmy wiele wspaniałych osób, bo ekipa przemierzająca Polskę rowerem wzbudza zainteresowanie. Były odcinki łatwe, ale i takie, przy których nachodziły myśli: nie damy rady. Wróciliśmy jednak zadowoleni i pewni, że za rok znów musimy gdzieś wyruszyć.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kętach

UTW działa przy Domu Kultury w Kętach. Słuchacze uczestniczą w wykładach o zdrowiu i literaturze, projekcjach filmowych, kursach komputerowych, zajęciach z języków obcych oraz pieszych i rowerowych wycieczkach. UTW w Kętach ma bardzo bogatą ofertę zajęć sportowych: są tu m.in. pilates i gimnastyka prowadzone przez fizjoterapeutów, tai-chi, aqua aerobic i rehabilitacja. W ramach UTW działa także grupa taneczna, która ćwiczy pod okiem instruktora.

Niedługo po powrocie z wyprawy dowiedziałem się, że w Kętach rozpoczął działalność Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Domu Kultury. Stwierdziłem, że to coś idealnego dla mnie i mojej żony. Tak więc pracowałem zawodowo, poświęcałem czas rodzinie, uczęszczaliśmy za zajęcia na UTW i ciągle pamiętałem o rowerze. Codziennie pokonywałem kilkudziesięciokilometrowe trasy. W dniach wolnych przejeżdżałem nawet 100 km. W sierpniu po raz kolejny wyruszyliśmy w długą podróż. Tym razem wyprawa składała się z przedstawicieli trzech pokoleń: ja (60+), kolega z pracy Bartek (30+) i mój wnuk Mateusz, 14-latek.

Właściwą wędrowkę rowerową rozpoczęliśmy sprzed dworca kolejowego w Suwałkach. Wiodła ona na północ obok jeziora Hańcza do trójstyku granic Polska–Federacja Rosyjska–Litwa. Mijaliśmy m.in. Sejny, Augustów, Sokółkę, Szlak Tatarski, Hajnówkę, Kleszczele, Mielnik, Janów Podlaski, Terespol, Kodeń, Włodawę, Sobibór, Dorohusk, Dubienkę, Horodło, Hrubieszów, Wielkie Oczy, Medykę, aż wreszcie dotarliśmy do Przemyśla.

Odcinek Przemysł–Oświęcim pokonaliśmy pociągiem, a ostatnie 20 km, Oświęcim–Kęty, na rowerach. W ciągu 12 dni pokonaliśmy trasę liczącą 1050 km. Przepiękne tereny, krajobrazy, cisza, dzika przyroda, wspaniali ludzie, serdeczni gospodarze, niezliczone ilości mijanych i zwiedzanych miejscowości, obiektów, zabytków, miejsc związanych z historią Polski.

W 2013 r. wziąłem udział w organizowanej przez UTW Łazy V ogólnopolskiej olimpiadzie UTW „Trzeci Wiek na Start” – wystartowałem w rowerowym przełaju. Medalu co prawda nie zdobyłem, ale piąte miejsce dało wiele radości. Na letnią wyprawę 2013 wybraliśmy się Szlakiem Zamków Gotyckich (tylko po polskiej stronie). Trudną, ale przepiękną 850-kilometrową trasę pokonaliśmy w 12 dni – zadowoleni, szczęśliwi i zdrowi. W październiku tego samego roku za punkt honoru postawiłem sobie zarażenie rowerową pasją innych słuchaczy UTW. Zorganizowałem sekcję rowerową i, ku mojemu zadowoleniu, znaleźli się chętni. Gdy tylko pogoda pozwala, wyruszamy po okolicach Kęt w każdą sobotę.

W 2014 r. po raz kolejny wystartowałem w ogólnopolskiej olimpiadzie UTW „Trzeci Wiek na Start”. Tym razem zająłem szóste miejsce. Latem wyruszyłem rowerem w Bieszczady. Niestety po pokonaniu 300 km zostaliśmy pokonani przez wiatr i burzę. Nie udało się przejechać planowanej trasy, która miała wynieść łącznie 800 km. Wierzę, że kiedyś tam wrócimy, aby kontynuować to, co uniemożliwiła pogoda.

Chwilowo moja aktywność fizyczna została przerwana. W połowie 2014 r. podczas nieszczęśliwego wypadku złamałem kręgosłup. Po miesiącach rehabilitacji znów próbuję wsiadać na rower i wraz z grupą seniorów z UTW wypuszczamy się na kilkudziesięciokilometrowe wycieczki rowerowe. Jesienią planuję zorganizować kilkusobową grupę seniorsko-juniorską i wyruszyć na 14-dniową wycieczkę rowerową po północnej części Bursztynowego Szlaku.

Wszystko, co robię, daje mi wiele radości. Czuję się spełniony i cieszyłbym się, gdyby moja historia zainspirowała kogoś do aktywności. Czas dany nam z chwilą narodzin można przeżyć na wiele sposobów!

* * *

Pięć minut tylko dla mnie

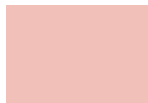
Danuta Lubieniecka

Gostyński Uniwersytet Trzeciego Wieku

Ruch lubiłam od zawsze. Do pracy chodziłam pieszo. Na szczęście nie miałam daleko, szłam tylko 25 min (moje koleżanki jeździły autobusem). Do domu też wracałam pieszo, bo w ten sposób wyciszałam się po ciężkim, często nerwowym dniu. Po drodze „otrzepywałam się” z biurowego stresu: niewykonanego planu, terminowych sprawozdań czy złego humoru szefa. Sprawy służbowe po drodze traciły ważność. Do domu wchodziłam zrelaksowana – oczywiście psychicznie, bo nogi bolały jak...

Po odejściu na emeryturę poczułam się na tyle wolna, że nawet spaceru odpuściłam. A co mi tam! Nic nie muszę! Żadnych regulaminów, terminów, służbowych mundurków i białych bluzeczek. Wolność! Kanapa, fotel, kawusia, książka. Do czasu! Zaczęłam obrastać w sadelko, oponki urosły mi w pasie. Wreszcie dotarło do mnie, że dłużej tak być nie może! Muszę zadbać o zdrowie i kondycję. Możliwości mam przecież duże, bo przeprowadziliśmy się z mężem na wieś.

Zaczęłam jeździć na rowerze. To dla mnie wielka frajda! Oprócz czerpania przyjemności ze wspaniałej aktywności mam okazję poznać okolicę, w której zamieszkałam. Nie jeżdżę codziennie, bo nie mam tyle czasu. Ale co drugi dzień też jest fajnie! Przejeżdżam min. 8 km, a czasem dużo więcej. Traktuję jazdę na rowerze jako ćwiczenie kręgosłupa. Rowerowe wycieczki latem są wspaniałe – niestety, jesienne błotko na polnych czy leśnych drogach nie pozwala na takie eskapady. Ćwiczę więc w domu (takie tam fikołki!), ale to niewiele. Dwa lata temu niespodziewanie dostałam od kuzynki w prezencie kijki do nordic walkingu. Od razu je pokochałam! Bardzo mi odpowiada taki rodzaj sportu.



Całą zimę i wczesną wiosnę, bez względu na aurę (deszcz również ma swoje uroki!), wychodzę z domu razem ze swoją suczką Figą na spacer. Ręce mam zajęte kijkami, więc smycz przypinam do paska i codziennie rano maszerujemy przez 30 do 50 min. Poranny nordic walking to cudowny lek na dobre samopoczucie. Nie miewam kataru i kaszlu. Nie wiem, co to przeziębienie czy wirus.

Ostatnio przekonałam się, że spacer stanowi też doskonały lek na stres. Opiekuję się mamą z chorobą Alzheimera. Mam bardzo mało czasu dla siebie – ale spacerów z kijkami nie odpuszczam! To jest „moje pięć minut”. Nawet jak jestem zmęczona po nieprzespanej nocy i ledwo nogami przebieram, i tak biorę kijki i wychodzimy z Figunią z domu. „Tylko na 10 min, więcej nie dam rady” – myślę. Jednak po 10 min zapominam o zmęczeniu i idę dalej. Mam swoje ulubione trasy marszu. Napawam się wolnością, wdycham świeże powietrze i słucham szumu drzew, gdy idę przez las. Naładowuję akumulatory, wtedy łatwiej przetrwać trudny dzień. Tak sobie idę, idę, idę... i mam nadzieję, że z taką kondycją i dobrym samopoczuciem dojdę do późnej starości.

* * *

Gostyniński Uniwersytet Trzeciego Wiek

» Uniwersytet działa przy Miejskim Centrum Kultury w Gostyninie. Dla swoich słuchaczy organizuje wykłady, wyjazdy, kursy obsługi komputera i języka angielskiego, warsztaty pierwszej pomocy. Dużą popularnością wśród słuchaczy cieszą się zajęcia ruchowe przy muzyce.

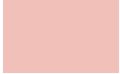
„Zajęcia ruchowe przy muzyce w znakomity sposób poprawiają nastrój, polepszają własną samoocenę, a co najważniejsze, pozwalają świetnie się zrelaksować” – pisze na stronie UTW dr Joanna Renata Syska.

„Studenci Uniwersytetu Trzeciego Wiek chętnie uczestniczą w zajęciach ruchowych przy muzyce i nie boją się nawet najtrudniejszych wyzwań oraz ciężkiej pracy! (...) Wszystkim uczestnikom zajęć gratuluję wzorowego, odpowiedniego i w pełni świadomego podejścia do samego siebie (...). Jest mi niezmiernie miło współpracować z tak zaangażowanymi, ambitnymi, pracowitymi i wyjątkowo wytrwałymi studentami Uniwersytetu Trzeciego Wiek”.

Instytut Łukasiewicza: Promujemy aktywność fizyczną seniorów

Książka *Seniorze, trzymaj formę! Aktywność fizyczna osób starszych* nie jest jedyną inicjatywą Instytutu Łukasiewicza na rzecz upowszechniania aktywności ruchowej w środowisku UTW. Zainteresowaliśmy się tą tematyką już w 2012 r., przystępując do ogólnopolskiego badania uniwersytetów trzeciego wieku. Wzięło w nim udział aż 121 UTW – wówczas blisko 1/3 wszystkich działających w Polsce. Z naszych badań wynika, że aż 87,5% UTW prowadzi różnego rodzaju zajęcia z aktywności fizycznej. Szczególną popularnością cieszą się nordic walking (55,8%) oraz zajęcia na basenie (52,5%). Niektóre uniwersytety mają nawet odrębną sekcję pływacką. Seniorzy uczą się pływać, ćwiczą aqua aerobik i uczestniczą w zajęciach rehabilitacyjnych w wodzie. Inne popularne formy aktywności fizycznej na UTW to fitness, różne odmiany gimnastyki, tenis stołowy czy wycieczki rowerowe. Niektóre uniwersytety stawiają na nietypowe dyscypliny, np. biegi narciarskie czy łyżnictwo.

Wyniki badań utwierdziły nas w przekonaniu, że warto wspierać aktywność fizyczną podejmowaną przez seniorów na UTW. Właśnie stąd wziął się pomysł na wydawanie gazety dla seniorów w całości poświęconej temu zagadnieniu. Nasz projekt doceniło Ministerstwo Sportu i Turystyki. Gazeta dla seniorów była elementem kampanii informacyjno-edukacyjnej „UTW bez granic: seniorzy na start!”, współfinansowanej w latach 2014–2015 przez MSiT. Wyniki ewaluacji pierwszej edycji kampanii potwierdzają, że przyczyniła się ona do wzrostu wiedzy na temat roli aktywności fizycznej. Udało się obalić niekorzystne stereotypy i przekonania na ten temat. Służyły temu odpowiednio dobrane treści: wywiady z lekarzami i ekspertami ds. aktywności fizycznej osób starszych, historie aktywnych seniorów, rozmowy z mistrzami sportu 50+. W ankiecie ewaluacyjnej aż 92,1% seniorów uznało, że informacje zawarte w gazecie pozytywnie wpłynęły na ich aktywność fizyczną – to dla nas największa nagroda i zachęta do tego, by kontynuować zaangażowanie w upowszechnianie sportu wśród seniorów.





Maciej Zdziarski
prezes Fundacji Instytut
Łukasiewiczza

Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Pracował jako dziennikarz w TVP, radiowej Trójce i Radiu Kraków, publikował w „Gazecie Wýborczej” i „Rzeczpospolitej”. Autor szkoleń z zakresu współpracy z mediami, prowadzonych m.in. dla Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i PARPA.

Współpracował jako ekspert lub autor publikacji m.in. z Fundacją Kronenberga przy Citi Handlowy, Akademią Rozwoju Filantropii i Fundacją Świętego Mikołaja. Współtworzy Krakowską Akademię Profilaktyki, kierując kampaniami społecznymi „Postaw na rodzinę!” i „Przeciw pijanym kierowcom”. Od 2014 roku członek Małopolskiej Rady Polityki Senioralnej.

Autor książek popularyzatorskich, m.in. „StarsiRodzice.pl. Recepty na dobrą starość”, „OswoićStarość.pl” i „Uzależnienia behawioralne. Rozmowy z ekspertami”.



”

Badania dowodzą, że jeśli będziemy systematycznie – to bardzo ważne: systematycznie – podejmować odpowiednio dobraną aktywność, i to bez względu na to, czy będzie ukierunkowana głównie na zwiększenie wydolności, siły czy gibkości, to w przypadku choroby zdecydowanie szybciej wrócimy do zdrowia i będziemy mieć większe szanse na dłuższe życie.

prof. Ewa Kozdroń,
prezes Europejskiego Stowarzyszenia
Aktywności Ruchowej 50+

”

Gdy zacząłem jeździć po Polsce i mówić seniorom, że trzeba się ruszać, byłem zdumiony tym, jak chłoną te informacje i jak poważnie je traktują. Starali się dowiedzieć ode mnie jak najwięcej. Stałem na scenie przed dwustu ludźmi i widziałem, że każdy z nich słucha mnie, jakbym opowiadał o sprawach, o których pierwszy raz ktoś im mówi.

Władysław Kozakiewicz,
tyczkarz

”

Żeby czuć się dobrze na starość, staram się nie zaniedbywać. Każdy moment, każdą chwilę – bez względu na to, czy to w danej chwili potrzebne czy nie, czy mnie ktoś namawia czy nie – staram się wypełnić wysiłkiem, ruchem lub jakąkolwiek czynnością, która mnie wzmacnia, a nie powala.

Ryszard Szurkowski,
kolarz

Publikacja współfinansowana ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

ISBN: 978-83-935185-6-2

Kraków 2015