

# RODZINA



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

# NA START!

Wydawnictwo  
współfinansowane jest  
ze środków  
Ministerstwa Sportu  
i Turystyki

Zapraszamy na naszą stronę internetową: [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl)

**Październik 2018**

Wady postawy łatwo  
zwalcząć: wystarczy  
samokontrola

● **str. 2-3**

Najważniejsze  
to mieć pasję i nigdy  
nie rezygnować!

● **str. 8-9**

Rodzinne jesienne  
aktywności na świeżym  
powietrzu

● **str. 16**



**Serce do kontroli. Ruszaj się,  
by nie doprowadzić do zawału**

● **str. 10-11**

# Wady postawy łatwo zwalczać: wystarczy samokontrola

Dlaczego nie wolno zakładać maluchom butów po starszym rodzeństwie, po co mamy uważnie przypatrywać się śladom mokrych stópek naszych dzieci i dlaczego trampolina może być groźna – zdradza fizjoterapeutka **Katarzyna Nosal**.

**Z jakiego powodu dziecko nagle zaczyna się garbić? Rzadko można usłyszeć, jak mama upomina np. trzylatka, by się wyprostował, ale z siedmiolatkiem jest to już poważny problem.**

Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że gdy dziecko idzie do szkoły, całkowicie zmienia się jego tryb życia. Znacznie więcej czasu zaczyna spędzać, siedząc w ławce szkolnej, niż w podskokach na placu zabaw. I nie ludźmy się: często miejsce nauki nie jest przystosowane do wzrostu dziecka. Krzesło jest zbyt wysokie, biurko zaś zbyt niskie. Co z tego wynika? Dziecko przyzwyczajają się do nieprawidłowej postawy ciała.

**Statystyki to potwierdzają? Faktycznie najwięcej dzieci z wadami postawy ciała to osoby w wieku szkolnym?**

Tak, najczęściej zgłaszają się po radę rodzice 7- lub 8-latków i wczesnych nastolatków w wieku 11-13 lat – w tym okresie są skoki wzrostowe, które mogą znacznie nasilić m.in. występujące asymetrie ramion, co prowadzi do powstania skrzywienia kręgosłupa.

**Dorośli mogą w jakiś sposób zapobiec wszelkim skrzywieniom kręgosłupa u swoich dzieci?**

Nie ma rzeczy niemożliwych! Przede wszystkim obserwujmy własne dziecko. Nie tylko w wieku szkolnym, ale od pierwszego roku życia. Oglądajmy plecy, łopatki, czy są symetryczne, ustawienie głowy, czy syn lub córka nie pochyla jej niewłaściwie, ustawmy dziecko na baczność i przypatrzmy się, jak łączą się jego stopy, czy kolana nie są zbyt szeroko rozstawione.

## Słowniczek wad postawy ciała

Wady postawy: kolana i stopy

- **Stopa płaska** – spłylenie lub całkowity brak sklepień stopy.
- **Stopa koślawą = stopa pronująca** – przeciążony przedział przysrodkowy stopy, staw skokowy pochylony do wewnątrz.
- **Stopa płasko-koślawą** – spłylenie lub całkowity brak sklepień stopy, staw skokowy pochylony do wewnątrz.
- **Stopa szpotawa** – uniesienie i skrócenie wewnętrznego brzegu stopy, przeciążenie przedziału bocznego stopy.
- **Kolana koślawe** – odchylenie osi kończyn dolnych prowadzące do zwiększenia odległości między kostkami goleni w postawie na baczność.
- **Kolana szpotawe** – kolana nie stykają się w postawie na baczność, odwrotność koślawości.

Wady postawy: kręgosłup

- **Skolioza** – jest potocznie mylnie określana jako **boczne skrzywienie kręgosłupa** (w prawą lub lewą stronę). W rzeczywistości **skolioza** to skrzywienie trójpłaszczyznowe w płaszczyźnie czołowej (boczne, wynoszące ponad 10 stopni), w płaszczyźnie strzałkowej (pogłębienie lub spłylenie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej) oraz w płaszczyźnie poprzecznej (rotacja i torsja kręgow). Zamiast naturalnej, delikatnie łukowatej formy kręgosłup przybiera postać litery S. **Skolioza** najczęściej obejmuje piersiowy odcinek kręgosłupa (górną część pleców) lub rozwija się pomiędzy odcinkiem piersiowym a lędźwiowym (środkowa część pleców). Rzadko pojawia się tylko w odcinku lędźwiowym.
- **Plecy okrągłe = pogłębiona kifoza piersiowa = hiperkifoza piersiowa** – nadmierne wygięcie kręgosłupa piersiowego ku tyłowi w płaszczyźnie strzałkowej.
- **Plecy płaskie** – spłylenie lub zniesienie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej oraz zmniejszenie przodopochylenia miednicy.
- **Hiperlordoza lędźwiowa** – nadmierne wygięcie kręgosłupa lędźwiowego ku przodowi w płaszczyźnie strzałkowej. Jej dodatkowe objawy to wystający brzuch, uwypuklone pośladki i zwiększone przodopochylenie miednicy.

**Na co powinni zwrócić uwagę dorośli, gdy próbują ocenić postawę ciała swojego dziecka?**

Na pewno objawem sygnalizującym problem jest brak równowagi u dziecka, które już sprawnie chodzi. Kolejne znaki, że dzieje się coś złego, to: częste potykanie się, wywracanie, nierówny chód, przywiedzenie przodostopia, deformowanie obuwia, niesymetryczne ramiona i łopatki. To nie jest tak, że bez doświadczenia nie zauważymy wad postawy. Te sygnały są czytelne i wyraźne, wystarczy poświęcić na to trochę czasu. I najważniejsze: aktywizujemy dzieci. Ruch jest najlepszą bronią w walce z wadami postawy ciała. Obserwuję, że maluchy bardzo mało się ruszają.

**Za mało ruchu to...**

...gdy nasze dziecko nawet godziny dziennie nie spędza aktywnie: biegając, skacząc czy po prostu spacerując.

**Jedna godzina aktywności i można być spokojnym, zapomnieć o skoliozie czy lordozie?**

Nie można generalizować, ale ruch jest istotny. Niedobór codziennej aktywności fizycznej sprawia, że dochodzi do osłabienia pewnych grup mięśni, inne z kolei ulegają przykurczeniu. Za utrzymanie prawidłowej postawy ciała odpowiadają mięśnie grzbietu, szyi, klatki piersiowej, brzucha, mięśnie pośladkowe, czworogłowy uda i kulszowo-goleniowe. Nie można zapomnieć też o mięśniach utrzymujących prawidłowe ustawienie oraz sklepienie stopy.

**Czyli ile godzin ma biegać Jaś, by miał zdrowe stopy i kręgosłup?**

Obowiązkowe minimum to 60 minut dziennie. Jaś może poświęcić godzinę na jakąkolwiek aktywność.

**Co jeszcze powinien robić rodzic, by nie dopuścić do choroby?**

Kontrolować postawę dziecka i przede wszystkim uczyć je samokontroli. By samo zwracało uwagę na to, jak siedzi, stoi czy chodzi. Nie spędzamy z nim 24 godzin na dobę, a sporadyczne repery-

mendy nie rozwiążą problemu. Dziecko powinno stale wyrabiać sobie nawyk utrzymywania skorygowanej postawy. Z czasem będzie automatycznie i nieświadomie panowało nad jej utrzymaniem. Pomocna w kształtowaniu prawidłowej postawy będzie wizyta u fizjoterapeuty.

**Jak dbać o stopy dziecka?**

I ja o coś panią zapytam: jak pani wybiera buty dla dzieci?

**Właściwie same o tym decydują. Wyznacznikiem jest to, czy buty są wygodne, lekkie. Staram się, by w bucie zostało ok. 1 cm ze względu na szybki wzrost długości stopy. To źle?**

Usystematyzujmy wiedzę, bo najczęściej problemy ze stopami dorosłych ludzi mają początek w dzieciństwie.

**To nie są wrodzone wady?**

Wbrew pozorom zdecydowana większość ludzi rodzi się ze zdrowymi stopami! Stopa kształtuje się od urodzenia. Na jej kształt wpływają obuwie, jakie wybieramy, i podłoże, po jakim porusza się dziecko. Z konieczności najczęściej chodzimy po podłożu twardym, po chodniku, więc but nie powinien mieć zbyt cienkiej podeszwy, musi amortyzować wstrząsy powstające w czasie chodzenia. Wady stóp są jednak często związane z deficytem mięśniowym. Niestety z badań wynika, że tylko 30% dorosłych nie odczuwa żadnych dolegliwości stóp.

**Jak prawidłowo dobrać buty dziecku?**

Podeszwa musi być elastyczna, w żadnym wypadku twarda i sztywna, bo taka uniemożliwia prawidłową pracę stopy. Z usztywnioną piętą, która będzie wspomagać prawidłowe ustawienie stopy, a ok. 0,5 cm zapasu w bucie pozwoli na prawidłowe ułożenie palców i swobodne poruszanie nimi. Z zapięciem sięgającym daleko w kierunku czubka, aby można było łatwo włożyć buty, a następnie dobrze dopasować do stopy. I najważniejsze: nie zostawiamy butów dla młodszych dzieci po starszym rodzeństwie. But może już być zdemontowany, przez co wady przeniosą się na siostrę czy brata. Oczywiście nie musimy stosować tej zasady u maluszków, które jeszcze nie chodzą.

**Buty z wkładką ortopedyczną pomogą w prawidłowym kształtowaniu stopy?**

Absolutnie nie! Nie kupujemy butów z wkładką ortopedyczną bez konsultacji z ortopedą lub fizjoterapeutą. O tym, czy jest ona potrzebna, powinien zdecydować specjalista po wykonaniu szczegółowego komputerowego badania stóp i postawy. Jeżeli wkładki są wskazane, to najlepszą opcją jest wykonanie wkładek indywidualnych, które skorygują ustawienie stóp i będą maksymalnie dopasowane. Pamiętajmy też, że wady stóp mogą powodować kolejne zaburzenia postawy ciała, np. koślawość kolan czy asymetryczne ustawienie miednicy, czego następstwem mogą być skrzywienia kręgosłupa.

**Jeśli stosunkowo wcześniej wykryjemy, że dziecko ma płaską stopę czy inną wadę, jest szansa to wyleczyć przed szkołą?**

**Katarzyna Nosal:**

*Obserwujmy własne dziecko. Nie tylko w wieku szkolnym, ale od pierwszego roku życia. Oglądajmy plecy, łopatki, czy są symetryczne, ustawienie głowy, czy syn lub córka nie pochyla jej niewłaściwie, ustawmy dziecko na baczność i przypatrzmy się, jak łączą się jego stopy, czy kolana nie są zbyt szeroko rozstawione.*



Oczywiście. Wczesne wykrycie choroby zapewni szybkie wyleczenie. Jeśli wyłapiemy wadę u trzylatka lub czterolatka i zaczniemy intensywnie nad nią pracować, to całkiem możliwe, że w szkole ten problem zniknie.

**Czy dziecko z płaską lub koślawą stopą może uprawiać sport?**

Wręcz jest to wskazane! Ćwiczenia najlepiej wykonywać boso na materacu lub macie.

**A poza gimnastyką korekcyjną? Piłka nożna, basen, tenis?**

Nie widzę przeciwwskazań. Pływać radzę niemalże codziennie. Piłka nożna czy siatkówka też nie są zakazane, ale gdy wada jest już dość zaawansowana, lepiej zasięgnąć fachowej opinii.

**Czy są jakieś absolutnie zakazane dyscypliny?**

Na pewno dziecko z wadą stóp czy kręgosłupa nie powinno biegać ani skakać boso po podłożu twardym, z kolei przy hipermobilności stawów niebezpieczne mogą się okazać skoki na trampoli-

nie. W razie wątpliwości najlepiej skonsultować się ze specjalistą.

**O czym rodzice nie mogą zapomnieć?**

O pilnowaniu i kontrolowaniu dziecka, żeby systematycznie i prawidłowo wykonywało ćwiczenia. Fizjoterapeuci dziś radzą nawet przy niewielkich skrzywieniach kręgosłupa bazować na ćwiczeniach indywidualnych, dostosowanych do potrzeb dziecka. Zwracajmy uwagę na plecak ucznia, na jego wagę! Nie może go nosić na jednym ramieniu, szelki muszą być szerokie. Raczej nie kupujemy dużej torby na pasku, którą mały sportowiec może zawiesić na jedno ramię. Podczas sprawnościowych badań prośmy specjalistę o sprawdzenie ułożenia stóp, kolan, łopatek, symetrii miednicy i ramion. Dobrym testem, który sami możemy przeprowadzić, jest też sprawdzenie odcisku mokrej stopy dziecka, wówczas można zauważyć, czy jest zbyt płaska, czy nie. Jeśli ślad nie ma wcięcia pośrodku stopy i przypomina kształtem spód żelazka, malec ma płaskostopie. A najlepiej jest przeczytać ten tekst i pójść z synkiem lub córką na boisko czy plac zabaw!

# Leki nie pomogą. Ważny jest ruch

„Ruch jest niebezpieczny dla ludzi z endoprotezą”; „Chorzy na osteoporozę powinni go unikać” – to tylko dwa z wielu mitów, które muszą obalać m.in. fizjoterapeuci. **Nic bardziej mylnego.** Trzeba być aktywnym po sześćdziesiątce, niezależnie od tego, czy jesteśmy w 100% sprawni. Bo ruch to często jedyny ratunek dla mięśni i kości seniorów.

**M**aria Patrylak, fizjoterapeutka sportowa, ma prostą zasadę: pacjent ćwiczy sam, ona mu tylko trochę pomaga. Przyznaje, że seniorów, zwłaszcza mężczyzn, czasami trudno przekonać do ćwiczeń. Ale kiedy już się uda, wciągają się na dobre. Jak przekonuje, jedynym z doskonałych sposobów, by senior utrzymał sprawność, jest... siłownia.

– Starsze osoby nie powinny się jej bać! To profilaktyka przy osteoporozie. Kości lubią być obciążane, potrzebują docisku. To powoduje produkcję nowych komórek kostnych. Dlatego seniorzy powinni ćwiczyć z ciężarami: jakieś hantelki, rowerek z obciążeniem (przykręcona śrubką). Odchodzi się już od myślenia, że osoby z osteoporozą powinny bardzo uważać, delikatnie ćwiczyć. Dziś panuje tendencja, by kości lekko dociążyć – tłumaczy.

Lubi obserwować seniorów na siłowniach na wolnym powietrzu. – Koło mojego bloku starsze panie, kiedy wracają ze sklepu z zakupami, zatrzymują się, stawiają siatki na ziemi i wsiadają na rowerek czy kręcą się na orbitreku. Śmieją się, żartują, chodzą małymi grupkami, to wspaniały widok – mówi ze śmiechem fizjoterapeutka.

Jej pacjenci zaczynają od ćwiczeń bez przyrządów, z własnym ciężarem, np. przez unoszenie nogi do boku. Potem dostają gumę do ćwiczeń, a następnie ciężarki. Na początku 1,5 kg, potem 3 kg – seniorzy ćwiczą unoszenie ich nad głowę, czasem lekkie półprzysiady z ciężarkami. Lubią to, bo widzą progres. Nie stronią też od nowoczesnych przyrządów.

– Ostatnio moja pacjentka ze zwyrodnieniem bioder ćwiczyła na TRX-ie. To rodzaj taśm przy drabinkach, na których można się np. podciągać. Bardzo jej się spodobało. Oczywiście z początku seniorzy patrzą na siłownię z przerażeniem, ale później chcą więcej i ćwiczą w domu. Chwalą mi się: „Powiedziałem mojemu wnukowi, żeby ćwiczył ze mną, i nie wszystko potrafił zrobić jak ja!”. Motywacją jest dla nich to, że czują się lepiej, nic ich nie boli, mięśnie nie są sztywne, mogą się bez przeszkód pobawić z wnukiem – podkreśla Maria Patrylak.

## Z początku nie boli

Osoby, które do późnego wieku są aktywne fizycznie, mają dużo łatwiej – ich mięśnie są sil-

niejsze, a dzięki temu chrząstki i stawy mniej się zużywają, bo były przez te mięśnie odciążane.

Jak ruch działa na stawy? Jak tłumaczy fizjoterapeutka, staw nie jest ukrwiony ani unerwiony. Jest odżywiany poprzez małą produkowaną przez błonę maziową. By wyprodukować maź, potrzebny jest ruch: wtedy maź jest wyciskana z błony (torebki stawowej) i staw ma tzw. poślizg. Kiedy mazi jest za mało, chrząstki zaczynają trzeć o siebie i się ścierać. A że nie mają nerwów, nie czujemy bólu. Poczujemy go dopiero, gdy chrząstka się zetrze i kość zacznie trzeć o drugą kość. Kości są mocno unerwione, więc zacznie nas mocno boleć. Niestety wtedy jest już trochę późno. Chrząstka się nie zregeneruje, można tylko polepszyć jej stan.

– Dlatego ruch jest tak ważny. Nic go nie zastąpi. Kiedy się ruszamy, wytwarza się maź. Im więcej, tym lepiej. Trzeba zadbać o to, tak samo jak dbamy o skórę i inne organy – podkreśla Maria Patrylak. I obala kolejny mit, którym karmi nas reklamy: doustne preparaty nie działają na stawy!

– Żadne tabletki nie spowodują regeneracji chrząstki. Kiedy je łykamy, zawarte w nich substancje przenikają do krwi. Jak jednak mają do trzeć do chrząstki, skoro ta jest nieukrwiona? Dla mnie te preparaty to zwykłe wyciąganie pieniędzy od starszych ludzi – podkreśla fizjoterapeutka.

Wtórnie jej Jan Paradowski, ortopeda sportowy: – To jedna wielka bzdura. Oprócz witaminy D, którą powinna przyjmować każda dorosła osoba (zaleca to Międzynarodowe Towarzystwo Osteoporotyczne), nie ma preparatu, który wzmacnia kości. Szkoda, że tak mało mówi się o wpływie ruchu na ich prawidłowe funkcjonowanie.

Bo to m.in. ruch powoduje, że kość, podobnie jak staw, może się prawidłowo odtwarzać.

– Ruch powoduje wzmocnienie kości poprzez ich przebudowę i wbudowywanie wapnia, dlatego jest zalecany przez Międzynarodowe Towarzystwo Osteoporotyczne – tłumaczy ortopeda.

Dodaje, że kość przebudowuje się w trakcie całego naszego życia na skutek działania na nią różnych sił. Jest bardzo plastyczna, podatna na odkształcenia. W środku zaś mamy komórki, które tworzą kość, i takie, które ją odpowiadają (rozkładają). Można sobie wyobrazić ten proces jako żłobienie tunelu w kości: jedne komórki go wy-

drążają, by zrobić miejsce dla drugich, które go na nowo zabudują.

– Te dwa typy komórek muszą być w stanie równowagi, by nasza kość była zdrowa. Procesy te zachodzą non stop i możemy je cały czas kształtować przez ruch, prawidłowe odżywianie itd. Lub na minus: przez brak ruchu, wtedy równowaga zostaje zachwiana i kości są słabsze, odwapnione – opowiada Jan Paradowski.

## Wierćmy się!

Żeby jednak kości i stawy były bezpieczne, trzeba wzmocnić mięśnie. To one przejmują na siebie obciążenia. I powinny. Jak to zrobić? Znowu przez aktywność fizyczną.

– Rewelacyjny jest basen. Woda odciąża: jeśli kogoś bolą stawy, to w basenie ten ból nie będzie odczuwalny – mówi Maria Patrylak. Poleca też nordic walking jako dobrą formę wzmocnienia mięśni – wysiłek jest wtedy bardzo równomiernie rozłożony. Doskonały jest też rowerek, także stacjonarny.

– Oczywiście trzeba uważać na intensywność ćwiczeń. Zaczynamy pomału: basen czy rowerek dwa, trzy razy w tygodniu. A małe spacerki, np. nordic walking, nawet codziennie, zaczynamy od 15 minut do pół godziny. Dobrze jest znaleźć sobie towarzysza, żeby się wzajemnie motywować – zaleca fizjoterapeutka. Podkreśla, że pacjenci stopniowo przyzwyczajają się do ćwiczeń tak jak do porannego mycia zębów. I w końcu nie mogą się bez nich obejść.

– Bywa, że przychodzą i mówią: „Nie ćwiczyłem dzisiaj i brakuje mi tego...”. Mam pacjentkę z chorobą zwyrodnieniową kolan, która chodzi na aqua aerobic trzy razy w tygodniu, ćwiczy też na rowerku stacjonarnym. Ma 65 lat, świetnie wygląda, schudła dzięki tym ćwiczeniom. A kiedy była przeziębiona i nie mogła ćwiczyć, czuła się dziwnie. Mięśnie zaczęły się buntować, domagały się ruchu. Nie wytrzymała, wyszła na krótki spacer!

Jak podkreśla fizjoterapeutka, warto zadbać szczególnie o mięśnie, które szybko słabną. Są to m.in. mięsień czworogłowy uda – bardzo ważny, bo wspiera staw kolanowy – oraz mięśnie pośladków, które zanikają przy problemach z biodrami i kolanami, a w efekcie ludzie zaczynają się garbić. Gdy je wzmocnimy, człowiek od razu się prostuje. – Trzeba ich po prostu regularnie używać – zaleca Maria Patrylak.



Fot. 123RF

Dodaje, że nawet jeśli nie uprawia się sportów, można zadbać o mięśnie w domu: unikać statycznych pozycji, zmieniać pozycję. – Wierćmy się! Gdy coś gotujemy, nie stójmy w jednej pozycji nad garnkiem. Zróbmy sobie dwa przysiady przy blacie, wyjdźmy na chwilę na balkon. Wykorzystajmy to, co mamy pod ręką – radzi fizjoterapeutka. Dodaje, że to bardzo dobre również dla naszego kręgosłupa. – Wbrew pozorom kręgosłup jest odporną strukturą, lubi lekkie nacisk. Nie jest prosty, tylko lekko wygięty, jak litera S, więc działa podobnie jak sprężyna. Problem w tym, że my się usztywniamy. Tymczasem dobrze jest się czasem zgarbić, skręcić, wstać, usiąść, powiercić się, zwłaszcza gdy mamy siedzącą pracę. Taka prosta postawa siedząca jest bardzo zła, szkoda, że nas tego uczyli w szkole.

## Uchronić się przed upadkiem

Dzięki wzmocnionym mięśniom seniorom łatwiej też znosić upadki lub chronić się przed nimi. Sprawna osoba upada zdecydowanie rzadziej, nieważne, czy ćwiczy w domu, czy na zewnątrz. Kontrola mięśniowa w ciele jest wtedy zupełnie inna. Nawet gdy ktoś upadnie, ryzyko złamania jest mniejsze – wytrenowane mięśnie chronią kość.

Jan Paradowski obala też mit o rzekomej urażowości sportu wśród seniorów:

– Ryzyko upadku np. przy nordic walkingu, gdy się chodzi po równym, suchym asfalcie, jest małe. Kiedy pracowałem na oddziale urazowym w szpitalu, nigdy nie widziałem pacjenta, który

by upadł, uprawiając ten typ aktywności. Natomiast bardzo wiele upadków zdarzało się w domu, przy nocnym wstawaniu do toalety, gdy starszej osobie nagle zakręciło się w głowie. Były też potknięcia o próg, o dywan. Druga liczna grupa to poślizgnięcie się na zewnątrz w zimie, np. na lodzie – wylicza.

Fizjoterapeuci ćwiczą z seniorami również to, jak upadać, by się nie połamać. Najlepiej lekko na bok, na pośladki (tam mięśnie są duże, one przejmą siłę upadku), unikając podpierania się rękoma zgiętymi prostopadłe w nadgarstkach.

## Ćwicz po urazach

Nawet jeśli seniorowi przydarzy się upadek, a w efekcie – złamanie kości i endoproteza, nie oznacza to, że powinien przestać być aktywny.

– To niebezpieczny mit, że wtedy trzeba przestać. Jest wręcz odwrotnie: z endoprotezą trzeba ćwiczyć, żeby wrócić do aktywności. Jest robiona właśnie po to, by ludzie jak najszybciej wracali do sprawności. Trzeba tylko uważać na duże zgięcie, np. schyłanie się lub podnoszenie nogi do góry, przy endoprotezie biodra i dużą rotację, np. zakładanie nogi na nogę. Przy endoprotezie kolana tych zastrzeżeń nie ma – mówi Jan Paradowski.

Nie powinny też bać się ruchu osoby z osteoporozą, a zwłaszcza kobiety po menopauzie, którym osteoporoza grozi – bo m.in. w czasie ruchu kość się odradza. Ćwiczyć powinni także ludzie z chorobami zwyrodnieniowymi.

– Niestety niektórzy lekarze wmawiają pacjentom, że ci nie powinni się ruszać. Miałam pa-

cjentkę ze zwyrodnieniem kolana, której lekarz kazał leżeć. Dlatego też ciężko ją było namówić na ćwiczenia. A te były niezbędne, by przywrócić jej stawy do sprawności – mówi Maria Patrylak.

Trudno czasem namówić tych seniorów (zwłaszcza mężczyzn), którzy przez całe życie ciężko pracowali fizycznie. Często mówią oni, że na emeryturze chcą odpocząć. Jednak według specjalistów taki odpoczynek może być niebezpieczny.

– Można ich porównać do zawodowych sportowców, którzy przestają trenować. To jest dramat. Taki senior nie może nagle przestać. Jeśli to robi, szybciej tyje, szybciej zapada na cukrzycę, skraca mu się życie, szybciej dochodzi u niego do nadciśnienia, a nawet powikłań sercowo-naczyniowych. Taka osoba koniecznie musi zachować aktywność fizyczną – podkreśla Jan Paradowski. Dodaje, że może to być aktywność umiarkowana – bo z początku organizm odrzuca to, co go męczy. Może np. wypad na grzyby albo długi spacer.

– Popatrzmy na to w ten sposób: emerytura to fantastyczny moment na nowe otwarcie w życiu, nowy etap. U pacjentów, którzy się dużo ruszają, wzrasta jakość życia i zadowolenie. Na szczęście mam wrażenie, że dziś bardziej niż kiedyś seniorzy mają świadomość, że trzeba się ruszać. Kiedy jako młody chłopak trenowałem na Błoniach, ćwiczących starszych ludzi było tam jak na lekarstwo. Dziś jest ich dużo więcej, uprawiają sport, chodzą z kijkami. To jest fantastyczne – kwituje ortopeda.

# Aktywni rodzice małego dziecka? To możliwe!

Nadmiar obowiązków, stres i niewyspanie mogą zniechęcać do ruchu. Rodzice małych dzieci często rezygnują z aktywności. Opieka nad dzieckiem i troska o własną formę wydają się trudne do pogodzenia. Wystarczy jednak odrobina motywacji i odpowiednia organizacja. **Aktywność fizyczną można pogodzić nawet z opieką nad noworodkiem.**

**U**rodziłam Ignasia w styczniu. Wiosną, gdy miał już kilka miesięcy, bardzo marzyłam o tym, by zacząć się ruszać. Brakowało mi aktywności, zwłaszcza, że w czasie ciąży nie mogłam pozwolić sobie na uprawianie większości sportów – wspomina 32-letnia Agata. – Nie bardzo wiedziałam, jak się do tego zabrać. Próbowałam ćwiczeń w domu, robiłam treningi z płyt DVD, jednak to ciągle była ta sama monotonia w czterech ścianach – dodaje. Zupełnie przypadkiem z pomocą przyszła sąsiadka z bloku, która chciała okazjnie sprzedać wózek biegowy po swoich dzieciach.

– To wózek z trzema kołami, bardzo skrętny i stabilny. Można pchać go przed sobą podczas biegów albo jazdy na rolkach. Sąsiadka pozwoliła przetestować sprzęt – mówi Agata. To był strzał w dziesiątkę, bo młoda mama od dziecka uwielbiała jazdę na rolkach.

Na pierwsze wyjście szykowała się jak na kilkudniową wyprawę. – Pieluszki, chusteczki, ciepłe ubranka dla synka, gdyby podczas jazdy zbyt wiało do wózka – śmieje się. Pierwsza próba okazała się stresująca, ale ku zdziwieniu mamy Ignacy bawił się doskonale. A w zasadzie nie bawił, tylko... spał: od pierwszych minut wycieczki aż do momentu wyjęcia z wózka po powrocie do domu.

Dla wielu młodych rodziców pojawienie się malucha na świecie oznacza rezygnację z własnych pasji, w tym tych sportowych. Okazuje się jednak, że czasami wystarczy trochę logistyki, zakup kilku sprzętów i determinacja.

Wózki biegowe z pewnością sprawdzą się u rodziców małych dzieci. Maluchy zdecydowanie spokojniej i dłużej śpią na świeżym powietrzu, zwłaszcza, gdy kołysze je ruch wózka. W sklepach i na aukcjach internetowych dostępnych jest wiele modeli dostosowanych do różnych możliwości finansowych i potrzeb – część z nich nawet do górskich wędrowek! Modele z homologacją pozwalają bezpiecznie poruszać się z prędkością powyżej 6 km/h. Trwałe koła umożliwiają jazdę w terenie, zapewniając dziecku spokojną podróż. Przednie koło jest ruchome, jednak w każdej chwili można je zablokować. Większość z wózków



Fot. 123RF

ma stosunkowo niską masę, co ułatwia przenoszenie.

Rodzicom małych dzieci, którzy lubią aktywność, z pomocą przyjdą także przyczepki rowerowe. Sprzęt posiada dyszel, który można przypiąć do jednośladu. Maluch podróżuje pod daszkiem na wygodnym podłożu. Przyczepki są zapinane na suwak, co chroni małego pasażera przed słońcem i insektami. Większość przycze-

pek z pomocą kilku akcesoriów można „przerobić” na stabilny wózek spacerowy.

Zakup odpowiedniego wyposażenia pozwala na przewożenie nawet kilkumiesięcznego dziecka. W takim przypadku konieczne jest jednak zamontowanie w urządzeniu nosidełka. Maluchy powyżej 6. miesiąca życia, które potrafią siedzieć, mogą podróżować w podparciu, które podtrzymuje głowę i plecy.

Starsze dzieci mogą być przewożone w przyczepce bez żadnych dodatkowych akcesoriów. W zależności od modelu maksymalna waga obciążenia to od ok. 25 do 50 kg, a wzrost dziecka – ok. 110 cm.

Alternatywą dla przyczepki są foteliki montowane do roweru. Ich niewątpliwą zaletą jest możliwość dokładnej obserwacji otoczenia przez dziecko, co sprawdzi się u rodziców dzieci mocno ciekawych świata. Minusem jest fakt, że rodzic musi utrzymać stabilizację przy dodatkowym obciążeniu. Dziecko staje się pasażerem, dlatego ewentualny upadek może być dla niego niebezpieczny. Konieczne jest więc założenie kasku.

– Kupiłam fotelik dla naszej 1,5-letniej córki. Pierwszą wycieczkę przespała, jednak ja byłam wykończona. Ciężar dziecka, fotelika i roweru sprawiły, że pokonanie krawężnika było dla mnie wyzwaniem. Zwłaszcza, że bardzo bałam się ewentualnego upadku – opowiada Kasia, mama 2-letniej obecnie Igi, która przed narodzinami córki nie wyobrażała sobie życia bez ruchu.

– Przed pojawieniem się Iguni biegałam na fitness, squasha. Kochałam aktywność i był to ważny element mojej tygodniowej rutyny – mówi Kasia. Obowiązki macierzyńskie na jakiś czas uniemożliwiły ruch. Powrót na rower z fotelikiem też nie okazał się rozwiązaniem.

– Wyciągnęłam w końcu na przejażdżkę mojego męża, któremu domontowałam do roweru fotelik. Teraz podróżujemy razem. Pokonujemy nawet 15 km, które mała przebywa z uśmie-

chem, od czasu do czasu ucinając sobie drzemkę – śmieje się młoda mama.

Matki maluchów nie lubiące aktywności na świeżym powietrzu mogą rozważyć ruch w domowym zaciszu. Popołudniowa drzemka

dziecka to okazja do treningu na stacjonarnym rowerku, zrobienia kilkunastu przysiadów pomiędzy szeregiem obowiązków, albo ćwiczeń na nadwyrężony po ciąży kręgosłup. Przykłady w ramce poniżej.

## Przykładowe ćwiczenia na odcinek szyjny kręgosłupa:

- Usiądź prosto na krześle i rozstaw stopy. Prawą ręką chwyć siedzisko krzesła (albo połóż ją na udzie). Opuść prawy bark, lewą ręką obejmij głowę i pochyl ją w lewo. Rozciągnij mięśnie (nie pogłębiając ruchu) przez 15 sek. Po chwili rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie, pochylając głowę w prawo.
- Spłecz ręce z tyłu głowy. Naciskaj głowę na ręce, nie pozwalając jej się odchylić. Wytrzymaj 10–15 sek., odpuść na 5 sek. i powtórz ćwiczenie. Wykonaj pięć serii, po czym rozluźnij mięśnie karku.
- Przyłóż prawą dłoń do prawego ucha. Z całej siły naciskaj głowę na rękę, jednocześnie oporując dłoń. Wytrzymaj 10 sek., odpuść na 5 sek. Powtórz 4 razy. Rozluźnij mięśnie. Wykonaj ćwiczenie na drugą stronę w takiej samej liczbie powtórzeń, po czym rozluźnij mięśnie.

## Przykładowe ćwiczenia na odcinek lędźwiowy:

- Połóż się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Naciskaj na podłogę okolicą krzyżową i piętami. Jednocześnie unieś barki i głowę, starając się brodą dotknąć piersi. Powtórz 5 razy.
- Połóż się na plecach. Przedramiona skrzyżuj pod głowę. Nogi wyprostuj. Unieś kość ogonową i miednicę. Lędźwie przyciśnij do podłogi. Napnij pośladki i podnieś obręcz barkową oraz ramiona. Powtórz 5 razy.
- Klękaj na kolana i podeprzyj się rękami na podłodze, tworząc kąt prosty w biodrach – pozycja „ławeczka”. Unieś i wyprostuj prawą rękę i lewą nogę. Staraj się, aby głowa, plecy i uniesiona ręka oraz noga stanowiły jedną linię. Policz do pięciu, powtórz ćwiczenie 5 razy. Wykonaj je następnie z lewą ręką i prawą nogą.

## Przykładowe ćwiczenia na odcinek piersiowy:

- Wykonaj tzw. koci grzbiet – głowę opuść i schowaj między ramionami. Wzrok skieruj na klatkę piersiową. Grzbiet powinien być maksymalnie wypukłony. Wytrzymaj 5 sek. Unieś głowę jak najwyżej (wzrok kieruj na sufit). Kręgosłup wygięty maksymalnie w dół. Wytrzymaj 5 sek. Powtórz 5 razy oba ćwiczenia.
- Usiądź na piętach. Plecy wyprostowane, głowa ma być przedłużeniem linii kręgosłupa. Dłonie spleć za plecami. Wyprostuj ręce i staraj się unieść splecione dłonie jak najwyżej. Staraj się nie pochylać tułowia do przodu. Policz do pięciu i odpocznij. Powtórz 10 razy.

**Pocztex**  
Kurier Poczty Polskiej

- Największa sieć punktów odbioru
- Płatność kartą u kuriera za pobranie
- Powiadomienie SMS o nadaniu
- Śledzenie on-line



 Poczta Polska

# Najważniejsze to mieć pasję i nigdy nie rezygnować!

**Michał, Ula i Kamilek** z Krakowa to modelowy wręcz przykład tego, jak żyć aktywnie. Czego oni nie robią! Pływają, biegają, wspinają się, jeżdżą na rowerze, trenują karate. Choćby nie wiem co, na sport w ich życiu zawsze znajdzie się czas.

**U**la, zgrabna blondynka z burzą drobnych loczków jak sprężynki, w zeszłym tygodniu wróciła z Półmaratonu Praskiego w Warszawie. Jest zadowolona, bo pobiła swój rekord: przebiegła cały dystans (21 km) w godzinę i 45 minut. To jej piąty start w półmaratonie.

– Szukałam trasy, na której mogłabym pobić swój rekord – tłumaczy. – Przeczytałam w internecie, że tam można zrobić życiówkę. I rzeczywiście, trasa była płaska jak stół. Warunki idealne: nie padało, biomet korzystny, wiatr zawsze w plecy. – Śmieje się. – Ale i tak myślałam, że pogubię nogi. To było trochę ponad moje siły. Kiedy zobaczyłam, że przebiegłam dychę z tak dobrym czasem, pomyślałam, że nie mogę tego zmarnować. W przyszłości chciałabym osiągnąć czas o pięć minut krótszy, tak sobie założyłam – zdradza.

Po swoim pierwszym półmaratonie powiedziała: nigdy więcej! Po czym jeszcze tego samego dnia zaplanowała wyjazd na... kolejny półmaraton, tym razem w Lizbonie.

Ula pracuje jako analityk w dużej krakowskiej korporacji. To typ dziewczyny, która w domu ma porządek, gorący obiad na stole, a do tego wygląd i kondycję nastolatki. Zawsze ma wszystko pod kontrolą, wszystko na czas, dopracowane w każdym detalu. Perfekcjonistka. Potrafi robić sto rzeczy naraz. Energiczna, uśmiechnięta, sympatyczna. W szkole też była aktywna, sprawna fizycznie, na świadectwie piątka z wufu.

– Ale biegać nie cierpiałam – przyznaje. – Bolały mnie od tego głowa, uszy. Dopiero mąż mnie przekonał. Widziałam, że Michał robi tyle fajnych rzeczy, imponował mi tym.

Michał, szczupły, sympatyczny blondyn, śmieje się i mówi:

– Zasiałem ziarno, które zakiełkowało kilka lat później. Bo ja w zasadzie nie biegam już w maratonach. Ale tak, to prawda, że zawsze zachęcałem Ulę do biegania. Kiedy widzę, że siedzi w domu, choć miała plan, żeby iść pobiegać, to ją dopinguję, delikatnie wypycham.

Ula biega na rekord. Ma specjalny podświetlany zegarek (dostała w prezencie od męża), który pokazuje jej, ile już przebiegła kilometrów, dzięki temu wie, jak rozłożyć siły. Wzięła też kilka lekcji z trenerem, który pokazał jej właściwą technikę biegu, jak ruszać rękami, jak stawiać stopy, określił odpowiednio dla niej tętno i tempo. Zaczynała od wolnego biegu, żeby organizm się przyzwyczaił, nauczył się odpowiednio zarządzać tlenem.

– Na treningu biegasz wolniej, a na startach się wykańczasz – mówi Ula. – Na tym to polega, jeśli chcesz coś osiągnąć. Ja mam swój cel i dlatego na trasie daję z siebie wszystko – podkreśla.

W wolnych chwilach Ula układa mozaiki. Bajecznie kolorowe, przepiękne. Rysuje wzór, a później wykleja go kawałkami pokruszonych ceramicznych płytek. Spod jej rąk wychodzą prawdziwe dzieła sztuki: wspaniałe wielobarwne paw, szczur inspirowany obrazem Banksy'ego.

Jakby mało było tego wszystkiego, Ula trenuje też crossfit. To ćwiczenia siłowe i kondycyjne. Wymagają ogromnej sprawności, wytrzymałości, ale bardzo ważna jest też technika wykonywania ćwiczeń.

– Lubię trenować w grupie – mówi Ula. – To mi daje motywację. Poza tym kiedy trener mnie prowadzi, czuję, że ktoś się mną opiekuje, ktoś nade mną czuwa, interesuje się moimi wynikami. A mąż odwrotnie: on jest indywidualistą, liderem, wszystko chce robić sam.

## Trenuje dla siebie, nie dla wyniku

Michał pracuje jako informatyk. To typ introwertyka. Mówi niewiele, ale od czasu do czasu rzuca uwagę, która sugeruje, że kiedy zechce się otworzyć, zmienia się w duszę towarzystwa. Ma irońskie poczucie humoru.

W przeciwieństwie do żony Michał uprawia tylko takie sporty, które sprawiają mu przyjemność i go nie męczą. Stoi na stanowisku, że organizm sam najlepiej wie, czego potrzebuje. I jeśli się go do czegoś zmusza, może to przynieść skutek wyłącznie przeciwny do zamierzonego.

– Nie mam planu ani celu – podkreśla. – Trenuję wyłącznie dla samego siebie, nie dla wyniku. Uprawiam sport po to, aby mieć więcej siły, być zdrowym, w dobrej kondycji. Bieganie poprawia krążenie, sprawia, że ma się dobry wzrok. Wybieram tylko takie aktywności, które mogę wykonywać w każdym miejscu i o dowolnej porze. Nie lubię się uwiązywać.

Michał ma więc taki system, że trenuje pomiędzy oddaniem synka do przedszkola a pracą, pomiędzy pracą a powrotem do domu, pomiędzy zabawą z synkiem a obiadem, pomiędzy obowiązkami a rozlicznymi innymi hobby, które ma. Jeśli znajdzie gdzieś jakąś wolną godzinę, to wypełnia ją sportem. Obojętnie jakim. Różnorodnym. Tak żeby organizm za bardzo się nie przyzwyczaił, nie znudził. To może być ścianka wspinaczkowa (dawniej Michał wspinął się w plenerze: Dolina Będkowska, Bolechowice, Sło-

neczne Skały, ale odkąd ma synka, szkoda mu na to czasu). Jeśli ma większą ochotę na trening, to się wspinia; jeśli mniejszą – większość czasu gada z innymi wspinaczami. Nic na siłę.

Teraz akurat biega, pływa (dwa razy w tygodniu) i jeździ na rowerze (do pracy i z pracy), bo przygotowuje się do triathlonu (10 km biegu, 45 km na rowerze i 950 m do przepłynięcia). Zawody mają się odbyć w październiku w Ustce, w Dolinie Charlotty.

– Dzięki temu triathlonowi w końcu była okazja, żeby nauczyć się pływać – mówi. – Do tej pory pływałem tak jak większość osób, żabką, machałem nogami i rękami na tyle, żeby utrzymać się na powierzchni. Teraz wziąłem lekcje.

Mieszkają niedaleko jeziora. I tam Michał trenuje dwa razy w tygodniu. Samotne pływanie na otwartym, niestrzeżonym akwenie nie jest bezpieczne. Dlatego Ula kupiła mu bojkę. Wystarczy przewiązać ją wokół pasa – i gotowe.

– Sam pewnie nigdy bym o tym nie pomyślał – przyznaje Michał. – Jakoś zawsze wychodziłem z założenia, że jeśli zabraknie mi sił, kiedy będę płynął kraulem, to zmienię styl na inny albo położę się na wodzie. Ważne, żeby nie spanikować.

Kiedy po pracy wraca na rowerze do domu, zawsze wybiera taką trasę, żeby była też interesująca, przyjemna dla oka. W Tyńcu lubi usiąść na skale, napić się coli. W Hucie, na placu Centralnym, zawsze zatrzymuje się na lody. Jazda dla samej jazdy to nie dla niego. Nie potrafi cisnąć ile sił w nogach. Ważna jest też ta wartość dodana, która wiąże się z uprawianiem sportu.

– Fajnie jest też korzystać z pór roku, z przyrody, z tego, co dają lato, zima – mówi Michał. – Ktoś, kto cały czas chodzi na siłownię, nie widzi słońca, jeziora, drzew. A kiedy biega się w plenerze, można fajnie pozwiedzać. Na przykład na wakacjach w dwie godziny zobaczyłbym może dwie ulice, a biegając, zwiedzę całe miasteczko.

W wolnych chwilach uczy się języków obcych (z książek) – zna angielski, hiszpański, włoski. Gry na pianinie nauczył się z internetu. Jego wielką miłością są stare samochody. Jest fanem peugeotów. Potrafi godzinami siedzieć w warsztacie i przy nich dłużyć (z tutorialu na YouTube można się dowiedzieć np., jak zregenerować tarcze hamulcowe). Pod Krakowem ma działkę i dom. Tam też wszystko robi samodzielnie. Generalny remont to jego dzieło (Ula oczywiście dzielnie mu pomagała): nowe ściany, dach, podłoga, drewniana sauna, a teraz taras i pergola. To samorodny talent – za cokolwiek się weźmie, świetnie mu idzie. I to bez wysiłku.



## Rower, karate, taniec

W tej sportowej rodzinie jest jeszcze jedna ważna – a właściwie najważniejsza – osoba, czteroletni Kamilek. To wykupany tata: blond włoski, wielkie, niebieskie oczka i uśmiech od ucha do ucha. Słodziak jakich mało. Po prostu nie da się go nie lubić. O takich dzieciach mówi się „żywe srebro”. Wszędzie go pełno: biega, skacze, tańczy.

Zamiłowanie i talent do sportu najpewniej odziedziczył w genach. Bo jak inaczej wytłumaczyć, że czteroletek jeździ samodzielnie na dwukołowym rowerku? Zakłada kask i pędzi tak, że nie sposób go dogonić! Ledwo nauczył się chodzić, a już rodzice posadzili go na rowerku biegowym. W mig opanował technikę. Tak samo było teraz.

– Z równowagą nie miał problemów, ale zwykły rower jest cięższy niż ten biegowy – opowiada tata. – Kiedy tylko zobaczyłem, że już daje sobie radę, że ma dość siły, by wjechać pod górkę, odkręciłem boczne kółka, pchnąłem go i pojechał.

Kamilek uwielbia tańczyć, w przedszkolu ma zajęcia z hip-hopu. Gdy tylko słyszy muzykę, zatrzymuje się i woła: „Mama, tańczymy!”.

– No i tańczymy gdzie popadnie – mówi ze śmiechem Ula. – Daje swoje popisy.

Niedawno Kamilek zaczął treningi karate. Spodobało mu się od pierwszych zajęć. Świetnie się bawił. Rodzice zapisali go na karate, bo sporty walki uczy dyscypliny, posłuszeństwa, pokory. Również po to, by poznawał nowe, ciekawe rzeczy, aby nie było tak, że po przedszkolu to tylko bajka albo piaskownica.

Chodzą na długie spacery. Naprawdę długie. W wakacje tata wziął Kamilkę na wycieczkę w góry. Weszli razem na Turbacz.

– Trochę to trwało, w sumie 11 godzin, bo po drodze zatrzymywaliśmy się na zabawę gliną i oglądanie kamiaków – mówi roześmiany Michał. – Gdy wracaliśmy, było już ciemno. Ale najważniejsze, że w końcu się udało. Kiedy było strome podejście, niosłem Kamilkę. Sam przeszedł dobre 15 km. Zależy mi na tym, żeby synek był towarzyszem naszych aktywności. Na wiosnę kupię mu większy rower i będę go zabierał na wycieczki – dodaje.

W weekend Kamilek wziął udział w biegu na 100 m. Na początku trochę marudził, że nie chce. Mama powiedziała: „Dobrze, nie musisz, od-

bierzmy tylko koszulkę z numerem startowym”. Ta koszulka go przekonała. Wystartował w zawodach i dobiegł w połowie stawki, czyli całkiem nieźle. Dostał piękny medal z tygrysiem, który teraz z dumą wszystkim pokazuje.

– Chcę, żeby syn próbował różnych rzeczy, ale do niczego go nie zmuszam – mówi Ula. – Dzięki temu, że zaczyna już teraz, to jeśli coś mu się spodoba i czegoś będzie chciał, w przyszłości może zająć daleko.

Chociaż Michał i Ula mają różne cele i pobudki, to sport jest dla nich tak samo ważny. Wzajemnie się motywują i dopingują. W półmaratonie w Bystrzycy Kłodzkiej w czerwcu biegli razem. To był chyba ich najtrudniejszy bieg. Trasa miała 200 m przewyższenia, więc przez jakieś 8 km mieli cały czas pod górkę. Dostłownie i w przenośni.

Niedługo, w październiku, planują kolejny wspólny półmaraton, tym razem w Amsterdamie. Martwią się tylko trochę tym, jaka będzie pogoda. – Nawet jeśli będzie padało, pobiegniemy – mówi Ula. – Nie ma się co zniechęcać. Trudno wtedy będzie pobić rekord. Ale kiedy już się na coś decydujemy, to nie rezygnujemy.

# Serce do kontroli. Ruszaj się, by nie doprowadzić do zawału

Lekarze biją na alarm – świat stanął w bezruchu, według ostatnich badań jedna czwarta społeczeństwa nie uprawia żadnego sportu, nawet sporadycznie.

**To oznacza jedno: nasze serca są zagrożone, bez ruchu jesteśmy krok od zawału.**

**N**asi eksperci, dr n. med. Bartłomiej Guzik, kardiolog, oraz lek. med. Andrzej Wiśniewski, specjalista chorób wewnętrznych i hipertensjolog, przypominają, że choroby serca są w dużej mierze wynikiem naszego stylu życia. Genetyczne predyspozycje oczywiście mogą mieć wpływ na to, czy przejdziemy zawał, ale decydującą rolę w prewencji chorób układu krążenia odgrywamy my sami. Zamiast czekać, aż dostaniemy zawału lub rozwinię się u nas miażdżyca, weźmy sprawy w swoje ręce i walcmy z czynnikami ryzyka, które mogą doprowadzić do tragicznego finału.

## Jak nie doprowadzić do (kolejnego) zawału

– Najlepszą bronią w walce z chorobami układu krążenia jest... profilaktyka! Lepiej zająć się ser-

## Dzienna dawka sportu

Dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny ćwiczyć co najmniej 60 minut dziennie. Ćwiczenia aerobowe można z czasem uzupełnić bardziej intensywnymi, związanymi ze wzmacnianiem kości i mięśni. Dzieci powyżej 5–6. roku życia mogą wykonywać ćwiczenia co najmniej trzy razy w tygodniu.

Ludzie w wieku 18–64 lata powinni uprawiać sport przez co najmniej 2,5 godziny tygodniowo, z czego 1–2 godziny muszą być umiarkowane, pozostały czas warto zaś wykorzystać na ćwiczenia o nieco większej intensywności. Przynajmniej dwa razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe. Osoby powyżej 65. roku życia na wysiłek fizyczny powinny poświęcać co najmniej 2,5 godziny tygodniowo: wsiąść na rower, spacerować w szybkim tempie. Seniorzy mający problemy z poruszaniem się powinni minimum trzy razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia poprawiające równowagę i zapobiegające upadkom.

## Świat w bezruchu

Z badań, które przeprowadzili eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), wynika, że poziom aktywności fizycznej na świecie nie wzrasta. Z raportu opublikowanego w „The Lancet” dowiadujemy się, że jedna na trzy kobiety i jeden mężczyzna na czterech ruszają się za mało, by zapewnić sobie dobry stan zdrowia. W 2010 r. WHO informowała w raportach, że 14% dorosłych Polaków i 24% dorosłych Polek w ogóle nie uprawia sportu. Statystyki z 2010 r. okazują się lepsze niż z 2016 r. Zalecanego przez WHO minimum nie osiągało w 2016 r. ok. 30–40% (!) polskich mężczyzn i kobiet. Oznacza to, że okresie zaledwie kilku lat sytuacja się pogorszyła, mimo kampanii informacyjnych i apele lekarzy. Tymczasem choroby układu krążenia są od lat liderami listy najczęstszych chorób we wszystkich krajach rozwiniętych. Co roku zawał serca ma 100 tys. Polaków, co drugi zgon w Polsce jest wynikiem zawału albo udaru mózgu.

cem przed zawałem – zauważa lek. med. Andrzej Wiśniewski. Przypomina on, że istotnymi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, na które mamy wpływ, są:

- palenie,
- cukrzyca,
- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia metabolizmu tłuszczów,
- otyłość.

Jeśli będziemy przestrzegać poniższych zasad, jest szansa, że pomożemy sercu i zachowamy je w dobrej kondycji.

## Zasada nr 1: właściwa waga

Należy zacząć od najprostszych rzeczy, a mianowicie: sprawdzenia, ile ważymy. Kardiolodzy zaznaczają, że osoby z nadwagą powinny dążyć do uzyskania prawidłowej masy ciała (ideałem jest BMI – waga w kilogramach podzielona przez wzrost w metrach do kwadratu – pomiędzy 18,5 a 25). Można też zmierzyć obwód w pasie. Norma dla mężczyzn to 94 cm, dla kobiet – 80 cm. Jeżeli ktoś ma więcej, warto zabrać się do odchudzania. Żadnych krótkotrwałych diet ani głodówek.

– Po pierwsze właściwie się odżywiamy, po drugie rozpoczynamy aktywność ruchową. Wszelkie zmiany w stylu życia powinny mieć charakter trwały – podkreśla dr n. med. Bartłomiej Guzik.

Ruch nie tylko pozwala utrzymać właściwą wagę, ale też przede wszystkim zmniejsza ryzy-

ko wystąpienia miażdżycy, cukrzycy i nadciśnienia. Krótko mówiąc i nie wchodząc w medyczną terminologię: ruch wpływa na nasz organizm tak, że obniża ciśnienie krwi i pozwala nam nie przytyć. Jeśli człowiek cierpi na nadwagę, jednak intensywnie uprawia sport, to zwiększa swoje mięśnie. A im więcej ma mięśni i mniej tłuszczu, tym mniejszą ma inzulinooporność, która może doprowadzić nie tylko do cukrzycy, ale także do nadciśnienia i innych chorób układu krążenia.

## Zasada nr 2: zdrowa dieta

To, co jemy, ma wpływ na nasze zdrowie. Jeśli jemy źle, to krzywdzimy swój organizm: niedbałość w doborze produktów i posiłków może prowadzić do otyłości oraz podnosić ciśnienie i poziom glukozy we krwi, a to wszystko są czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Zdrowa dieta powinna być różnorodna, bo nie ma jednego produktu spożywczego, który zawiera wszystkie niezbędne substancje odżywcze, a mało urozmaicona dieta może prowadzić np. do niedoborów witamin.

Lekarze wiele lat temu opracowali zdrowy system żywienia, bazując na diecie śródziemnomorskiej. Główna zasada: jemy dużo ryb i chudego mięsa oraz warzywa i owoce, unikamy słodzonych napojów, słodzczy, soli, wieprzowiny. Chodzi o to, aby unikać nasyconych kwasów tłuszczowych i zastąpić je nienasyconymi kwasami

**Bardzo ważne jest, aby chory regularnie odwiedzał kardiologa. Pacjenci pozostający pod stałą opieką specjalisty znacznie skuteczniej walczą z czynnikami ryzyka.**



tłuszczowymi. Każdy z nas, jeśli ma problem z samodzielnym ustaleniem diety, powinien udać się do lekarza pierwszego kontaktu.

Ważne: dzienna dawka spożycia soli w przeciętnej diecie powinna się ograniczać do najwyżej 6 g dziennie, ponieważ nadmiar soli podnosi ciśnienie tętnicze.

## Zasada nr 3: sport

Jeśli już cierpimy na jakąkolwiek chorobę układu sercowo-naczyniowego, to o tym, jaki i kiedy możemy uprawiać sport, powinien decydować nasz lekarz. Nie działajmy samodzielnie. Należy pamiętać, że ewentualne przeciwwskazanie do aktywności fizycznej określi lekarz indywidualnie.

– Bardzo ważne jest też, aby chory regularnie odwiedzał kardiologa. Pacjenci pozostający pod stałą opieką specjalisty znacznie skuteczniej walczą z czynnikami ryzyka – zaznacza Andrzej Wiśniewski. Dodaje on, że nieumiejętnie dobrany wysiłek fizyczny może być groźny dla osób z za-

burzeniami rytmu serca lub po zawałe. W trakcie konsultacji lekarz przeprowadzi test wysiłkowy, badanie echokardiograficzne czy Holter EKG, co pozwoli mu określić zakres i natężenie podejmowanego przez chorego wysiłku fizycznego.

Należy pamiętać o kilku sprawach: nie rozpoczynamy treningu tuż po samym obiedzie, lecz minimum 1,5 godziny po posiłku (i ani minuty wcześniej). Główna zasada dla seniorów lub osób po zawałe bądź z inną chorobą układu krążenia: nie szarżujemy. Można się zmęczyć, ale nie przezmęczyć.

Trening musi się rozpoczynać od rozgrzewki (5–10 minut). Seniorzy oraz ludzie cierpiący na choroby sercowo-naczyniowe raczej powinni unikać podnoszenia ciężarów. Co wybrać? – Jazda na rowerze, pływanie, bieganie, nordic walking, tenis – wymienia Bartłomiej Guzik. – Lepszy jest ruch niż jego brak. I wykonujemy te czynności regularnie, trzy–pięć razy w tygodniu, a jeszcze lepiej codziennie po 30–45 minut.

## Kontroluj swoje serce w każdym wieku

Jeśli skończyłeś 30 lat, nie zapomnij co roku zrobić badanie poziomu cholesterolu. Ten obowiązek dotyczy wszystkich 30-latków, zwłaszcza tych, w których rodzinie występowały choroby układu krążenia, powinni o to zadbać również palacze.

Dla 30-latków przyszedł już też czas na zmierzenie ciśnienia tętniczego, nawet jeśli osoby te nie chorują ani nie odczuwają bólu w klatce piersiowej. Wartości ciśnienia są wyrażone w milimetrach słu pa rtęci (mm Hg), a wynik jest zapisywany w postaci: 120/80 mm Hg (wartości idealne). Pierwsza z wartości odpowiada ciśnieniu skurczowemu, druga – rozkurczowemu. Za nadciśnienie uznaje się dziś wartości równe 140 mm Hg lub przekraczające 140 mm Hg dla ciśnienia skurczowego albo przekraczające 90 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego.

Po 40. roku życia czas zacząć regularnie robić sobie EKG (odczytanie czynności elektrycznej serca). To badanie pozwala wychwycić co piątą osobę zagrożoną zawałem.

## Ciekawostka

W latach 50. w Londynie kardiolodzy postanowili sprawdzić stan serca osób z dwóch grup zawodowych: kierowców autobusów miejskich i konduktorów, którzy sprzedawali bilety w autobusie. Ryzyko wystąpienia chorób serca – zawałów i miażdżycy – okazało się u konduktorów mniejsze. A wszystko dlatego, że poziom ich aktywności fizycznej był znacznie wyższy niż kierowców autobusów. Konduktorzy dużo się ruszali w czasie pracy, chodzili po autobusie, dzięki czemu – jak wykazało badanie – byli zdrowsi od kierowców.

Osoby z chorobami układu krążenia powinny unikać także przegrzania lub wychłodzenia organizmu w ciągu treningu i ćwiczeń, gdy wilgotność powietrza jest zbyt wysoka. Jest kilka zasad, kiedy nie ćwiczymy lub obowiązkowo przerywamy trening: gdy w czasie wysiłku lub po nim pojawia się ból w klatce piersiowej, znacznie wzrosło lub obniży się ciśnienie tętnicze albo dojdzie do zasłabnięcia w trakcie fikołków.

Słowa polskiego lekarza Wojciecha Oczki powinien pamiętać każdy z nas: ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, a żaden lek nie jest w stanie zastąpić ruchu.

– Ze standardów w prewencji chorób układu krążenia wynika, że więcej efektów w walce z tymi chorobami przynoszą odpowiedni sposób żywienia, aktywność fizyczna, właściwa waga i niepalenie papierosów – kwituje Andrzej Wiśniewski. Sama farmakologia nie ma takiej siły rażenia jak wyżej wymienione czynniki.

# W każdym wieku można znaleźć odpowiednią dla siebie aktywność fizyczną

**Pani Teresa, emerytka (71 lat):** – Lekarz zaleca mi ruch, ale boję się, że po wielu latach bez regularnej aktywności fizycznej tylko sobie zaszkodzę, jeśli zacznę uprawiać jakiś sport. Z tych bezpiecznych dla seniora przychodzi mi do głowy tylko nordic walking, ale w mojej miejscowości nie ma zorganizowanej grupy uprawiającej ten sport. Co powinnam zrobić?

**D**oktor Ewa Kazimierska, specjalista medycyny rodzinnej: – Najpierw pójść do swojego lekarza lub lekarza geriatry; jeśli to możliwe, z aktualnymi wynikami badań. Sport jest nazywany najlepszym lekarstwem, ale każde lekarstwo należy dobrać do potrzeb organizmu. Osobie, która ma kłopoty z sercem, nie zaproponuję sportów wysiłkowych, pacjentowi narzekającemu na zwyrodnienia stawów nie polecę górskich wycieczek. Jednak jestem przekonana, że podczas konsultacji można znaleźć dziedzinę sportu odpowiednią dla niemal każdego organizmu, nawet jeśli nie jest wolny od związanych z wiekiem dolegliwości.

## Pływanie – w wodzie nasze ciało jest lżejsze

Powszechnie uważa się, że bezpieczne dla osób starszych są sporty w niewielkim stopniu obciążające mięśnie i stawy. To właśnie te części naszego organizmu są najbardziej narażone na zmiany zwyrodnieniowe pojawiające się z wiekiem, a regularny ruch pozwala długo utrzymywać je w dobrej kondycji i uniknąć dolegliwości związanych z poruszaniem się. Do takich sportów zalicza się przede wszystkim pływanie. Dzięki działaniu siły wyporu w wodzie obciążenie mięśni jest minimalne, a ruchy – dużo swobodniejsze. Basen to idealny sposób, by wzmocnić mięśnie grzbietu, barków, ramion i nóg oraz poprawić ich koordynację. Jeśli zdecydujemy się na ten sport, już po kilku tygodniach poczujemy, jak zmniejsza się zmęczenie dzięki stabilizacji rytmu serca i układu krążenia oraz lepszemu ukrwieniu organizmu. Warta rozważenia jest także rehabilitacja w wodzie, która pomaga w praktycznie bezbolesny sposób przywracać sprawność ruchową. Zaletą pływania jest też modelowanie sylwetki (godzina na basenie to średnio 600 spalonych kalorii).

## Zajęcia z instruktorem

Aktywnością ruchową nieprzeciążającą stawów, a wręcz przeciwnie – usprawniającą je, jest także joga dla osób starszych. Instruktorzy dobierają wówczas pozycje pozwalające na odstrojenie, rozluźnienie mięśni, poprawę koordynacji oraz wspomaganie układu oddechowego i układu krą-

żenia. Powyższe cechy powodują również, że taka joga jest wskazana dla osób, które nie mogą sobie pozwolić na sporty wysiłkowe.

Elastyczność mięśni i stawów, motorykę oraz wydolność serca i płuc znakomicie poprawiają różnego rodzaju zajęcia gimnastyczne. Oferta dla seniorów jest naprawdę ogromna: od ćwiczeń rozciągających, wspomagających przemianę materii i spalanie, przez te dla zdrowego kręgosłupa, po energetyzujący aerobik. Ich dobór warto jednak skonsultować z instruktorem prowadzącym grupę, który dopasuje rodzaj aktywności do potrzeb i możliwości danej osoby. Trzeba także pamiętać, że rezultaty przynosi nie intensywność ćwiczeń fizycznych, ale ich regularność – dłuższe zajęcia trzy razy w tygodniu lub codzienna kilkuminutowa aktywność.

## Nordic walking, czyli spacer z głową

Ponieważ nordic walking może być uprawiany o każdej porze roku, a dodatkowo jest to typowy sport świeżego powietrza, przynosi on ogromne korzyści dla wzmocnienia odporności, układu oddechowego i układu krążenia. – Ten sport należy do aktywności typu cardio, a więc poprawiających wydolność serca – tłumaczy fizjoterapeutka i trenerka osobista Anna Połec. – Podczas wysiłku mięsień sercowy pompuje więcej krwi, dzięki czemu cały układ krążenia funkcjonuje wydajniej. Po miesiącu treningów kłopoty z wejściem na piętro powinny zniknąć. Ponadto w efekcie wysiłku nasycina krwionośna się rozszerzają, a z organizmu wraz z potem usuwane są nadmiar wody i soli oraz toksyny. Ten proces wpływa z kolei na uregulowanie ciśnienia krwi.

Najważniejsze jednak, że w trakcie nordic walkingu pracuje aż 90% mięśni całego ciała. Używanie kijów podczas marszu zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa oraz łagodzi napięcie mięśniowe w okolicy ramion, barków i karku, z kolei sam marsz angażuje mięśnie nóg, pośladków, pleców i brzucha. Można więc powiedzieć, że ta aktywność, jeśli jest wykonywana prawidłowo, wpływa na wzmocnienie całego układu mięśniowego.

Nie bez znaczenia jest też fakt, że to jeden ze sportów wymagających bardzo niewielkich na-

kładów finansowych: kije, których długość dopasowuje się do wzrostu użytkownika, można kupić już za 30 zł, a wiele klubów seniora, domów kultury czy towarzystw sportowych oferuje również ich wypożyczenie. Ważne są umiejętne używanie kijków oraz koordynacja ruchów rąk i nóg – dlatego pierwszy spacer nordic walking warto odbyć z instruktorem lub grupą.

## Dwa kółka to także dobry pomysł

Rezultaty podobne do uprawiania nordic walkingu przynosi jazda na zwykłym rowerze. Rekreacyjna jazda nie obciąża stawów, a już po 10 minutach ma zbawienny wpływ na pracę układu krwionośnego i mięśni, 20 minut wspiera układ odpornościowy, 50 minut zaś – przemianę materii. Nie bez znaczenia jest również to, że dzięki zwiększonemu wysiłkowi fizycznemu wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które poprawiają nasz nastrój. Stajemy się także bardziej odporni na stres, a przebywanie wśród natury daje prawdziwe wytchnienie. Nic dziwnego, że rowerowe wycieczki uznawane są za jedną z terapii zalecanych przy depresji. Poprawa ukrwienia wpływa też korzystnie na pracę mózgu, co jest niezbędne do zachowania dobrej sprawności umysłowej w zaawansowanym wieku.

Przeciwwskazaniem do jazdy na rowerze mogą być natomiast poważne schorzenia kręgosłupa i stawów lub układu krążenia. Warto także pamiętać, by podczas pierwszych rowerowych wypraw po dłuższej przerwie nie przeciążyć mięśni. Aby tego uniknąć, na ogół wystarczy zaplanować trasę bez przewyższeń terenu.

## Z wysokości siodła

Jazda konna jest dyscypliną, którą można uprawiać całe życie – znakomity będzie w tym wypadku przykład jednej z najstarszych wiekiem zawodniczek olimpijskich. Brytyjka Lorna Johnstone, która w wieku 70 lat wzięła udział w igrzyskach, zajęła 12. miejsce w swojej dyscyplinie (ujeżdżenie).

Dobroczynne skutki jazdy konnej zaowocowały utworzeniem metody rehabilitacji zwanej hipoterapią. Wykorzystuje się w niej fakt, że ruchy ciała człowieka siedzącego na idącym wolno



koniowi są bardzo zbliżone do ruchów ciała pieszego. Barki, kręgosłup i miednica poruszają się jak podczas chodu, ruch zwierzęcia działa jak delikatny masaż, a ciepło bijące z końskiego ciała rozgrzewa mięśnie i stawy. – Nie do przecenienia są także samo przebywanie z koniem oraz ruch na świeżym powietrzu – tłumaczy instruktorka jeździectwa Magdalena Stępek-Gruszka. – Trzeba jednak pamiętać, że jazda konna to sport kontuzyjny. Dlatego osobom, które w wieku 60+ zaczynają przygodę z jeździectwem, polecam głównie oprowadzanie z instruktorem. Nie muszą to być tylko monotonne kółka na ujeżdżalni, śmiało można się wybrać z instruktorem na konny spacer po lesie czy polach w okolicach stadniny. Taka jazda wspaniale poprawia wyczuwanie równowagi i koordynację wzrokowo-ruchową, wspomaga koncentrację, łagodzi stres. Z kolei osoby, które jeżdżą konno od lat, w wieku senioralnym jeszcze mocniej doceniają niezależność, którą daje oglądanie świata z wysokości siodła, oraz kontakt z wyjątkowo empatycznymi zwierzętami, jakimi są konie.

## A może po prostu pójść w tango?

Można się spierać, czy taniec wolno zaliczyć do sportów, ale bez wątpienia to efektywna i bar-

## Regularna aktywność fizyczna:

- poprawia kondycję i siłę mięśni,
- zapobiega otyłości i nadwadze,
- poprawia stan stawów, zapobiega ich sztywnieniu,
- wspomaga koordynację ruchową,
- wzmacnia serce,
- poprawia krążenie,
- zwiększa objętość płuc,
- zmniejsza ryzyko cukrzycy,
- pomaga wzmocnić odporność,
- poprawia wydajność mózgu, hamuje komórki Alzheimera i demencji,
- daje satysfakcję, co jest bardzo ważne dla zdrowia psychicznego,
- pozytywnie wpływa na życie towarzyskie.

dzo przyjemna forma aktywności. Podobnie jak w przypadku jazdy konnej ogromne znaczenie mają okoliczności ruchu. Muzyka ma niepodważalny wpływ na nasze samopoczucie, nastrój

i emocje. Badacze twierdzą, że w mózgu istnieją specjalne struktury odpowiedzialne za odbiór muzyki i jej znaczenia. Rytmiczne ruchy w takt ulubionych melodii redukują napięcie mięśniowe, dotleniają komórki ciała, poprawiają elastyczność stawów, wspomagają pracę jelit i zwiększają wydolność płuc. Warunek, aby taniec stał się terapią, a nie tylko rozrywką, jest jeden: musi być uprawiany regularnie, najlepiej dwa, trzy razy w tygodniu. Jednak wobec faktu, że szkoły tańca cieszą się ostatnio w Polsce niezwykłą popularnością, a wieczorki taneczne to jedna z ulubionych form aktywności klubów seniora, warunek ten nie wydaje się trudny do spełnienia.

## W zdrowym ciele zdrowy duch

Uprawianie sportu to nie tylko aktywność mięśni, większa wydajność organów wewnętrznych oraz wzmocnienie kości i stawów. To także cenny dar dla ogólnego samopoczucia. Nie chodzi nawet o endorfiny, słynne hormony szczęścia, produkowane podczas wysiłku fizycznego. Niemal każde zaangażowanie w ruch to kontakt z innymi ludźmi czy obcowanie z przyrodą, a w efekcie – pobudzenie do dalszej aktywności życiowej.

# Sport uczy pracowitości i wytrwałości

Rozmowa z **Piotrem Kasprzakiem**, psychoterapeutą dzieci, młodzieży i rodzin z Fundacji Dom Terapii

**Dziecko rodzi się z tym, że lubi sport albo nie? Czy rodzic to w nim kształtuje, może tę miłość zaszczepić?**

Rodzimy się z fizycznymi predyspozycjami, ale badania pokazują, że osoby angażujące się w sport w życiu dorosłym zwykle wcześniej miały taki model w rodzinie. Mama czy tata realizowali swoje pasje sportowe i teraz ich pociecha robi to samo. Rodzice wprowadzają nas w fascynującą sportem, własnym przykładem pokazują jego znaczenie. Dla dzieci niezwykle ciekawe jest to, aby mogły naśladować mamę lub tatę w czymś dla siebie wykonalnym. Kiedy patrzą na dorosłego, chcą być do niego podobne. Jednak równocześnie to bardzo skomplikowane wyzwanie. Jeśli mówimy o kopnięciu piłki, to obserwowanie, jak prawidłowo wykonuje to ktoś inny, jest ekscytujące. Osoby tego pozbawione znajdują się w trudniejszej sytuacji. Dla podtrzymania aktywności fizycznej młodego człowieka ważny będzie fakt, jak sport odbiera grupa rówieśnicza, do której on należy. Ale to, czy dziecko zainteresuje się sportem, w dużej mierze zależy od opiekunów. Od tego, jaki model życia promują, czy sami uprawiają sport.

**Kiedy zacząć wdrażać dziecko do sportu?**

Proces rozpoznawania zdolności własnego ciała, jego granic, tego, jak je wykorzystywać do przeżywania różnych rzeczy, zaczyna się bardzo wcześnie. W zasadzie w momencie przyjścia na świat: od pierwszych pieszczot, przytulania, podnoszenia, podrzucania, zabaw ruchowych. To dla malucha interesujące doświadczenie, że można współpracować z drugim człowiekiem. Ponadto istnieje jakiś element ryzyka w zabawie, który też jest przyjemny. Szybkie oswojenie się rodziców z dzieckiem, podchodzenie do niego bez lęku i prowokowanie rozmaitych zabaw będzie się później przekładać na większą chęć do podejmowania aktywności fizycznej.

**Mam czterolatkę i zapisałam ją na balet, karate, basen. To dobrze?**

Jeżeli wcześniej zaczniemy z dzieckiem takie przygody, to w przyszłości będzie ono miało szansę zdecydować, czy chce iść tą drogą, kontynuować sport na wyższym poziomie. Czy tej konkretnej dyscyplinie zechce poświęcić jakiś obszar swojego życia, czasu. Jeżeli nie ma tego oswojenia z własnymi zdolnościami, z tym, by systematycznie coś powtarzać i uczyć się na błędach, to potem znacznie trudniej będzie mu wypracować takie nawyki. Maluch ma niezwykle

plastyczny umysł, łatwo w nim zaszczepić chęć rozwijania siebie, stawania się w czymś lepszym.

Ale to jest aktywność poza domem, której rodzice nie są świadkami. Coraz częściej dzieci mają więcej zajęć pozalekcyjnych niż faktycznego kontaktu z mamą i tatą. Jest w tym pewne zagrożenie. Osiągnięcia są lepsze, a satysfakcja ze sportowej aktywności – większa, jeśli opiekunowie są w stanie śledzić postępy i znają się na tym, czego uczy się ich potomek. W przeciwnym razie młody człowiek, który szuka akceptacji u swojego rodzica, widzi, że ten nie wie, co się przed chwilą stało, bo nie rozumie ju-jitsu, nie pojmuje, na czym polega sukces w tym sporcie.

**Lepiej trenować razem?**

Zajęcia są bardzo cenną rzeczą, jaką można dać dziecku, pod warunkiem że mamy łączność z tym, co ono robi. Nie musimy być w tym mistrzami. Ale raz na jakiś czas powinniśmy iść z synem czy córką na trening, zobaczyć, jak się rozwinięły ich umiejętności. Poczucie pewności, które pozwala dobrze się uczyć, zaczyna się od wiary rodzica. Ta wiara jest zaraźliwa. W momencie kryzysu, napięcia dziecko przypomina sobie, co opiekunowie myślą na ten temat: czy umie, czy nie umie, czy ma się napiąć, czy zrełaksować, zaufać sobie. Przed dziećmi, które nie są aktywne fizycznie, otwiera się cały wachlarz kłopotów. Dzięki grom zespołowym uczymy się pracowitości, wytrwałości, ale też rozumienia spraw moralnych, międzyludzkich. Uczymy się wycucia, tego, co jest w porządku, a co jest złośliwym faulem, kontrolowania emocji podczas konfrontacji. Sport pozwala nam poznać naszą odporność, wytrzymałość, faktyczne możliwości. Osoby, które od dzieciństwa są aktywne, mają mniej lęków związanych z własnym ciałem. Ruch pozwala poznać granice, a to stanowi podstawę następnych ważnych osiągnięć – dostrzeżenia granic innych, szanowania swojej i cudzej przestrzeni osobistej, społecznego zachowania łączącego swobodę i wycucie. Sprawność uzyskana w sporcie przekłada się na wiele dziedzin życia.

**Dlaczego trenerowi łatwiej zmobilizować dziecko i utrzymać jego uwagę niż rodzicom?**

Często mama i tata okazują się trudnymi korepetytorami, również wtedy, gdy są ekspertami w danej dziedzinie. Jest etap, kiedy dziecko nie wstydydzi się rodzica, widzi go jako wspierającą, akceptującą siłę, może przy nim rozwinąć pełnię

możliwości. Z czasem zaczyna postrzegać go także jako kogoś, kogo powinno zadowolić, nie zawodzić, przy kim nie powinno się kompromitować. Osoba dbająca o relacje z rodzicami może nie chcieć odsłaniać swojego niezadowolenia, chęci, by zrobić coś po swojemu. Trener, który jest obcy, ma szansę na prostszą relację z wychowankiem.

**Rodzice mogą budować autorytet podczas wspólnego uprawiania sportu?**

Kiedy dziecko dopiero wchodzi w jakąś dyscyplinę, rodzic ma jego podziw na starcie, bo coś potrafi. Ale gdy młody człowiek zaangażuje się głębiej, to za dwa lata może się okazać, że jest już na innym – wyższym – poziomie. Nie chodzi o to, aby rodzic był na poziomie eksperta, choć nie zaszkodziłoby być dobrym. Nie jest źle, gdy nie zostanie pokonany zbyt prędko. Na przykład w szachach dzieci rozwijają się dużo szybciej niż dorośli. To wywołuje pewne skomplikowane uczucia, z którymi mama i tata też muszą sobie poradzić. Zdarza się, że reagują agresywną rywalizacją, nie dopuszczając do siebie faktu, że syn czy córka szybko ich przerastają.

**Co zrobić w takiej sytuacji, by nie stracić autorytetu?**

Nie udawać, że nic się nie stało, że to nieważne, że gra to tylko zabawa. Bo to nie jest tylko zabawa. To też rywalizacja. Przegrana to przegrana. Wygrana to wygrana. Traktowanie tych rzeczy jako rzeczywistych pozwala dziecku budować jasny i prosty sposób rozumienia swoich sukcesów i porażek. Rodzic, który potrafi przyznać: „No tak, przerosłeś mnie, znakomicie, ale to nie znaczy, że ja się poddam”, staje na wysokości zadania. Sport jest modelem, dzięki któremu można zrozumieć wiele głębszych spraw. Na przykład nauczyć się akceptowania swojej pozycji jako drugiego. Albo ostatniego. To pozwala tworzyć zdrową samoocenę. Bo nawet dziecko, które jest niezwykle zdolne w dwóch, trzech dziedzinach, spotka się w życiu z kilkudziesięcioma innymi kategoriami, w których będzie przegrywać. Ważne, na ile porażka stanie się materiałem do rozwoju, a na ile czymś, co będzie je osłabiać, poniżać, powodować rezygnację.

**Dobrze jest dawać dziecku wygrywać?**

Wygrywanie każdej konfrontacji to coś, co przerywa grę, podobnie jak ciągle podkładanie się. Jeżeli uczymy syna czy córkę grać w piłkę i dajemy im wygrywać, wprowadzamy nową zasadę:



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

silniejszy pozwala wygrywać słabszemu. I dziecko funkcjonuje według tych reguł, a kiedy ktoś je złamie, jest wstrząśnięte. Najlepiej, gdy porażka została ustawiona nieco wyżej od tego, co nasza pociecha potrafi, ale znajduje się w zasięgu wzroku, jest możliwa do pokonania.

**Jak zachęcić do sportu dziecko, które się do tego nie garnie?**

Jeśli ktoś ma już 11, 12 lat i nie uprawiał wcześniej sportu, to trudno oczekiwać, że nagle sam z siebie zacznie się ruszać. Takie dziecko, by poradzić sobie z poczuciem własnej słabości, tworzy jakiś uzasadnienie tej sytuacji: aktywność jest niebezpieczna albo ono się do tego nie nadaje. Może też zareagować wyższościowym odrzuceniem tematu i uznaniem, że sport jest dla idiotów. Jeżeli orientujemy się nagle i chcemy naszego potomka zaktywizować, to nie możemy go tą sytuacją przeciążyć. Pewnie to my trochę zawaliliśmy. Nie wolno nam powiedzieć: „Masz krzywy kręgosłup, powinieneś trzy razy w tygo-

dniu chodzić na basen, zrób coś w tej sprawie”. Zastanówmy się, czy nie wrzucamy syna lub córki na zbyt głęboką wodę. Cel powinien być w zasięgu, i to nie tylko w naszym odczuciu, ale także w odczuciu tego, kto ma go osiągnąć. Musi też dawać szansę na szybki efekt, chociaż na parę satysfakcjonujących pierwszych kroków. Nie wypychamy dziecka na parkiet, na którym wszyscy świetnie sobie radzą, nie każemy mu robić rzeczy ewidentnie za trudnych.

**W jaki sposób sport pomaga budować więzi między rodzicem a dzieckiem?**

Sport jest dużo jaśniejszy niż słowa. Rozmowa bywa szalenie potrzebna, jednak poziom porozumienia, jaki osiąga syn z ojcem, z którym się siłuje, albo córka, która biega razem z matką, to coś wyjątkowego. Tworzy się w tym momencie poczucie sprawstwa, bycia znaczącym partnerem. Sport zawiera w sobie element rywalizacji, ale i bliskiego kontaktu. Jeżeli dwoje dzieci gra w kosza, jest to nie tylko walka na śmierć i ży-

cie, ale też współpraca. Bo jedna i druga strona akceptują, że punkty są za wrzucanie piłki do kosza, że foul to foul, tego się nie robi. Ten element buduje się także w relacji z rodzicami, np. w skomplikowanej sytuacji, kiedy nie cierpi ojca, który jest silniejszy, ale jednocześnie nie zaatakują go, tylko będą grał według pewnych zasad. Te zasady pozwalają przeżyć i zrozumieć rzeczy, które trudno wytłumaczyć słowami.

**Co daje wspólne uprawianie sportu rodzicom?**

Ma on szansę dobrze poznać swoje dziecko. To poznanie nie polega na przyglądaniu się i zbieraniu danych, ale faktycznie pozwala wyczuć, jakie ono jest. Pozwala dowiedzieć się czegoś o potomku i mu w tym towarzyszyć. Jeśli rodzic widzi trudności w znoszeniu porażek, może pokazać mu, jak podejść do tej sytuacji z większym wyczuciem: „Tak, to, co czujesz, jest smakiem przegranej, to nie jest przyjemna rzecz, ale patrz, kontynuujemy, masz szansę odrobić stratę”. Człowiek staje się lepszym rodzicem, bo ma te wszystkie informacje. To też fantastyczne, że może zobaczyć u swojego dziecka małe kroki rozwoju, które sam przechodził. Nie pamięta siebie jako czterolatka, który uczył się uderzać piłkę, lecz ma szansę przeżyć to jeszcze raz, zobaczyć siebie z przeszłości.

**Są lepsze i gorsze aktywności? Pływanie jest lepsze niż rower? Lub odwrotnie?**

Rodzic nie powinien się zmuszać do czegoś, czego zupełnie nie zna lub co nie daje mu satysfakcji, czego nie lubi. Dziecko to wyczuwa. Jeżeli jesteśmy znudzeni na rowerze, to – poza tym, że uczy się jeździć – uczy się też znudzenia na rowerze. Uczy się naszego sposobu przeżywania tego, co robimy. To powinno być coś, co pasuje obu stronom. Nie ma tutaj prostej reguły. Trzeba rozpoznać, czy nasza pociecha kupuje to, co proponujemy, czy reaguje wycofaniem, znudzeniem. Należy szukać, próbować. Na początku kluczowe jest bycie razem. Czy rolki, czy rower, to już wtórna sprawa.

**Dziecko powinno uprawiać sport wyłącznie dla własnej satysfakcji czy dobrze mu wyznaczyć cel: będziesz coraz lepszy, będziesz zdobywać medale?**

Na różnym etapie życia dzieci są bardziej lub mniej zorientowane na nagrody. Zaakceptowanie faktycznego znaczenia nagród jest równoznaczne z zaakceptowaniem społecznego znaczenia satysfakcji z wygranej. W życiu warto zdobywać nagrody. Fajnie jest nie tylko czuć się w czymś dobrze, ale też zostać uznanym za dobrego. Obie te rzeczy mają znaczenie dla rozwoju osobowości i dla sukcesów sportowych. Najbardziej pozytywna motywacja to nie tyle porównywanie się z innymi, ile porównywanie się z sobą z poprzedniego dnia. Jeżeli syn lub córka mają w sobie marzenie o byciu coraz lepszym, to już ogromne osiągnięcie rozwojowe. Ale nie ma co demonizować nagród. Dobrze, gdy docenia się wartości trofeów czy medali. One coś symbolizują: to, że w danym momencie byłem najlepszy w grupie. Udawanie, że to nie ma znaczenia, jest zubożaniem dziecięcej wyobraźni.



# Rodzinne jesienne aktywności na świeżym powietrzu

W ostatnie ciepłe jesienne dni warto wyjść na zewnątrz i zaczerpnąć świeżego powietrza podczas rodzinnych aktywności. Mniej słońca, szybko zapadający zmrok i niskie temperatury zniechęcają do ruchu. **Motywacją do międzypokoleniowej zabawy może być zaopatrzenie się w kilka sprzętów, które pozwolą się poruszać i miło spędzić czas.**

**R**uch na świeżym powietrzu poprawi humor i pozwoli zwiększyć odporność przed zimą. Pamiętajmy, że witamina D wytwarza się w organizmie nawet podczas spaceru przy zachmurzonym niebie!

## Rolki nawet dla kilkulatka

Jazda na rolkach to przyjemny i stosunkowo łatwy sport, a jego niewątpliwą zaletą jest możliwość wykonywania ćwiczeń przez rodziców i dzieci. Wbrew powszechnym przekonaniom rolki nie są przeznaczone wyłącznie dla starszych dzieci. W popularnych sieciówkach ze sprzętem sportowym dostępne są modele z dodatkowym kółkiem z tyłu. Dwa równolegle ustawione koła zapewniają stabilizację, dzięki której już kilkulatkom udaje się opanować jazdę. Popularne modele za kilkadziesiąt złotych umożliwiają dodatkowo regulację rozmiaru. Dzięki temu dziecko może korzystać ze sprzętu przez parę sezonów (regulować można zazwyczaj o trzy rozmiary). Malucha warto wyposażyć w ochraniacze na łokcie, kolana i dłonie. Ceny takich zestawów w różnych rozmiarach i kolorach zaczynają się już od 50 zł.

– Antoś dostał rolki od swojej chrzestnej na czwarte urodziny. Nie byłam przekonana, czy sobie poradzi – nie kryje Iwona Sokołowska. Jak tłumaczy, syn bardzo się zapalił do jazdy. Początkowo pomagał sobie... kijkami do nart. Po paru tygodniach zaczął jeździć samodzielnie. – Teraz to nasza ulubiona forma rozrywki. Wspólnie z mężem jedziemy samochodem w okolice pobliskiej ścieżki rowerowej. W aucie zmieniamy buty na rolki i ruszamy – opowiada.

Rolki poprawiają kondycję, odprężają, wyrabiają równowagę i koncentrację. Jazda pozwala na pracę niemal wszystkich mięśni, zwłaszcza nóg, tułowia i pleców. Podczas godzinnej zabawy spalimy więcej kalorii niż w trakcie jazdy rowerem. Przy okazji wyrzeźbimy nieco mięśnie ud i pośladków.

## Wspólnie na siłownię

Siłownie na świeżym powietrzu to doskonałe miejsca do międzypokoleniowej aktywno-



Fot. 123RF

ści. Obsługa większości dostępnych tam sprzętów zazwyczaj nie sprawia problemu już pięcioletniom. Opór przy wykonywaniu wielu ćwiczeń na siłowniach zewnętrznych zależy bowiem od wagi ćwiczącego.

– Nawet nie wiedziałem, że w okolicy naszego bloku jest taka siłownia – mówi pan Piotr z Krakowa. – Któregoś dnia wybrałem się z synem na wycieczkę rowerową i odkryliśmy, że pomiędzy budynkami uniwersytetu zamontowano sprzęty – wyjaśnia. – Teraz to nasze ulubione miejsce do spędzania wolnego czasu. Leon korzysta z wahań i stepperów, ja podciągam się na drążkach. Wspaniała sprawa! – zapewnia.

Siłownie zazwyczaj usytuowane są wśród zieleni, dlatego przed wyjściem warto zabrać ze sobą np. piłkę. Gdy dzieci znudzą się korzystaniem ze sprzętów, możecie wspólnie zagrać w dwa ognie,

głupiego Jasia albo strzelanie goli do wyznaczonej patykami bramki.

## Pięteczka i rzepy, czyli catchball

Zestaw do catchballu można kupić już za kilkanaście złotych. Ta prosta gra daje pretekst do ruchu i gwarantuje doskonałą zabawę bez względu na wiek. Sprzęt składa się z piłeczki tenisowej oraz dwóch okrągłych tarcz z rzepami i uchwyty. Okrągłe tarcze służą do łapania piłki wyrzuconej przez towarzysza. Jeśli piłka upadnie, zdobywamy ujemny punkt. Wygrywa osoba mająca najmniejszą liczbę punktów.

W catchball można grać niemal wszędzie – na placu zabaw, na łące, w parku czy na podwórku. Stopień trudności gry łatwo dostosować do możliwości graczy, dlatego w łapanie piłeczki mogą się bawić wszyscy: rodzice i dzieci, dziadkowie i wnuczka itd.