

# RODZINA NA START!



Ministerstwo  
Sportu

Wydawnictwo  
współfinansowane jest ze środków  
Ministerstwa Sportu



Zapraszamy na naszą  
stronę internetową:

[www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl)

lipiec 2020

Darmowe ćwiczenia z profesjonalnym trenerem? Wejdź na [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl).  
Znajdziesz tam przygotowane przez ekspertów treningi dla dzieci, dorosłych i seniorów.



Fot. Archiwum SUP Kultura Kraków

## Sport uczy pokory i konsekwencji

str. 12-13

Aleksandra Jagieło: Chciałabym,  
aby córki odziedziczyły  
moją pasję **str. 2-3**

Uniwersytety trzeciego wieku  
- zakochaj się w aktywności  
na emeryturze! **str. 8-9**

Po lepszą formę do parku.  
Trening pod chmurką dobry  
niezależnie od wieku **str. 14-15**

# Aleksandra Jagieło: Sportu nie da się połączyć z nauką? To bzdura!

– Używki czy inne odskocznie działają chwilowo, a później przynoszą więcej szkody niż pożytku. Tylko aktywność fizyczna jest dobrym sposobem na to, żeby się rozładować, wyczyścić głowę, a przy okazji zadbać o kondycję i samopoczucie – mówi **Aleksandra Jagieło**, prezes BKS-u Stali Bielsko-Biała. Zawodniczka legendarnej drużyny „Złotek” Andrzeja Niemczyka ma nadzieję, że choć jedna z córek pójdzie w jej ślady i spróbuje swoich sił w siatkówce. – Chciałabym, aby sport był zawsze obecny w ich życiu – podkreśla.

**Rozmawiamy w trakcie globalnej pandemii. Nie mogę zatem zacząć inaczej niż od pytania o zdrowie. Czy pani i zespołowi BKS-u Stali Bielsko-Biała udało się przetrwać najtrudniejszy okres bez poważnych problemów?**

Nie mieliśmy żadnych problemów, obecnie wszystko jest u nas w porządku.

**Została pani prezesem BKS-u w trakcie pandemii. Tak trudnego początku nie miał chyba żaden z szefów siatkarskich klubów nad Wisłą.**

Powiem szczerze: to rzeczywiście nie było łatwe. Dla mnie już samo podjęcie decyzji o tym, że zostaję przy siatkówce, ale wybieram zupełnie inną, nieznaną mi formę pracy, było trudne. Pandemia na pewno nie ułatwiła wejścia w tę funkcję, ale trzeba sobie zawsze wysoko stawiać poprzeczkę. Okoliczności mnie nie zniechęciły, ale wręcz zmobilizowały.

**Jak pani praca wygląda teraz, czy wciąż jest czego się uczyć?**

Myślę, że moja praca to taka dziedzina jak siatkówka: stale trzeba się rozwijać, a „trening” jest potrzebny, bo wciąż pojawiają się nowe możliwości współpracy z ludźmi, firmami, cały czas można się dowiedzieć czegoś nowego. Nie ukrywam, że te trzy miesiące były dla mnie bardzo trudne, ale też ciekawe, bo robię coś zupełnie innego niż dotychczas.

**Od początku marca w mediach pojawiają się eksperci, którzy podpowiadają, jak radzić sobie w tym trudnym czasie. Za każdym razem zwracają uwagę na rolę aktywności fizycznej w naszym życiu. Czy pani jako była sportsmenka widzi, że ćwiczenia faktycznie pomagają w okresach, gdy zmagamy się z problemami?**



Fot. Jacek Klis

Oczywiście. Ostatnio byłam nawet na spotkaniu, podczas którego trenerka personalna mówiła właśnie o tym, że aktywność fizyczna to jedyna metoda na pozbycie się stresu. Używki czy inne odskocznie działają chwilowo, a później przynoszą więcej szkody niż pożytku. Tylko aktywność fizyczna jest dobrym sposobem na to, żeby się rozładować, wyczyścić głowę, a przy okazji zadbać o kondycję i samopoczucie.

**W pani życiu też było tak, że sport pomagał poradzić sobie z problemami pozasportowymi?**

Myślę, że tak. Siatkówka od zawsze była całym moim życiem. Z jednej strony przynosiła stres, a z drugiej stanowiła odskocznię od problemów niezwiązanych ze sportem. Kiedy przychodził trening, musiałam się skupić wyłącznie na tym, co robię, na tym, żeby być coraz lepszą. Gdy faktycznie miałam jakieś problemy, na treningu na chwilę schodziły na dalszy plan, a gdy już po nim do nich wracałam, nie wydawały się tak straszne jak wcześniej. Pojawiała się wtedy myśl, że jednak nie ma kwestii, których nie da się rozwiązać. To bardzo ważne. Nie ukrywam, że w okresie pandemii to zaniedbałam, a nowe sprawy i stres się nagromadziły. Ale właśnie otwiera się siłownia, na którą zawsze chodziłam, i postanowiłam, że dziś jest ten dzień, w którym wracam do aktywności fizycznej, bo muszę pewne rzeczy odreagować.

**W jednym z wywiadów czytałam, że aktywność fizyczna była w pani życiu od zawsze. Podobno ważną rolę w tej kwestii odegrała pani mama.**

O tak. Od przedszkola chodziłyśmy z siostrą na zajęcia taneczne, później zaczęła się przygoda z siatkówką. Mama twierdzi, że to po niej mam talent, bo ona też w liceum grała w siatkówkę. Ma nawet jedno zdjęcie, więc jej wierzę.

Zawsze miałam wsparcie rodziców, zawsze mi kibicowali. Zresztą nie tylko mnie, bo również moja siostra do ukończenia szkoły podstawowej – później także – cały czas grała. Faktycznie byłyśmy aktywne.

**Teraz sama pani jest mamą. Czy pani również próbuje zarażać swoje córki miłością do sportu?**

Tak. Mój mąż też jest wielbicielem sportu i oboje chcemy, żeby nasze dzieci w tym sporcie były. Dodatkowo chciałabym, żeby któraś z mo-

ich córeczek złapała bakcyła siatkówki. Starsza na razie ma bardziej artystyczną duszę, młodszą dopiero nauczyła się chodzić. Jeszcze mają czas. Ale nawet jeśli wybiorą zupełnie inną drogę, będę im kibicować i nie będę na nich niczego wymuszać. Chciałabym jednak, żeby sport zawsze był obecny w ich życiu.

**Kiedy była pani mała, zdecydowała się pani pójść na testy do klasy siatkarskiej. Pamięta pani, co nią wtedy kierowało?**

Jak mówiłam, najpierw chodziłam na tańce. Ale wiedziałam, że nie chcę tańczyć. Siatkówka była alternatywą, bo w mojej szkole podstawowej była tylko klasa sportowa o profilu siatkarskim. Kiedy zorganizowano do niej nabór, poszłam tam, pojawiła się też moja koleżanka. Podstawowym testem były odbicia piłką sposobem górnym o ścianę. Nigdy wcześniej nie miałam do czynienia z siatkówką, ale mnie i mojej koleżance odbijanie udało się najlepiej. Tak naprawdę nie miałam więc innej drogi, nie tak jak teraz, kiedy w szkołach jest mnóstwo możliwości rozwoju. Ale w sumie po latach bardzo się cieszę, że tak wyszło.

**Jak pani myśli: czy dla pokolenia pani córek sport – ze względu na mnóstwo otaczających je bodźców i na media społecznościowe – wydaje się mniej atrakcyjny niż dla pani pokolenia?**

Myślę, że tak. Nie potrafię tego zrozumieć i nie ukrywam, że próbuję o tym rozmawiać ze starszą córką. Widzę u niej zafascynowanie youtuberstwem, Facebookiem. Ośmioletnie dziecko chce mieć Messengera, bo koleżanki mają. Czasami mnie to irytuje. Wiadomo, to jest dziecko dorastające w zupełnie innej rzeczywistości, dla niego to normalność, ale próbuję z tym walczyć. Wiem, że nie mogę odciąć tego świata całkowicie, bo teraz trochę inaczej się żyje, ale cały czas staram się wpoić moim córkom, że sport jest bardzo ważny, że to zdrowie i trzeba się ruszać.

**Czy pani jako była sportsmenka, jako matka i wreszcie jako prezes klubu siatkarskiego ma pomysł na to, co zrobić, żeby sport był atrakcyjny dla dzieci?**

Na początku wszyscy zachłysłeni się światem wirtualnym, ale powoli coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że nie tędy droga. Wśród młodych ludzi uzależnienie od internetu to problem, z którym nierzadko trzeba się nawet udać do specjalisty. Wydaje mi się, że oprócz rozmowy należy dawać przykład, to raz. Dwa: warto próbować zachęcać najmłodszych do aktywności, pokazując im, że są dzieci, które potrafią grać w piłkę i jeździć na nartach, mimo że żyją w obecnym świecie. Trzeba im to demonstrować, bo wydaje mi się, że przekaz wizualny najbardziej przemawia do dzieci.

**Może pomysłem jest też to, by kluby sportowe jeszcze chętniej pokazywały swoje gwiazdy między innymi w sieci, w mediach społecznościowych? Tam, gdzie obecnie są dzieci.**



Fot. Jacek Kliis

Myślę, że tak. Dwa lata temu zorganizowaliśmy wspólnie ze sponsorem naszego zespołu spotkania dla młodzieży z siatkarkami i policjantem. Oprócz przekazywania wiedzy na temat ruchu drogowego było też zachęcanie do sportu, bo właśnie to robiły zawodniczki, rozdając autografy. Myślę, że to ważne, by sportowcy pokazywali się dzieciom na przykład w mediach społecznościowych i zachęcali je do ruchu.

**Chodziła pani do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Sosnowcu – to miejsce, gdzie najlepszy siatkarski narybek rozwijał umiejętności, uczył się i mieszkał w jednym internacie. Jak pani wspomina ten czas i co myśli o samej instytucji SMS-ów?**

Mogę powiedzieć jedynie tyle, że dzięki tej szkole byłam tam, gdzie byłam, i zdobyłam to, co zdobyłam. Myślę, że gdybym tam nie poszła, nie osiągnęłabym takiego poziomu. To był dla mnie na pewno bardzo trudny okres: jako 15-latkę wyprowadziłam się z domu i musiałam żyć praktycznie bez rodziców. Nieraz dzwoniłam do nich i płakałam, że chcę wracać, ale duma nie pozwalała mi zrezygnować. Wiedziałam, że jak już coś zaczęłam, muszę to skończyć – i to mnie cały czas pchało do przodu. Uważam, że takie szkoły z pewnością pomagają rozwijać talenty.

**Czasem rodzice myślą, że sport i nauka nie idą w parze, niektórzy mają z tego powodu wątpliwości, czy posyłać dzieci do klas sportowych. Czy z pani doświadczenia wynika, że jest się czego bać?**

Moim zdaniem nie tylko rodzice, lecz także nauczyciele mają takie podejście – i w tym tkwi największy problem. Jeśli nauczyciel rozumie, że ktoś ma pasję i chce się w niej realizować, to nie będzie przeszkadzał, tylko pomoże na tyle, na ile jest w stanie w ramach swoich kompetencji. Ja też nieraz słyszałam – już na studiach – że jeśli nie mogę być na jakimś egzaminie, muszę zdecydować: sport czy nauka. To bzdura! Można pogodzić obie dziedziny, tylko trzeba bardzo tego chcieć, być zorganizowanym

i dostać szansę od drugiej strony. W SMS-ie było o tyle łatwiej, że nauczyciele pozostawali do dyspozycji uczniów i rozumieli ich sytuację. To jednak nie znaczy, że jeśli ktoś się czegoś nie nauczył, to nie dostawał złych ocen. Kiedy dwa razy nie przeczytałam lektury, dostałam jedynkę – i od razu szłam do pokoju nadrabiać czytanie.

Pamiętam, jak zaczynałam studia licencjackie. Zachłysłam się wtedy swobodą, bo wyszłam ze szkoły, byłam dorosła, miałam 19 lat. Zaczęłam studia i podeszłam do nich lajtowo. Po licencjacie zrobiłam sobie 16 lat przerwy. Wróciłam na magisterkę jako 37-latką, matka jednego dziecka, grałam wtedy ostatni sezon w BKS-ie, a potem jeszcze byłam w ciąży z drugą córką. I to wszystko udało mi się pogodzić.

**Co było dla pani największą korzyścią lub wartością płynącą z siatkówki?**

Miałam szczęście do klubów. Tam, gdzie przychodziłam, nigdy nie było problemów finansowych – to ważne – i zawsze walczyliśmy o najwyższe cele. Poznałam wielu ludzi, z którymi utrzymuję kontakt do tej pory. Na pewno siatkówka nauczyła mnie dyscypliny, waleczności, niepoddawania się. Mogłam też pokazać życie sportowca mojej córce, choć była wtedy mała. Generalnie uważam, że miałam w życiu wielkie szczęście, które szło w parze z ciężką pracą. Pomijając niezrealizowane marzenie sportowe o wyjeździe na igrzyska, mogę powiedzieć, że czuję się spełnioną zawodniczką.

**Na koniec poproszę o wskazówkę. Wyobraźmy sobie, że jestem młodą dziewczyną z okolic Bielska-Białej, która chce rozpocząć przygodę z siatkówką i grać w BKS-ie. Od czego powinnam zacząć?**

Najmłodsze są grupy szkolne. Chcemy, aby w przyszłości przygoda z tym sportem, tak jak w przypadku piłki nożnej, zaczynała się nawet na etapie przedszkola, ale to dopiero plany. BKS to tak naprawdę dwie części: grupa seniorska siatkówki i stowarzyszenie, czyli grupa szkoląca dzieciaki. Tam można się zapisać. Wystarczy się do nas zgłosić, a my wszystkim pokierujemy.

# Wspólny galop przez życie. Ola i Renata Błaszczak

**Ola Błaszczak**, koordynatorka instruktorów w Stadninie Koni Huculskich w Nielepicach, prowadzi trening. Uważnie poprawia każdy błąd jeźdźca. – Flora! Łydka, łydka i pięty w dół! – krzyczy. – Promyk, palce do konia! Palinka, ręce wyżej. Flora, szykuj się na drągi! Na Florze jedzie **Renata**, mama Oli. Stara się jak najlepiej wykonać każde polecenie 20-letniej córki. Wie, że to znakomita trenerka.

**T**o Renata przypro-  
wadziła Olę do  
stadniny. – Zawsze  
chciałam jeździć  
konno – opowiada.  
– Kiedy byłam młoda,  
ten sport nie cieszył się taką  
popularnością jak dziś i wydawał  
się dość ekskluzywny. Ale gdy Ola  
miała dwa lata, przeprowadzili-  
śmy się do podkrakowskiej Rzą-  
ski, w której mieściła się stadnina.  
To był znak, że trzeba zrealizować  
marzenie z dzieciństwa.

Renata po raz pierwszy w życiu  
dosiadła konia. Była zachwycona.  
Ale życie dopominało się uwagi:  
małe dziecko, praca informatyka,  
dojazdy z domu do miasta. Zabra-  
kło regularności, której potrzeba  
zawsze, gdy człowiek uczy się cze-  
goś nowego. – Wtedy wymyśliłam  
sobie, że poczekam, aż Ola trochę  
podrośnie, i zaczniemy jeszcze  
raz, wspólnie – mówi Renata.

## Ola

Udało się nadspodziewanie do-  
brze. Gdy Ola miała 7 lat, Błasz-  
czakowie pojechali na wakacje  
w Bieszczady, w pobliże stadni-  
ny. Mała rwała się do koni. Po po-  
wrocie obie panie zaczęły szukać  
stadniny dla siebie. Wybór padł  
na Nielepice, miejsce o wyjątko-  
wej atmosferze, i konie huculskie,  
wyjątkowo przyjazne i sprytne,  
trochę mniejsze od najbardziej  
popularnych ras: małopolskiej,  
angielskiej czy arabskiej. – Tyl-  
ko tata jakoś nie złapał bakcyła –  
puszcza oko Ola. – Raz wsiadł na  
konia i z pięć razy pogłaskał. –  
A kto cię wozi na wszystkie zawo-  
dy? – udaje oburzenie jej mama.

Ale to już inny rozdział tej histo-  
rii. Bo przecież do zawodów droga  
daleka. Najpierw dziewczyny mu-  
siały nauczyć się jeździć, potem  
doskonaliły technikę. Przez kilka



Archiwum prywatne

lat wspólnie odwiedzały stadninę  
raz w tygodniu, a później Ola do-  
stała się do szkoły jeździeckiej.  
I to już była pasja na całego – cały  
dzień, zwykle sobota lub niedzie-  
la, w siodle.

Niebawem zaczęły się obozy  
jeździeckie: w wakacje i w ferie  
zimowe. – Córcia w ciągu roku  
szkolnego była wierna swojej  
szkółce, ale na obozy konne wy-  
bierała sobie różne stadniny, żeby  
poznawać nowych ludzi i nowe ko-  
nie. Okazało się, że jest to również  
doskonały sposób na poznawanie  
Polski. Także dla nas, bo z mężem  
zwykle wynajmowaliśmy sobie  
domek w okolicy albo gdzieś po  
drodze i to był strzał w dziesiątkę  
– wspomina Renata. – W samych  
stadninach też poznawaliśmy

### Przebywanie z końmi, podobnie jak z innymi zwierzętami, przynosi same korzyści:

- wzmacnia wydzielanie endorfin –  
hormonów szczęścia,
- łagodzi napięcie i pomaga pokonać  
stres,
- obniża ciśnienie,
- uczy cierpliwości,
- powoduje, że stajemy się łagodniejsi,
- podnosi samoocenę,
- skłania do ruchu na świeżym  
powietrzu.

W czasie, kiedy nieustannie wszystko  
dezynfekujemy, warto dla odporności  
dbać, aby nasz organizm miał kontakt  
z nieszkodliwymi bakteriami. Zapewnia  
go właśnie przebywanie ze zwierzętami.

fantastyczne osoby, bo prowadzą  
je zwykle ludzie z pasją, a tacy za-  
wsze mają coś ciekawego do po-  
wiedzenia.

Ola doskonaliła więc jazdę  
znacznie częściej niż mama.  
W szkółce jeździeckiej zauważo-  
no wkrótce, że dziewczyna ma „to  
coś” do koni i ludzi – jako kilku-  
nastolatka zaczęła uczyć jazdy  
najpierw dzieci, a potem począt-  
kujących dorosłych, kiedy w stad-  
ninie zdarzały się braki w kadrze  
instruktorskiej. Ola radziła sobie  
ze szkoleniem innych doskonale,  
czekała tylko na pełnoletniość,  
aby samodzielnie prowadzić zaję-  
cia. Dziś grafik jej dyżurów zapeł-  
nia się bardzo szybko i trzeba się  
spieszyć, by zdążyć się zapisać na  
weekendowy trening.

– Klienci stadniny lubią Olę, bo nie tylko potrafi przekazać swoją pasję do koni, ale też ma dużo cierpliwości – zauważa Renata. – Kiedy w stadninie zebrała się grupa jeźdźców na podobnym poziomie, którzy chcieli się rozwijać w usystematyzowany sposób, postanowiłam do nich dołączyć. A że zajęcia prowadzi moja córka? Cóż, trzeba mieć do siebie dystans...

## Renata

– Kiedy zabierałam Olę do stadniny, działałam troszkę egoistycznie. Chciałam realizować własne marzenie i kombinowałam, jak zrobić, żeby dziecko na tym korzystało, nie traciło – mówi Renata. – Dopiero potem zrozumiałam, jaką ogromną wartością jest dzielenie pasji z córką. Zwłaszcza gdy staje się nastolatką, gdy nasze światy i poglądy zaczynają się rozmiącać. Radosny czas spędzany razem jest wówczas bezcenny.

Rodzicom dzielącym pasję z dziećmi nie brakuje wspólnych doświadczeń i tematów. Małe i duże przygody, wyprawy, rozwiązywanie kłopotów, dążenie do celów. I wspieranie dziecka w realizacji jego marzeń.

Bo szybko okazało się, że zamierzanie Oli do koni zmienia się w sposób na życie. Rodzice wspierali córkę. Pokonywali lęk o dziecko, gdy pasjonatka naturalnej jazdy zaczęła skakać przez przeszkody na oklep. Towarzyszyli jej w każdych zawodach i bardzo przeżywali występy. – Trzeba powiedzieć, że Młoda szybko nas rozpieściła swoimi wynikami i kiedy nie było podium, czuliśmy pewien niedosyt. Choć przecież nie medale są najważniejsze w zawodach, ale sama ich atmosfera, ludzie, zdrowa, sportowa rywalizacja i to, kiedy widzisz dziecko w paradnym stroju frunące z koniem nad przeszkodą – opowiada Renata.

A przeszkody, z racji specyfiki huculskiej tradycji i poczucia humoru środowiska, bywały różne. Niekonieczne akceptowane przez Polski Związek Jeździecki krzyżaki, stacjonaty i oksery. Ola skakała też nad malowaną skrzynią albo... czerwona kanapa. Tata zaś do roli kierowcy dodał obowiązki fotografa.

Kiedy dziewczyna była jeszcze nastolatką, zdobywała nagrody w biegach tatarskich w kategorii dla dorosłych. Za swoje największe osiągnięcie uważa 3. miejsce na II Mistrzostwach Polski Koni Rasy



Archiwum prywatne

## Ile to kosztuje?

- Pół godziny nauki jazdy na lonży: 45–100 złotych.
- Godzina rekreacyjnej jazdy wierzchem: 45–100 złotych.
- Godzina treningu sportowego: 80–120 złotych.
- Karnet na 4 jazdy (np. miesięczny): 160–350 złotych.
- Najtańsze bryczesy (spodnie do jazdy konnej): 69 złotych.
- Najtańsze sztyblety (buty do jazdy konnej): 59 złotych.

Huculskiej w Gładyszowie w roku 2018. – W finale zaplanowano 40 miejsc, prowadzony był ranking zawodników i ja zakwalifikowałam się do mistrzostw na miejscu 39. – wspomina Ola. – Ale po przejechaniu całej ścieżki wylądowałam na podium. Kiedy podczas dekoracji usłyszałam hymn Polski, autentycznie się wzruszyłam.

W lokalnych rankingach skokowych i crossowych za rok 2019 trudno znaleźć klasyfikację, w której Aleksandra Błaszczak nie byłaby na podium. Ola jest szczególnie dumna z nagród i medali zdobywanych na koniu huculskim podczas konkursów skoków wielu ras. Małe hucuły nadrabiają zwrotnością, odwagą i sprytem. Pokazują, że śmiało mogą rywalizować z wytwornymi arabami i szybkimi anglikami.

– A ja zauważyłam, że czas po czterdziestce jest bardzo fajny do realizowania marzeń – mówi Renata. – Na przykład mam w końcu psa, o którym marzyłam od dzieciństwa. Zaczęłam jeździć na rolkach. A ostatnio zrobiłam mydło. Bardzo prosto: tłuszcz, na przykład oliwa z oliwek albo olej kokosowy, i wodorotlenek sodu. Polecam! No i mam jeszcze jedno marzenie do zrealizowania: surfing. Nie bardzo wierzę, że się uda... Ale przecież nigdy nic nie wiadomo!

## Świtez

Marzeniem każdego pasjonata jeździectwa jest własny koń. Taki, którego ułożenia nie zepsuje nieprawny jeździec i z którym można pracować dowolną ilość czasu. Ola zapragnęła własnego konia już jako dziewczynka. – Była w tym bardzo konsekwentna i postanowiła, że sobie na tego konia uskłada – wspomina Renata. – Gdy dostawała 2 złote na drożdżówkę, która kosztowała 1,50, resztę odkładała „na konika”. Kiedy powiedzieliśmy, że kolejną lalkę może sobie kupić za własne pieniądze, zacisnęła ząbki, ale do skarbonki nie sięgnęła. To nas wzruszało, ale nie spieszyliśmy się. Kupno żywego stworzenia to przecież odpowiedzialność. A jeśli jednak jej się znudzi? Znajdzie inną pasję?

Zaangażowanie i kolejne sukcesy jeździeckie córki przekonały rodziców, że warto zainwestować. Obiecali więc Oli, że dostanie konia na 18. urodziny. Dziewczyna podeszła do sprawy bardzo poważnie. Młodego ogiera Świtezia wypatrzyła sobie już kilka lat wcześniej.

– Przyjechał tu jako słodki półroczny źrebak – opowiada Ola. – Zaczęłam z nim pracować, gdy uczył się galopować pod jeźdźcem. Pierwszy raz wsiadłam na niego na oklep i w galopie bryknął tak,

że prawie się wywrócił. Spodobała mi się ta charakterność. Im więcej z nim pracowałam, tym bardziej go lubiłam. Kiedy rodzice zapalili światełko nadziei, że będę mieć własnego konia, wiedziałam, którego chcę.

Ola przygotowywała swojego przyjaciela ponad dwa lata. Nie wiele krócej przekonywała właściciela stadniny, żeby sprzedał młodego konia. Ale udało się, Świtez trafił do Oli bez naruszania skarbonki. Jednak to nie jednorazowy koszt zakupu konia stanowi problem, ale stałe koszty utrzymania zwierzęcia i odpowiedzialność za nie. Rodzina ustaliła, że połowę tej kwoty będą co miesiąc płacić rodzice, a połowę Ola musi sobie wypracować jako instruktorka. Szybko okazało się, że po roku dziewczyna jest w stanie zarobić w stadninie na utrzymanie Świtezia. Ubyło też wydatków za wypożyczenie konia do jazdy. Przybyło za to obowiązków, dlatego licealistka musiała świetnie się zorganizować. Spędzała w stadninie całe weekendy i co najmniej jedno popołudnie w tygodniu, żeby „rozjeździć” swojego przyjaciela. Szybko odkryła, że w tramwajach i autobusach można się uczyć, czytać albo rozpisywać grafiki koni i jeźdźców. Potrafiła wykorzystać każdą minutę, zwłaszcza gdy zaczęła się zbliżać matura. – Na szczęście zdolności organizacyjne ma po tacie – uśmiecha się mama.

Udało się. Dziewczyna zdała maturę, dostała się na studia (biżynierię zwierząt), a w stadninie została koordynatorką instruktorów. Odpowiada za grafiki ich zajęć, dopasowuje jeźdźców do koni, prowadzi zapisy na wakacje w siodle, nadzoruje działanie szkółki jeździeckiej. I tylko czasem, gdy rozbrykane nastolatki ze szkółki ze śmiechem wpadają do stadniny, Ola szepcze znad laptopa: „Pssst... Bo mam teraz wykład... Idźcie do siodlarni, za dziesięć minut do was dołączę”.

## Co składa się na utrzymanie konia?

500–1500 złotych miesięcznie – jest to koszt opłaty dla stadniny. Do tego dochodzą inne wydatki:

- kowal – co 6 tygodni,
- szczepienia, odrobaczanie,
- weterynarz,
- piłowanie zębów.

# Fizjoterapeuta: Pozwólmy dzieciom biegać bosą

Rozmowa z **Justyną Biros-Waśniowską**, fizjoterapeutką ze Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego SP ZOZ w Krakowie.

## Chodzi pani na obcasach?

Lubię... Choć jako fizjoterapeuta nie polecam. (*śmiech*) Ale sama lubię ponosić, od czasu do czasu.

## Ich wysokość ma znaczenie?

Im wyższe, tym gorsze. Szpilki wymuszają inne ustawienie miednicy, przeciążają kręgosłup, często uciskają okolice palców. Gdy jesteśmy wysoko, pochylamy się do przodu i cały ciężar ciała spoczywa na palcach, przodostopiu. Te delikatne kości są przez to osłabione; częste chodzenie na obcasach może powodować deformację stóp, ich wady, przyczyniać się do powstawania haluksów lub złamań zmęczeniowych czy awulsyjnych. To typ złamania przeciążeniowego, spowodowanego mikrourazami.

## Pęknięcie kości bez przemieszczenia?

Tak. Na początku możemy go nie odczuć, ale po jakimś czasie pojawia się ból. Proszę zauważyć, że nosząc buty na obcasach przez kilka godzin, czujemy ucisk w przodostopiu. To znak, że może się dziać coś złego.

## A co z kręgosłupem kobiety w szpilkach?

Najbardziej narażony jest jego dolny odcinek. Pogłębienie lordozy lędźwiowej (naturalnej krzywizny), przesunięcie środka ciężkości do przodu, nadmierne wygięcie... Proszę sobie wyobrazić brazylijską tancerkę, która rusza biodrami w przód i w tył. My, na obcasach, zostajemy w wychyleniu tylko w przód, cały czas. Nie czujemy tego, ale im częściej chodzimy w ten sposób, tym wady postawy są bardziej prawdopodobne. Kobiety kochające szpilki na starość cierpią na dyskopatię, zmiany zwyrodnieniowe. Kręgosłup szybciej się zużywa, przeciążone dyski – przestrzenie międzykręgowe – prędzej się odwadniają. Pierwszym sygnałem tych schorzeń jest ból w okolicy krzyżowo-lędźwiowej. Bardzo często boli nas nerw kulszowy, zwykle w wyniku przesunięcia struktur w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

## Jednak niektóre panie upierają się, że w szpilkach im wygodnie, a na płaskim obcasie boją je nogi... Jest więc jakaś bezpieczna wysokość?

Na co dzień lepiej wybierać obuwie miękkie, sportowe lub na płaskim obcasie, a jeśli to niemożliwe, zakładać to do 5 centymetrów wysokości, najlepiej z nieco szerszym obcasem.

## A japonki?

W japonkach stopa jest nienaturalnie ułożona: nie ma stabilizacji, ciągniemy całego buta palcami, przykurczamy je, a duży palec kieruje się w stronę pozostałych. To prosta droga do haluksów, płaskostopia, ostrogi piętowej.

## Czy te same zalecenia odnoszą się do dzieci?

Tak – od małego mięciutkie, wygodne buciki! Najlepiej w ogóle pozwalać dzieciom biegać na bosaka, i to jak najczęściej i na różnych podłożach: dywan, parkiet, trawa, ziemia... Wtedy stopa się dostosowuje. Wielu rodziców jest przewrażliwionych na punkcie płaskostopia u dzieci, jednak pamiętajmy, że występuje ono u większości maluchów i jest normalne. W zasadzie do 5.–6. roku życia nie powinniśmy się nim martwić. Mówię o tym, bo rodzice często zbyt wcześnie zaczynają się przejmować, kupują 3-, 4-latkom markowe, drogie, klasycznie profilowane buty. Nie trzeba! Buciki dla dzieci powinny być lekkie, miękkie i szerokie z przodu (na tyle, żeby zmieściły się tam trzy–cztery palce rodzica). Wąskie deformują stopy dziecka.

## Bieganie bosą zapobiega płaskostopiu?

Jak najbardziej. Chodząc po nierównej powierzchni, trochę na palcach, trochę na całej stopie, profilujemy ją w naturalny sposób.

## A w tenisówkach?

Tenisówki, trampki są płaskie i dość sztywne, więc nie polecam. Miękkie adidas są lepsze. Najlepiej przewiewne, żeby noga się nie pociła.

## Czy można odwrócić tendencję do płaskostopia u dziecka?

Wspomniana przeze mnie granica 6 lat jest umowna. Jeśli dziecko wykazuje duże tendencje do płaskostopia, można zacząć interesować się tym wcześniej i zrobić stosowne badania ortopedyczne. Można też wtedy wykonać buty na zamówienie, zastosować wkładki ortopedyczne czy piankowe klipy. Chciałabym, żeby rodzice pamiętali o jednym: przekazywanie butów z jednego dziecka na drugie nie jest dobre. Każdy inaczej użytkuje obuwie, ściera je z innej strony, a to może powodować deformację stóp. Oczywiście jeśli w środku i na zewnątrz buty nie są zużyte, to można je przekazać dalej, bo czynnik ekonomiczny jest ważny. Jednak wkładka i podszwa muszą być nienaruszone.

## Jakie proste ćwiczenia pomagają dzieciom z tendencją do płaskostopia? Takie do wykonywania w domu.

Zwijanie ręcznika w rulon palcami stopy, chodzenie na krawędziach stóp, chodzenie po ścieżkach ułożonych z twardych i miękkich elementów, na przykład gumowych piłek z kółkami (mogą być takie dla psów), wspinanie na palcach lub nawet na ścianie wspinaczkowej – ale to już poza domem.

## Ostatnio wielu z nas pracuje w domu i więcej siedzi, bo nie dojeżdżamy do pracy. Jakie błędy z tym związane popełniamy najczęściej?

Mówi się, że nie ma dobrej pozycji siedzącej dla kręgosłupa. On dźwiga nasze ciało i gdy siedzimy, cały ciężar spoczywa na odcinku lędźwiowym. Pojawiają się przeciążenia, a więc znów – ryzyko dyskopatii. Jeśli ktoś musi dużo siedzieć, to powinien pamiętać, żeby raz na godzinę wstać, porozciągać się, przejść. Jeśli codziennie siedzimy po 8–10 godzin, musimy się przygotować: profilowane krzesło, oparte na podłodze nogi, komputer na wysokości oczu, żeby nie schylać głowy. Przedramiona muszą być oparte na biurku, bo wisząc, dodatkowo obciążają kręgosłup. Podobne zalecenia dotyczą dzieci, które siedzą przy komputerze – warto od małego uczyć je dobrych nawyków.

## W szkole mówili nam zawsze: siedź prosto, ramiona za krzesło. Ale to chyba nie jest dobra postawa?

To nie wyprost, tylko przeprost... Kiedyś mówiło się też dzieciom: nie garb się, ściągaj łopatki. Ale ich nadmierne ściąganie również nie jest dobre – tworzy się wtedy taka „kurza”, wypchnięta do przodu klatka piersiowa. Teraz kładzie się nacisk na to, by być świadomym swojego ciała. Warto zapamiętać trzy kroki prawidłowej pozycji. Krok pierwszy: zbliżyć piersiowy odcinek kręgosłupa do mostka. Krok drugi: „urosnąć” – wyciągnąć głowę w górę, jakbyśmy chcieli jej czubkiem dotknąć sufitu (ale bez odchylania do tyłu). Lekko – na tyle, by poczuć napięcie mięśni. Krok trzeci: delikatnie cofnąć brodę. I już.

## A wiercenie się na krześle? Czy trzeba za nie karcić dzieci?

Generalnie zmiany w pozycji siedzącej są dobre. Wiercimy się, bo to naturalna potrzeba naszego ciała, podobnie jak rozciągnięcie się



rano po przebudzeniu. I nie powinno się karcieć dzieci za to, że się wiercą. Widzę jednak, że w tym temacie świadomość się zmienia.

### Jeżeli musimy przez kilka godzin siedzieć, co zrobić podczas przerwy, by się dobrze poczuć?

Bardzo dobre są kocie grzbiety – klęcząc, wyginamy plecy w łuk do góry i na dół. Kolejna pozycja to ukłon japoński: siedząc na piętach, wyciągamy ręce maksymalnie do przodu. Można też usiąść równo na krześle i łapać kolejno prawą i lewą ręką za oparcie (pośladki przyklejone do krzesła, stopy do podłogi) – poczujemy, jak rozciąga się nasz kręgosłup. Jeśli lubimy zakładać nogę na nogę (to zły nawyk!), zmieniamy nogi, zmieniając w ten sposób obciążenie osiowe kręgosłupa.

Poza tym starajmy się mieć czytany tekst zawsze na wysokości wzroku. W przypadku komputera chodzi o odpowiednią wysokość

monitora. Telefon komórkowy najlepiej wyciągnąć przed siebie, trochę jak do selfie. Wiem, że to nie jest wygodne, ale służy naszemu kręgosłupowi. A może dzięki temu szybciej odłożymy telefon... Zresztą książki również powinniśmy czytać w takiej pozycji, żeby się do nich nie schylać. Okolice głowy, szyja, barki – to generalnie bardzo napięte części ciała. Przy zwyrodnieniach w odcinku szyjnym dość często spotykane są bóle głowy. Pamiętajmy też o dobrej kondycji wzroku! Jeśli ktoś jest krótkowidzem, automatycznie pochyla się do czytanego tekstu. Jeżeli poczujemy napięcie, zaboli nas głowa, spróbujmy lekko poruszać szyją, zrobić małą gimnastykę. Pamiętajmy, że głowa powinna być osadzona na kręgosłupie – a nie zawieszona. Jest przedłużeniem osi kręgosłupa, powinna tworzyć z nim jedną linię. Nie należy jej pochylać, bo to przeciąża mięśnie. Złe jest też zbyt często ją zadzierać – to także nie jest naturalna postawa.

### A czytanie w łóżku? Dobrze czy źle?

Często czytamy w pozycji na boku. Jeśli tak lubimy, pamiętajmy, by zmieniać strony oraz robić przerwy. I nie podpierać głowy ręką, bo wtedy ją przeciążamy. Zdecydowanie lepiej użyć poduszki, która troszkę nas odciąży. Jednak jest to pozycja obciążająca dla kręgosłupa. Delikatnie mówiąc: nie najlepsza.

### To może czytać, leżąc na brzuchu?

To jest właśnie to zmienianie pozycji, o którym mówiłam. Im częściej, tym lepiej... Wspominając o codziennych nawykach, warto też powiedzieć o tym, co jest dla kręgosłupa zbrodnią: o pochylaniu się. Trzeba go unikać, jak tylko się da. A już najgorszym wariantem jest dzwiganie z pozycji pochylonej. Wiele osób przekonuje się o tym, niestety, dopiero po latach.

### To jak odkurzać, zamiatać?

Można dostosować wysokość miotły, rury od odkurzacza, deski do prasowania. I poruszać się miękko na nogach! To naturalna pozycja – nie przeprost, tylko właśnie lekko ugięte nogi. A kiedy musimy gdzieś sięgnąć, wymieść kurz z zakamarków pod łóżkiem, najlepiej balansować ciałem – przy okazji możemy sobie zrobić trochę gimnastyki. Na przykład podczas prasowania, powiedzmy spodni, delikatnie przesuwajmy się w lewo i w prawo – stopy stoją, reszta ciała się wychyla, wszystko w delikatnym balansie. Pobujać się! Jeżeli w kuchni musimy sięgnąć po jakiś garnek, to nie schylajmy się do szafki, tylko kucnijmy, ugnijmy nogi, złapmy się czegoś – żeby odciążyc kręgosłup.

### Czy są jakieś sporty zalecane dla kręgosłupa? Takie, które można uprawiać całą rodziną?

Spacery – to polecam każdemu, bo na przykład bieganie u niektórych może zbyt obciążać stawy. Rewelacyjny jest basen – woda odciąża nasze ciało. Do tego wszelkie zabawy z dziećmi z piłką, jazda na rowerze (jeśli dziecko jest małe, można wziąć je do fotelika). Jeżeli ktoś lubi – rolki lub wrotki z dzieckiem. Oczywiście z kaskiem i ochraniaczami. Chociaż sama pamiętam z dzieciństwa, że im więcej siniaków, tym większa frajda. Nie ustrzeżemy przed nimi dzieci. A już na pewno większym zagrożeniem dla nich – i dla nas samych – jest brak ruchu niż siniaki.

### Czyli możemy nauczyć dziecko prawidłowych nawyków, nawet zostając w domu?

My – pokolenie dzisiejszych 30-, 40-latków – byliśmy wychowani nieco inaczej i nie zawsze prawidłowo (ręce za krzesło...). Jednak mieliśmy dużo ruchu, pamiętamy wiele fajnych zabaw na powietrzu. Teraz jesteśmy coraz bardziej świadomi i chcemy nauczyć dzieci prawidłowych nawyków. Pamiętajmy, że dzieci nas obserwują – jeśli my będziemy żyć aktywnie, w ruchu, przejmą taki styl życia od nas. Więc naprawdę warto spędzać czas razem: w ogrodzie, na boisku, w parku. Nie ma większej frajdy niż odkrywanie wspólnych pasji. To na pewno zapoczątkuje w przyszłości.

# Uniwersytety trzeciego wieku – zakochaj się w sporcie na emeryturze!

Gimnastyka, joga, taniec, nordic walking, a nawet kręgle czy boule. Uniwersytety Trzeciego Wieku coraz częściej oferują swoim słuchaczom zajęcia, których nie powstydzilyby się renomowane studia fitness czy centra sportowe. Warto przyjść, sprawdzić swoje siły... i zakochać się w sporcie. Tak jak tysiące innych seniorów w całej Polsce.

## Sport dla towarzyskich – kręgle i boule

Doskwiera Ci samotność, ale nie wiesz, czy jesteś gotowy na duży wysiłek fizyczny? Chciałbyś się poruszać na świeżym powietrzu, ale obawiasz się, czy dasz radę nadążyć za innymi? 85-letnia Aleksandra Chwastek z UTW w Uniwersytecie Wrocławskim ma dla Ciebie radę: daj się namówić na boule! Uwielbiana przez Francuzów gra, w której zawodnicy rzucają do celu metalowymi kulami, zaczyna zdobywać w Polsce coraz więcej zwolenników.

– Nasza grupa gra w boule w parku Południowym we Wrocławiu już drugi rok. Dzięki świetnej współpracy z Wrocławskim Szkolnym Związkiem Sportowym spotykamy się z trenerami raz w tygodniu i toczyliśmy wspólne rozgrywki. To naprawdę rewelacyjna zabawa, a zasady są bardzo proste! – zachęca seniorka.

Boule (inaczej zwane także jako boule, pétanque, petanka) to gra, która wymaga skupienia i pomaga rozwijać zręczność, ale ma też inną niezwykle ważną zaletę: jest niezwykle towarzyskim sportem.

– Między kolejnymi rzutami mamy czas na rozmowę, wspólnie żartujemy, wspominamy. Często zdarza się, że kończymy trening i wcale nie rozchodzimy się do domów, tylko idziemy do kawiarni, żeby spędzić ze sobą jeszcze trochę czasu – dodaje pomysłodawczyni zajęć.

Podobnie jest z kręglami, do których Aleksandra Chwastek przekonała słuchaczy wrocławskiego UTW ponad trzy lata temu.

– Pomysł narodził się z przypadku: mój wnuk, zapraszając mnie w odwiedziny do siebie, do Niemiec, zapowiedział: „Babciu, pójdziemy na kręgle!”. Nie wiedziałam wtedy zupełnie, jak się w to gra – poszłam więc do wrocławskiego Sky Tower, żeby instruktorzy wytłumaczyli mi zasady. Po powrocie od wnuka postanowiłam zachęcić do kręgli innych – i udało się. Połknęli bakcyła tak samo jak ja! – mówi z uśmiechem seniorka.

Na kręgle razem z panią Aleksandrą chodzi kilkanaście osób – wiele z nich to stała ekipa, która spotyka się też w parku na rozgrywkach w boule.

Warto dodać, że w kręgle w ramach sekcji można pograć również na innych UTW w Polsce, na przykład w wielkopolskim Sierakowie czy na Śląsku (UTW przy Jezuitckim Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Mysłowicach). Gry w boule uczą się także między innymi słuchacze UTW w Bydgoszczy, Szczecinie, Bytomiu i Lesznie.

## Dopóki żyję, przychodzę na kije!

Maciej Tracz, który prowadzi na UTW Politechniki Łódzkiej zajęcia z nordic walkingu, nie ma wątpliwości: senior może opanować tzw. podstawowy krok w ciągu zaledwie 15–20 minut. I jest zupełnie gotowy, żeby ruszać w teren.

– Korzyści płynące z treningu z kijkami są dla seniorów ogromne i, co najważniejsze, nigdy nie jest za późno, żeby zacząć! Mieliśmy w naszej grupie panią, która po raz pierwszy wzięła do ręki



Rajd nordic walking  
słuchaczy UTW Wrocław w Trzebnicy

Archiwum UTW Wrocław

kijki do nordic walkingu w wieku 89 lat. Chodziła z nami aż do 94. roku życia, zawsze podkreślając, jak bardzo pomaga jej to na różne dolegliwości. Miała nawet takie powiedzonko: „Dopóki żyję, przychodzę na kije!” – wspomina Maciej Tracz.

Nordic walking można dzisiaj trenować na większości UTW, nawet tych w mniejszych miastach. Warto spróbować, bo – jak podkreślają seniorzy – chodzenie z kijkami wchodzi w krew.

– W pewnym momencie to staje się takim przyzwyczajeniem, że nawet jak nie ma treningów, to człowiek bierze kije i sam idzie. Tej wiosny, kiedy ze względu na koronawirusa wprowadzono kolejne ograniczenia i odwoływano zajęcia sportowe, ja nie rezygnowałam ze spacerów. I podczas tych moich samotnych treningów zrobiłam ponad 570 kilometrów! – chwali się 72-letnia Anna Belczyńska z UTW Politechniki Łódzkiej.

Aleksandra Chwastek, która na swoim UTW rozkręciła wspólnie z trenerami z Wrocławskiego Szkolnego Związku Sportowego aktywną grupę nordic walking, mówi: – Nawet jak nie mam treningu, staram się każdego dnia zrobić kilka tysięcy kroków. W dobre dni mogę przejść nawet 11 tysięcy, co oznacza kilka dobrych kilometrów i jest już nie lada sportowym wyzwaniem.

## Senior na macie, na piłce i w wodzie

Andrzej Wołoszyn z UTW w Uniwersytecie Wrocławskim chodzi na gimnastykę ogólnousprawniającą już od 7 lat. – Zajęcia prowadzi jedna z naszych słuchaczek i koleżanek, Aleksandra Adamowska, która jest absolwentką Akademii Wychowania Fizycznego. Trening z nią to czysta przyjemność – zna bolączki starszych osób i potrafi świetnie dobrać dla nas ćwiczenia. Zda-



je sobie sprawę, że jedni są bardziej sprawni, a inni mają już swoje problemy, przebyte urazy – tłumaczy 72-latek.

Oprócz gimnastyki ogólnousprawniającej na wrocławskim UTW seniorzy mają również do dyspozycji między innymi szkołę pleców, tai-chi czy choreoterapię.

Z kolei w ramach zajęć Legnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku słuchacze ćwiczą na gimnastyce ruchowej pod okiem Leokadii Malec. Jak mówi instruktorka, seniorzy świetnie dają sobie radę nawet z bardziej skomplikowanymi ćwiczeniami.

– Na moich zajęciach rozgrzewamy się do muzyki, a potem zaczynamy pracę na macie, z laskami, lekkimi hantlami, na piłkach. Szczególnie te ostatnie są często wykorzystywane i muszę przyznać, że moje panie radzą sobie na nich świetnie. Do tego stopnia, że jak któraś z nich pojedzie potem do sanatorium, to po powrocie wspomina, że tamtejsi instruktorzy aż przecierają oczy ze zdumienia, że są w stanie zrobić na piłce naprawdę trudne sekwencje, prawdziwe akrobacje – opowiada z uśmiechem trenerka.

Także w Łodzi gimnastyka cieszy się wśród słuchaczy UTW dużym powodzeniem.

– W tym roku akademickim w zajęciach uczestniczyło w sumie 125 osób! Nasi trenerzy proponują takie ćwiczenia, które nie tylko pomagają seniorom poprawić ruchomość stawów, przynieść ulgę w schorzeniach kręgosłupa, usprawnić narządy ruchu, ale też dodają siły, tak potrzebnej w wykonywaniu codziennych zajęć i obowiązków – zachęca Agnieszka Stołecka, dyrektor UTW Politechniki Łódzkiej. Jak dodaje, słuchacze łódzkiego UTW mogą spróbować swoich sił również w pilatesie z elementami jogi czy gimnastyce w wodzie:

– To fantastyczna propozycja dla osób, które nie mogą obciążać nadmiernie stawów – jak ktoś raz spróbuje, to już nie chce przestać! W czasie ćwiczeń czuje się lekkość ciała, a opór wody sprawia, że przybiera nie tylko ogólnej sprawności, ale również mięśni i równowagi. Na te zajęcia w kilku grupach regularnie uczęszczało do tej pory ponad 150 osób – tłumaczy dyrektor Stołecka. – Spotykamy się w Akademickim Centrum Sportowo-Dydaktycznym Politechniki Łódzkiej „Zatoka Sportu”, nowym obiekcie uczelni, gdzie na dwóch basenach,

obok olimpijczyków i kadry narodowej, ćwiczą nasi seniorzy. Mamy ten luksus, że wysokość ruchomego basenowego dna dostosowuje się do potrzeb naszych słuchaczy – nie muszą więc umieć pływać.

Z matą do ćwiczeń za pan brat są też seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Końskich (woj. świętokrzyskie).

– W naszym wydaniu joga nie polega na medytacji, bo wiemy, że dla wielu osób to zbyt kontrowersyjne. Z instruktorką skupiamy się natomiast na ćwiczeniach, które pomagają seniorom nie tylko się rozciągnąć, ale i wzmocnić mięśnie odpowiedzialne między innymi za postawę ciała. Proszę mi wierzyć, że od razu widać, kto u nas chodzi na zajęcia – takie osoby idą potem po ulicy pewnie, wyprostowane, wiele z nich pozbyło się też uciążliwych skurczów czy bólu... a nawet połknęło bakcyła jogi na dobre. Jedną z naszych słuchaczek, Ewa Podzerek, zrobiła niesamowite postępy – jestem pewna, że niejedną 30 – czy 40-latek nie ma takiej sprawności jak ona teraz – wyjaśnia Jolanta Rydzewska, prezes Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku „Aktywni w Końskich”.

### Od UTW do marzeń, nowych przygód...

Jak podkreślają słuchacze UTW, sportowe zajęcia na ich uniwersytetach to nie tylko świetna szansa, żeby o sobie zadbać i odzyskać sprawność. To także okazja do spełnienia marzeń. Ewa Pomorska, 74-letnia słuchaczka Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i przewodnicząca Komisji Turystyczno-Sportowej Samorządu Słuchaczy LUTW, tu właśnie nauczyła się pływać.

– Swoją przygodę z UTW zaczęłam od basenu. Choć miałam wtedy już 60 lat, to udało mi się nauczyć pływać. Potem przyszła kolej na inne zajęcia – aerobik w wodzie, tai-chi, pilates. Od kilku lat poświęcam się jednak zupełnie innej pasji – tańcowi. Wspólnie z innymi słuchaczkami z UTW tańczymy w Zespole FLOW – mówi pani Ewa. I z uśmiechem dodaje: – Największą satysfakcję dają nam oczywiście występy, choć na samym początku trema była ogromna! Ale teraz widzę, że warto było się przełamać, bo mamy już na swoim koncie spore osiągnięcia i nagrody. Poza tym nie ma lepszego sposobu na ćwiczenie pamięci niż nauka nowego układu tanecznego.

O tym, jaka duża siła drzemie w człowieku mimo upływu lat, przekonała się także 72-letnia Anna Belczyńska z UTW Politechniki Łódzkiej.

– Ja swoją przygodę sportową skończyłam w szkole, potem już nie było na to kompletnie czasu. Praca, dom, dziecko... Kiedy już na emeryturze zapisałam się na zajęcia gimnastyczne, byłam pewna, że nie dam rady. I jakie było moje zaskoczenie, kiedy się okazało, że jednak mam na to siłę! Duża w tym zasługa naszego trenera, który potrafi stworzyć taką miłą atmosferę. Człowiek wychodzi spocony z sali, zmęczony, ale ma taką satysfakcję, że mu się udało! A sprawność w naszym wieku jest ważna – tyłu seniorów mieszka jak ja samych, więc trzeba o siebie dbać – podkreśla pani Anna.

Z kolei dla Andrzeja Wołoszyna, który przez trzy lata był przewodniczącym sekcji kultury fizycznej UTW w Uniwersytecie Wrocławskim, zajęcia sportowe stały się okazją do odkrycia nowych sportowych talentów.

– Nasi słuchacze chętnie biorą udział w senioradach, które są organizowane w całej Polsce. Z jednej z nich, w Krakowie, przywiozłem nawet brązowy medal w pchnięciu kulą, choć nigdy bym się tego nie spodziewał, bo zacząłem trenować dopiero za namową kolegów z uniwersytetu. Nasza koleżanka przyjechała wtedy ze złotym medalem w skoku w dal! – mówi 72-latek.

Dzięki UTW pan Andrzej miał okazję uczestniczyć w wielu rajdach nordic walking w okolicy Wrocławia, ale też w regatach na Suwalszczyźnie. To nie wszystko: na swoim uniwersytecie znalazł kompanów do odważnych wypraw rowerowych.

– Mamy za sobą rowerowe wyjazdy szlakiem cudownych zamków na Loarę we Francji, byliśmy też w rejonie Tokaju na Węgrzech, w Chorwacji, w Danii. Organizację takich wypraw mamy już świetnie dopracowaną – jedziemy bussem z przyczepką, na której są rowery. Kiedy docieramy na miejsce, wsiadamy na dwa kółka i zaczynamy zwiedzanie. Są dni, kiedy jesteśmy w stanie przejechać ponad 50, a nawet i 70 kilometrów, ale kiedy mamy dużo ciekawych zabytków do zobaczenia, to wiadomo, że więcej chodzimy, niż jeździmy – tłumaczy senior i zdradza, że w tym roku planuje ze swoją rowerową drużyną wyprawę w okolice Malborka i Wschodnim Szlakiem Rowerowym (Green Velo).

### Nowe przyjaźnie, które działają lepiej niż leki

Wszyscy seniorzy, którzy spróbowali sportu na zajęciach UTW, nie mają wątpliwości: starość i choroby dopadają człowieka najszybciej, kiedy siedzi beczynnie w domu.

– Bez wątpienia sport i ruch są w naszym wieku ważne, ale równie istotny jest aspekt towarzyski tych zajęć. Bo dzięki nim senior wychodzi z domu, w którym mieszka zupełnie sam, i spotyka ludzi, którzy mają podobne pasje i bolączki. W pewnym wieku przestaje się już bywać w dawnych kręgach towarzyskich, wiele przyjaźni się skończyło, dzieci i wnuki są daleko... Ale człowiek nie przestaje przecież tego potrzebować! My na naszych zajęciach kręglarskich, z nordic walkingu czy bouli dajemy sobie tę rozmowę, uważność i troskę. Naprawdę o siebie dbamy. Warto więc wyjść z domu i się o tym przekonać – kończy Aleksandra Chwastek z Wrocławia.

Wyprawa rowerowa  
Francja – zamki nad Loarą



# Właściciele psów są osobami bardziej aktywnymi fizycznie. Badania to potwierdzają!

– Nie mieliśmy w planach posiadania psa. Ani w moim domu, ani w domu męża nigdy nie było czworonogów, więc w ogóle o tym nie myśleliśmy – mówi **Justyna Bąk**, mama 11-letniej Natalki. Pomysł zrodził się, kiedy u ich córki wykryto zaburzenia nadnerczy. Musiała przyjmować leki powodujące gwałtowny przyrost wagi i z drobnej dziewczynki stała się tą, z której rówieśnicy drwili po kątach.

**N**atalia nigdy nie była fanką aktywności, ale też nie uznawaliśmy tego za problem, bo była szczupła i zdrowa. Przewartościowaliśmy myślenie, gdy pojawiły się choroba i nadwaga – opowiada Justyna. Zaczęły się poszukiwania pomysłów, jak zmotywować córkę do ruchu. Wizja basenu od razu spotkała się z dezaprobatą, bo Natalka wstydziła się włożyć strój kąpielowy. Z różnych powodów, także zdrowotnych, odpadły też między innymi bieganie i fitness.

Rodzice 11-latki starali się wyciągać ją na spacer czy wycieczki w góry. Podczas jednej z nich – zimowej – w pensjonacie, w którym się zatrzymali, część gości uczestniczyła w zorganizowanym przez gospodarzy kursie dogtrekkingu (wędrówka z psem przypiętym do właściciela za pomocą linki lub szeleka). Dziewczynka zachwyła się najpierw zwierzakami, a później samą ideą górskich wędrówek z czworonożnym przyjacielem u boku.

Rodziców nie trzeba było długo namawiać, bo zarówno Justyna, jak i jej mąż Krzysztof lubią zwierzęta, choć własnych nigdy nie mieli. Już po miesiącu w domu pojawił się psiak podobny do owczarka niemieckiego (przygarnięty ze schroniska), który otrzymał zobowiązujące imię Herkules. Po mniej

więcej dwóch miesiącach wspólnej rozgrzewki Her (tak na niego wołają) i Natalia byli gotowi do pierwszego startu w dogtrekkingu na dystansie 10 kilometrów (zakładali, że zawrócą przed czasem). Pokonali całą trasę bez problemu – choć bez miejsca na podium, to z ogromną satysfakcją. Kolejne starty były tylko lepsze.

## Są twarde dowody

Badania nie pozostawiają złudzeń: posiadanie psa pozytywnie wpływa na aktywność fizyczną, nawet jeśli ktoś nie planuje startu w zawodach z udziałem swojego przyjaciela. Już sama konieczność codziennych spacerów wymusza na nas ruch, do którego bez czworonoga często nie mielibyśmy okazji. Jak podają naukowcy z Uniwersytetu w Liverpoolu na łamach pisma „Scientific Reports”, właściciele psów w ciągu tygodnia spacerują około 300 minut. Dla porównania osoby, które nie mają czworonoga, spędzają na spacerach średnio aż o 100 minut mniej. Ci pierwsi spełniają też zalecenia dotyczące aktywności fizycznej aż czterokrotnie częściej.

Wyniki badań są oparte na dużej próbie – wzięło w nich udział około 700 osób żyjących w 385 gospodarstwach domowych. Naukowcy zadbali o odpowiedni dobór ochotników: były to osoby mieszkające w okolicy o podobnym dostępie do parków, chod-

ników, ścieżek i innej infrastruktury sprzyjającej podejmowaniu ruchu. Badani wypełniali ankiety dotyczące czasu spędzonego na aktywności oraz podjętej formy ruchu. Niektórych wyposażono dodatkowo w urządzenia monitorujące poziom aktywności.

Już na pierwszy rzut oka wiadać było, że pies sprzyja ruszeniu się z kanapy. Sama konieczność wyprowadzenia czworonoga sprawiała, że posiadacze psów w większości spełniali zalecenia dotyczące 150 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego tygodniowo. Wielu z nich znacząco przekraczało tę zalecaną minimalną dawkę ruchu.

Ustalenia brytyjskich naukowców dowodzą także zbawiennego wpływu posiadania psa na aktywność dzieci. W domach, w których mieszka czworonożny przyjaciel, najmłodsi spędzają na spacerach średnio 100 minut tygodniowo, a kolejnych 200 poświęcają na aktywną zabawę ze zwierzakiem. Zostawiają tym samym daleko w tyle rówieśników bez pupila.

Co ciekawe, okazało się, że właściciele psów są aktywni nie tylko za sprawą przymusowych spacerów. Ta grupa znacznie chętniej podejmuje też inne formy ruchu, między innymi bieganie, jazdę na rowerze czy korzystanie z zajęć na siłowniach. Jak podkreślają autorzy badań, sama chęć zwiększenia aktywności nie może oczywiście

być jedyną motywacją do wzięcia pod swój dach czworonoga. Pies potrzebuje opieki i uczucia, dlatego tę decyzję należy zawsze podejmować z rozwagą, biorąc pod uwagę wszystkie za i przeciw.

Wcześniejsze ustalenia naukowców udowodniły, że posiadanie psa redukuje poczucie społecznej izolacji, zwłaszcza u osób żyjących samotnie. Sama potrzeba wyjścia zmusza do zdjęcia rozciągniętego dresu. Przed domem częściej nadarza się okazja do przypadkowych rozmów, a na osiedlach właściciele psów często stanowią swego rodzaju kluby: spotykają się o konkretnych godzinach, by ze sobą porozmawiać i miło spędzić czas – i pozwolić psom wybiegać się we własnym towarzystwie.

W Szwecji uczeni wzięli także pod uwagę wpływ posiadania psa na stan zdrowia osób po zawałach lub udarach mózgu. Przyrzekli się niemal 182 tysiącom obywateli, którzy przeszli zawał (6% spośród nich posiadało psa) oraz ponad 155 tysiącom osób po udarze (z których 5% miało czworonoga). Okazało się, że samotni posiadacze psów po zawale wykazują o 33% niższe ryzyko zgonu, po udarze zaś ryzyko to spada o 27%. Autorzy badań podkreślili, że na wynik z pewnością wpływa fakt, iż posiadanie pupila zwiększa aktywność fizyczną, a ta jest ważnym elementem profilaktyki



Fot. 123RF

u osób, które przeszły wspomniane choroby.

Analiza wyników badań zespołu ze Szpitala Uniwersyteckiego im. św. Anny w Brnie pokazuje, że pies pomaga również utrzymać zdrowie serca. Z kolei eksperci z Uniwersytetu Florydy dowiedli, że kontakt z czworonożnym przyjacielem pomaga dzieciom w redukcji stresu. Jak widać, pozytywne oddziaływanie tych zwierząt na zdrowie i samopoczucie jest nie do przecenienia.

### Pies także dla seniorów

Polscy naukowcy (z Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz Wyższej Szkoły Administracji w Bielsku-Białej) przyjrzyli się wpływowi posiadania psa na aktywność fizyczną i jakość zdrowia ludzi w starszym wieku. Do badania zakwalifikowali 123 osoby w wieku od 65 do 84 lat – właściciele psów od co najmniej roku oraz tych, którzy czworonoga nie mieli i nie mają. Analiza kwestionariuszy wypełnionych przez uczestników poka-

zała, że posiadanie psa wywiera istotny wpływ na poziom aktywności fizycznej osób starszych. Właściciele zwierzków czuli się ogólnie zdrowsi, częściej też wykazywali dobrostan emocjonalny.

W hrabstwie Norfolk wpływ psa na aktywność sprawdzono na grupie ponad 3000 seniorów, którzy nie tylko odpowiedzieli na pytania o posiadanie i wyprowadzanie czworonoga, lecz także mieli przy sobie przez siedem dni urządzenie rejestrujące ich aktywność fizyczną, tak zwany akcelerometr. Posiadanie psa okazało się jednym z najskuteczniejszych sposobów na pokonanie standardowego spadku aktywności w wieku senioralnym. W wyniku analizy zebranych danych angielscy badacze mogli jasno stwierdzić, że czworonogi znacząco zachęciły osoby starsze do wyjścia na świeże powietrze (i to nawet podczas złej pogody), co poprawiło ich samopoczucie i ogólny stan zdrowia.

Seniorzy zazwyczaj świetnie radzą sobie z psami. Trzeba jednak pamiętać, że posiadanie zwierzątka nie powinno być ciężarem, ale ma stanowić źródło satysfakcji i pozytywnych emocji. Warto za-

tem wybrać odpowiednią rasę. Osobom starszym zaleca się rasy o umiarkowanym i niskim poziomie aktywności, czyli wszelkiego rodzaju psy do towarzystwa, takie jak mopsy, shih tzu czy maltańczyki, ponieważ nie mają one wielkich potrzeb ruchowych. Z dużych zwierzków łatwe w obsłudze i mniej wymagające ruchowo są na przykład berneńskie psy pasterskie i labradory, wyselekcjonowane tak, by nie mieć mocno wyczułonego myśliwskiego nosa.

Seniorom planującym pokonywanie z czworonogiem dłuższych dystansów może się przydać kilka gadżetów, które ułatwią spacerować zarówno im, jak i pupilowi. Po pierwsze: szelki dla psa, ponieważ aktywności na obroży nie są zbyt przyjemne dla zwierzątka. Po drugie: amortyzowana smycz, która odciąża stawy czworonoga, a zarazem kręgosłup właściciela. Po trzecie: pas biodrowy, zwykle używany do biegania, w tym przypadku uwalniający ręce od smyczy (przypinamy ją do pasa).

### W grupie różnie

Rodzina Bąków nie ma wątpliwości, że Herkules rozruszał

całą trójkę. Justyna zapisała się do kilku internetowych grup, w których miłośnicy dogtrekkingu organizują wspólne wyjścia w góry. Niespodziewanie aktywność z psem stała się ich wspólną pasją. Poświęcają jej czas nie tylko w weekendy, lecz także w sylwestra: przed południem 25 kilometrów w Beskidach, po południu odpoczynek, a później zabawa do rana. Dla piesków również przewidziano atrakcje: sylwestrowe smakołyki, a przed północą relaks w specjalnie wyciszonych sali, do której nie dociera tak intensywnie hałas fajerwerków.

Podczas wycieczek z czworonogami nawiązują się przyjaźnie, na które wcześniej rodzina nie zawsze miała czas. Najważniejsza jest jednak przemiana Natalii. Nie chodzi tylko o to, że straciła dotychczas 9 kilogramów. Istotne jest, że nauczyła się pokonywać swoje słabości. – Przebycie dystansu, który kiedyś wydawał się nie do pokonania, dało jej siłę i więcej wiary. Dzięki temu łatwiej radzi sobie z uszczypliwościami ze strony rówieśników – wyjaśnia Justyna.

# Sport uczy pokory i konsekwencji. Dzięki niemu łatwiej zdrowo i szczęśliwie przeżyć życie

**Santa** mówi, że to **Sara** wrzuciła go na SUP-a. A jak już wrzuciła, to został. Teraz razem podziwiają świat z perspektywy wody. Prowadzą w Krakowie wypożyczalnię desek do pływania SUP Kultura Kraków, organizują szkolenia i spływy – i robią wszystko, co mogą, by rozpowszechnić ten sport w naszym kraju.

## Najważniejsze to złapać balans

– Równowaga jest ważna nie tylko na desce, ale również w życiu – uśmiecha się Santa. Z wyglądu, wypisz wymaluj, amerykański surfer: długie blond włosy, niebieskie oczy, sportowa sylwetka. O swojej pasji, czyli pływaniu na SUP-ie, mógłby opowiadać bez końca. – Na wodzie jesteś wolny. Dalej od siebie, za to bliżej natury. Możesz przebywać wśród ludzi, a jednocześnie zachować bezpieczny dystans.

Z równowagą jest tak, że jeśli jej nie złapiemy, to możemy zaliczyć niechcianą kąpiel. Ale Santa mówi, że każdego postawi na desce w kwadrans, no, góra pół godziny, w zależności od tego, jak dana osoba jest sprawna ruchowo. SUP-owanie nie jest tak skomplikowane, na jakie wygląda.

SUP, czyli angielskie *stand up paddle* (dosłownie stanie i wiosłowanie), oznacza pływanie na desce na stojąco przy użyciu wiosła. Sara nazywa to chodzeniem po wodzie. A Santa tłumaczy, że to trochę takie połączenie surfowania z kajakami.

– Nieważne, czy masz 5 lat, czy 75, spokojnie sobie poradzisz. Ja zaczynałem pływać rehabilitacyjnie. W Stanach, na Zachodzie, w Anglii to bardzo popularny sport, który uprawiają ludzie w każdym wieku. Można pływać sportowo, a można tylko rekreacyjnie. Jak kto woli – mówi.

Kiedy pływasz na SUP-ie, angażujesz wszystkie grupy mięśni-



Fot. archiwum SUP Kultura Kraków

we, jedne aktywnie, inne pasywnie. Od szyi, przez ramiona, ręce, klatkę piersiową, po intensywnie pracujące mięśnie skośne brzucha, plecy, łędźwie, pośladki, nogi.

– Patrząc na SUP-y, można dojść do wniosku, że trzeba pływać na stojąco – zauważa Santa. – Nic bardziej mylnego. Technika wiosłowania, której używamy, nazywa się *full body method*, czyli wiosłowanie całym ciałem. W pływaniu na kolanach nie ma żadnej ujemy. Jeśli nie czujesz się stabilnie, pewnie, możesz obniżyć środek ciężkości. Dzięki temu będzie ci dużo łatwiej utrzymać równowagę.

Pływanie na kolanach jest lepsze, jeśli zmieniają się warunki pogodowe. Teraz mamy taką szaloną pogodę: w jednym momencie świeci słońce, za chwilę pada deszcz albo zaczyna mocno wiać.

A wiatr może zepsuć zabawę na SUP-ie. Przechodzimy wtedy z pozycji stojącej do klęczącej i nasze ciało stawia mniejszy opór.

Są tacy, którzy najchętniej od razu wskoczyliby na deskę. „Co, ja nie dam rady?”. A później wpadają kilka razy do wody i się zniechęcają. Dlatego Sara zawsze powtarza:

– Małą łyżeczką, jak ze wszystkim w życiu. Krok po kroku, a nie bawem stanie i wiosłowanie wyda się banalnie proste i naturalne.

## Miłość od pierwszego wejrzenia

Sara pokochała SUP-y pięć lat temu, gdy była na Sardynii. Pojechała tam do pracy w centrum sportów wodnych. I wtedy odkryła SUP-y. Na Sardynii dużo ludzi już na nich pływało, ale dla niej to było coś zupełnie nowego, nie-

znanego, powiew świeżości i wolności, chwila wytchnienia od warczących pędzących motorówek.

– Na wodzie udało mi się w końcu odnaleźć siebie – opowiada dziewczyna. – Szum wiatru, dźwięk fal rozbijających się o deskę działają odprężająco i kojąco.

Nigdy wcześniej nie żeglowała. Trenowała pływanie, owszem, i to nawet regularnie. Gdy była nastolatką, rodzice zapisali ją na basen. Miała coraz większe kłopoty z kręgosłupem, szybko urosła. Basen idealnie łączył jej potrzebę ruchu, aktywności fizycznej, z dobroczynnym wpływem na zdrowie. Ale pływanie w basenie to nie to samo, co wskoczenie na deskę

i patrzenie na brzeg ze środka morza. Kiedy Sara wróciła do Krakowa, tęskniła za SUP-ami. Dlatego pomyślała, że fajnie byłoby robić to dalej – tylko nie miała z kim.

W życiu Santy sport również był obecny od dziecka. Rodzice starali się zaszczepić w nim miłość do ruchu: w zimie narty i snowboard, który stał się jego życiową pasją. Trenował regularnie przez wiele lat. Aż do pewnego dnia w 2018 r., kiedy zdarzył się wypadek.

– Mówiąc wprost: rozwaliłem się – tłumaczy Santa. – Miałem poważną kontuzję kolana. Nagle stałem się niesprawny. Nie byłem w stanie uprawiać żadnych dynamicznych sportów.

Dla młodego, aktywnego chłopaka taka nagła zmiana była bardzo trudna.

On i Sara znali się już wcześniej. Zimą wyjeżdżali na różne obozy

sportowe, ich drogi się przecinały. Aż w końcu zawiodły ich na Półwysep Helski. Już wtedy istniała między nimi nić przyjaźni.

Nad morzem Sara postanowiła zarazić swoją pasją Santę. Napompowała deskę i rzuciła: „Chodź pływać ze mną”. Na początku nie było łatwo, bo Santa się wzbraniał: „Nie no, zwariowałeś, po co? Nie wiem, czy mi się to spodoba”. Sara przekonywała: „No chodź, na chwilę”. A jak już wskoczyli na deskę, Santa w zasadzie na niej został.

– To było gdzieś pomiędzy jedną operacją a drugą, podczas rehabilitacji i długotrwałego procesu powrotu do sprawności – wspomina Santa. – Pojawił się SUP, który był świetną odskocznią od tego, co się działo wtedy w moim życiu. I w mojej głowie.

## Tak się spełnia marzenia!

Powolutku zaczęli pływać razem. I powolutku wchodzili w to coraz mocniej. Wyjeżdżali za granicę, żeby podpatrzeć, jak to wygląda w innych krajach. W Europie pływanie na desce już kilka lat temu było czymś zupełnie normalnym. Zawody we Francji na kilkaset osób w grudniu, kiedy zaczyna padać śnieg, też nikogo specjalnie nie dziwiły. U nas to była jeszcze kompletna nowość. Pomyśleli więc, że fajnie byłoby przywieźć SUP-y do Polski i zaszczerpić je na naszym gruncie. A raczej wodzie.

Doszli do wniosku, że swój cel mogą osiągnąć wyłącznie przez cykliczne zajęcia, edukację i budowanie świadomości ludzi wokół sportu oraz promowanie SUP-ów jako zdrowej formy aktywności i fajnego sposobu na podróżowanie. Zaczęli organizować wyjazdy i spływy, a także kursy i szkolenia, które pomagają bezpiecznie stanąć na desce. Tłumaczą technikę pływania, zasady bezpieczeństwa, to, w jaki sposób prawidłowo operować wiosłem. A przede wszystkim tworzą społeczność wokół SUP-ów w Krakowie.

– Pływamy regularnie, rano o 6.30 i po południu około 18.30, 19.00 – mówi Santa. – To nasze SUP-poranki i SUP-popołudnia. Wspólnie z Sarą polujemy na wschody i zachody słońca. Lubiemy podporządkowywać nasze życie cyklowi natury. Przynajmniej raz w tygodniu organizujemy jakiś spływ: do Nowej Huty, z Kolnej do centrum albo po Tyńcu. Każdy może się przyłączyć. Zależy



Fot. archiwum SUP Kultura Kraków

nam, żeby jak najwięcej osób mogło z tego skorzystać. Dużo ludzi w Polsce kupiło deski i trzymało je w szafach, bo nie wiedziało, jak ich używać. Ktoś zrobił kółeczko na Bagrach i się nudził, nie miał z kim pływać. Albo zaczynał pływać, ale wpadł kilka razy do wody i się zniechęcił, stwierdził, że to głupie. Wrzucał SUP-a do piwnicy i było po zabawie. A SUP nie jest trudnym sportem. Ale fajnie by było, gdyby wszyscy wiedzieli, jak to robić prawidłowo.

Swoją bazę – SUP Kultura Kraków – Sara i Santa otwarli w Krakowie pod Wawelem, w dawnym Hotelu Forum. Jeśli ktoś nie jest pewny, czy pływanie go wciągnie, może tam wypożyczyć deskę, popływać na kilku różnych modelach, żeby je porównać i sprawdzić, co pasuje mu bardziej. Działają jako centrum testowe. Mają w ofercie sprzęt na każdą kieszeń: deski ekonomiczne, średnio drogie i te najbardziej topowych marek. Jeśli ktoś planuje zakup własnej deski, chętnie doradzą, pomogą wybrać najlepszą, dopasować ją do wzrostu, wagi, tego, jak ma być użytkowana: rekreacyjnie czy sportowo.

– Wiele osób się nakręciło, złapało bakcyła, z czego ogromnie się cieszymy. Pewnych zasad trzeba jednak przestrzegać – podkreśla Sara. – Nie tylko pilnować techniki wiosłowania, ale również dbać o bezpieczeństwo.

## Spływ Dunajcem – i już nigdy nic nie będzie takie samo

Gdzie pływać? Wszędzie, gdzie tylko się chce! O ile oczywiście nie jest to zabronione. W Polsce mamy bardzo wiele możliwości. Weźmy choćby Wisłę. Niby wszyscy wiedzą, że płynie przez Polskę i że to królowa polskich rzek.

Ale ludzie nie mają pojęcia, jak wygląda poza miastem. A tymczasem jest przepiękna, naturalna, na odcinku 1000 kilometrów można znaleźć mnóstwo wysp lęgowych i rezerwatów przyrody.

– Rzeka to coś zupełnie innego niż pływanie na zamkniętym akwenie – mówi Sara. – Na takich Bagrach szybko się nudzisz, bo opłyniesz je w ciągu godziny i nie masz już nic więcej do roboty. Wisła daje fantastyczne możliwości. Płynąc od śluzy Kościuszko do śluzy Dąbie, masz 16 kilometrów zieleni w środku miasta, ptaków, które śpiewają dookoła, widoków, które zapierają dech w piersiach. Ludzie tego szukają. Są ciekawi swojego miasta z innej perspektywy. Nie mówię, że to najczystsza rzeka i że widać dno, ale są tu wędkarze, łowią ryby.

Dunajec to z kolei dzika górska natura i porywająca przygoda. Chyba najfajniejszy spływ, jaki można w Polsce zrobić na SUP-ie. Santa mówi, że jak raz spłyniesz Dunajcem, to już nic nigdy nie będzie takie samo. Będziesz musiał wyjechać za granicę albo pływać na fali, żeby poczuć równie wielkie emocje.

– Nasze spływy robimy ze Sromowców Średnich do Szczawnicy. To 14 kilometrów niezapomnianych przeżyć. Dwie trzecie tego odcinka to spokojna rzeka. Może jedna trzecia to bystrzyny czy mocniejsze zafalowania. Ale to właśnie najfajniejsze, co może być w całej zabawie! Boimy się tego, co nieznanne. Niepotrzebnie. Dunajec brzmi poważnie, ale w praktyce nie jest tak trudną i wymagającą rzeką – twierdzi Santa. – Trzeba tylko odpowiednio operować wiosłem.

Wprowadzając ludzi na Dunajec, Sara i Santa dużo czasu poświęcają kwestiom bezpieczeń-

stwa. Kamizelki są obowiązkowe, jednak dużo ważniejsze od nich są kaski. Na płytkiej rzece jest większe ryzyko, że uderzysz głową o kamień, niż że się utopisz.

Jeśli ktoś woli jeziora, też jest ich w Polsce pod dostatkiem. Mazury są przepiękne, podobnie Jezioro Żywieckie i Jezioro Rożnowskie. Na Podkarpaciu mamy Solinę. Czorsztyn to zaś jedno z najbardziej malowniczych miejsc do pływania: z jednej strony widać Gorce, z drugiej Pieniny, z trzeciej Tatry, a w tle jeszcze dwa zamki.

Deska daje praktycznie nieograniczone możliwości podróżowania i zwiedzania. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby na SUP-a zabrać ze sobą w wodoszczelnej torbie namiot, śpiwór, trochę prowiantu. Można wtedy zatrzymać się i przenocować na brzegu – tam, gdzie się nam akurat spodoba – a następnego dnia podróżować dalej.

– Jadąc nad morze w Chorwacji, można zatrzymać się w Austrii i opłynąć trzy–cztery alpejskie jeziora. Albo wskoczyć na deskę w Słowenii i zobaczyć jej przepiękną stolicę, Lublanę, od strony wody – wylicza Santa.

## Sport to zdrowie... i endorfiny!

Dla Sary sport to najlepsza forma spędzania wolnego czasu, bo pozwala upiec kilka pieczeńi na jednym ogniu. Dbamy o nasze zdrowie i w zasadzie robimy to mimochodem, przy okazji, nawet o tym nie myśląc. Poznajemy świat i innych ludzi. Budujemy swoje życie na wartościach, które trudno przecenić.

Dla Santy sport to endorfiny, endorfiny i jeszcze raz endorfiny. Człowiek, który uprawia sport, jest zwyczajnie szczęśliwszy. I zdrowszy. Dopóki jesteśmy młodzi, nie myślimy o tym, że kiedyś, w przyszłości, coś nas może boleć, coś nam będzie dolegać. Ćwicząc od najmłodszych lat, wdrukujemy sobie w głowę aktywność fizyczną, staje się ona dla nas naturalna. Dużo łatwiej jest później przeżyć życie w sposób zdrowy, zrównoważony i szczęśliwy.

– To, że cię coś boli i źle się czujesz, nie wynika z twojego wieku, tylko znaczy, że powinieneś zacząć się ruszać. Do pracy używamy różnych narzędzi, a zapominamy, że ciało też jest narzędziem i służy nam do życia. Powinniśmy dbać o nie i pielęgnować je, aby jak najdłużej było w dobrej formie.

# Po dobrą formę do parku. Trening pod chmurką dobry niezależnie od wieku

Nie trzeba chodzić na siłownię, by być w formie. Przekonują o tym specjaliści od zdrowego stylu życia, zachęcając jednocześnie do wysiłku na wolnym powietrzu. Klubem fitness może być dla nas park, a niezawodnym przyrządem do ćwiczeń – dziecięcy wózek. Aktywnie spędzony czas pozwoli wzmocnić rodzinne relacje i utrzymać pełną sprawność, o co zadbać powinni przede wszystkim seniorzy. Ale trening pod chmurką to propozycja dla wszystkich grup wiekowych.

**D**laczego nie ćwiczymy? Wy-mówek może być wiele. Jedną z nich jest brak czasu na dojazd na siłownię i pieniędzy na kosztowny karnet. Tym bardziej że powinno się zadbać o zdrowie i formę całej rodziny, a to kolejne wydatki: zajęcia ze sztuk walki czy tańca dla dzieci, fitness w wodzie dla dziadków i babć... W ten sposób koszty idą w górę, a miesięcznie mogą sięgnąć nawet kilkuset złotych.

A przecież te pieniądze spokojnie mogłyby zostać w naszych portfelach. Siłownią może być dla nas każdy park. Według specjalistów samodzielny trening w plenerze wielu ludzi całkowicie zaspokoi.

– Oczywiście trudno będzie zbudować w ten sposób masę mięśniową. Osobom, które chcą o to zadbać, trening bez obciążeń nie wystarczy. Natomiast w przypadku treningu profilaktycznego, zdrowotnego, mamy bardzo dużo możliwości. Na świeżym powietrzu można uzyskać pod tym względem świetne efekty. Ewentualnie można uzupełnić wysiłek użyciem prostego sprzętu – mówi trener personalny Tadeusz Smuś.

## Seniorzy szturmują siłownie plenerowe

Specjalista od zdrowego stylu życia nie ukrywa, że miłośnicy fitnessu w ostatnich miesiącach mieli nieco pod górkę. Siłownie były zamknięte z powodu pandemii koronawirusa, a wielu ludzi nieco przystopowało z ćwiczeniami. Na szczęście sporo osób odkryło zalety treningu na wolnym powietrzu – w tym z użyciem urządzeń na siłowniach plenerowych.

– Wśród moich klientów są one coraz bardziej popularne. W czasie lockdownu, kiedy nie mogliśmy się spotkać osobiście, często zalecałem im korzystanie z takich siłowni. Części bardzo się to spodobało. Nawet teraz, gdy kluby fitness są otwarte, dalej wy-

**Wiele miast oferuje swoim mieszkańcom darmowe zajęcia poprawiające sprawność fizyczną. Bogatą ofertę ma na przykład Gdańsk, gdzie mieszkańcy mogą skorzystać między innymi z zajęć nordic walkingu w poniedziałki, środy i czwartki. Poza tym miasto zaprasza na zumbę, rodzinne gry terenowe i warsztaty wrotkarskie (szczegóły na stronie [aktywujsiwgdansku.pl](http://aktywujsiwgdansku.pl)). Z bogatej oferty zajęć skorzystamy również w Warszawie. Tam od poniedziałku do piątku można ruszyć w marsz z kijkami – darmowe kursy nordic walkingu proponuje fundacja Trzy Kroki. W kilku parkach można też wziąć udział w darmowej plenerowej jodze. Zielona Góra ułatwia z kolei zadanie tym, którzy chcą zacząć przygodę ze street workoutem: pierwsze zajęcia odbyły się 1 lipca, kolejne są w planie (terminy na stronie [Street Army na Facebooku](https://www.facebook.com/StreetArmy)). O dobrą formę mogą zadbać także młode mamy – dzięki zajęciom BuggyGym odbywającym się w kilkudziesięciu miastach. Co ważne, uczestniczki treningu nie muszą martwić się o to, z kim zostawić dziecko. Jedyńmym sprzętem potrzebnym do ćwiczeń jest... dziecięcy wózek (szczegóły na stronie [BuggyGym.pl](http://BuggyGym.pl)). Tak naprawdę trudno dziś znaleźć miasto bez darmowej oferty dla osób, które chciałyby poćwiczyć pod chmurką. Warto więc poszukać zajęć dla siebie. By to zrobić, zazwyczaj wystarczy wejść na oficjalną stronę internetową urzędu miasta lub lokalnego klubu sportowego.**

chodzą poćwiczyć w plenerze. Pamiętajmy jednak, że należy to robić z poszanowaniem zaleceń i obostrzeń związanych z COVID-19 – mówi Smuś. Jak dodaje, plenerowe siłownie są dobrym rozwiązaniem nie tylko dla osób ćwiczących regularnie.

Ich popularność mówi sama za siebie. Chętnie inwestują w nie samorządy, stawiając urządzenia do fitnessu pod chmurką przy szkołach i urzędach czy w parkach. W samej Warszawie jest już ponad 100 siłowni plenerowych.

Ich zalety zauważa też wielu deweloperów, umieszczając je na terenie budowanych przez siebie osiedli. Mało tego: poćwiczyć możemy także w długiej trasie, bo przy swoich stacjach benzynowych siłownie stawia jeden z polskich paliwowych gigantów.

Urządzenia do fitnessu w parkach bardzo często są okupowane przez starsze osoby. Nie uchodzi to uwadze mediów. „Seniorzy przejęli krakowskie siłownie na świeżym powietrzu” – donosiło Radio Kraków. – Nas, emerytów, nie stać na chodzenie do siłowni. Przychodzimy tutaj. Każdy zajmuje maszynę i się kręcimy. Przejęliśmy tę miejscówkę – mówiła reporterowi ćwicząca emerytka.

Władze Sosnowca nazwały jedną ze zorganizowanych w plenerze siłowni „Fabryką aktywności od juniora do seniora”. Popularność treningu pod chmurką wśród dojrzałych mieszkańców zauważył również „Express Bydgoski”.

– Są badania mówiące, że za przedłużenie życia odpowiada duży poziom masy mięśniowej, z kolei im wyższy poziom tkanki tłuszczowej, tym bardziej wzrasta ryzyko przedwczesnej śmierci. Dlatego osoby starsze narażone na utratę masy mięśniowej, czyli sarkopenię, jak najbardziej powinny spędzać czas w takich siłowniach plenerowych. To nie musi być codziennie, ale 30-minutowy trening dwa lub trzy razy w tygodniu świetnie wpłynie na ich zdrowie – mówiła gazecie trenerka personalna Karolina Gruszecka.

Podobnego zdania jest Tadeusz Smuś. Zaznacza przy tym, że seniorzy są aktywni również w innych miejscach niż ustawione w terenie siłownie. Ale czy rzeczywiście coraz więcej z nich przekonuje się do wysiłku fizycznego?

– Obserwuję, że jest ich więcej. Grupa 50+ chętnie korzysta z siłowni. Ale nie tylko one mogą być atrakcyjne dla osób w nieco starszym wieku. Jest przecież fantastyczny nordic walking. To głównie domena pań, które dobie-



FOT. 123RF

rają się w grupki i zasuwać przez park z kijkami. Przypuszczam, że w innym przypadku siedziałyby w domu – mówi Smuś. – To świetny sposób na spędzenie czasu ze znajomymi i podtrzymanie z nimi kontaktu.

Trener podkreśla, że dla seniorów modelowanie sylwetki jest zazwyczaj drugorzędne. Ważniejsze jest utrzymanie formy i sprawności mięśni.

– W starszym wieku warto włączyć też trening oporowy – z hantelkami, na maszynach, ze sztangami. Zapobieganie zanikaniu tkanki mięśniowej warunkuje dłuższe życie w samodzielności, prostą postawę – przekonuje.

### Parki nie tylko dla najdojrzalszych

A co z najmłodszymi? Statystyki mogą martwić: na nadwagę cierpi około 10% dzieci poniżej 3. roku życia i aż jedna trzecia nastolat-

ków. A przecież zdaniem specjalistów młodzi powinni aktywnie spędzać czas przez 90 minut dziennie. Zapewnia im to prawidłowy rozwój – zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Kiedyś dzieci i młodzież nie miały wyboru: ruch był dla nich jedną z niewielu rozrywek.

– Trzydzieści lat temu trzeba było wyjść na zewnątrz, by organizm zaczął produkować dopaminę, czyli tak zwany hormon szczęścia. Teraz wystarczy odpalić komputer, pograć w grę – reakcja fizjologiczna będzie podobna, a wydatek energetyczny o wiele mniejszy. Nasze ciała przez tysiące lat przyzwyczyły się do tego, że energii nam raczej brakuje. Jedzenia pod dostatkiem mamy od zaledwie kilkuset lat, a w ostatnich latach nawet nadmiar. W związku z tym nasz organizm działa tak, by energię oszczędzać – zauważa trener personalny.

Wśród nieco starszej młodzieży coraz popularniejsze stają się kalistenika, street workout

i parkour. Pierwsze z tych pojęć to zlepek greckich słów *kállos* (piękno) i *sthénos* (siła). W starożytności oznaczało ono niemal każdą formę gimnastyki, potem zaczęto tak nazywać ćwiczenia z wykorzystaniem drążków i poręczy. Używa się ich również w street workoucie – jeśli tylko są elementami miejskiej infrastruktury. Parkour to z kolei bieg z przeszkodami występującymi w miejskiej przestrzeni. Najlepsi pokonują je ze zwinnością akrobaty.

– To formy aktywności szczególnie popularne wśród nastoletnich chłopaków, którzy chcą zbudować masę mięśniową. W tych treningach odnajdują się nawet 14-latkowie. Wystarczy kilka drążków, jakiś murek i można ćwiczyć – stwierdza Smuś.

### Siedzący tryb życia? Lepiej nie wpaść w tę pułapkę

A co z młodszymi dorosłymi? Niestety, wielu z nich zamiast aktywności wybiera kanapę i serial. Rusza się mniej niż połowa – zaledwie 49% 30- i 40-latków deklaruje, że w wolnym czasie uprawia sport. A przecież jest co robić. Miasta udostępniają coraz więcej boisk do siatkówki plażowej czy piłki nożnej, dla mieszkańców otwierane są bieżnie, można także korzystać z siłowni na wolnym powietrzu – choć warto, by dorośli zaopatrzyli się w dodatkowy sprzęt.

– Na wolnym powietrzu można zrobić naprawdę dużo, ale dobrze użyć w tym przypadku dodatkowych przyrządów, takich jak gumy oporowe lub mata do jogi, którą możemy wykorzystać, gimnastukując się – mówi Smuś. I dodaje, że porządny zestaw tego typu może kosztować 300–500 złotych.

Oczywiście matę można posłużyć się też zgodnie z jej przeznaczeniem. Zajęcia z jogi są coraz częściej organizowane w przestrzeni miejskiej. W wielu przypadkach nie trzeba za nie płać – jak w stolicy, gdzie popularnością wśród mieszkańców cieszy się cykl „Joga w plenerze”. Spróbować swoich sił można między innymi w Łazienkach i na Polu Mokotowskim.

Tadeusz Smuś przekonuje, że warto ruszać się całą rodziną. Aktywnie spędzony czas wzmacnia relacje między jej członkami, którzy we wspólnym ruchu motywują się nawzajem. – Mam piękne historie wśród moich klientów. Na przykład jeden z nich zabiera swoje dzieci na wycieczki rowerowe, jeżdżą w różne ciekawe miejsca, poznają przyrodę. To nie jest amerykański film, ale autentyczny przykład relacji rodzic–dziecko.

A tę powinniśmy przecież budować już od pierwszych dni życia pociechy. Możemy to robić, jednocześnie dbając o własną formę, na przykład na spacerze z dzieckiem. Niemowlęcy wózek w parku zastąpi wiele przyrządów znanych z siłowni. Taki fitness można uprawiać z trenerem, jednak do wykonania wielu ćwiczeń wystarczy instrukcja z internetu. Pozostanie w formie jest szczególnie ważne w pierwszych, wymagających miesiącach rodzicielstwa – również dla samopoczucia.

Lato w pełni, pogoda dopisuje – dlatego warto ruszyć się z domu i rozprostować kości po czasie przymusowego zamknięcia. Im bardziej rodzinie, tym lepiej.

# Ćwicz bezpiecznie i bez wychodzenia z domu!

Zachęcamy do odwiedzenia nowej strony [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl). Poza mnóstwem porad, wywiadów i inspirujących historii znajdziesz tam także nowość: filmy z instruktazem do samodzielnych ćwiczeń w domu. Jak zorganizować ćwiczenia dla dzieci bez profesjonalnego sprzętu? Dzięki treningowi „Pozamiatane” dowiesz się, że aby spędzić aktywnie popołudnie, wystarczy miotła albo pluszak. Jak w czasie *home office* rozluźnić zmęczony pracą siedzącą kręgosłup? Dzięki treningowi przygotowanemu przez fizjoterapeutkę poczujesz ulgę i się zrelaksujesz. Jakich błędów unikać podczas samodzielnych ćwiczeń? Jaki trening jest odpowiedni dla seniora? Tego wszystkiego dowiesz się ze strony [www.rodzinaanastart.pl](http://www.rodzinaanastart.pl). Ćwicz wspólnie z profesjonalistami, którzy opracowali zestaw filmów treningowych. W dobie pandemii ćwiczenia w domu mogą być idealną alternatywą dla treningów na siłowni lub zorganizowanych zajęć sportowych dla dzieci.



## Ruch mimo natłoku codziennych obowiązków? To możliwe!

**P**raca zawodowa, sprzątanie, gotowanie – rozkład zajęć wielu z nas wskazuje, że w codziennym napiętym grafiku trudno o czas na aktywność fizyczną. Niejedna osoba wyszła z okresu izolacji z dodatkowymi kilogramami, które teraz trudno jej zrzucić. Zwłaszcza że nie wszyscy chcą już wracać na zorganizowane zajęcia w siłowniach czy klubach fitness. Wystarczy jednak zmiana kilku nawyków, by poprawić sprawność i kondycję, a przy okazji zredukować wagę. I to bez wygoszparowywania czasu na ćwiczenia czy zakładania strojów treningowych.

### Po pierwsze – nie zastygaj w jednym miejscu

Im mniej się ruszamy, tym mniej mamy ochotę na aktywność. Bywa, że wstanie sprzed laptopa, by odnieść pusty kubek po kawie, wolimy odłożyć na później, byle nie ruszać się z miejsca. Tymczasem jeśli przyzwyczaimy ciało do ruchu, samo będzie chciało więcej. Stoisz przy pralce, przeczekując ostatnie chwile wirowania, by rozwiesić pranie? Zrób 10 przysiadów! Tkwisz przy kuchence, niecierpliwie wyczekując zagotowania się wody na makaron? Zrób 20 skłonów! Przewracasz się z boku na bok, próbując za-



śnąć? Wykonaj kilka prostych ćwiczeń, na przykład połóż się na plecach, ułóż ręce wzdłuż ciała, ugnij nogi w kolanach – i wypychaj biodra w stronę sufitu, a potem kładź z powrotem. Ćwiczeń możliwych do wykonania w łóżku jest naprawdę wiele, inspiracje znajdziesz w sieci.

O rozluźnianiu ciała warto pamiętać także w trakcie pracy – już same skręty głowy czy ruchy okrężne stóp przynoszą ulgę podczas długiego siedzenia.

Warto również mieć na uwadze, że dobrym „treningiem” jest sporo codziennych obowiązków. Nasze mięśnie pracują w trakcie zmywania naczyń, mycia okien czy ścielenia łóżek. Ścierając kurz przez godzinę, spalamy około 240 kcal, myjąc podłogi – 100 kcal. Warto rozważyć włączenie ulubionej muzyki do sprzątania: wiele osób na dźwięk znanych rytmów zaczyna podrygiwać, a to też ruch.

### Po drugie – samochód nie zawsze jest konieczny

Lęk przed nagłym załamaniem pogody, konieczność odwożenia dzieci czy dostarczenia ciężkich zakupów – to wszystko sprawia, że przesiadka z samochodu na rower często jest trudna. Zdarza się jednak, że z przyzwyczajenia wsiadamy do auta, by odebrać awizo na pocztę oddalony zaledwie o 2 kilometry od domu. Dlatego warto przesiąść się na jednoślad – szczególnie latem, gdy pogoda ułatwia życie rowerzystom – i zyskać mnóstwo korzyści.

Jazda na rowerze poprawia kondycję, samopoczucie, zwiększa wydolność organizmu i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i krążeniowy. Regularne przejażdżki są zalecane zwłaszcza osobom z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym. Rower jest też dużo tańszy

w utrzymaniu niż samochód – nie potrzebuje paliwa, a parkowanie w płatnych strefach jest darmowe. Dodatkowym atutem tego środka komunikacji jest mobilność: łatwiej ominąć korki i dotrzeć do stref ograniczonego ruchu.

Jeśli jesteś zdecydowanym przeciwnikiem rowerów – postaw na spacer. Korzystasz z komunikacji publicznej? Wsiądź dwa przystanki wcześniej i zrób sobie przechadzkę. Pójdź pieszo na zakupy albo na wizytę u znajomych. Zamiast windy wybierz schody – 5 minut wchodzenia po schodach to 227 spalonych kcal!

### Po trzecie – odpoczywaj aktywnie

Zamiast oglądać telewizję czy długo wylegiwać się w hamaku, postaw na ruch. Wybierz się na rodzinną wycieczkę do pobliskiego parku lub lasu albo zabierz dzieci na plac zabaw. Ale nie pilnuj ich biernie z perspektywy ławki – włącz się do zabawy. Pokuśtaj maluchy na huśtawce, pograj w piłkę czy badminton.

Wakacyjne wyjazdy to także doskonała okazja do aktywności. Odpoczynek na leżaku warto co jakiś czas przerwać, by przepłynąć kilka długości basenu. Wypoczynek nad morzem można z kolei połączyć z przyjemnymi przechadzkami wzdłuż brzegu. Okazji do ruchu jest naprawdę wiele. Wystarczy odrobina motywacji.