

RODZINA NA START!



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków Ministerstwa Kultury,
Dziedzictwa Narodowego i Sportu

wrzesień 2021

W numerze:

Ciąża: ćwiczyć, czy nie ćwiczyć? 4-5

Mieczysław Terczyński: jak został królem
i starannie zaplanował sobie emeryturę 6-7

Cheerleaderką być 8-9

Wysportowani i szczupli żyją dłużej,
a ich organizm starzeje się wolniej 10-11

Podczas turnieju siatkarskiego
buduje się rodzinna więź 12-13

Ruch seniorów – aktywność fizyczna
możliwa do wykonywania bez względu na wiek 14-15

Aktywność fizyczną mamy w genach!
Badania to potwierdzają 16

Zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.rodzinaanastart.pl



Cała Polska na rowerze



Szlak rowerowy Velo Dunajec

str. 2-3

Fot. 123RF

Za dwa, trzy lata Polska będzie nowym kierunkiem podróży rowerowych w Europie

Turystyka rowerowa w Polsce z roku na rok robi się coraz popularniejsza. Jeżdżą starzy i młodzi, pary, rodziny z dziećmi. Wszyscy. Z siodełka i dwóch kółek można zobaczyć dużo więcej, poznać ciekawsze miejsca, ludzi, doświadczyć rzeczy, których nigdy nie przeżyjemy, siedząc za kółkiem w klimatyzowanym aucie. Zwiedzamy wolniej, dokładniej, aktywniej. Po prostu lepiej.

Marcin Koziół z Fundacji „Polska na rowerze” zajmuje się turystyką rowerową od dobrych 10 lat. To jego największa pasja. Z roku na rok obserwuje wzrost zainteresowania taką aktywną formą wakacyjnego wypoczynku. Poprawia się infrastruktura rowerowa, powstają nowe trasy, stare są rewitalizowane. Krótko mówiąc: dużo się dzieje.

– Coraz więcej osób wsiada na rower – ocenia mężczyzna. – Jeżdżą wszyscy: rodziny z dziećmi, osoby starsze, młodzi. Porzucają wczasy na plaży na rzecz aktywnego wypoczynku. To widać po sklepach rowerowych, serwisach, po liczbie osób jeżdżących na rowerach do pracy. Ostatnie dwa, trzy lata to ogromny skok liczby osób ceniących sobie turystykę rowerową. Zaczynają od podróży do okolicy, z czasem wybierają dalsze zakątki Polski i Europy. Część z nich korzysta z usług biur podróży, część jeździ na własną rękę.

Dzieci też chętnie wsiadają na rower, o ile są odpowiednio prowadzone. Wycieczka musi być dostosowana do ich potrzeb, umiejętności, kondycji. Trasa nie może być zbyt trudna, wymagająca, bo wtedy dziecko zniechęci się już na samym początku. Poza tym dobrze, żeby na szlaku były dodatkowe atrakcje, fajne miejsca do zwiedzania, coś oprócz jazdy.

– Od kilku lat mamy klub „80 rowerów” w szkole podstawowej nr 21 w Gliwicach – opowiada Marcin Koziół. – Młodzi, która w nim jeździ, ma już sporo sukcesów na koncie: dalekie wyprawy nad morze czy dookoła Śląska. Pokonują dystanse od 80 do 100 kilometrów. Przy okazji



Velo Dunajec

wyprawa z Warszawy do Helsinek z osobami niewidomymi, głuchoniemymi. Bardzo fajna akcja.

Fundacja „Polska na rowerze” powstała w 2018 r., aby promować polskie trasy rowerowe zarówno wśród polskich rowerzystów, jak i na arenie międzynarodowej.

– Chcemy przyciągnąć obcokrajowców do tego, by przyjeżdżali do nas pojeździć na rowerze – wyjaśnia Koziół. – Polska jest fantastyczna, zarówno jeśli chodzi o szlaki, ich walory krajobrazowe, jak i infrastrukturę rowerową, która cały czas się rozwija. Byłem w ponad 40 krajach, w większości na rowerze, i naprawdę uważam, że nie mamy się czego wstydić. Cały czas pojawiają się nowe trasy. Przy szlakach powstają wiaty, miejsca odpoczynku dla rowerzysty. Są sklepy, są serwisy. Mamy coraz więcej wypożyczalni rowerowych. Jestem przekonany, że za dwa, trzy lata Polska będzie nowym kierunkiem podróży rowerowych w Europie. Jest tak piękna, że jak zagraniczni cykliści ją zobaczą, to będą ich przyjeżdżać coraz więcej.

Velo Dunajec czy Kaszubska Marszruta?

Jest wiele opcji podróży rowerem po Polsce. Na łatwych szlakach rowerowych dla rodzin z dziećmi, w większości wyłączonych z ruchu samochodowego – takich jak trasy sieci Velo Małopolska czy na Pomorzu Zachodnim – spokojnie poradzą sobie osoby początkujące. W lasach z kolei powstają singletracki przeznaczone dla średnio zaawansowanych cyklistów; mamy tam kontakt z przyrodą i wyprofilowane, przyjemne do jeżdżenia trasy.

– Dla bardziej pokręconych rowerzystów, którzy lubią wyzwania, walkę w terenie, skakanie, mamy bike parki do jazdy grawitacyjnej – dodaje Koziół. – Wybór jest więc bardzo szeroki.

Szlak Orlich Gniazd z Częstochowy do Krakowa liczy prawie 190 kilometrów. Prowadzi między ruinami średniowiecznych warowni, znajdującymi się na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

zbierają pieniądze na różne szczytne cele, wspierają lokalną społeczność, hospicjum, osoby starsze, chore dzieci.

„80 rowerów” i „Polska na rowerze”

On sam pochodzi z Chrzanowa, ale mieszka w Krakowie. Od dziecka uwielbiał jazdę na rowerze. Do dziś wspomina swojego pierwszego, zielonego pelikana, na którym nauczył go jeździć brat. Umiejętności szlifował na szkolnym boisku i okolicznych chodnikach. Kolejny rower marki Wigry 3 dostał w spadku po starszym rodzeństwie. Już wtedy złapał bakcyła. W podstawówce organizował krótkie wypadki po okolicy z kolegami, później jeździł w Beskid Śląski i odkrywał Małopolskę. Zalew Chechło, zamki Lipowiec i Tenczyn w Rudnie, Puszcza Dulowska, Balaton w Trzebini – w ten sposób relaksował się przed ważnymi egzaminami. Pogoda nie miała znaczenia: zima, deszcz, śnieg – jeździł non stop. Odkrył wówczas prawdziwą wolność, jaką daje rower.

Wybierając kierunek studiów, poszedł za swoją pasją: na krakowskim AWF-ie studiował turystykę i rekreację. W tamtym czasie odbył swoją pierwszą daleką wyprawę: z Zakopanego do Rzymu. Przez pięć lat organizował w stolicy Tatr

rowerowe środy, mające na celu pokazanie Zakopanego i jego okolic z perspektywy dwóch kółek. Później były projekt „Poznaj swoją małą ojczyznę na rowerze” i pierwsze wyjazdy za granicę: do Santiago, Lizbony, na Korsykę, we włoskie Dolomity. Co roku oferta poszerzała się o coraz większe imprezy rowerowe.

Dziś Marcin Koziół zajmuje się tym zawodowo: organizuje rajdy i wyjazdy dla grup oraz kursy Instruktora Turystyki Rowerowej, prowadzi zajęcia w szkołach, podczas których edukuje młodzież na temat bezpiecznej jazdy na rowerze. Na zarządzanym przez niego internetowym portalu dla polskich i zagranicznych rowerzystów można znaleźć opis najlepszych szlaków rowerowych w Polsce, pobrać ślad GPX z tych miejsc, przeczytać o rowerowych wydarzeniach. W 2011 r. powstał z kolei projekt „80 rowerów”. Jego celem było organizowanie wypraw rowerowych w różne miejsca w Polsce, w Europie, na całym świecie.

– I to systematycznie robiliśmy do momentu pojawienia się pandemii – mówi Koziół. – Byliśmy na Alasce, w Himalajach, Australii, Irlandii, Maroko, Kirgistanie, Gruzji, na Kubie. Robiliśmy wyprawy tandemowe dookoła Polski. Była

Zamki i strażnice służące do obrony Krakowa – podobnie jak orle gniazda – budowano na szczytach wzgórz, w trudnych do zdobycia miejscach. Na trasie mamy kilkanaście takich zamków, lasy, leśne i polne ścieżki, trochę dróg asfaltowych i piasku. To idealna opcja na trzy – czy czterodniowy wypad rowerowy. Szlak jest średnio zaawansowany, raczej nie dla początkujących. Można się zmęczyć, ale przy okazji zobaczyć coś niesamowitego.

– Widokowo ta trasa jest po prostu fantastyczna. To kraina skalistych wzgórz, porośniętych lasami pagórków, jaskiń i wąwozów. Polecam ją w ciemno, bo wrażenia są niezapomniane – zachęca Koziół.

Velo Dunajec to mniej więcej 240 kilometrów. Szlak wiedzie przez niezwykle malownicze rejony Małopolski: zaczyna się w Zakopanem pod Tatrami, dalej prowadzi przez Pieniny, Nowy Targ, Szczawnicę, następnie mamy efektowny przejazd wokół Jeziora Czorszyńskiego. Trasa zahacza o Stary Sącz, Nowy Sącz, biegnie wzdłuż Jeziora Rożnowskiego, aż za Tarnów, do ujścia Dunajca do Wisły. Ten szlak po prostu trzeba przejechać. Przemierzając go, dotrzemy m.in. do zabytkowego kościoła św. Michała Archanioła w Dębnie, zamku w Niedzicy, Pienińskiego Parku Narodowego z przełomem Dunajca i Sądeckiego Parku Etnograficznego.

Kolejny popularny szlak rowerowy prowadzi wzdłuż Bałtyku. Zaczyna się w Świnoujściu, na wyspie Wolin. Można skończyć na Helu albo jechać dalej, przez Mierzeję Wiślaną, aż do granicy z Rosją. W sumie ok. 600 kilometrów. Trasa biegnie przez województwa zachodnio-pomorskie, pomorskie oraz warmińsko-mazurskie, prowadząc przez najciekawsze atrakcje wybrzeża i w wielu miejscach przecinając się ze Szlakiem Latarni Morskich. Można na niej zobaczyć większe miasta, takie jak Gdańsk czy Kołobrzeg, oraz małe miasteczka portowe.

– Tę trasę doradzałbym wybrać poza sezonem wakacyjnym – radzi Koziół. – Latem nad Bałtykiem jest masa turystów, plażowiczów, samochodów. Możemy mieć problem ze znalezieniem noclegu na jedną noc.

Green Velo to jeden z pierwszych większych projektów rowerowych w Polsce. Znajdziemy tu masę tras: od łatwych do bardzo wymagających. Cały szlak liczy 1886 kilometrów. Zaczyna się w Kielcach i prowadzi przez pięć województw: świętokrzyskie, podkarpackie, lu-

belskie, podlaskie i warmińsko-mazurskie, obejmując wschodnią część Polski. Można go pokonać sukcesywnie, wybierając krótsze odcinki. Na szlaku znajdziemy 5 parków narodowych (Wigierski, Biebrzański, Narwiański, Białowiecki i Roztoczański) oraz 16 parków krajobrazowych. Po drodze możemy podziwiać zabytki kultury pogranicza – klasztory, bazyliki i synagogi – oraz malownicze krajobrazy: dolinę Biebrzy, Puszcze Białowieską, mokradła Narwi. Green Velo to Roztocze: szachownica pól, rwące rzeki opadające maleńkimi wodospadami, lessowe wąwozy i gęste lasy. Ale to też Mazury z łagodnymi pagórkami i jeziorami.

– Trasy w zachodniopomorskim to fajna propozycja – zachwala Koziół. – Mniej ludzi, mniej turystów, za to sporo tras rowerowych bardzo dobrej jakości, prowadzonych drogami asfaltowymi, szutrowymi i leśnymi. A także kontakt z dziewiczą przyrodą.

Równie ciekawą propozycją jest Kaszubska Marszruta, licząca 165 kilometrów i składająca się z czterech szlaków rowerowych. Można zatrzymać się na nocleg w Chojnicach i codziennie robić sobie pętelkę po innym szlaku. Trasy wiodą specjalnie wybudowanymi traktami w kaszubskich lasach i Borach Tucholskich. Są niezbyt wymagające, a dają ogromną frajdę. Oferują wszystko, co najlepsze: sosnowe i liściaste lasy, wzgórza i doliny, malownicze rzeki i jeziora, jak również autentyczny folklor; rzeźba, ceramika, muzyka, potrawy i tradycje regionu są żywe do dziś. Na trasie znajdują się przystanki rowerowe, kładki i mosty oraz tabli-

ce z informacjami o odwiedzanych miejscach. To idealna propozycja na weekendowy wypoczynek.

Najlepsza forma poznawania świata

Turystyka rowerowa jest turystyką aktywną. To coś zupełnie innego niż wycieczka do kurortu samolotem czy autokarem. Do każdej wyprawy musimy się odpowiednio przygotować – kondycyjnie, fizycznie, psychicznie i mentalnie. Konieczne jest zdobycie wiedzy na temat tego, którzy będziemy podróżować, jaką trasę wybrać, gdzie są szlaki, jakie atrakcje spotkamy po drodze. Czy na trasie znajdują się wypożyczalnie rowerów, czy musimy zabrać swój sprzęt? Czy są sklepy, restauracje, noclegi? Czy przyjmą nas na jedną noc i czy mają gdzie przejechać rowery? To wszystko wymaga zaplanowania. Dużo zależy od nas, zdecydowanie więcej, niż kiedy jeździemy na zorganizowane wczasy. To sporo pracy, ale jak zawsze: coś za coś.

– Taki rodzaj podróżowania budzi szacunek – zauważa Marcin Koziół. – Zatrzymujemy się na odpoczynek, rozmawiamy z mieszkańcami, zawsze ktoś pyta, gdzie jedziemy. Mówimy na przykład, że z Polski do Rzymu, i słyszymy: „wow, super, to chodźcie na obiad”. Takie sytuacje na trasie się zdarzają. Przeżywamy mnóstwo fajnych przygód, które później wspominamy. Szczególnie jeśli jedziemy w małej grupie; to wymusza kontakt ze społecznością lokalną. Potrzebujemy wrzątku, musimy zapytać o drogę, poprosić o pomoc. Na zorganizowanym wyjeździe grupa jest hermetyczna, wszystko dzieje się w jej kręgu. Dla-

tęgo ja, mimo że organizuję wyjazdy dla grup, najbardziej lubię podróżować w pojedynkę. To nie jest turystyka masowa, a w każdym razie nie powinna taką być.

Jadąc w trasę, trzeba zabrać ze sobą jedzenie, przekąski dodające energii po męczącej jeździe, coś do picia. Zwłaszcza w lecie, gdy są upały, powinniśmy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Przed planowanym wyjazdem musimy ponadto zadbać o kondycję. Dobrze każdego dnia przejeżdżać tyle kilometrów, ile planujemy pokonać na trasie. Jeśli chcemy, dajmy na to, przebyć 400 kilometrów w 5 dni, każdego dnia robiąc 80 kilometrów, to taki dystans powinniśmy pokonywać już wcześniej.

– Tak, żeby nie martwić się później o to, czy na wyjeździe damy radę, tylko cieszyć się z tego, co widzimy, kogo spotkamy, co mijamy – tłumaczy Koziół. – Ważne jest to, aby czuć swobodę, czerpać frajdę z jazdy, a nie zastanawiać się nad tym, czy podoła się trudom trasy.

Kluczowe jest też odpowiednie przygotowanie roweru pod kątem serwisowym: musi być po przeglądzie, w pełni sprawny. Dobrze zabrać ze sobą zestaw naprawczy, by się nie martwić, że coś się może zepsuć – a jeśli już się pospuje, to wiedzieć, że poradzimy sobie z naprawą. Dobrze również kupić mapę, popatrzeć, gdzie co jest, którzy jechać, czy są po drodze ciekawe miejsca, do których warto zajrzeć. Wszystkie niezbędne informacje znajdziemy w internecie, trzeba jedynie poświęcić na to trochę czasu.

– Podróżując samochodem, nie wjedziemy w różne miejsca, które dla roweru są dostępne – podkreśla Koziół. – Prędkość, z jaką jedziemy autem, nie pozwala na kontemplowanie piękną krajobrazu. Nie zobaczymy tego wszystkiego, co wartę obejrzenia. Pędząc autostradą, widzimy tylko ekrany akustyczne. Przejeżdżamy przez miasta i nawet nie zauważamy lokalnych sklepików, atrakcji. Przewaga roweru jest ogromna. Mamy aktywność fizyczną, ruch na świeżym powietrzu, kontakt z przyrodą. Możemy zatrzymać się, gdzie chcemy, na jak długo chcemy, zobaczyć to, co nas interesuje, i ruszyć dalej. Jesteśmy w stanie przejechać 80–100 kilometrów dziennie. Pieszko nie dalibyśmy rady. W grę wchodzi również względy ambicjonalne: to zawsze walka ze sobą, swoimi słabościami, lękami. Moim zdaniem turystyka rowerowa to najlepsza forma poznawania świata.



Na trasie Green Velo – kładka nad Sanem

Ciąża: ćwiczyć, czy nie ćwiczyć?



Fot. archiwum prywatne

Rozmowa z **Magdaleną Pardelą**, fizjoterapeutką uroginekologiczną i trenerem personalnym z Centrum Treningu i Fizjoterapii Ars Athletica w Krakowie

Mówi się, że kobieta w ciąży powinna unikać wysiłku, nie może się forsować. A jak to jest z aktywnością fizyczną? Ćwiczyć czy nie ćwiczyć?

Jak najbardziej ćwiczyć, o ile tylko nie ma przeciwwskazań lekarskich. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna niesie ze sobą same korzyści. Dobrze jednak wybierać ćwiczenia przeznaczone dla kobiet w ciąży. Szczególnie dotyczy to pań dopiero planujących rozpocząć aktywność. Na zajęciach grupowych znajdziemy ćwiczenia zarówno wzmacniające, jak i relaksacyjne, które pomogą rozruszać całe ciało, tak aby lepiej zaadaptowało się do okresu ciąży i porodu. Ćwiczenia indywidualne zaleca się kobietom, którym doskwierają różnego rodzaju dolegliwości (np. bóle kręgosłupa, miednicy, stawów, problemy z nietrzymaniem moczu, rozejście mięśnia prostego brzucha), ale również tym, które przed zajściem w ciążę uprawiały sport wyczynowo. Podczas ćwiczeń indywidualnych trenerka personalna bądź fizjoterapeutka uroginekologiczna oceni naszą postawę, wydolność mięśni brzucha i dna miednicy oraz dobierze odpowiednie postępowanie i ćwiczenia.

Jakie dyscypliny sportowe będą tutaj bezpieczne?

To sprawa indywidualna. W przypadku osoby, która wcześniej nie była aktywna, trening powinien uwzględniać naukę prawidłowego oddechu, odpowiedniej postawy, pozycji podczas stania, chodu, schyłania się – czyli w czasie zwykłych, codziennych aktywności. Ważna będzie nauka prawidłowej aktywacji mięśni dna miednicy i mięśni brzucha. Taki trening sprawi, że ciało nie tylko łatwiej przystosuje się do zmian, które pojawiają się w ciąży: powiększającego się brzucha i zmieniających się krzywizn kręgosłupa, lecz także będzie lepiej przygotowane na powrót do pełnej sprawności po porodzie.

Jeśli natomiast kobieta przed zajściem w ciążę była bardzo aktywna i ćwiczyła regularnie, to może się jej przydać więcej relaksacji, rozluźnienia. Mięśnie brzucha i dna miednicy będące w stanie ciągłego napięcia – a tak jest w przypadku ciężkich treningów typu crossfit, biegi, wspinaczka – mogą mieć problem z tym, żeby się prawidłowo rozluźnić. Pomocne wówczas będą zmniejszenie obciążeń treningowych oraz wyciszenie i relaks.

Ten problem dotyczy zapewne kulturystek, biegaczek, zawodowych sportsmenek?

Najczęściej tak. Ale może pojawić się też u osób, które mają stresującą pracę, zajmują wysokie stanowiska lub przeszły przez trudniejszy czas w życiu, niekoniecznie w ostatnich miesiącach czy latach – te trudne chwile mogły nastąpić nawet w dzieciństwie. Kobieta może nawet nie uprawiać sportu, a jej mięśnie będą spięte ze stresu i złych nawyków. Taką osobę na początku należałoby poprzez odpowiednie techniki manualne i oddechowe wyciszyć, nauczyć, jak się rozluźnić. Ćwiczenia wzmacniające powinny być dopiero kolejnym krokiem. Jeżeli jesteśmy w ciąży, a nasze ciało jest dalej w ciągłym napięciu, to będzie mu trudniej przystosować się do zmian, jakie w nim zachodzą, mogą pojawić się różnego rodzaju dolegliwości bólowe, rozejście mięśnia prostego brzucha czy nietrzymanie moczu. W ciąży warto zadbać nie tylko o ciało, lecz także o wewnętrzny spokój i relaks.

Jak zatem powinien wyglądać trening w ciąży u pań trenujących sport wyczynowo?

Zawodowy sportowiec powinien być pod ciągłą opieką fizjoterapeutki uroginekologicznej, która to oceni i zasugeruje plan działania. Sport wyczynowy nie jest obojętny dla naszego ciała. Dlatego ta-

kie osoby zazwyczaj już wcześniej są objęte opieką fizjoterapeuty, lekarza sportowego, trenera.

Panie, które nie były aktywne przed ciążą, też powinny ćwiczyć?

Jak najbardziej mogą taką aktywność rozpocząć. Dawniej panował pogląd, że po 16. tygodniu ciąży byłoby najbezpieczniej, ale teraz coraz więcej lekarzy wyraża zgodę na delikatne ćwiczenia nawet w pierwszym trymestrze, o ile oczywiście ciąża nie jest zagrożona. Najlepiej byłoby, żeby kobieta, która chce zacząć trenować, poszła do fizjoterapeutki. Ta sprawdzi, jaki jest stan wyjściowy jej ciała, doradzi oraz dobierze bezpieczne ćwiczenia, oceni kondycję mięśni brzucha i dna miednicy. Bardzo dobrą formą ćwiczeń dla pań rozpoczynających aktywność na początku ciąży będzie trening funkcjonalny, zawierający elementy poprawiające świadomość i czucie całego ciała. Ważne są również reedukacja oddechowa i nauka oddechu torem przeponowym. Odgrywają istotną rolę niezależnie od tego, czy będziemy rodzić naturalnie, czy przez cesarskie cięcie.

W ciąży uczymy się prawidłowej profilaktyki. Już sama wyprostowana postawa sprawia, że nasze ciało lepiej funkcjonuje. Kobiety, które ten nawyk wyrobią sobie jeszcze w ciąży, będą lepiej wracać do sprawności i formy po porodzie. Poprawią też jakość swojego ruchu na co dzień. Będą wiedzieć, w jaki sposób podczas codziennych czynności stymulować mięśnie dna miednicy, mięśnie brzucha do lepszej regeneracji – to właśnie sprawi, że brzuch będzie wyglądał ładnie! Nie ćwiczenia typu deska czy brzuszki, które są wręcz niewskazane w okresie okołoporodowym.

Pilates będzie odpowiedni w ciąży?

Tak, jak najbardziej, pilates jest bardzo fajną formą aktywności. Natomiast warto zwrócić

uwagę, czy zajęcia prowadzi odpowiednio przeszkolony instruktor, który wie, jakich ćwiczeń należy unikać w ciąży. Polecam także jogę. Jest tam dużo ćwiczeń oddechowych, ruchy wykonywane są płynnie, spokojnie, z pełną kontrolą i świadomością ciała. Są ćwiczenia poprawiające elastyczność kręgosłupa, jest praca z mięśniami głębokimi. Takie ćwiczenia mają mnóstwo zalet. Pamiętajmy jedynie o tym, że zajęcia grupowe są dobre dla kobiet, których ciąża przebiega standardowo, bez powikłań. W przypadku pań, które mają jakikolwiek problem zdrowotny, konieczne jest indywidualne podejście.

A pływanie? Jest sporo wątpliwości związanych z niebezpieczeństwem nabawienia się infekcji.

To ginekolog powinien ocenić, czy pływanie będzie odpowiednie, czy nie. Jeśli kobieta ma nawracające infekcje, zapewne będzie jej to odradzał. Jeśli chodzi o samą aktywność w wodzie, najlepsze będą zajęcia skierowane do kobiet w ciąży. Woda fajnie odciąża ciało, relaksuje. Taka forma ćwiczeń wpłynie na pewno na poprawę kondycji, co przyda się również podczas porodu. Z pływaniami może już być różnie. Jeśli brzuch wygląda niepokojąco, pojawia się stożek, pępek zaczyna wystawać, powinniśmy na pewno skonsultować to z fizjoterapeutką uroginekologiczną. Podczas pływania kraulem mięśnie brzucha mogą być za bardzo obciążane, co może się przekładać na pogłębianie się rozejścia mięśnia prostego brzucha. Jeśli pływamy żabką i cały czas mamy głowę nad wodą, to mocno pogłębia się lordoza lędźwiowa w dole pleców (która w ciąży i tak już fizjologicznie będzie się pogłębiać). Może to wywoływać dolegliwości bólowe i dyskomfort. Ale jeśli będziemy chcieli rekreacyjnie przepłynąć jeden, dwa baseny, nie powinno się stać nic niepokojącego. Najważniejsze to działać głową i z umiarem, a wtedy wszystko będzie w porządku.

Można w ciąży pójść na fitness?

Na takich zajęciach jest dużo dynamicznych ruchów i podskoków, niekorzystnych w okresie ciąży. Lecz jeśli instruktor powie, co robić, a czego nie, i kobieta bardzo chce na takie zajęcia chodzić, nie ma problemów z rozejściem mięśnia prostego brzucha czy nietrzymaniem moczu – to nie widzę przeciwwskazań. Szczególnie jeśli chodziła na nie od dawna. Może kontynuować taką aktywność, ale ważne jest, by instruktor prowadzący zajęcia wiedział, jak niektóre ćwiczenia zmodyfikować. Cały czas należy jednak bacznie obserwować swoje ciało i wsłuchiwać się w nie. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytania: czy taka aktywność w ciąży mi służy? czy czuję się po niej lepiej? czy może za bardzo obciąża moje ciało? Wszystko zależy od tego, jak kobieta się czuje, w jakim stanie są jej mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy, czy potrafi wykonywać ćwiczenia poprawnie. Instruktorowi w trakcie zajęć grupowych trudno podejść do każdej pani i to skontrolować. A niestety dużo kobiet wykonuje ćwiczenia nieprawidłowo. Dlatego na pewno bezpieczniej byłoby na pewnym etapie ciąży zmienić zajęcia fitness na zajęcia przeznaczone konkretnie dla kobiet w ciąży.

Czy są aktywności, których absolutnie powinny unikać kobiety w ciąży? Sporty walki, gra w piłkę, jazda konna, jazda na nartach, wędrowki po górach?

Nie powiem żadnej kobiecie, że czegoś jej zabraniam. Niemniej polecam zrezygnować ze wszystkich dyscyplin kontaktowych, w których istnieje ryzyko upadku, urazu, na pewnym etapie odradzałabym również bieganie, zwłaszcza jeżeli pojawiają się jakieś problemy uroginekologiczne. Jeśli nie jeździliśmy wcześniej na rolkach, na rowerze, to na pewno ciąża nie jest dobrym momentem, by zaczynać. A jeśli kobieta już jeździła, powinna skrócić trasy, wybierać te spokojniejsze, mniej wymagające. Ryzyko upadku zawsze istnieje. W ciąży unikamy też podnoszenia dużych obciążeń, ćwiczeń, podczas których musimy mocno pracować tułnią brzuszną, ćwiczeń interwałowych i wywołujących zadyszkę.

Kiedy powinniśmy przerwać ćwiczenia?

Jeśli robi nam się słabo, mamy zawroty głowy, coś nas zaczyna boleć albo oddech za bardzo przyspieszył – należy bezwzględnie przerwać ćwiczenie. Niepokój także jest sygnałem. Przede wszystkim aktywność w ciąży powinna być umiarkowana. Odpowiednia intensywność to taka, kiedy podczas wysiłku możemy swobodnie mówić. Jeśli trudno nam złapać oddech, maluszek może być gorzej dotleniony, ponieważ nasze mięśnie zużywają zbyt dużo tlenu. Dlatego bardzo dynamiczne aktywności nie są polecane.

Co daje aktywność fizyczna przyszłej mamie?

Kobieta lepiej się czuje, ma poczucie, że jest przygotowana do porodu. Regularna, dobrze dobrana, umiarkowana aktywność zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia dolegliwości bólowych: kręgosłupa, miednicy, stawów. Ćwicząca kobieta ma większą świadomość swojego ciała, lepiej je czuje, ma nad nim kontrolę. Dzięki temu jest mniej zestresowana. Aktywność pomaga ponadto przygotować się do porodu. Zwiększa się wydolność organizmu, wolniej się męczymy i mamy więcej siły na aktywną pracę podczas skurczy porodowych.

To, że mama ćwiczy, ma wpływ na maluszka? Dziecko też na tym korzysta?

Jak najbardziej! Aktywna mama to lepiej dotleniony, spokojniejszy maluszek – bo mama ma dobre samopoczucie. Jej emocje przenoszą się na dziecko.

Kiedy jest dobry moment, żeby po ciąży wrócić do aktywności?

Niezależnie od tego, czy poród był naturalny, czy przez cesarskie cięcie, każda kobieta powinna iść na kontrolną wizytę do fizjoterapeutki uroginekologicznej. Lekarz ocenia ogólnie, czy po porodzie wszystko jest ok, czy wszystko się zagoiło i czy można wrócić do ćwiczeń. Ale dobrze wiedzieć, od jakiej aktywności zacząć. Istotna jest prawidłowa postawa. Od pierwszych dni po porodzie możemy wykonywać np. ćwiczenia przeciwzakrzepowe, oddechowe, położyć się na brzuchu. Wspomnienie to obkurczanie się macicy, poprawi krążenie, a co najważniejsze: ułatwi regenerację mięśniom brzucha i mięśniom dna miednicy. Jeżeli będziemy czuły napięcie w okolicy szyi, karku, kręgo-

śłupa, warto wykonać delikatne ćwiczenia rozciągające, aby rozruszać ciało. Duże znaczenie ma praca przepony oddechowej, rozłożonej jak parasol między żebrami, i przepony moczowo-płciowej, czyli mięśni dna miednicy. Pierwsza zamyka nas od góry, druga – od dołu. Kiedy ćwiczymy oddech przeponowy, wszystko zaczyna pracować. Brzuch lepiej się obkurcza.

Sześć tygodni po porodzie naturalnym i dwanaście tygodni po cesarskim cięciu możemy powoli wracać do aktywności. To świetny moment, aby wybrać się na ćwiczenia przeznaczone właśnie dla kobiet po porodzie. Dobrze, by każda kobieta przed rozpoczęciem lub powrotem do ulubionych aktywności odwiedziła gabinet fizjoterapeutki, która oceni wydolność mięśni dna miednicy i mięśnie brzucha po porodzie. Pokaże nam ona również, jak prawidłowo ćwiczyć, i doradzi, jaka aktywność będzie odpowiednia na początek. Takie badanie u fizjoterapeutki jest bardzo ważne. Czasami konieczna jest praca z blizną, masowanie jej i uelastycznianie, tak aby uniknąć zrostów i dolegliwości bólowych. Aktywność fizyczna po porodzie powinna składać się z ćwiczeń, dzięki którym rozruszamy kręgosłup i wzmocnimy mięśnie brzucha wraz z dnem miednicy, a to ułatwi przyjęcie lepszej postawy na co dzień. Jeśli całe dnie będziemy siedzieć, chodzić, nosić maluszkę w przygarbionej pozycji, to na pewno będziemy niezadowolone z wyglądu naszego brzucha i w pewnym momencie zaczniemy odczuwać ból pleców. Należy tak dobrać ćwiczenia, żeby ta prawidłowa postawa stała się naturalna. To musi być automatyzm.

Gwiazdy w dwa tygodnie po porodzie mają płaskie brzuchy. Jak długo trwa powrót do formy w przypadku „zwykłych śmiertelniczek”?

Zarówno brzuchy gwiazd, jak i „zwykłych śmiertelniczek” potrzebują czasu, aby wrócić do pełnej sprawności. Nie da się go skrócić w żaden sposób, ale możemy pomóc, nie sięgając od razu po intensywne treningi bogate w brzuszki i deski. Brzuch może nawet wyglądać okej, być płaski, lecz to nie znaczy, że funkcjonuje jak przed ciążą. Polecam w pierwszych trzech miesiącach od połogu zacząć treningi od delikatnych ćwiczeń i tak przygotować się na powrót do bardziej zaawansowanych aktywności. Pół roku po porodzie – jeśli wszystko jest w porządku – można próbować wracać do bardziej wymagających, zaawansowanych aktywności, takich jak bieganie czy treningi z obciążeniem. Jednak na pewno nie wcześniej. Ćwiczenia z Ewą Chodakowską czy Anią Lewandowską są super, ale warto trochę z nimi poczekać. Zbyt intensywne ćwiczenia podjęte za wcześniej mogą spowodować lub pogłębić np. rozejście mięśnia prostego brzucha, a wzrost ciśnienia tułczy brzusznej podczas ćwiczeń będzie dodatkowo rozciągać mięśnie brzucha i dna miednicy. Efekt może być odwrotny od pożądanego.

Każda z nas jest inna, każda inaczej adaptuje się do poszczególnych okresów ciąży i połogu. Nie ma wspólnych ram czasowych dla wszystkich. Ale nie musiałam jeszcze kobiety, której brzuch w trzy miesiące po porodzie byłby gotowy na tego typu ćwiczenia. To wręcz niemożliwe.

Mieczysław Terczyński: jak został królem i starannie zaplanował sobie emeryturę

Całe życie czuje się jak król. Bo kim ma się czuć człowiek jak nie królem, jeśli urodził się na zamku królewskim?

Mieczysław Terczyński przyszedł na świat 66 lat temu w iście monarszy sposób, dlatego że poródówka w podkrakowskich Niepołomicach mieściła się wówczas w tamtejszym Zamku Królewskim. Historia, jak to w życiu często bywa, zatoczyła koło, bo dzisiaj pan Mieczysław pracuje... właśnie na Zamku Królewskim. Nie wiadomo, czy to te wytworne sale porodowe, czy geny pradziadków tak podziały na temperament naszego bohatera, ale faktem jest, że potrafi odnaleźć się w każdej sytuacji, nawet bardzo trudnej. Twardo stąpa po ziemi, wie, czego chce, jest niezwykle zorganizowany i wewnętrznie zdyscyplinowany, a do tego odważny. Twierdzi, że porządek w głowie to priorytet, bo ma na niej tyle zajęć – a jeszcze więcej pomysłów na kolejne – że gdyby nie samodyscyplina, pogubiłby się we wszystkim.

Spotykamy się na portierni zamkowej w Niepołomicach. Mieczysław Terczyński pracuje tu od niedawna. Wcześniej do emerytury dorabiał jako ochroniarz w muzeum przyrodniczym. Wiedzę o każdym z eksponatów miał w jednym paluszku, uwielbiał oprowadzać swoich znajomych po salach muzealnych, które zresztą mieszczą się w dawnych komnatach królów polskich. Pan Mieczysław to człowiek encyklopedia, bo cały czas sypie ciekawostkami przyrodniczymi, a chwilę później zdradza autentyczne tajemnice z życia monarchów polskich na ziemi niepołomickiej.

Stop! A gdzie tu sport i aktywna postawa?

Co to wszystko ma wspólnego z zamiłowaniem naszego bohatera do ruchu (bo o tym powinien być tekst)? Wbrew pozorom wiele. Człowiek, który nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu i ciągle szuka dla siebie kolejnej przygody (również sportowej, o czym przekonacie się za moment), musi być też ciekawy



Pan Mieczysław podczas jednej z rowerowych wycieczek z kolegami

świata. Taki właśnie jest Mieczysław Terczyński.

– Powiem tak: starannie przygotowałem się do tego etapu życia. Wiedziałem, że na pewno po emeryturze nie chcę zamknąć się w czterech ścianach i nudzić, przysadzając kwiaty. Lubię krzątać się w ogródku, nie wyobrażam sobie jednak, aby to była jedyna moja aktywność, jedyne hobby – zdradza 66-latek. – Uwagam, że czas mi dany muszę spożytkować należycie. I proszę, zaraz będzie gol – rzuca niespodziewanie.

W portierni zamkowej, gdzie rozmawiamy, jest telewizor. Trwa Liga Konferencji, grają Sūduva Mariampol i Raków Częstochowa. Pan Mieczysław podczas rozmowy zerka jednym okiem na ekran. Lecz gola nie ma.

– Piłkę nożną uwielbiam. I grać, i oglądać. To królowa sportu – podkreśla. Nasz bohater chyba lubi wszystko, co królewskie.

Jak to jest: jednocześnie mieć czas wolny i go nie mieć?

Ogląda wszystkie mecze, jeśli oczywiście ma na to czas. Niemniej zbyt wiele go nie posiada, bo stara się tak go sobie zagospodarować, aby nie przeciekał przez palce. W efekcie jak już pojawia się wolna chwila, pan Mieczysław umawia się z kolegami na mecz siatkówki czy piłki nożnej w wynajętej hali sportowej.

– Niby spokojnie gramy, ale po rozgrywkach jeszcze godzinami omawiamy swoje podania i zagrania – mówi.

W tym miejscu warto na moment powrócić do wątku przygotowań naszego bohatera do życia na emeryturze. O uwagę prosimy szczególnie tych, którzy są jeszcze przed tym etapem. Pan Mieczysław otoczył się tak samo aktywnymi jak on kolegami znacznie wcześniej, znalazł sobie współtowarzyszy np. do rowerowych przejażdżek i zaprzyjaźnił się

z nimi wówczas, gdy o emeryturze nawet nie myślał.

– To dla mnie bardzo ważne, żeby mieć do kogo zadzwonić, porozmawiać na tematy, które mnie interesują, wybrać się do lasu albo po prostu obejrzeć razem mecz. Samemu nie jest dobrze być. Owszem, z rodziną (ukochana żona, synowie i wnuki) wspaniale spędzamy czas. Jestem jednak pewien, że każdy człowiek powinien cieszyć się też innym kawałkiem życia, nie tylko rodzinnym – uściśla.

„Towarzysze broni”

Kolegów pan Terczyński ma przednich. Jeszcze w zeszłym wieku, bo w 1967 r., założyli ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej „Wiarus”, bez którego życie sportowo-rekreacyjne w gminie Niepołomice i powiecie wielickim byłoby o wiele uboższe. W ramach TKKF działają sekcje: siatkówki,

strzelectwa sportowego, piłki nożnej, tenisa i rekreacyjna (m.in. turystyka rowerowa), a organizowane przez „Wiarusa” turnieje, zawody oraz imprezy rekreacyjne wpisały się już na stałe w krajobraz powiatu.

Towarzystwo założyli emerytowani żołnierze 6 Brygady Powietrznodesantowej (czerwonych беретów), a do organizacji zrzeszającej pasjonatów sportu szybko przystąpiła licznie m.in. niepołomicka młodzież. I, niespodziewanie dla samego siebie, pan Mieczysław.

A było tak. Kilkanaście lat temu Mieczysław Terczyński jako ratownik medyczny pogotowia zabezpieczał jedną z imprez sportowych organizowanych przez „Wiarusa”: pilnował, aby nikomu nic złego się nie stało. W razie potrzeby miał udzielać fachowej pomocy. Mimo wielkich sportowych emocji poszkodowanych na szczęście nie było. Jeden z organizatorów zaproponował panu Mieczysławowi, by spróbował postrzelać do celu z pistoletu pneumatycznego.

– Dzisiaj nie pamiętam wyników tej próby, ale spodobało mi się! Na następne zawody strzeleckie wybrałem się już we własnym zakresie, nie jako ratownik. Zaprzyjaźniłem się z emerytowanymi żołnierzami na długie lata – wspomina nasz rozmówca.

Tak go wkręciło to strzelectwo sportowe, że skończył kurs instruktora, a potem został sędzią. Nie było turnieju, w którym nie wziąłby udziału. Jeździł po okolicznych gminach i miejscowościach. Nauczył się strzelać celnie, uczył też innych. Przydały się wrodzona cierpliwość, spokój i opanowanie. Pan Mieczysław tłumaczy: solidny strzelec ma pewną rękę i dobre oko i musi odnaleźć w sobie stuprocentową koncentrację podczas strzału. Sukces może nie od razu jest gwarantowany, ale satysfakcja z pneumatycznej przygody – pewna!

Zdarza się, że rasowy strzelec, wieloletni praktyk, ma tak beznadziejny dzień, że strzelanie w ogóle mu nie idzie. Zero celnych strzałów, i to przy wielu próbach.

– Ja akurat nie mam z tym problemu, nabrałem pokory. Tak po prostu czasem się dzieje. Opuścić, nie grzebać w psychice, nie szukać zbyt przyczyn przegranej. To działa. Następnym razem wszystkie porażki miną jak ręką odjął – przekonuje.

Oczywiście strzelectwo mu się spodobało, ale z wielką przyjemnością współorganizował również

mnóstwo innych ciekawych inicjatyw sportowych. Niemniej stała się wtedy rzecz niesłychanie ważna, być może ważniejsza od nowej pasji: poznał ludzi bliskich mu duchem.

– Przyjaźnimy się i działamy do dzisiaj. I o to chodzi w należyтым przygotowaniu do życia na emeryturze, aby znaleźć tych, z kim starzeć się jest ciekawie.

„Wiarusy” to nie tylko sport. Co najmniej dwa razy w roku umawiają się na sprzątanie nadbrzeża Czarnego Stawu w Puszczy Niepołomickiej. Dbają też o tradycje patriotyczne: organizują kameralne uroczystości, a w Święto Niepodległości zawsze składają kwiaty przy pomniku walczących o wolność Polski.

Rowerowy król

Gdy w grafiku dyżurów zamkowych portierów przy nazwisku pana Mieczysława widnieje pusta krata, wszyscy w jego domu wiedzą: nie będzie go cały dzień.

– Najczęściej umawiamy się z kolegami z „Wiarusa” na rowerowe wyprawy. Punktualnie o godz. 12.00 wyruszamy spod Zamku Królewskiego lub kopca Grunwaldzkiego. Jak może być inaczej? Nigdy nie wytyczamy trasy wcześniej, wspólnie podejmujemy decyzję na miejscu. Czasem wycieczka może trwać cały dzień, zdarzają się też krótsze, jeśli kondycja tego dnia jest słabsza. Największy rekord to wyprawa do Drwini – ponad 30 kilometrów w jedną stronę i tyle samo w drugą – opowiada pan Mieczysław.

Gdy wraca do domu, z rowerem zsiada na ugiętych nogach.

– Za chwilę jednak wszystko wraca do normy po bólu i zmęczeniu. Czuję się wtedy jak prawdziwy król – śmieje się.

Firmowym znakiem „Wiarusów” są wakacyjne wycieczki rowerowe. Każda wyprawa jest wówczas dokładnie zaplanowana; biorą w niej udział nie tylko uczestnicy sekcji rowerowej „Wiarusów”, lecz tak-



Zawody strzeleckie w Niepołomicach (pan Mieczysław w fioletowej koszuli)



Wręczenie upominków i medali na zawodach strzeleckich w Kłaju

że mieszkańcy Niepołomic. „Wiarusy” mogą pochwalić się setkami kilometrów przejechanych podczas wakacyjnych turnusów. Są dumni z tej liczby, ale też ze zaktywizowania młodzieży i seniorów, którzy się do nich przyłączają.

Pan Mieczysław nie ukrywa, że lubi również samotne rowerowe wyprawy. Chętnie wsiada na swój dwukołowiec i pędzi, gdzie wiatr go poniesie. Brak towarzysza nie stanowi bariery dla ruchu.

– Trzeba podchodzić do swojego życia i pasji z rozsądkiem. Jak nie ma wśród znajomych chętnych na poszukiwanie sportowych przygód danego dnia, trzeba samemu zadać sobie trud. Wtedy też odczuwam satysfakcję i przyjemność z samotnego pedałowania.

Jak elektryk został ratownikiem

Żeby było ciekawiej: Mieczysław Terczyński ratownikiem został, gdy miał prawie czterdziestkę na koncie. Jak? A tak! Z zawodu był elektrykiem, pracował w instalacjach i kablach prawie dwie dekady. W latach 90. z pracą dla elektryków było krucho, ale nasz bohater umiał znaleźć zatrudnienie w różnych branżach, nie trzymał się kurczowo jednej ani nie narzekał na nieszczęśliwy los. Pracował m.in. przez 2,5 roku w zakładach drobiarskich,

później wylądował w Wielkiej Brytanii, gdzie spędził rok.

– Mógłbym zostać, chwalilibyśmy warunki pracy, szef dbał o mnie, pomógł znaleźć mieszkanie, zachęcał, abym został. Gdyby rodzina zdecydowała się na przeprowadzkę, układalibyśmy sobie życie w Londynie. Jednak synowie powiedzieli: tato, wracaj – wspomina.

A rodzina to dla pana Mieczysława świętość. Nie chciał na odległość wychowywać synów, troszczyć się o żonę. Wrócił – i wtedy właśnie padła propozycja pracy w pogotowiu ratunkowym. Znowu nie wybrzydzał: zatrudnił się, wybrał na jeden kurs specjalistyczny, drugi, kolejny. Niemniej za mało mu było tych szkoleń – złożył papiery na studia ratownicze.

– Zdrowie, życie ludzkie to nie są jakieś banały. Żeby pomagać, trzeba się na tym znać, aby później nie żałować ani przez sekundę, że czegoś się nie wie – zaznacza.

W ratownictwie został na długie 24 lata. Ten, kto był i jest ratownikiem, wie, że to zawód wymagający kondycji. Pan Mieczysław nie marnował czasu. Nie zamierza tego robić i teraz, gdy jest na zasłużonej emeryturze (na wcześniejszą mogą przejść osoby wykonujące prace o szczególnym charakterze, m.in. właśnie członkowie zespołu ratownictwa medycznego).

PS
Poniedziałek, godz. 12.00.

– Panie Mieczysławie, jak można się z Panem umówić na spotkanie, aby przeprowadzić wywiad o Panu?

– Dzisiaj już nie zdążę. Jutro i w piątek nie pracuję.

– Może to akurat dobra okazja na wywiad?

– Absolutnie nie. Dni wolne od pracy staram się zorganizować tak, aby aktywnie je spędzić. Mam zaplanowane i wycieczki rowerowe, i pracę w ogródku. To są moje priorytety! Na wywiad możemy się umówić, ale po tym, jak pojeżdżę trochę, dobrze?

Cheerleaderką być

Ile potu trzeba wylać na treningach, by zrobić szpagat w powietrzu? Lub ludzką piramidę? A przy tym się nie zziajać i wyglądać jak z żurnala? Cheerleaderki dobrze to wiedzą – wiele z nich trenuje równie często co niejedyn sportowiec amator. I krzywią się na stereotyp ładnej, ale niezbyt mądrej dziewczyny machającej pomponami. Bo ich pasja wymaga solidnego przygotowania – nie tylko sportowego.

Kochasz – nie czujesz bólu

Ksenia Patyshagulyyeva ma 27 lat. Codziennie rano, od poniedziałku do piątku, wstaje i idzie do pracy. Pracuje przy certyfikacji systemów onboardowych używanych w pociągach – analizuje błędy powstałe podczas testów przeprowadzanych w celu otrzymania niezbędnych certyfikatów. Jak to działa? W skrócie: jeśli w systemie pociągu będzie błąd, to pojazd nie zostanie scertyfikowany i nie przejedzie z jednego państwa do drugiego. Ksenia, która skończyła Politechnikę Krakowską jako magister transportu szynowego (plus inżynier maszyn budowlanych i transportu bliskiego), lubi tę odpowiedzialność.

A kilkanaście lat temu mała Ksenia próbowała kręcić pierwsze przeplatanki i piruety na lodowisku w Aszchabadzie. – Nieraz było lądowanie głową o lód, ale jeśli to kochasz, to wcale nie czujesz bólu. Co mam ci powiedzieć? Sportowiec wstaje i walczy! – śmieje się dziewczyna. Niedługo potem skakała już podwójne lutze i rittbergery tak dobrze, że w 2012 r. zdobyła młodzieżowe mistrzostwo Turkmenistanu, skąd pochodzi.

Uczyła się w szkole sportowej. Tam poznała nie tylko łyżwy, lecz także taniec. Trenowała balet kilka razy w tygodniu, występowała też w zespole ludowym. Fascynował ją styl modern jazz. – Taniec to moja ogromna pasja. Pracy w zawodzie nie rzucę, bo bardzo ją lubię, ale to scena daje mi emocje, dreszcze – podkreśla Ksenia.

W wieku 18 lat przyjechała do Krakowa na studia i tu zaczęła szukać zespołów. Trafiła m.in. do Teatru KTO oraz do NEXT CHEER Generation z Krakowa – cheerleaderek. Spodobało jej się. Po studiach i przeprowadzce do Warszawy poszła na casting do Bell Arto Cheerleaders Kozminski University w Warszawie. Od dwóch lat jest cheerleaderką, trenerką i choreografką w tym zespole (w międzyczasie zrobiła kurs choreografa).



Bello Arto

Fot. archiwum prywatne

Euforia i adrenalina

– Nie jestem w stanie dokładnie opisać, co czuję, gdy wychodzę na scenę jako cheerleaderka. Euforia, adrenalina... Ciągły kontakt z publicznością, która nas dopinguje. Zupełnie inaczej niż w teatrze, gdzie musisz zapomnieć o publiczności i skupić się na tym, by cię nie rozproszyli – mówi Ksenia.

Zespół występuje na największych imprezach w Polsce, m.in. na mistrzostwach świata w siatkówce i Mabilia Wagnera, a w wielkich imprezach plenerowych i w telewizji. – To niesamowite przeżycie. Jesteśmy z drużyną, rozgrzewamy publiczność, a potem oglądamy mecz i kibicujemy Polakom – opowiada dziewczyna. Ich pokazy to połączenie gimnastyki, akrobatyki i tańca. – My naprawdę ciężko trenujemy, dwa razy w tygodniu po trzy godziny. To wymaga dyscypliny, samozaparcia, siły – zwraca uwagę.

Dostać się do Bell Arto Cheerleaders Kozminski University wcale nie jest łatwo. Założycielka zespo-

łu, dyrektor artystyczny i choreograf Aneta Bałon, podkreśla, że to nie miejsce dla amatorów. Każda dziewczyna, zanim w ogóle będzie mogła się pokazać, musi wypełnić formularz, podając szczegółowe informacje: jak długo tańczy, gdzie się tego nauczyła, na jakim poziomie zna dane techniki (jazz, klasykę, hip-hop, disco-dance, akrobatykę), czy tańczyła profesjonalnie na scenie (a jeśli tak, to gdzie). Są i inne wymagania. Takie umiejętności jak szpagat czy gwiazda to podstawa. Dlatego trafiają tu dziewczyny, które już trenowały gimnastykę lub akrobatykę. Jak mówi Bałon, to nie piękna buzia ani wymiary modelki, ale właśnie sprawność i umiejętności są najważniejsze. Choć estetyka też się liczy – wiadomo.

Nie można było mnie prześcignąć

Koleżanka Kseni z zespołu, Kalina Leśnik, ma 24 lata, cheerleaderką w Bell Arto jest od 4 lat. Tańczy i występuje od 6. roku życia: styl

klasyczny, taniec nowoczesny, towarzyski, hip-hop, latino. Oprócz tego gra w teatrze oraz grywa epizody w telewizji i w filmie. – Jestem człowiekiem orkiestra! – śmieje się. Poza tym jest pewna siebie, odważna, praktycznie bez tremy. Na scenę jak znalazł.

Ona również pasjonowała się sportem. Trenowała bieganie w klubie lekkoatletycznym w Bełchatowie: 800 metrów, 1500 metrów, biegi przełajowe. Na dystansie 600 metrów zajęła nawet drugie miejsce w Polsce na mistrzostwach młodzieżowych.

– Nigdy nie można było mnie prześcignąć. Nawet gdy miałam już zero sił, a czułam, że ktoś mnie dogania, odpalałam dodatkową baterię i rozpędzałam się – wspomina ze śmiechem Kalina.

Do dziś lubi rano przebiec parę kilometrów. Ćwiczy z ciężarkami i na macie, bo – jak przyznaje – jest uzależniona od sportu. Musi dbać o formę; wszystkie cheerleaderki muszą. W sezonie zdarza się przecież,

że Bell Arto występuje kilka razy w tygodniu. Nie tylko na arenach sportowych, lecz także w telewizji (m.in. w „Twoja twarz brzmi znajomo”), na festiwalach, eventach. Ostatnio: na meczu Polska–Hiszpania podczas Euro.

– To było coś niesamowitego. Tłumy na trybunach, ty występujesz i tysiące osób biją ci brawo, na żywo. Byłam dumna i szczęśliwa, bo czegoś dokonałam. Myślałam: jestem tu, na tej wielkiej scenie – opowiada Kalina. I dodaje, że dobra cheerleaderka powinna być zdeterminowana oraz pracowita. – To naprawdę ciężka praca. Nasz choreograf, Aneta [Bałon – przyp. red.], jest bardzo wymagająca. Jej sokole oko, mimo że zdalnie, pilnuje nas i wszystko zauważy, każdą nieobciążoną stópkę – żartuje Kalina. Trzeba bowiem dodać, że założycielka Bell Arto od kilku lat mieszka w Australii i dziewczyny wysyłają jej filmiki ze swoimi występami.

Treningi są intensywne, trzygodzinne, obecnie dwa razy w tygodniu: porządna rozgrzewka, rozciąganie, szpagaty, akrobacje, w końcu elementy choreografii.

– Mam zadawnioną kontuzję kostki, jeszcze ze sportowych czasów. Ale nigdy nie zdarzyło mi się, żeby mnie bolała podczas treningu czy występów cheerleaderskich. Jesteśmy zawsze świetnie rozgrzane – zaznacza Kalina.

Co prawda podczas pandemii przez niemal rok zespół nie występował, jednak dziewczyny mogły ćwiczyć i teraz wracają do normalnego rytmu. A ten jest bardzo intensywny – bywa, że występy są codziennie, na zamówienie różnych klientów.

Czy można z tego żyć, traktować cheerleading jako zawód?

– Biorąc pod uwagę występy w teledyskach, telewizji, na arenach sportowych w sezonie, myślę, że tak, przynajmniej przez jakiś czas – uważa Kalina. – Dopóki dziewczyny są w dobrej formie, występują i po trzydziestce. To kwestia zadbania o siebie.

Ona akurat z cheerleadingu utrzymuje się jedynie częściowo – jej drugie źródło dochodu to aktorstwo. Gra m.in. w teatrze dla dzieci O Rety, w teatrze Komedianci na Saskiej Kępie, ma też na koncie sporo epizodów w serialach i filmach (m.in. w „Barwach szczęścia”). Aktorstwa uczyła się w Studium Aktorstwa w Łodzi pod opieką Kamili Sammler oraz w szkole Machulskich w Warszawie. Jest także absolwentką dziennikarstwa telewizyjnego

po studiach w Społecznej Akademii Nauk, a we wrześniu planuje zacząć studia magisterskie na produkcji filmowej na PWST. Marzy, by zagrać u Tarantino...

Taka jest – lubi, gdy wiele się dzieje. I gdy telefon dzwoni choćby i cały czas. Dlatego nie chce rezygnować z cheerleadingu.

– Tworzymy dość zżytą grupę, wspieramy się, przyjaźnimy. A nie jest to reguła. Wiem, co mówię, bo przewinęłam się przez kilka zespołów tanecznych – stwierdza Kalina.

Nie ufajcie filmom

Aneta Bałon podkreśla, że właśnie o to jej chodziło, gdy w 2009 r. zakładała Bell Arto. Według dziewczyn na treningach jest bardzo wymagająca, ale zawsze dbała o dobrą atmosferę w zespole.

– Marzyłam, by to była grupa osób wspierających się nawzajem. Tłumaczę im: jeśli będziesz gwiazdorzy, to twoje pięć minut zamieni się w pięć sekund. Czy ktoś zaprasza jedną cheerleaderkę na występy? Nie! Bo to sport zespołowy, i dlatego mamy działać jak drużyna. Mamy wspólny cel. Ktoś się pomyli? Pomóż mu! – wyjaśnia.

Założycielka Bell Arto zawsze uwielbiała sporty drużynowe. Zauważa z dumą, że w tym zespole zawiązują się przyjaźnie na całe życie, dziewczyny już po zakończeniu karier cheerleaderek wyjeżdżają wspólnie na wakacje z dziećmi.

– Proszę nie ufać filmom, w których jedna „pomponiara” wygrza drugą – przestrzega. Denerwują ją stereotypy narosłe wokół cheerleaderek. – Że ładne, a w głowie im hula wiatr. Zapewniam, że nie nic hula! Zawsze się zdarzy ktoś, kto taką łatkę przyczepi – stwierdza Bałon. I dodaje, że w Stanach Zjednoczonych dziewczyny wpisują cheerleading w swoje CV. – To znaczy, że mamy do czynienia z osobą, która poza szkołą zamiast na piwo z kolegami chodziła na dodatkowe zajęcia, doskonale zarządzała czasem, chciała się rozwijać, była ambitna – zwraca uwagę.

Ambicja to ważne dla niej słowo. Mówi, że stworzyła zespół również po to, by dać dziewczynom z niedużych miast szansę na to, by walczyły o swoje i stanęły na scenie. Nazywa je swoimi gwiazdami.

Sama pochodzi z Ostrołęki. W domu słyszała: nie miej zbyt dużych marzeń. A ona na drugim roku studiów zadzwoniła do mamy, oglądającej właśnie festiwal w Opolu, i rzuciła: – Zaraz zobaczysz dziewczynę z watą cukrową, która będzie

skakać koło Maryli Rodowicz. To ja! Mama się rozplakała.

Bez „You Can Dance”

Tak, Aneta Bałon zawsze była ambitna. Trenowała gimnastykę, taniec towarzyski (15 lat, ma najwyższą międzynarodową klasę „S”). Studia wybrała „porządne” – technologia żywienia na SGGW w Warszawie, jednak już na pierwszym roku dawała lekcje tańca parom przed ślubem. Kiedy jej powiedziano, że nie może wziąć udziału w castingu do musicalu, bo nie trenowała baletu, uparła się. Na trzecim roku studiów zagrała w „Chicago” w Teatrze Komedia. Już wówczas zarabiała tańcem na życie: występy w TV, teatrach, za granicą. Skończyła też kursy instruktora tańca i choreografa.

– Teraz chcę moim dziewczynom ułatwić przejście tej drogi, bo pamiętam, jak ciężko mi było. Wtedy nie istniało „You Can Dance”, nieznanego tancerz z niewielkiego miasta musiał bardzo mocno się przebić

– wspomina Aneta Bałon. Dlatego właśnie załatwia „swoim gwiazdom” jak najlepsze występy – by mogły się pokazać. A te, które będą chciały tańczyć zupełnie profesjonalnie – by się przebić, zdobyć kontakty. Część z nich znajduje potem zatrudnienie np. w teatrach muzycznych.

Ale chce dać im coś jeszcze: pewność siebie.

Bo, jak podkreśla, dużo dziewczyn ma niepotrzebne kompleksy. Wszyscy wiemy, jak łatwo w nie wpędzić. – Ja im mówię: jeśli wychodzisz na scenę, to znaczy, że jesteś świetna w tym, co robisz, i piękna! Pokaż im to! Słowami można naprawdę zbudować poczucie własnej wartości – zaznacza założycielka Bell Arto. A gdy któraś z jej podopiecznych przeczyta krytyczny komentarz o „pomponiarze”, tłumaczy jej: wiesz kto go pisał? Osoba grubsza od ciebie, która nie osiągnęła tego, co ty, chciała być na twoim miejscu, jest zakompleksiona... I swoją frustrację wylewa w internecie. ●



Kalina Leśnik

Fot. archiwum prywatne

Wysportowani i szczupli żyją dłużej, a ich organizm starzeje się wolniej

Dr n. med. Michał Skowronek, specjalista chirurgii ortopedyczno-urazowej

Proszę opisać, co stanie się z naszym organizmem, jeśli przestaniemy się ruszać.

Będzie katastrofa! Proszę sobie wyobrazić, że zdrowy człowiek położy się na łóżku i przez dwa tygodnie nie podniesie się z niego, zastygnie w bezruchu. Wystarczy kilkanaście dni, aby pojawił się u niego szereg poważnych powikłań, takich jak zaniki mięśniowe, przykurcze, odleżyny, niewydolność krążenia czy zapalenie płuc.

A co się dzieje ze stawami?

Cały narząd ruchu – kości, mięśnie, chrząstka, więzadła – potrzebuje ruchu i obciążenia do prawidłowego funkcjonowania. Jeżeli tego zabraknie, to może dojść do zmian degeneracyjnych, i to

Charakterystyka podstawowych rodzajów aktywności

● Spacer, marsz w tempie 5 km/h

Korzyści: wzmocnienie odporności, kontrola wagi (zapobieganie otyłości), zmniejszenie ryzyka cukrzycy i nadciśnienia.

● Jazda na rowerze z prędkością 20 km/h

Korzyści: zmniejszenie ryzyka chorób krążenia i płuc, zapobieganie miażdżycy, zmniejszenie stężenia cholesterolu we krwi, zwiększenie objętości płuc.

● Pływanie, aquaerobik

Korzyści: zapobieganie zylakom, łagodzenie bólu u osób, które cierpią na problemy związane z dysfunkcją kręgosłupa.

● Nordic walking, taniec

Korzyści: uruchomienie 90% mięśni, usprawnienie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego.

● Joga klasyczna

Korzyści: prawidłowe oddychanie, zachowanie ruchomości stawów, rozciąganie mięśni, relaks.

● Pilates i aerobik

Korzyści: poprawa krążenia i pracy układu nerwowo-mięśniowego.

● Gimnastyka domowa

Warto pamiętać: w gimnastyce niezwykle ważne są ruchy pionowe (wspinanie się na palce, unoszenie ramion). Pionowe obciążenia pobudzają komórki kościotwórcze (osteoblasty), które wbudowują wapń w kości.

w bardzo szybkim tempie. Dochodzi do nich dlatego, że nasz układ kostny i stawy zostały stworzone do ruchu; tylko podczas niego jest w stanie równowagi dynamicznej, niezbędnej dla organizmu.

Proszę to wyjaśnić.

Włókna kolagenowe ścięgien, włókna mięśniowe, chrząstka muszą cały czas się przebudowywać. Tak zostały ewolucyjnie i genetycznie stworzone. Funkcjonują prawidłowo, jeśli mają nieustanne obciążenie i bodźce – czyli są w ruchu. Jeżeli nie są poddawane temu procesowi, dochodzi do ich powolnego zaniku. To nic dobrego. Chcąc prowadzić komfortowe i zdrowe życie, musimy zadbać o ruch. To najprostsza metoda, aby być w dobrej formie, gdy będziemy starsi.

Gdy Pan operuje, jest Pan w stanie ocenić, czy pacjent należy do bardziej lub mniej wysportowanych?

Doświadczony ortopeda potrafi szybko ocenić, kto leży na stole operacyjnym. Kości, ścięgna czy więzadła sportowca, którego operuję z powodu uszkodzenia ścięgna Achillesa, złamania lub innej kontuzji, są bardziej wytrzymałe. Zupełnie inny obraz ukazuje się np. u 50-letniego otyłego pacjenta, który od wielu lat nie pamięta o aktywności fizycznej. Narząd ruchu takiej osoby na pewno będzie w gorszym stanie i mniej wytrzymały. Ścięgna wysportowanych i biernych osób również się różnią: pierwsi mają je mocne i elastyczne, drudzy zaś – znacznie gorzej rozwinięte.

Dlatego można powiedzieć, że bez ruchu nie ma życia. Warto się przemóc. Jeśli ktoś jeszcze tego nie doświadczył, namawiam, by rozpocząć aktywność od niewielkich obciążeń, np. zwykłych spacerów. Ważne, by od początku były systematyczne. Później można stopniowo zwiększać intensywność ruchową.

Czyli ruch zapobiega wielu chorobom?

Bezwzględnie! Pamiętaj Pani takie powiedzenie: zapobiegaj zamiast leczyć? Ruch wzmacnia naszą odporność, podnosi ogólną wydolność organizmu, a tym samym zmniejsza zapadalność na wiele chorób: cukrzycę, choroby układu krążenia, depresję. Są nawet dane dotyczące zmniejszenia ryzyka nowotworów jelita grubego czy sutka. Jeśli ktoś miał zawał serca, aktywność fizyczna jest zalecana w ramach prewencji kolejnego zawału. Ruch redukuje jego ryzyko aż do 30%! Umiarkowany sport obniża ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, a to w efekcie zmniejsza ryzyko udarów, zawałów.

Potrzebujemy ruchu w każdym wieku. Dzieci muszą uprawiać sport, aby prawidłowo się rozwijać, aby budowa ciała i sylwetki, równowaga, ko-

Chcesz się cieszyć? Ćwicz!

Małgorzata Makoś-Wiśniewska, psycholog

Aktywność fizyczna nie tylko zapobiega różnym chorobom, lecz także polepsza samopoczucie psychiczne. Osoby, które ćwiczą, są znacznie bardziej zadowolone z życia. Angażując się w ćwiczenia, przestajemy koncentrować uwagę na trudnościach życia codziennego, a głowa ma wtedy chwilę na odpoczynek. Badania dowodzą, że osoby aktywne fizycznie mają mniejsze objawy depresyjne, są mniej zestresowane i rzadziej reagują lękiem niż te, które pozostają biernie. Ponadto mają lepsze zdolności pamięciowe. W trakcie wysiłku nasz organizm wyzwala produkcję endorfin, czyli hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia, ale mających również właściwości przeciwbólowe, co zmniejsza dolegliwości. Podsumowując: ruch to zdrowe ciało, a w zdrowym ciele zdrowy duch!

ordynacja były właściwe. Osoby starsze dzięki systematycznej aktywności mogą uniknąć upadków, złamań, zwichnięć i innych urazów, które później wiązałyby się z długim i bolesnym leczeniem.

Czy upadek osoby aktywnej może być mniej groźny?

Nie sposób jednoznacznie tego stwierdzić, niemniej ruch wpływa na zwinność i koordynację. Osoby aktywne mają bardziej wytrzymałe kości, nawet podczas samego upadku potrafią lepiej i bezpieczniej zapanować nad ciałem, a za tym idzie mniejsze ryzyko złamania. Badania epidemiologiczne wykazują, że największą liczbę złamań obserwuje się u dzieci w wieku 8–15 lat oraz u osób powyżej 60. roku życia. Jeśli mamy w rodzinie osobę po sześćdziesiątce, warto zwrócić uwagę na liczbę jej upadków. Jeśli zdarza się ich więcej w ciągu roku, należy zgłosić się z tym do lekarza i zbadać, co jest przyczyną.

Panie doktorze, czy szczupli i wysportowani żyją dłużej?

Niewątpliwie lepiej, ale też dłużej. Badania i obserwacje naukowe już potwierdziły, że dzięki aktywności fizycznej, właściwej diecie i ćwiczeniom wytrzymałościowym człowiek może uzyskać różnicę między wiekiem kalendarzowym a biologicznym sięgającą nawet 10–20 lat!

Czyli ruch odmładza?

Można tak powiedzieć, śmiało to potwierdzam. Często w praktyce zawodowych zdarzają mi się sytuacje, że wydaje mi się, iż mam przed sobą 75-letniego pacjenta: jest otyły, zaniedbany, ociężały. Jednak data urodzenia wskazuje, że ma dopiero 60 lat. Na szczęście są także inne przykłady,



Dr Michał Skowronek:
Ruch wzmacnia naszą odporność, podnosi ogólną wydolność organizmu, a tym samym zmniejsza zapadalność na wiele chorób: cukrzycę, choroby układu krążenia, depresję

gdy zadbany, wysportowany 80-latek wygląda na 60-latkę. Na to, jak wyglądamy, duży wpływ mają tryb życia, dieta, regularne uprawianie sportów.

A tak właściwie kiedy powinniśmy zacząć się martwić o mięśnie, więzadła itd.? Kiedy pojawiają się pierwsze oznaki starzenia się organizmu?

Już w średnim wieku, lecz chcę uspokoić: wszelkie procesy nie następują nagle i jednocześnie.

Ile ruchu potrzebujemy?

zalecenia opracowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO)

● Dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat:

Co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie.

● Osoby w wieku 18–64 lat:

Co najmniej 150 minut umiarkowanych intensywnych ćwiczeń aerobowych tygodniowo, w tym ok. 75 minut ćwiczeń o nieco większej intensywności.

● Osoby powyżej 65. roku życia:

Co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń aerobowych w tygodniu (spacer, rower).

Przynajmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia związane ze wzmocnieniem głównych grup mięśniowych.

Osoby mające problemy z poruszaniem się: minimum 3 razy w tygodniu ćwiczenia poprawiające koordynację, równowagę i zapobiegające upadkom.

Już w średnim wieku? Jak starzeje się organizm?

Stopniowo i powoli. Zanikają czynne komórki w tkankach i narządach, zmniejsza się przemiana materii, wiotcząca mięśnie, kości stają się słabsze i dochodzi do zmian degeneracyjnych w stawach. Wzrasta też częstotliwość wielu chorób.

Ruch może przyhamować proces starzenia się?

Tak! Ruch, dieta, zdrowy tryb życia odpowiednio stymulują organizm i proces starzenia się nie jest wówczas aż tak dotkliwy.

Co starzeje się w pierwszej kolejności?

Niestety mięśnie. Bardzo wcześnie nasza masa mięśniowa zmniejsza się i zamienia w tłuszczową. Tymczasem potrzebujemy mieć ją w dobrej formie, bo mięśnie zapewniają sprawność kości i stawów. Od nich zależy, jak radzimy sobie fizycznie. I znowu wracamy w to samo miejsce: sposobem na poprawę wytrzymałości mięśni jest właśnie wysiłek fizyczny! Wystarczy, że potrenujemy systematycznie kilka tygodni i masa mięśniowa będzie w znacznie lepszej formie.

Jak Pan sądzi: obecnie regularnie ćwiczy więcej osób niż wcześniej?

Zdecydowanie tak! Nie pamiętam, abym 10 czy 20 lat temu na krakowskich Błoniach widział tylu

biegaczy, rolkarzy, rowerzystów. Dwie dekady temu sportowców tam prawie nie było. Z moich własnych obserwacji wynika, że znacznie zwiększyła się liczba osób uprawiających nie tylko sporty biegowe, lecz także te mniej popularne, takie jak skitouring (zdobywanie gór zimą na narciach) czy kolarstwo szosowe.

Pan też jest miłośnikiem skitouringu?

Tak, zimą każdą wolną chwilę spędzam w górach. Jeszcze kilka lat temu w schroniskach pannaowały pustki. Ostatnio zaś mamy całkiem inną sytuację: skitouristów jest coraz więcej. I bardzo dobrze! Nie ma ograniczeń wiekowych dla aktywności ruchowej; jeśli stanie się naszym codziennym nawykiem, będziemy zdrowsi. Ponadto ruch uprawiany w górach, na łonie natury, to ogromna przyjemność.

Podsumowując temat statystyki aktywnych osób: Światowa Organizacja Zdrowia również potwierdza, że od 2001 r. liczba wysportowanych i aktywnych rośnie, niemniej jednak za wcześnie na ogłoszenie sukcesu, gdyż według danych WHO jedna na trzy kobiety na świecie nie ma wystarczająco dużo ruchu, a jeden na czterech mężczyzn nie uprawia żadnego sportu. Poprawiajmy te statystyki, zmieniajmy nawyki. Szybko zauważymy, że ciało domaga się ruchu, odczuwa dyskomfort, jeśli odpuścimy trening czy spacer.

Podczas turnieju siatkarskiego buduje się rodzinna więź

Jerzy Kaleta ma duszę społecznika i organizatora, a także charyzmę i energię, których pozazdrościłby mu nie jeden młodszy od niego. Nie poddaje się, nie zraża przeciwnościami losu. A tych życie postawiło przed nim co niemiara. Kolejne choroby nowotworowe nie załamały go jednak, przeciwnie – dały napęd do działania. Wrodzony optymizm i wola walki pozwoliły mu wyjść na prostą. To dzięki Jerzemu Kalecie Międzynarodowy Rodzinny Turniej Niepodległości w Piłce Siatkowej i Międzynarodowy Rodzinny Turniej w Tenisie Stołowym na stałe wpisały się do kalendarza najbardziej wyczekiwanych imprez sportowych na terenie południowej Polski.

Urokliwa Wojaszówka na Podkarpaciu przyciąga pięknem krajobrazu, dziewiczą przyrodą oraz położeniem. Gmina usytuowana jest na terenie Dołów Jasielsko-Sanockich, Pogórza Dynowskiego i Pogórza Strzyżowskiego, a większość jej obszaru stanowią grunty rolne i lasy. To właśnie tutaj ponad 20 lat temu wszystko się zaczęło, tu stopniowo nabierało rozmachu i rozpędu. Tutaj też mieszka Jerzy Kaleta, który jak już się za coś weźmie, to nie odpuszcza, dopóki nie dopnie celu. Ma 66 lat, ale nie wygląda na swój wiek. To przez młodzieńczą posturę: jest niezbyt wysoki, ma 170 centymetrów wzrostu, i szczupły – waży zaledwie 68 kilogramów.

– Trzymam się dość dobrze – przyznaje. – Znajomi z dawnych lat mówią: Jurek, tyle chorób przeszedłeś, a wyglądasz świetnie. Jak to możliwe?

Choroba? Trzeba z nią walczyć!

Sekret tkwi zapewne w pogodzie ducha i podejściu do życia. Pan Jerzy zawsze był towarzyski, wesoły, ciekawy świata. Otaczał się mnóstwem znajomych i nie bał się wyzwań. Gdy tylko skończył technikum mechaniczne (kierunek: obróbka ze skrawaniem), wyjechał na kilkuletni kontrakt do Niemiec, gdzie był operatorem obrabiarek i maszyn numerycznych. Po powrocie do kraju w latach 80. zatrudnił się w Przedsiębiorstwie Poszukiwania Nafty i Gazu jako ślusarz frezer. Przez dziewięć lat pracował przy regeneracji pomp wirowych. Potem znowu ruszył na dwuletni kontrakt do Niemiec. Gdy wrócił, rozpoczął pracę w ocynkowni w częstochowskiej Hucie im. Bieruta.

Najpewniej wdychanie szkodliwych oparów wywołało poważne problemy zdrowotne. Nowotwór zaatakował najpierw jelito grube. Pierwszą operację pan Jerzy przeszedł w 1992 r. w Krakowie. Później były chemioterapia i radioterapia. Na trzeciej sesji został poparzony tak dotkliwie, że trzeba było przerwać naświetlanie. W tym samym roku zaczęły się przerzuty: rak pojawił się znów na jelicie grubym, potem na powłokach brzusznych i jelicie cienkim. W sumie pan Jerzy przeszedł sześć operacji nowotworowych. Po tylu ingerencjach chirurgicznych w jamie brzusznej



Fot. archiwum prywatne

zrobiły się zrosty, potrzebna była zatem kolejna operacja. Następnie przyszła zakrzepica pod kolanami – i konieczność udrożnienia tętnic. Mężczyzna jeszcze nie zaczął dobrze chodzić, nie wyszedł ze szpitala, a tu kolejna operacja i pół roku rehabilitacji. Wydawać by się mogło, że to się nigdy nie skończy.

– Jeszcze w klinice w Krakowie to ja wszystkich pocieszałem, opowiadałem kawały – wspomina ten trudny okres Jerzy Kaleta. – Nie potrzebowałem, żeby przychodził do mnie psycholog. Lekarze mówili: my dajemy od siebie 40% szans na zdrowie, reszta zależy od pacjenta. 60% to wiara w życie. Jak człowiek się załamuje, szanse spadają. Musi mieć w sobie optymizm, pogodę ducha, wolę walki. Przyszła choroba, co zrobić? Trzeba z nią walczyć. Los mnie bardzo doświadczył. Tyle chorób człowiek przeszedł, z każdej wychodzi. Nie wiem, czy to tak już przypisane mojemu organizmowi. Nie narzekam jednak, bo narzekanie nic nie da, w niczym mi nie pomoże.

Sala gimnastyczna będzie!

W młodości pan Jerzy był czynnym sportowcem w Krośnie. Trenował lekkoatletykę. Grał w piłkę nożną, piłkę siatkową i tenisa stołowego. Jakoś nie potrafił się określić, zdecydować. Nie został ani siatkarzem, ani tenisistą, ale miłość do tych sportów została. Nie mógł ich już czynnie uprawiać, był za to prezesem klubu sportowego w Wojaszówce i trenerem, prowadził dwa zespoły, jeździł z podopiecznymi na mecze, zawody, rozgrywki ligowe. Niemniej pragnął czegoś więcej. Gdy w końcu po raz kolejny wyszedł ze szpitala, postanowił włączyć się aktywnie w działalność prospołeczną. Nie chciał dłużej żyć jedynie chorobami, myśleć o nich. Musiał znaleźć zajęcie, odskocznię. To wszystko, co przeszedł, dało mu napęd do działania.

Najpierw była sala gimnastyczna. Nie jakaś tam mała klitka, lecz duży, piękny obiekt z prawdziwego zdarzenia. Pan Jerzy powołał do życia Komitet Budowy Sali Gimnastycznej w Wojaszówce. Już wcześniej organizował różne imprezy sportowe, na które przychodziło dużo ludzi. Do swojego pomysłu przekonał znajomych, sąsiadów, dyrektorkę szkoły. Wszyscy włączyli się w jego inicjatywę. Urządzano festyny, uświetniane przez największe gwiazdy polskiej estrady: Halinę Frąckowiak, Alicję Majewską, Zbigniewa Zamachowskiego. Dzięki zbiórkom i loteriom fantowym udało się w sumie zebrać 70 tysięcy złotych – duża kwota jak na tamte czasy. Za te pieniądze komitet przygotował niezbędną dokumentację.

– Wójt naszej gminy był zaskoczony, raczej nam nie kibicował – wspomina pan Jerzy. – Nie widział potrzeby, aby sala powstała w naszej miejscowości. Interesował się tylko swoim terenem. A ja mieszkam tak, że po drugiej stronie ulicy mam szkołę. I jak na nią patrzyłem, to wydawała mi się pusta, czegoś jej brakowało. To bardzo ładny obiekt, odremontowany, a nie było sali gimnastycznej. Uważałem, że przyda się mieszkańcom, więc się za to zabrałem. Sala do dziś żyje, funkcjonuje. W czasie lekcji korzystają z niej uczniowie, po południu dzieci przychodzą na różne zajęcia.

TS Pro-Familia

Pan Jerzy, wówczas radny powiatowy, nie zakończył swojej działalności społecznikowskiej na budowie sali. Zgadnął się z drugim radnym i postanowili założyć stowarzyszenie organizujące imprezy prorodzinne. I tak w 1998 r. powstało Towarzystwo Sportowe Pro-Familia. Na początku miało dziesięciu członków, siedmioosobowy zarząd i komisję rewizyjną, a także kilku sympatyków. Z biegiem czasu ludzi przybywało, zapisywali się

do niego rodzice dzieci trenujących w klubie, sąsiedzi, znajomi.

– Pierwszą imprezą, jaką zorganizowaliśmy, był rodzinny turniej w piłce siatkowej w 1999 r. – opowiada pan Jerzy. – Bardzo ładnie nam ta impreza wyszła. Przyjechało 16 międzyregionalnych zespołów. Były dwie kategorie: dla drużyn złożonych z zawodników grających w ligach i typowo amatorska, dla zespołów z podwórka, rodzinnych, szkolnych.

Zachęcony sukcesami mężczyzna wpadł na pomysł kolejnych imprez. Wybrał trzy konkurencje, w których widział potencjał dla rodzin; takie, które mogą uprawiać wspólnie mama, tata z dzieckiem, dziadek. I takie, które on sam kiedyś czynnie uprawiał. Do siatkówki dołączyły zatem tenis stołowy i wyścig w kolarstwie górskim. Mniej więcej w tym samym czasie pan Jerzy założył sekcję tenisa stołowego dla dzieci. Organizował turniej młodych talentów dla maluchów z przedszkoli. Chciał je przekonać do uprawiania sportu, bo czym skorupka za młodu... wiadomo. Były nagrody, dyplomy, splendor i wyśmienita zabawa! Zachęczone dzieci zapisywały się do klubu. Tak pozyskiwał zawodników.

– Miałem dobrego trenera z górnej półki – mówi pan Jerzy. – Wyszkolił mi zawodników, którzy w skrztach i w żakach, czyli najmłodszej kategorii wiekowej, zdobywali tytuł mistrza Polski. Jesteśmy z małej miejscowości, a mieliśmy duże sukcesy. Wielokrotnie wywalczyliśmy miejsce na podium.

Dziś w klubie trenuje 30 zawodników, młodszych i starszych. Wszyscy to wychowankowie Jerzego Kalety. Niestety z roku na rok młodszych jest coraz mniej. Co prawda dzieci zachęczone konkursem młodych talentów zapisują się i przychodzą na kilka treningów, lecz na tym najczęściej się kończy. Pan Jerzy dzwoni i pyta: czemu Mareczek się nie pojawia?

– A to chodzi o to, że rodzice nie mają czasu – wyjaśnia. – Bo dziecko trzeba przywieźć, odebrać. Droga jest ruchliwa, auta pędzą jedno za drugim, nie można malucha puścić samego. Nastolatek przyjedzie na rowerze. Ale w zimie też trzeba go przywieźć. Trochę wyrzeczcie to kosztuje, więc rodzice wolą kupić komputer i mieć problem z głową. A dzieci zamiast mieć dwie, trzy godziny ruchu, siedzą w internecie – ubolewa. – Trochę dzieci przychodzi do klubu, ale to już nie to, co dawniej. Dziecko jest zależne od rodzica i jak on go nie motywuje, to samo nie złapie smykałki do sportu.

Lider potrzebny od zaraz

Zazwyczaj jak jest zbyt pięknie, to coś się musi posuć. Ot, samo życie. Przez cztery lata po ostatniej operacji nowotworowej był spokój, jednak wkrótce pojawiły się negatywne skutki radioterapii: choroba popromienna. Pan Jerzy zaczął mieć problemy z nerkami, pęcherzem i moczowodem. Po tym, jak przeszedł zabieg nefrostomii i urostomii, imprezy sportowe zeszyły na dalszy plan.

Wyścig w kolarstwie górskim odbywał się na przepięknym terenie Rzepnika i Pietruszej Woli, wśród bajecznych krajobrazów, w otoczeniu przyrody Czarnorzecko-Strzyżowskiego Parku Krajobrazowego. Niestety udało się zorganizować jedynie trzy edycje. Główny sponsor się wycofał i nie było pieniędzy, żeby imprezę kontynuować.

Takie inicjatywy wymagają lidera, kogoś, kto to wszystko poprowadzi, pociągnie całość. Jakoś nikt nie chciał się tego podjąć.

– Są w towarzystwie osoby, które figurują tylko na papierze – zauważa pan Jerzy. – Przyjadą, pokażą się, pomogą na imprezie porozwieszać banery, zajmą się zawodnikami. Są aktywni przez dwa-trzy dni. Ale to ja jeździłem po sponsorach, wszystko załatwiałem, starałem się o pieniądze. Ludzie nie chcą tego robić. Nie wiem, wstydzą się czy co? Bo to takie trochę żebranie...

Nie każdy ma odwagę się pokazać. Pan Jerzy się nie wstydi. Przeciwnie. Okoliczni sponsorzy do brzo go już znają. Czasem musi zaczynać od zera, bo zajeżdża do firmy jak co roku, a tu nowy prezes. I trzeba przekonywać, zachęcać, apelować. Lecz jeśli taki prezes wie, że firma od lat sponseruje imprezę, to jest łatwiej, wchodzi w to.

– Jak idę do jakiegoś prezesa czy dyrektora zakładu, to nie ustąpię, dopóki czegoś nie załatwię – deklaruje Jerzy Kaleta. – Nie uda się za pierwszym razem, to przychodzę drugi, trzeci. A po wszystkim potrafię też podziękować, pokazać, na co poszły pieniądze.

Turniej przede wszystkim rodzinny

Turnieje w tenisie stołowym (na przełomie maja i czerwca) i piłce siatkowej (w listopadzie) są organizowane rokrocznie i pięknie się rozwijają. Przyjeżdżają na nie zawodnicy z całej Polski – z Mazowsza, Poznania. Każda impreza to do 200 uczestników plus osoby towarzyszące, kibice. Czyli spore przedsięwzięcie.

– Miałem tę przyjemność, że w moim turnieju grało kilku reprezentantów Polski – chwali się pan Jerzy.

Zgodnie z zasadami obu turniejów w każdym składzie muszą znaleźć się członkowie rodziny: ojciec, matka, syn, córka, brat, siostra, wujek. To kluczowe. W tenisie grają przeważnie matka z synem albo ojciec z córką, zawsze rodzic i dziecko. W piłce siatkowej całe drużyny to zespoły rodzinne: w jednym grają ojciec, dziadek, trzej synowie i córka, w innym czterech braci i ojciec. Zawodnicy zwykle grają na co dzień w zespołach trzecio-, czwartoligowych, czynnie uprawiają piłkę siatkową. W tenisie też większość zawodników gra w klubach. Aby więc szanse były wyrównane, pan Jerzy przewidział osobne konkurencje dla graczy

zawodowych i dla amatorów, czyli tych, którzy chcą przyjechać i się pobawić, a z zawodowcami nie mieliby szans.

Jest też kilka kategorii wiekowych: rodzic i dziecko do 13. roku życia, dzieci w wieku od 13 do 16 lat, od 16 do 18 lat i kategoria open. Kiedyś kategorii było więcej, lecz ostatecznie nasz bohater doszedł do wniosku, że nie ma się co rozmnieniać na drobne.

– Turniej w tenisie stołowym to pół biedy, bo odbywa się w lecie, dzień jest jeszcze długi. Ale w piłce siatkowej jak się czasem zawody przeciągnęły, to zawodnicy wracali do domów po ciemku. Nie mogę przesadzać, bo turniej musi się zamknąć w ciągu jednego dnia – wyjaśnia pan Jerzy. – Na większą skalę nie mógłbym tego przeprowadzić, bo obiekt nie pomieściłby tylu gości.

Impreza zrobiła się bardzo znana, to jedno z najważniejszych wydarzeń sportowych na terenie południowej Polski. Zaczęła się w Wojaszówce, teraz jednak przeniosła się na większą salę, do Ustrobniej. Każdego roku przybywa uczestników. Nic dziwnego. Zwycięzcy otrzymują przepiękne puchary z krośnieńskich hut szkła, grawerowane, z nazwą imprezy. Drugich takich nie ma nigdzie indziej! Są również nagrody rzeczowe: piłki, okładziny i deski tenisowe, szklane wyroby, jest całodzienne wyżywienie: stół szwedzki, ciepły obiad. A przede wszystkim niepowtarzalna atmosfera, rywalizacja i rodzinny klimat. Na co dzień rodzice są zapracowani, mama i tata jadą rano do pracy i wracają wieczorem, dziecko idzie do szkoły albo zostaje z dziadkami. Na turnieju rodziny cały dzień przebywają razem, przez 10 godzin na sali gimnastycznej aktywnie współpracują. Między ich członkami buduje się więź, wspólna pasja. I to jest coś pięknego, nie do przecenienia. Dlatego pan Jerzy, mimo tylu problemów zdrowotnych, nadal aktywnie te imprezy organizuje: zabiega o fundusze, wszystkiego dogląda, dba o promocję.

– Może społecznie udzielam się trochę mniej, zszedłem z planszy, nie startuję w wyborach, nie wdaję się w polityczne sprawy – zaznacza. – Z tym skończyłem, daję szansę młodszym, niech się wykażą. Mam za sobą tyle chorób, operacji, że taka osoba na stanowisku nie jest mile widziana. W każdej chwili mogę zachorować. Nie wiem, czy zdobyłbym jeszcze wystarczające poparcie. Ale sport będę promował zawsze.



Fot. archiwum prywatne

Ruch seniorów – aktywność fizyczna możliwa bez względu na wiek

„To już nie dla mnie”, „Jestem za stary, by się ruszać”, „W moim wieku nie wypada”, „Jeszcze sobie zaszkodzę” – wymówek do unikania aktywności w senioralnym wieku można wymyślić mnóstwo. Tymczasem lekarze i eksperci zajmujący się aktywnością fizyczną nie mają wątpliwości: ruch jest wskazany w każdym wieku. Poprawia samopoczucie, zmniejsza ryzyko chorób, a często działa wręcz jak terapia. Ale jaką aktywność wybrać? I jak dostosować ją do wieku?

Warto wsłuchać się we własny organizm. Po 60. czy 70. roku życia nie należy go nadmierne przeciążać. Powinniśmy ćwiczyć, osiągając maksymalnie tętno ok. 120 uderzeń na minutę. Istnieją specjalistyczne – i niedrogie – zegarki, które mierzą tętno, są też krokomiery z pomiarem tętna. Jeśli jednak nie chcemy wydawać pieniędzy, możemy w prosty sposób sami zmierzyć swoje tętno. Wystarczy przyłożyć dwa palce do tętnicy promieniowej (na nadgarstku) lub tętnicy szyjnej i policzyć liczbę uderzeń w ciągu 15 sekund, a później pomnożyć to przez cztery. Dla przypomnienia – w przypadku seniorów, którzy nie trenują wcześniej, tętno nie powinno przekraczać 120 uderzeń na minutę. A sam ruch jest wskazany co najmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut.

Poranna gimnastyka

Zmęczenie, brak chęci do życia i nieodparta pokusa, by szybko wrócić pod kołdrę – trudne poranki dopadają nas zwłaszcza jesienią. Zamiast sięgać po filiżankę mocnej kawy, warto zacząć dzień od gimnastyki. Odrobina samozaparcia i 15 minut wystarczą, by zapewnić sobie doskonały rozruch i dobry nastrój na resztę dnia. Po kilku aktywnych porankach ruch wejdzie nam w nawyk i poprawi ogólną kondycję fizyczną i psychiczną.

Poranna gimnastyka dodaje energii – działa jak kawa czy zielona herbata. Pozwala pobudzić spowolnione w nocy ciało i umysł, poprawia krążenie krwi i przyspiesza

przemianę materii. Rozgrzewa mięśnie i stawy, by lepiej radziły sobie w ciągu dnia (co zmniejsza ryzyko kontuzji). Ruch to również endorfiny – hormony szczęścia, które poprawiają nastrój.

Rankiem zalecana jest aktywność aerobowa, np. jazda na rowerze (także stacjonarnym) lub ćwiczenia na orbitreku. Jeśli nie mamy pod ręką takich sprzętów, nic straconego. Trening można zacząć jeszcze w łóżku. Wystarczy przeciągnąć się kilka razy, co pobudzi zastane stawy i mięśnie. Potem, leżąc na plecach, zginamy nogi w kolanach i łąpiemy kolana rękami. W tej pozycji wytrzymujemy kilkanaście sekund, spokojnie oddychając. W kolejnym kroku przewracamy się na brzuch i jednocześnie unosimy nogi oraz ręce – i staramy się wytrzymać kilka sekund. Ćwiczenie warto kilka razy powtórzyć. Leżąc w łóżku, można też wykonywać krążenia lekko uniesionych nóg (rysowanie w powietrzu kółek najpierw prawą, później lewą nogą).

Następny krok to siad po turecku i podparcie się jedną ręką w biodrze. Drugą rękę unosimy wyprostowaną nad głowę, następnie wykonujemy powolny skłon. Jeśli uniesiona jest prawa ręka, pochylamy się w lewo, jeśli lewa – w prawo.

Kolejnym ruchem powinno być spokojne opuszczenie nóg z łóżka. Wciąż siedząc, należy wykonać krążenia ramion i głowy. A już po wstaniu warto zrobić kilka przysiadów, krążenia ramion w przód i tył oraz parę skłonów w bok.

Po spokojnym wstaniu, jeśli nie mamy zawrotów głowy, możemy przejść do rozciągania – wyciągnąć ręce możliwie wysoko w górę

i wspiąć się na palce stóp. Wytrzymajmy w takiej pozycji kilka sekund, a potem powtórzmy ćwiczenie.

Nordic walking

Nordic walking, w ostatnich latach bardzo modna forma rekreacji, pomaga w leczeniu schorzeń układu krążenia czy regulowaniu poziomu cholesterolu. W zasadzie nie ma przeciwwskazań do maszerowania z kijkami. Żeby jednak osiągnąć właściwe efekty, trzeba chodzić prawidłowo.

Podczas marszu nordicowego postawa musi być wyprostowana; garbienie jest niedopuszczalne. Ręce w łokciach powinny być proste, ale nie sztywne. Stawiając kroki, należy zaczynać od pięt, następnie kłaść śródstopie i wybijać się z palców. Kroki w nordic walkingu są dłuższe niż przy normalnym chodzeniu; dobrze poczuć delikatne rozciąganie w pachwinach. Ręce pracują naprzemiennie z nogami – jeśli stawiamy prawą nogę, wyrzucamy w przód lewą rękę, i na odwrót.

Istotna jest też regularność. Najlepiej byłoby spacerować codziennie, chociaż przez pół godziny. Jeśli nie możemy sobie na to pozwolić, wystarczy dwa, trzy razy w tygodniu, od półtorej do dwóch godzin.

Jazda na rowerze

Rower to idealne rozwiązanie dla kogoś, kto po długiej przerwie chce poprawić sprawność. Nie jest to wymagająca forma aktywności, a daje wiele przyjemności. Zwiększa wydolność organizmu i ruchomość stawów, wzmacnia układ odpornościowy i krążeniowy oraz poprawia ogólną kondycję. Częste przejażdżki są zalecane zwłaszcza osobom

z nadwagą, cukrzycą czy nadciśnieniem tętniczym. Jedynie przeciwwskazania to schorzenia układu krążenia, stawów czy kręgosłupa – ale tylko w przypadku, gdy są poważne i zaawansowane.

Pomoc w odpowiednim ustawieniu siodełka i kierownicy można uzyskać w każdym sklepie rowerowym. Dla seniorów najbardziej dostępne są modele miejskie. Po pierwsze dlatego, że wymuszają wyprostowaną sylwetkę. Po drugie rower tego typu ma obniżoną ramę, dzięki czemu łatwiej na niego wsiąść. Ponadto w wyposażeniu roweru miejskiego są już oświetlenie, błotniki i bagażnik.

Niektórzy świeżo upieczeni roweryści boją się jazdy po ulicy. Warto zatem wiedzieć, że gdy dopuszczalna prędkość na drodze przekracza 50 kilometrów na godzinę lub są złe warunki pogodowe, możemy korzystać z chodnika.

Bieganie

Bieganie to zdrowa, najprostsza i najtańsza forma ruchu. Biegać może każdy, jeśli tylko nie ma przeciwwskazań medycznych. Dobrze więc wcześniej wykonać podstawowe badania diagnostyczne. Morfologię krwi, poziom jonów, badanie moczu i EKG zrobimy bezpłatnie, jeśli mamy skierowanie od internisty. Zajmie to jedynie trochę czasu, a pozwoli wykluczyć ewentualne przeciwwskazania.

Na początku przygody z bieganiem seniorom polecane są marszobieg, czyli przeplatanie marszu i truchtania, np. w trzech seriach: pięć minut marszu i minuta truchtania. Rewelacyjna jest także metoda *slow jogging*, czyli wolne, a nawet



Fot. 123RF

bardzo wolne poruszanie się. Tempo powinno pozwalać na swobodną rozmowę bez uczucia zmęczenia czy przyspieszonego oddechu. Przeciętna prędkość *slow joggingu* dla początkujących to cztery, pięć kilometrów na godzinę – czyli wolniej, niż wielu z nas przemieszcza się piechotą! Mimo wolnego tempa wydatek energetyczny organizmu w czasie *slow joggingu* jest dwukrotnie wyższy niż przy chodzie. Takie truchtanie wpływa m.in. na poprawę wytrzymałości organizmu.

Przed każdym *joggingiem* należy się rozgrzać. Bieganie angażuje większość mięśni, zatem rozgrzewka powinna być kompleksowa. Najlepiej energicznie maszerować od pięciu do siedmiu minut, a potem, już w miejscu, wykonać wymachy rąk, skręty tułowia oraz wypadki nóg i konieczne rozgrzać kolana oraz kostki, żeby przygotować je na nie-

równości terenu. Dobrze też zainwestować w specjalne buty do biegania, które dzięki specyficznej dla tej dyscypliny konstrukcji ochronią przed nadmiernymi przeciążeniami i wstrząsami oraz zapewnią stabilizację stóp.

A kiedy pojawi się kolka, powinniśmy zwolnić czy w ogóle się zatrzymać? Na pewno nie wolno siadać i kucać, bo to może spotęgować ból. Trzeba nabrać głęboko powietrze, unieść ramiona, a potem zrobić skłon, energicznie wypuszczając powietrze. Jeśli to nie pomaga, powinno się uciskać bolące miejsce palcami i próbować głęboko oddychać, mocno wciągając i wypinając brzuch. Kolka może być również spowodowana złą dietą, dlatego dobrze postawić na potrawy lekkostrawne i pamiętać, żeby ostatni posiłek zjeść co najmniej godzinę przed biegiem.

Podczas biegania należy unikać przeforsowania się, tym bardziej że z wiekiem zdolność regeneracji maleje. To, w jakim tempie i jak długo biegamy, zależy od naszych indywidualnych predyspozycji. Musimy znaleźć własne tempo.

Pływanie

Pływanie często zaleca się seniorom, ponieważ organizm człowieka ma mniej więcej taką samą gęstość jak woda, więc pływając, unikamy nacisku na stawy czy kości. Ten rodzaj aktywności poprawia krążenie, zwiększa elastyczność ciała, pozwala na kontrolę wagi i łagodzi napięcie mięśni.

Najkorzystniejszy dla seniora jest styl grzbietowy. Kraul to też łatwy technicznie styl, jednak występują w nim ruchy głową, co dla części osób może być niekorzystne. Natomiast styl klasyczny (żabka) oraz

motylkowy są trudne ze względu na duży wydatek energetyczny oraz potrzebę koordynacji ruchów kończyn górnych, dolnych, głowy, a także oddychania. Dla seniorów szczególnie wskazane są ćwiczenia ogólnousprawniające w wodzie, np. w formie aqua aerobiku.

Styl pływania, intensywność i czas przerw powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości. Najważniejsza dla zdrowia jest prawidłowa technika. W przypadku niektórych schorzeń jedne style są wskazane w celach rehabilitacyjnych, innych zaś należy unikać. Dlatego podczas pierwszych zajęć na basenie warto skonsultować się z prowadzącym (rehabilitantem, instruktorem pływania, ratownikiem) i zadać mu kilka pytań, ot, choćby: co będzie najbardziej wskazane dla mnie?

Aktywność fizyczną mamy w genach! Badania to potwierdzają

Zamiłowanie do ruchu, np. codziennych przejażdżek rowerowych czy spacerów, to cecha, którą przekazujemy z pokolenia na pokolenie – donoszą naukowcy. Szereg badań potwierdza, że sportową pasję wynosimy z domu.

Badania gryzoni...

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside przez wiele lat prowadzili badania na myszach. Zaczęło się w 1993 r., kiedy wybrano 224 gryzoni, które pod względem genetycznym odpowiadały dzikiej populacji (były bardzo różnorodne). Część zaczęto kojarzyć w pary celowo – pod względem aktywności fizycznej, mierzonej dystansem pokonywanym dziennie na kołowrotku. Biolodzy wybierali w każdym pokoleniu samca i samicę biegających najczęściej i najwięcej. Pozostałe myszy doбираły się w pary przypadkowo – tak jak w naturalnym środowisku.

W 43. pokoleniu na świat przyszły myszki, które codziennie przebiegały na kołowrotku od 2,5 do 3 obrotów więcej niż maluchy z grupy kontrolnej. Według badaczy świadczy to o tym, że aktywność fizyczna jest cechą dziedziczną. Wpływają na nią geny, warunkujące nasz metabolizm, poziom tkanki tłuszczowej itd. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego dowiedli także, że aktywność ewoluowała u gryzoni inaczej w zależności od płci: samice w kolejnych pokoleniach biegały szybciej i dlatego osiągały dłuższy dystans, u samców rosło tempo, ale i czas spędzony na kołowrotku.

W Polsce

Wpływ rodziny na aktywność potomstwa wzięli pod lupę również polscy naukowcy, którzy sprawdzili, jak sposób wykorzystywania czasu wolnego przez rodziców wpływa na poziom aktywności ich dzieci (w badaniu udział brali studenci i ich rodzice). Okazało się, że osoby, których rodziny wolą aktyw-



Fot. 123RF

ny wypoczynek, zdecydowanie częściej poświęcają czas wolny na sport i rekreację ruchową (57,61%) oraz na uprawianie turystyki. Studenci z rodzin preferujących bierny wypoczynek wskazali sport jako sposób na czas wolny tylko w 34,5%; znacznie częściej wybierali korzystanie z komputera lub telewizora. Badania dowiodły ponadto, że studenci, których rodzice preferują głównie bierny wypoczynek, są mniej aktywni fizycznie: stanowili ponad 80% ankietowanych cechujących się niskim poziomem aktywności ruchowej.

Udowodniono też, że na poziom aktywności wpływają wykształcenie rodziców oraz charakter wykonywanej przez nich pracy. Okazało się, że im wyższe wykształcenie matki i ojca, tym wyższy poziom

aktywności ruchowej studenta w czasie wolnym. Badani, których rodzice pracują umysłowo, są bardziej aktywni fizycznie, natomiast dzieci rolników, emerytów i rencistów wypadły gorzej pod tym względem. Studenci rodziców pracujących fizycznie cechują się najczęściej średnim poziomem aktywności ruchowej.

Nie od dzisiaj wiadomo, że czym skorupka za młodu nasiąknie... Zamiłowanie do aktywności wynosimy najczęściej z domu. Dlatego dajmy przykład dzieciom, pokazując im, że ruch jest ważny dla zdrowia i może sprawiać ogromną przyjemność.

Jeśli nasza aktywność sprowadzała się dotychczas do sporadycznych spacerów do sklepu, warto zdać sobie sprawę z zalet regularnego ruszania się. Ruch pozwala

zrzucić zbędne kilogramy, sprzyja nawiązywaniu kontaktów, uwalnia od stresu i poprawia samopoczucie. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę, dzięki czemu chronią przed cukrzycą. Aktywność fizyczna wpływa na układ odpornościowy i broni organizm przed infekcjami, poprawia jakość snu, pobudza krążenie krwi, zapobiega jej zastojom w kończynach, dzięki czemu chroni przed zylakami, a także poprawia ukrwienie i odżywienie wszystkich narządów. Już po kilkunastu minutach treningu uśmiech sam pojawia się na twarzy. Warto wziąć to pod uwagę, nim następnym razem powiemy sobie „od jutra” i zasiądziemy na kanapie przed telewizorem.