

Rodzina **NA START!**

Źródło: 123RF



Numer 5/2023



www.rodzinaanastart.pl

Akcja „Trenuj z wojskiem” –
żołnierskie rzemiosło
w praktyce **2-3**

Walka z nadwagą to zadanie
dla całej rodziny **4-5**

**Siłownia jest
dobrym miejscem także
dla najmłodszych** **6-7**

Jak zapobiegać miażdżycy
i jak zatrzymać jej postęp **8-9**

Senior też może aktywnie
uczestniczyć w życiu
lokalnej społeczności **10-11**

Taniec + fitness =
Zumba Fitness **12-13**

Zajęcia bokserskie poprawią
kondycję i wytrzymałość,
pomogą zyskać pewność
siebie **14-15**

Od spacerów nie ma
wymówek – to aktywność
dla każdego **16**

Trenuj z wojskiem!

Bielsko-Biała, 15 lipca 2023 r., sobota. Za chwilę na terenie Garnizonowego Ośrodka Szkolenia Mikuszowice rozpocznie się szkolenie w ramach akcji „Trenuj z wojskiem”. O poranku jest już duszno i parno, a temperatura przekracza 25°C.



Zgłoszenia do ostatniej edycji przyjmowano drogą elektroniczną. W sieci można było znaleźć kilka artykułów promujących wydarzenie. W jednym z nich instruktorzy pisali: *Gwarantujemy profesjonalne szkolenie, wyżywienie oraz dobrze wykorzystany czas. Spędź z nami sobotę, a my nauczymy Cię, jak się bronić i być bezpiecznym.*

Oprócz chęci każdy uczestnik musi mieć obywatelstwo polskie oraz cieszyć się dobrym zdrowiem.

Szkoląca elita

Docieramy na teren Garnizonowego Ośrodka Szkolenia Mikuszowice, kompleksu, z którego na co dzień korzystają żołnierze 18. Bielskiego Batalionu Powietrznodesantowego im. kpt. Ignacego Gazurka. To w tym miejscu odbywa się szkolenie.

Uczestnicy mają szczęście: bielscy żołnierze to świetni specjaliści. Zarówno w teorii, jak i w praktyce. Batalion wchodzi w skład 6. Brygady Powietrznodesantowej im. gen. bryg. Stanisława Sosabowskiego. Pod koniec XX w. jego członkowie służyli w Kosowie, później w Libanie, Kambodży, Iraku i Afganistanie, gdzie walczyli m.in. podczas obrony ratusza w Karbali. W 2021 r. prezydent Polski Andrzej Duda przyznał żołnierzom walczącym w Karbali – wśród nich żołnierzom GROM-u – odznaczenia, które zostały wręczone podczas święta 18. Bielskiego Batalionu Powietrznodesantowego.

Nie będzie ani krzty przesady w nazwaniu bielskich instruktorów „wojskową elitą”. Mają spore doświadczenie w szkoleniu cywili. W 2018 r. przeprowadzili zajęcia dla kadetów klas wojskowych pilotażowego programu MON. Były również trzy poprzednie edycje „Trenuj z wojskiem”, za każdym razem gromadzące dziesiątki chętnych.

Osiem punktów w osiem godzin

Osoby, które przybyły do Mikuszowic, zostały podzielone na mniejsze grupy. Przez osiem godzin, z przerwą na posiłki, będą poznawać kolejne elementy wojskowej służby. Oczywiście w tak krótkim czasie nie da się nikogo przeszkolić w takim stopniu, by stał się żołnierzem gotowym do walki, ale ktoś może złapać bakcyła. A to już wiele.

Przygotowaliśmy dzisiaj osiem punktów szkoleniowych. Zaznajamiamy uczestników z bronią. Mamy strzelnicę multimedialną, można rzucić granatem. Jest też szkolenie z użycia maski przeciwgazowej, medyczne czy na pojazdach Humvee. Do tego SERE, czyli sztuka przetrwania, walka wręcz i zajęcia zgodne ze specyfiką naszej jednostki, czyli zaznajomienie ze spadochroniarstwem – przedstawia oficer prasowy.

Okazuje się, że do ośrodka przyjechali nie tylko okoliczni mieszkańcy. Są także osoby spoza województwa śląskiego – stali bywalcy, którzy regularnie odwiedzają w całym kraju jednostki szkolące w ramach „Trenuj z wojskiem”.

◆ **Ćwiczenia i nauka pod okiem wojskowych specjalistów przyciągają wielu zainteresowanych.**

Poznać codzienność

„Trenuj z wojskiem” to akcja cykliczna, latem 2023 r. zorganizowana po raz czwarty. W jej ramach w wybranych jednostkach wojskowych na terenie całego kraju dla chętnych cywiliów przeprowadzane były podstawowe szkolenia wojskowego rzemiosła. W ciągu ośmiu godzin każdy mógł choć w niewielkim stopniu zapoznać się z militarną codziennością. Wszystko dzięki wykwalifikowanej kadry żołnierzy, dla której strzelanie, rzut granatem, obsługa spadochronu czy walka wręcz to chleb powszedni.

Inicjatywa Ministerstwa Obrony Narodowej skierowana jest do osób w wieku 15–65 lat, przy czym nieletni mogą wziąć w niej udział tylko za zgodą rodzica lub opiekuna prawnego. Szkolenia są organizowane w jednostkach rozszaniach po całym kraju i o różnym charakterze – są Wojska Lądowe, Siły Powietrzne, Marynarka Wojenna i Wojska Obrony Terytorialnej. Każdy może wybrać tę dziedzinę, którą chciałby poznać bliżej.

Potrzebna inicjatywa

Porucznik zabiera nas na zewnątrz. Chce pokazać, jak „Trenuj z wojskiem” wygląda z bliska, w praktyce. Mijamy kilka pojazdów. W powietrzu unoszą się niewielkie kłęby dymu. Pod drewnianą wiatą kilku żołnierzy pali ognisko i smaży kielbasę. Po zakończeniu treningów uczestnicy usiądą do wspólnego posiłku. Drugiego dnia, bo wcześniej armia przygotowała grochówkę.

Przechodzimy po prowizorycznym mostku i podchodzimy do grupy osób uważnie przysłuchujących się instruktorowi. Ten pokazuje, jak wykopać dół, włożyć minę i ją ustabilizować. To szkolenie saperские.



Fot. Dawid Sowa

◆ **Podstawy saperstwa i minerstwa są ważną częścią zajęć.**

Jestem tu pierwszy raz, ale już wiele się dowiedziałem. Instruktorzy dużo tłumaczą, ale i odpowiadają na pytania. Możemy też przetestować niektóre rzeczy. Dla mnie najciekawiej było na strzelnicy, gdyż sporo czasu spędziliśmy z bronią krótką i długą – mówi Piotr, młody uczestnik szkolenia.

Nieopodal uczestnicy uczą się, jak udzielić pomocy medycznej i przetransportować rannego. Inni trenują rzut granatem. Oczywiście atrapa, lecz i tak pojawiają się ostrzeżenia. Nawet lecąca imitacja jest twarda, a ewentualne uderzenie w głowę – bolesne.



Fot. Dawid Sowa

◆ **Uczestnicy przechodzą także szkolenie z pomocy medycznej.**

Miłosz, kolejny z uczestników, mówi: *Muszę powiedzieć, że wszystko jest profesjonalnie przygotowane. Zachęcam wszystkich, aby spróbowali w kolejnych edycjach.*

Żołnierze z mikuszowickiego ośrodka podkreślają, że takie inicjatywy są dzisiaj, wobec napiętej sytuacji politycznej, niezwykle potrzebne. To, co dzieje się za naszą wschodnią granicą, budzi obawy. Porucznik zauważa, że „Trenuj z wojskiem”

może przekonać wahających się do wstąpienia w szeregi armii. Tego typu wydarzenia mogą pomóc zniwelować braki osobowe, jakie armia poniosła po zniesieniu obowiązkowej zasadniczej służby wojskowej.

Różne cele, różne motywacje

Motywacje osób, które zapisały się na szkolenie, były różne. Niektórzy przyjechali do Bielska-Białej, by utrwalić wiedzę. Inni, by zapoczątkować przygodę z armią. Kolejni, by się sprawdzić i przeżyć ciekawą przygodę. Piotr zdradza: *Chodzę do szkoły wojskowej. Czuję się niejako zobowiązany, by tutaj przyjść. A jeśli chodzi o samo wojsko, to... rodzina mnie zmotywowała. Tata służył w armii. Dziadek również. Wiele mi opowiadał, wzbudzając moje zainteresowanie.*

Instruktorzy są pod wrażeniem przygotowania uczestników. Jeden z nich, odpowiadający za naukę strzelania, relacjonuje: *Zauważyłem, że dziś odwiedziło nas sporo osób, które uczęszczają lub uczęszczały do szkół wojskowych. Są też ludzie, którzy w przeszłości na pewno mieli kontakt z armią. We wszystkich widać sporą pasję i zaangażowanie. Szkoda, że mamy ograniczony czas, bo gros ludzi niezwykle szybko przyswaja wiedzę. Jeśli po zakończeniu szkoleń pociągną to dalej, to będzie z tego pożytek.*

Zostajemy jeszcze na moment i obserwujemy, jak przebiega szkolenie na strzelnicy. Na jakim sprzęcie? *Jest karabinek MSBS-5,56 znany jako „Grot” oraz pistolet VIS 100 M1 kaliber 9×19 – opowiada instruktor. Tarcze są ustawione blisko. Każdy uczestnik stoi ze swoim trenerem i słucha, potem padają pytania i odpowiedzi. Następnie pozostaje jedynie przymierzyć i strzelić...*



Fot. Dawid Sowa

Porucznik zabiera nas na poczęstunek. Smaczna kielbasa, jedzona w towarzystwie żołnierzy, będzie także czekała na uczestników. Do tego kilka minut rozmów i dzielenia się wrażeniami. Oraz certyfikaty, które otrzyma każdy, kto przeszedł ośmiogodzinne szkolenie. Czy „Trenuj z wojskiem” w Bielsku-Białej doczeka się kolejnej edycji?

Jeśli tylko przyjdzie stosowny rozkaz, to oczywiście, że zabierzemy się za organizację – oznajmia oficer prasowy.

Miejmy nadzieję, że tak będzie. Akcja jest potrzebna, spotyka się z dużym zainteresowaniem i pozytywnym odbiorem. Według statystyk aż 98% uczestników jest zadowolonych z przygotowanych zajęć. Szanse, że wrócą, być może ze znajomymi, są więc spore!

„Trenuj z wojskiem – sam i w grupie” to kolejna edycja programu, trwająca do końca października i przeznaczona w szczególności dla grup – zakładów pracy, firm, urzędów, stowarzyszeń itp.

◆ **Na strzelnicy można spróbować strzelania z broni długiej i krótkiej.**

Uwierz w swoje dziecko i docień aktywność spontaniczną

Rozmowa z **Edytą Dutkiewicz** – dietetykiem i psycholog koordynującą pracę psychologów w Gdańskim Programie Prewencji Chorób Cywilizacyjnych u Dzieci i Młodzieży „6-10-14 dla Zdrowia”

◆ Edyta Dutkiewicz



Fot. Tola Piotrowska

Projekt realizowany przez Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku jest pierwszym w Polsce kompleksowym programem zdrowotnym nastawionym na długofalową zmianę zachowań zdrowotnych zarówno u dzieci otyłych, jak i ich rodzin. Dotychczasowe działania realizowane od 2011 r. pozwoliły na zbudowanie systemu wsparcia dla dzieci z nadwagą i otyłością na poziomie rodzinnym, poprzez edukację rodziców, oraz szkolnym, poprzez wdrażanie polityk zdrowotnych. Jednym z elementów programu są badania przesiewowe i ankietowe w kierunku czynników ryzyka, stylu życia i zachowań związanych ze zdrowiem wśród uczniów w wieku 6, 9–11 i 14 lat.

Nadwaga to efekt nie tylko dobrego apetytu, prawda? Jakie przyczyny mogą składać się na problem z wagą u dziecka?

Oczywiście, nadwaga nie wynika zazwyczaj z tzw. dobrego apetytu, ale z nieprawidłowych nawyków żywieniowych rodziny, łatwego dostępu do przetworzonej żywności (słodzicy, fast foodów, słodkich napojów itp.), zbyt niskiej aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia, a także z trudności emocjonalnych dziecka.

Jak przeciwdziałać temu problemowi?

Przed wszystkim warto zadbać o dobre nawyki i zdrowy styl życia całej rodziny, dawać dobry przykład, spędzać z dzieckiem czas (bez telefonu i komputera), pokazując mu, że jest dla nas ważne. Aktywność fizyczna powinna być stałym elementem życia, szczególnie ta spontaniczna, jak spacer po zakupach, wchodzenie po schodach czy wyjście na boisko bądź rower w ramach wspólnego spędzania czasu wolnego.

Jeśli rodzic zbyt późno się zorientował, że coś jest nie tak, od czego powinien zacząć zmiany stylu życia?

Warto ustalić z dzieckiem plan działania i nowe zasady, od których będzie się stosować cała rodzina. Porozmawiać

z nim, jakie to przyniesie korzyści, i być konsekwentnym, ale jednocześnie dać sobie i dziecku czas na wprowadzenie zmian. Podstawą jest planowanie zdrowych posiłków i regularnej aktywności jako nieodłącznych elementów dnia, ale również dbanie o sen czy relacje – bo to też składowe zdrowia. Nawet jeśli dzieci mają mnóstwo atrakcji, nadal bardzo potrzebują czasu z rodzicami i nic tego nie zastąpi. Dzięki temu będą się czuły bezpiecznie, a ich podstawowe potrzeby zostaną zaspokojone. Ważne jest także stawianie granic przez rodziców. Mimo że dzieci mogą się początkowo buntować, potrzebują, by to właśnie rodzice wyznaczali im właściwy kierunek.

Jakie błędy najczęściej popełniają rodzice, którzy zaczynają wspólnie z dzieckiem zrzucać zbędne kilogramy?

Najczęściej trudności wywołuje oczekiwanie, że dziecko w miesiąc lub dwa zmieni mnóstwo nawyków i szybko wprowadzi zmiany. To tworzy niepotrzebną presję. Zawsze powtarzam, że nauka nowych nawyków jest jak nauka jazdy na nartach czy samochodem: potrzeba czasu, treningu i cierpliwości. Nawet jeśli nie od razu będzie idealnie, i tak to przyniesie korzyści w postaci poprawy samopoczucia.

Kolejna istotna kwestia to brak świadomości określonego celu, tego, po co właściwie dziecko i rodzina są w programie i chęć zmieniać nawyki. Dlatego rozmowa i uświadamianie całej rodziny mają ogromne znaczenie.

Jak zachęcić dziecko do pójścia na basen czy stadion, gdy wstydzi się swojej wagi i wyglądu?

Zacznijmy od takich aktywności, które sprawiają dziecku najmniej trudność, a dają dużo radości i przyjemności. Dzieci często nie chcą iść np. na basen, bo wstydzą się rozebrać, i to rozumiame – przecież wielu dorosłych też ma z tym problem, obawia się oceny. W miarę upływu czasu, kiedy dziecko zaczyna odzyskiwać lepsze samopoczucie, a my uczymy się rozmawiać z nim o emocjach (wstydzcie również), dziecko samo może zaproponować aktywność, której wcześniej się obawiało. Dobrym sposobem jest także zaproszenie do niej ulubionej koleżanki lub ulubionego kolegi, przy których dziecko czuje się swobodnie.

A czego nie powinno się robić?

Nie wolno bagatelizować tego, o czym mówi dziecko. Warto docenić, że w ogóle dzieli się z nami swoimi emocjami. Mimo że dla nas mogą one się wydawać nieadekwatne, to dziecko, tak jak każdy człowiek, ma prawo do własnych odczuć i odbioru świata na swój sposób. My jako dorośli powinniśmy się uczyć uważnie słuchać dzieci – to pierwszy i najważniejszy krok do tego, aby młody człowiek czuł, że ma w nas wsparcie. Bardzo istotne jest uczenie dziecka współpracy i zapraszanie go do współtworzenia planu działania, do wymyślania aktywności,

zdrowych posiłków. To daje mu poczucie, że ma prawo o sobie decydować, że jest sprawcze, a dzięki temu będzie dużo bardziej zaangażowane.

Jak radzić sobie z kpinami rówieśników?

Niestety to trudny temat dla dzieci z otyłością. Aktualnie obserwujemy dużą agresję słowną, wynikającą z tego, że dzieciaki często odraewują własne trudności na rówieśnikach. Najlepsza metoda to ignorowanie złośliwości i równoległe wzmacnianie dziecka przez osoby wspierające. Jeśli Staś będzie wyzywał Anię od grubasów, klusek itp. i będzie widział, że ona się z tego powodu denerwuje, płacze i przeżywa trudne emocje, to wzmocni go w poczuciu, że jego działania przynoszą oczekiwane efekty. Natomiast jeśli zobaczy, że Ania nic sobie z jego złośliwości nie robi, najprawdopodobniej przestanie.

Jaka jest tutaj rola nauczyciela?

Nauczyciele to niesamowicie ważne osoby w życiu i wychowywaniu dzieci. Często dostrzegają problemy, których nie są w stanie zobaczyć rodzice, ponieważ ci widzą swoje dziecko tylko w warunkach domowych, codziennych, nie mają możliwości obserwować, jak syn lub córka funkcjonują wśród rówieśników. Dlatego współpraca na płaszczyźnie rodzice–nauczyciele jest tak cenna. Niemniej warto zaznaczyć, że współpraca nie oznacza wychowywania dziecka zamiast rodziców – nauczyciele powinni ich wspierać we wpajaniu wartości i zasad.

Bardzo ważną postacią bywa psycholog lub pedagog szkolny, do którego mogą zgłosić się rodzice i dziecko zawsze wtedy, kiedy potrzebują wsparcia i pomocy. Niejednokrotnie dziecku wystarczy, że podczas przerwy zajrzy do kogoś takiego, aby poczuć się stabilnie, bezpiecznie.

Co według pani jest największym sukcesem programu „6-10-14 dla Zdrowia”?

Największym sukcesem z mojej perspektywy są radość z dokonywanych zmian i poprawa samopoczucia uczestniczących w programie dzieciaków i ich rodzin, które przychodząc do nas, nie wierzyły, że mogą coś zmienić (bo podejmowały już masę nieskutecznych prób odchudzania). Niektórym zajmuje to mniej czasu, niektórym więcej. Warto o tym mówić. Wszystko zależy od sytuacji rodzinnej, od przestrzeni i czasu rodziny na wprowadzanie zmian.

Myślę, że sam fakt, że odsetek nadwagi i otyłości wśród dzieci nie spada, lecz rośnie, to, że codziennie przychodzi do nas średnio 7–8 dzieci, potwierdza sens kontynuacji i poszerzania działań takich programów. Rodziny potrzebują specjalistycznego wsparcia we wprowadzaniu zmian stylu życia. Nie jest to proste dla wielu dorosłych, a co dopiero dla dzieci. Ale przy pomocy specjalistów, odpowiedniej wiedzy, umiejętności i motywacji jest możliwe.

Jaką nową wiedzę odkryła pani dla siebie w trakcie realizacji tego programu?

Chyba najważniejszą mądrością jest to, że mimo stereotypów na temat współczesnych dzieci, jakimi często się kierujemy – np. ich mocnego osadzenia w elektronice, telefonach, grach, mediach społecznościowych – nadal najistotniejsi są dla nich rodzice i czas z nimi spędzony. Dzieci po prostu potrzebują uważnego wysłuchania, bo często otyłość to tylko przykrywką dla trudności, z jakimi się borykają.

Rady dla rodziców

1. Postaraj się poświęcić dziecku czas na rozmowę i uważnie go słuchać.
2. Doceniaj małe kroki i małe sukcesy, chwal i nie bój się mówić o dobrych rzeczach.
3. Dawaj dobry przykład.
4. Nie oceniaj po pozorach.
5. Daj czas i bądź cierpliwy.
6. Mów o swoich emocjach, dając dziecku przykład.
7. Staraj się włączać w codzienne życie więcej aktywności spontanicznej (chodzenie po schodach, do sklepu, na spacer itp.).
8. Ucz dziecko planować posiłki, zakupy i rytm dnia uwzględniający aktywność fizyczną.
9. Pamiętaj o wspólnych posiłkach bez telefonu i innych rozpraszaczy.
10. Ucz dziecko, że każdy błąd można przekuć w sukces, jeśli wyciągniemy z niego odpowiednie wnioski.

◆ Dla dziecka najważniejsi są rodzice i spędzany z nimi czas.



Źródło: 123RF

Na siłowni nie ma limitów wiekowych – każde ćwiczenie da się dostosować do poziomu sprawności

Rozmowa z **Arturem Mielczarkiem**, trenerem personalnym we wrocławskim klubie Krzyki 181

◆ Artur Mielczarek



Fot. Justyna Klonowska

Czasem rodzic przychodzi na pierwsze zajęcia, widzi, że jego dziecko źle podnosi hantle, i się zraża. Nie rozumie tego, że na pierwszych zajęciach dziecko zawsze będzie to robić źle. Ale jego technika będzie się poprawiała z zajęć na zajęcia. To tak samo jak z grą w piłkę: na początku też nie kopaliśmy jej dobrze.

Jest pan nie tylko trenerem personalnym, lecz także koszykarzem. Doświadczenie z parkietu przydaje się na siłowni?

W koszykówkę gram już od ponad 20 lat, m.in. w AZS Opole, GTK Gliwice i Anwilu Włocławek. Jestem skrzydłowym. Obecnie mam przerwę na leczenie urazów, moja droga w tym sporcie powoli dobiega końca. Doświadczenie z gry ogromnie mi się przydaje w pracy trenera, tym bardziej że uzupełniam je wciąż nabywaną teorią. Teraz jestem w trakcie szkolenia na trenera sportów siłowo-motorycznych w ośrodku Strength & Conditioning Education Center w Gdyni.

Nauczył się pan tam czegoś, czego nie wiedział pan jako zawodnik?

Tak, zdecydowanie. Uczę się dużo o biomechanice ruchu: jak wykonywać poszczególne ćwiczenia, w jaki sposób uczyć podopiecznego, żeby je wykonywał poprawnie, jak skutecznie programować trening, żeby trenujący widzieli efekty. Wiadomo, że każdy, kto ćwiczy, ma inne priorytety. Inaczej planujemy trening dla osoby, która chce stracić tkankę tłuszczową, inaczej dla tej, która chce być po prostu silniejsza, a jeszcze inaczej dla sportowca. Ta dziedzina nieustannie się rozwija, co chwilę są publikowane wyniki nowych badań i nagle coś, co kiedyś wydawało się skuteczne, okazuje się mitem.

Na przykład?

Kiedyś zalecane było robienie ćwierćprzysiadów. Panowało przekonanie, że robienie pełnych przysiadów jest niezdrowe dla kolan. Dziś wiemy, że to nieprawda, przysiad w pełnym zakresie jest już normą i wzmacnia nasze ciało w globalny sposób. Weźmy przykład z życia: gdy się pani po coś schyla, to często robi to pani w pełnym przysiadzie, prawda? Popatrzmy na małe dzieci: one mają niesamowity zakres ruchu i nieustannie robią pełne przysiady.

Czy dzieci też przychodzą na waszą siłownię?

Mamy zajęcia dopasowane do każdej grupy wiekowej i przychodzą do nas jednocześnie nawet całe rodziny. Albo mama z córką czy tata z synem, bo na sali obok siłowni są zajęcia dla dzieci. Specjalnie tak je zaplanowaliśmy, bo często rodzice nie mieli z kim zostawić dzieci, kiedy chcieli pójść na siłownię. A tak mają godzinę dla siebie, a dzieciaki ćwiczą obok. Albo po prostu siedzą czy się bawią, bo nikogo nie zmuszamy do trenowania. Zachęcamy raczej poprzez zabawę – szczególnie tych młodszych. Czasem też dzieciaki, patrząc na inne ćwiczące dzieci, nabierają chęci i dołączają do nich.

Zajęcia równoległe dla dzieci to świetny pomysł.

Organizujemy je od około dwóch lat; wyszliśmy naprzeciw potrzebom rodziców. Uczymy dzieci ruchu i dobrych nawyków.

Czy najmłodszy garną się do tych ćwiczeń?

Wiele zależy od dnia i samopoczucia dziecka. Starsze roczniki, czyli dzieci od 10. roku życia, wiedzą, po co tu przychodzą, natomiast z młodszymi to loteria. Skupienie na zajęciach jest różne i często taki 5-latek po 15–20 minutach zaczyna być znudzony. Wtedy trzeba zaproponować mu coś innego, jakąś zabawę. To ogromne wyzwanie dla trenera.

Ma pan na to jakiś patent?

Sam mam trójkę dzieci, więc mam doświadczenie (*śmiech*). Często szukam rozwiązania w trakcie zajęć. Wprowadzam np. element rywalizacji, wyścigi: kto więcej, kto dalej. Dzieci w tym wieku już powoli chcą rywalizować.

Jaki był najmłodszy bywalec waszej siłowni?

Mieliśmy kiedyś czterolatkę, chociaż wtedy to była bardziej zabawa niż trening. Ale przychodzą dzieci pięcioletnie, siedmioletnie. Trzeba z nimi pracować zgodnie z ich predyspozycjami – one bardziej pracują ze swoim ciałem i jego ciężarem i na tym się skupiamy.

Czy są jakieś specjalne przyrządy do ćwiczeń dla dzieci?

Mamy np. niewielkie hantelki, z którymi dziecko może bezpiecznie ćwiczyć. Obciążenie jest niewielkie. Bo jeżeli dziecko waży 20 kg i robi pompkę, to ma wówczas do wyciśnięcia 20 kg, prawda? Jeśli to samo dziecko położy się na podłodze i dam mu dwa dwukilogramowe hantelki, to będzie musiało wycisnąć tylko 4 kg. Mimo to niektórzy dorośli strasznie się tego obawiają.

Można źle podnosić takie malutkie hantle?

Oczywiście, i to normalne. Czasem rodzic przychodzi na pierwsze zajęcia, widzi, że jego dziecko źle podnosi hantle, i się zraża. Nie rozumie tego, że na pierwszych zajęciach ono zawsze będzie to robić źle. Jego technika będzie się poprawiała z zajęć na zajęcia. To tak samo jak z grą w piłkę: na początku przecież też nie kopaliśmy jej dobrze. Dlatego uczymy ruchu, właściwej biomechaniki, która kiedyś przyda się dzieciom. Taka nauka to długoletni proces. Często potrzeba czasu nawet na to, żeby dziecko nauczyło się wykonywać zupełnie podstawowe ruchy. Obecnie najmłodszy czasem mają z tym kłopot. Wszystko przez to, że rzadko chodzą na podwórko, żeby się pobawić, jak dawniej robiły dzieci. Często więc musimy je uczyć od zera – takich rzeczy, których kiedyś nie trzeba było pokazywać.

Bo dzieci uczyły się ich na trzepaku?

Na trzepaku, na drabinkach... Teraz wiele dzieci ma problem, by utrzymać się przez kilka sekund na drążku. Trzeba je wzmacniać w każdy możliwy sposób. Albo dobry przysiad – wiele dzieci nie potrafi go dziś zrobić. Kiedyś to było naturalne, dziś trzeba tego uczyć.

Na jakich jeszcze urządzeniach mogą ćwiczyć młodsze dzieci?

Korzystamy z bardzo lekkich tyczek, z którymi można wykonać mnóstwo ćwiczeń, np. podnieść ją nad głowę i zrobić przysiad, tzw. *overhead squat*. Korzystamy także z gum, pachołków, boksów. Te ostatnie to większe i mniejsze pudła, wysokie na 40, 50, 60, 70 cm. Dzieci mogą się na nie wspinać, a potem z nich zeskakiwać. I znowu: kiedyś wychodziło się na podwórko i dzieci się bawiły, wdrapując się na wszystko, co się dało. W dzisiejszych czasach mamy boksy...

Mamy do czynienia z ruchowym wtórnym analfabetyzmem?

Nie każde dziecko takie jest, mamy bardzo dużo megasprawnych – dzięki temu, że rodzice są bardzo świadomi i przysyłają je do nas bądź też ćwiczą z nimi. Ale tak, zdarzają się młodzi ludzie, którzy mają problem z podstawowymi ruchami.

A jak jest ze starszymi dziećmi?

Mamy grupy 4–8 lat, 8–12 lat i od 13 lat w górę. Dla tych z przedziału 8–12 lat staramy się wprowadzić pierwsze elementy normalnego treningu. Przykładem może być chociażby samo podciąganie się na drążku. Jeśli dziecko umie już zrobić poprawny przysiad, wspomniana wcześniej tyczka może służyć jako sztanga, możemy ją delikatnie obciążyć. Wiele z tych dzieci jest świadomych i wiedzą, po co tu przychodzą. Jednak są i takie, które trzeba zachęcać, ale nie na siłę. Lepiej, żeby tę jedną czy dwie jednostki treningowe trochę pomarudziły – być może, patrząc na swoich rówieśników, nabiorą chęci i spróbują.

A grupa 13 lat i więcej?

Jeżeli nie mają problemów z koordynacją ruchową, możemy je trenować jak dorosłych. Oczywiście trudność treningu trzeba zeskalować – czyli dostosować do poziomu zaawansowania nastolatków. Pracujemy z nimi na wolnych ciężarach, stawiamy na pracę z masą własnego ciała. Jeśli już korzystamy z przyrządów, to wydolnościowych, takich jak rowerek, wiosła, echobike (rower stacjonarny z dźwigniami do ćwiczenia ramion – przyp. red.).

Czy rodzice tych dzieci przykładają się do treningów?

Tak. Mogę powiedzieć, że przez 10 lat istnienia klubu stworzyła się u nas społeczność. Ludzie z dzielnicy przychodzą tu od lat, ćwiczą razem, ich dzieci też ćwiczą. Często umawiają się na treningi o tej samej godzinie. Wyjeżdżają na wspólne obozy, wakacje i tak dalej. Zresztą my również organizujemy obozy sportowe dla całych rodzin. Wyjeżdżamy nad jezioro, gdzie prowadzimy dwa treningi dziennie, a wieczorem – integracja.

Kobiety też ćwiczą?

Tak, prowadzimy zajęcia dla kobiet – specjalnie pod ich oczekiwania. Ćwiczenia są także modyfikowane w trakcie zajęć. Są takie treningi, kiedy na tej samej sali ćwiczą kobiety i mężczyźni. Podczas ćwiczeń w parach są pary mieszane, damsko-męskie. Generalnie mamy bardzo dużo ćwiczących kobiet.



Zdjęcie: T3RF

Najczęściej w jakim są wieku?

Bardzo różnym. Ćwiczą u nas także osoby 50+. Powiem więcej: trenowany m.in. przez mojego brata Piotra Artur Komorowski został na początku sierpnia 2023 roku mistrzem świata w crossfite w kategorii wiekowej 50–54 (podczas CrossFit Games w Madison, USA, największej tego typu imprezie crossfitowej na świecie – przyp. red.). Czyli, jak widać, da się! Na siłowni nie ma limitów wiekowych – każde ćwiczenie, każdy program da się dostosować do poziomu sprawności. Co prawda nie mamy osobnej grupy seniorów, ale jeśli na trening przychodzi osoba starsza, trener dopasuje do niej poziom trudności ćwiczeń. Wszyscy mają do wyboru różne przyrządy i treningi: wydolnościowy, gimnastyczny, siłowy. Myślę, że teraz jest lepsza świadomość niż 10 lat temu, gdy otwieraliśmy klub. Ludzie wiedzą, że trzeba się ruszać, żeby być sprawnym i dłużej pozostać zdrowym.

A co z tymi, którzy są po urazach lub chorobach?

Zawsze na początku przeprowadzamy wywiad. Ćwiczący nie powinien niczego ukrywać, żebyśmy mogli lepiej dobrać dla niego trening. Kontuzja ani choroba nie dyskwalifikują. Powiem więcej: ćwiczą u nas osoby np. po amputacji nogi czy na wózkach. Mamy w klubie trenera Maćka wyspecjalizowanego w pracy z ludźmi, którzy mają jakiś stopień niepełnosprawności. Jak widać, wszystko się da. Nie należy szukać przeszkód, trzeba tylko po prostu chcieć.

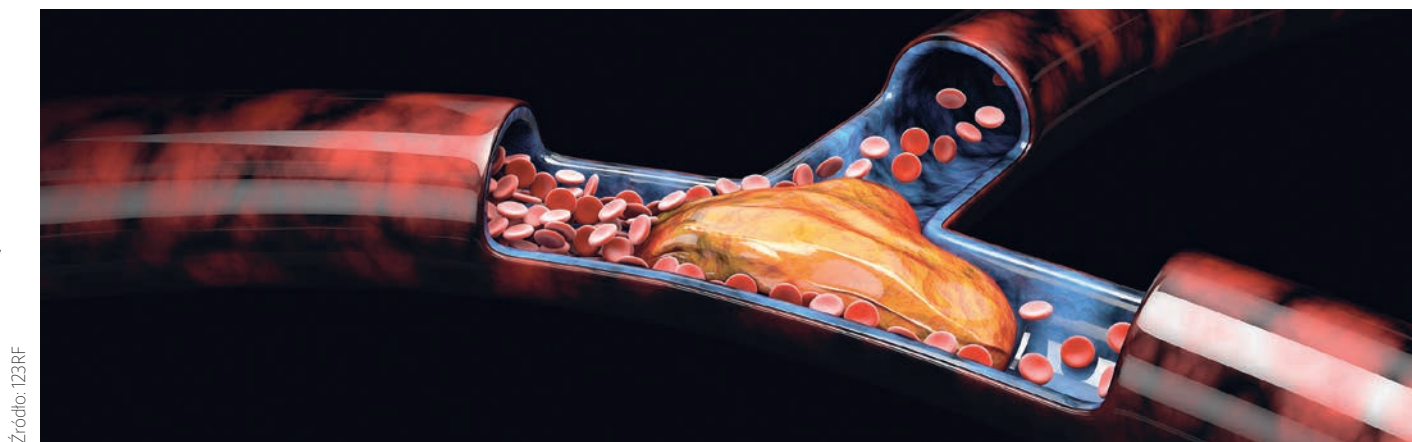
◆ Na siłowniach ćwiczy coraz więcej kobiet. Powstają też kluby przeznaczone wyłącznie dla pań.

Crossfit – program treningu łączący w sobie elementy sportów siłowych (podnoszenie ciężarów), kalisteniki (podciągnięcia i wsparcia siłowe na drążkach) i sportów wytrzymałościowych.

Zmiana nawyków to najtrudniejsze wyzwanie w miażdżycy

Rozmowa z **dr. n. med. Lechem Kijewskim**, lekarzem rodzinnym z Lublina, o objawach, przyczynach i skutkach miażdżycy

◆ Czynniki sprzyjającymi powstawaniu miażdżycy są palenie papierosów, brak ruchu i nieodpowiednia dieta.



Zródło: 123RF

Kto powinien się bać miażdżycy?

Ile pani waży i jaki jest pani wzrost?

Mam nadzieję, że 53 kg, chociaż waga może wskazać i 55 kg, wzrost – 160 cm. Stresuje mnie pan.

Osoba ważąca 53 kg czy 55 kg raczej nie powinna się bać. Właściwa waga informuje o tym, że się pani prawidłowo i zdrowo odżywia. Dalej: czy ruch, aktywność są obecne w pani życiu?

Tak. Rower, spacer, bieganie, od czasu do czasu basen.

Coraz bardziej maleje ryzyko pojawienia się u pani blaszek miażdżycowych. Nałogi? Palenie papierosów?

No smoking.

Wspaniale. W ten sposób omówiliśmy najważniejsze czynniki, które mogą sprzyjać powstaniu miażdżycy. Są nimi właśnie palenie, brak ruchu i siedzący tryb życia, a także nieodpowiednia dieta bogata w tłuszcze. Przy czym nawet jeśli pacjent zacznie się odpowiednio odżywiać, ale nie wprowadzi żadnej aktywności do swojego życia, jego sytuacja się nie poprawi. Kompleksowe działania są kluczowe w zwalczaniu miażdżycy! Choć całkiem wyleczyć jej niestety nie możemy.

Zacznijmy od początku. Jak powstaje miażdżycy i jakie są jej objawy?

Miażdżycy to choroba naczyń. Z wiekiem stają się one coraz grubsze, tracą elastyczność. Wewnątrz naczynia tworzą się blaszki miażdżycowe, składające się ze złogów cholesterolu i tzw. substancji żernych. Ważne, aby pacjent wiedział, że te blaszki zawężają średnicę naczyń, co prowadzi do pogorszenia krążenia. Niestety blaszki mogą łatwo pękać, i to niespodziewanie, bez jakichkolwiek znaków ostrzegawczych. Pęknięta blaszka może całkowicie zablokować naczynie i wtedy już jest całkiem źle: serce jest niedotlenione, niedokrwione, przestaje działać. Jednak nie zawsze tak się dzieje, jeśli to kogoś uspokoi.

Czyli głównym powodem miażdżycy jest nadmiar cholesterolu we krwi?

Tak, konkretnie złego cholesterolu LDL. To jego wysoki poziom doprowadza do powstania blaszki miażdżycowej.

Jak się dowiedzieć, czy mamy blaszki w swoich naczyniach? Jakie są objawy?

Miażdżycy to choroba tętnic, które zaopatrują różne części ciała w krew, dlatego objawy mogą być różne w zależności od tego, w jakiej tętnicy blaszka się ułożyła. Niemniej często występująca duszność powinna poza wszelką wątpliwością budzić niepokój zarówno u pacjenta, jak i u jego krewnych i lekarza rodzinnego. A czy słyszała pani o bólu wieńcowym?

To też miażdżycy?

Jeśli miażdżycy dotyczy tętnica wieńcowa, to mówimy o chorobie wieńcowej. Ta tętnica odpowiada za zaopatrzenie w krew mięśnia sercowego. To oznacza, że objawy tego rodzaju miażdżycy będą odczuwane za mostkiem, ból może pojawić się też w szyi, żuchwie, lewym barku i ramieniu – po wysiłku fizycznym, stresie. Ból tydek także może świadczyć o miażdżycy. Wówczas mowa o zaatakowaniu tętnicy, która zaopatruje w krew kończyny dolne. Te zmiany mogą z kolei doprowadzić do tzw. zawału nóg.

Moja babcia to miała. Jej lekarz stwierdził to po tym, jak opowiadała, że musi co jakiś czas się zatrzymywać.

Chromanie przestankowe – dokładnie tak ten objaw się nazywa. Proszę nie bagatelizować bólu w nogach podczas chodzenia. Miażdżycy powoli się rozwija i rzeczywiście może nie zwracać na siebie uwagi. Tymczasem źle dokrwione kończyny dolne będą w coraz gorszej kondycji: przez ból będziemy zmniejszać dystans, coraz mniej się ruszać. Nasilająca się miażdżycy doprowadzi do odwodnienia, zagęszczenia krwi i jej wykrzepnięcia w zawężonych tętnicach.

Wykrzepnięcie krwi jest niebezpieczne?

Bardzo. Jego rezultaty to niedokrwienie nóg, pojawienie się ran, owrzodzeń, które ciężko się goją. Pierwsze, co możemy zrobić, jeśli choroba zostanie stwierdzona, to rozpocząć leczenie chodzeniem. Zalecana dawka to 3 tys. kroków dziennie.

Kolejna miażdżycy charakteryzuje się zawrotami głowy, zaburzeniami mowy, widzenia, uczucia, omdleniami. Gdy pacjent wymienia te objawy, mam mocne podejrzenie, że blaszki znajdują się w tętnicy zaopatrującej w krew mózg i mogą doprowadzić do udaru. Najczęściej wszystkie te objawy nasilają się po 50. roku życia, chociaż miażdżycy mogła pojawić się znacznie wcześniej.

Jak w tym przypadku wygląda profilaktyka?

To dokładnie to, o czym mówiliśmy na samym początku: prawidłowa dieta, bogata w warzywa i owoce. Dietetycy zalecają chude produkty mleczne i ograniczenie spożycia mięsa czerwonego, a także więcej ryb, jaj, roślin strączkowych – to potężne źródło wartościowego białka, błonnika, witamin z grupy B. Radzę zapomnieć o wafelkach i batonikach, pić dużo wody – ponad 1,5 l dziennie.

Jak już wspominałem, sama dieta nie wystarczy. Równie ważne są codzienne spacer, ćwiczenia, basen czy nordic walking – wszystko, co lubimy, aby tylko być w ruchu. Papierosy też są wielkim złem, lepiej zrezygnujmy z tego nałogu. Im wcześniej, tym lepiej.

Czy według pańskich obserwacji pacjenci łatwo zgadzają się na zmianę trybu życia?

Niektórzy są bardzo zdyscyplinowani i zdeterminowani, zwłaszcza kobiety. Z mężczyznami czasem trudno rozmawiać. Każda kolejna wizyta jakby była pierwszą.

Co to oznacza?

Przychodzi otępy pacjent z papierosami w kieszeni i coraz większą dusznością i zadaje to samo pytanie: „Panie doktorze, co robić?”

I co pan wtedy mówi?

To, co pani: o diecie, ruchu. Proszę, aby pacjent notował, co robi, i pokazał wyniki swojej pracy na kolejnej wizycie. I często jest właśnie tak, jakby słyszeli to pierwszy raz. Zmiana nawyków to najtrudniejsze wyzwanie w tej chorobie.

Czy miażdżycę można cofnąć?

Medycyna ciągle się rozwija, badacze pracują nad szczepionkami, lekami nowszej generacji. Teraz uważa się, że miażdżycy nie jest chorobą stałą, można ją zatrzymać, a styl życia pacjenta ma wpływ na zmianę natężenia choroby.

Co się dzieje z tętnicami po zawale serca czy udarze mózgu?

Pamiętajmy, że zawał to pokłosie miażdżycy. Dlatego jeśli tętnice przedtem były nią zaatakowane, wciąż będą gromadziły nadmiar cholesterolu.

Dlatego może dojść i do drugiego, i do trzeciego zawału?

Tak. I jeśli za pierwszym razem lekarzom udało się udroić tętnicę, drugi raz już nie musi być taki szczęśliwy.



Zródło: 123RF

Co możesz dla siebie zrobić? Rzuć palenie, odżywiaj się zdrowo, ruszaj się codziennie!

Zgłoś się do lekarza, jeśli drętwieje ci noga, boli tak, że nie jesteś w stanie zrobić kroku, a rany w nodze się nie goją. Lekarz rodzinny podczas wizyty może sprawdzić tętno za kostką boczna pod kolanem oraz w pachwinie, a także osłuchać miejsce bólu w nodze. Szmer może oznaczać problem z przepływem krwi w tym miejscu. Warto też wiedzieć o wskaźniku kostka–ramię: bada się ciśnienie na nadgarstku i na kostce oraz porównuje oba wyniki. Osoby z miażdżycą powinny ponadto systematycznie wykonywać badanie moczu i krwi (poziom cukru, stężenie cholesterolu i trójglicerydów, morfologia). W przypadku złych wyników lekarz rodzinny powinien wystąpić do chirurga naczyniowego.

◆ W profilaktyce i w leczeniu miażdżycy niezwykle istotną rolę odgrywa ruch.

Działać, a nie beczynn timer siedzieć

Pani Irena Pacholewicz z Gdyni ma 69 lat i wielką pogodę ducha. Dobry humor i uśmiech towarzyszą jej na co dzień.

◆ Irena Pacholewicz



Źródło: archiwum prywatne

Centrum Aktywności Seniora na ratunek

Na pewno do uśmiechu i radości się nie zmuszam. Cieszę się życiem. Dopiero na emeryturze zaczęłam żyć i oddychać pełną piersią. Dowiedziałam się o sobie wiele nowego, odkryłam siebie – zdradza seniorka.

Pani Irena trafiła do Centrum Aktywności Seniora 12 lat temu. Tak to wspomina: *Nie byłam w najlepszej formie, a nawet miałam objawy depresji. Koleżanka mi opowiedziała, że jest w naszym mieście Centrum Aktywności Seniora, w którym codziennie są różnorodne zajęcia i można wybrać coś dla siebie. Że sporo osób bierze w nich udział i na pewno nie można się nudzić.*

Posłuchała zatem koleżanki i wybrała się do Centrum.

Od razu wpadłam w wir aktywności. Gimnastyka, spacer, spotkania, wykłady uniwersytetu trzeciego wieku, tańce i pogaduszki przy herbacie i ciastkach. Nie miałam czasu odetchnąć, kalendarz miałam wypełniony po brzegi. Zresztą jak i teraz. We wrześniu już zaczęły się występy i wyjazdy – śmieje się seniorka. CAS odmienił moje życie. Nigdy nie lubiłam siedzieć w domu pod kocykiem i oglądać seriali. To nie moja bajka. CAS stał się powodem, dla którego chciałam ubrać się ładnie, pomalować, zrobić fryzurę i przekroczyć próg domu. Spotkania z ludźmi inspirują, pozwalają popatrzeć na siebie i swoje życie z innej perspektywy, uspokajają.



Źródło: archiwum prywatne

◆ Zajęcia w CAS są bardzo różnorodne i aktywizują seniorów.

Maria Konkol, dyrektorka CAS w Gdyni, mądrze zorganizowała pracę ośrodka. Panuje tu swobodna atmosfera, a seniorzy współtworzą to miejsce, ich potrzeby są dostrzegane, dlatego chętnie tu przychodzą. Przykładowo chór działający w CAS zaproszono na festyn. Panie i panowie planują próby, zajęcia, repertuar. Oczywiście wraz z prowadzącym – ale wykazują inicjatywę, mają dużo własnych pomysłów. Z kolei na Dzień Kobiet, święta wielkanocne czy imieniny szykują poczęstunek, dekorują salę, przygotowują specjalne stroje. Wszystkie szczegóły są przemyślane, tak by każde wydarzenie było inne i wyjątkowe.

W Centrum Aktywności Seniora pani Irena dowiedziała się, że pięknie śpiewa, solo i w chórze. W dodatku bardzo to lubi! Uczestniczy zatem we wszystkich śpiewających akcjach, imprezach, konkursach, występach. Śpiewa w kilku językach i ze swoim chórem seniorskim miała duże szanse na wygraną w międzynarodowym konkursie organizowanym w Gdyni. Chórzystki były świetnie przygotowane, w repertuarze znalazł się liryczny utwór *Moon River* z filmu *Śniadanie u Tiffany'ego*. Jednak wybuchła pandemia i konkurs odwołano.

Wizyta w salonie sieci komórkowej

Pandemia zamknęła ludzi w domach. Seniorzy, którzy dopiero nauczyli się żyć aktywnie i to polubili, musieli zostać w czterech ścianach i pokornie czekać, aż wirus przestanie szaleć. Ale pani Irena w sytuacjach kryzysowych nie załamuje się, lecz szuka rozwiązania.

Akurat niedawno kupiłam sobie smartfon. Nie była to wcale łatwa decyzja, bo wielu moich rówieśników wciąż ma stare telefony klawiszowe. Korzystają z nich wyłącznie po to, aby dzwonić do dzieci czy znajomych. Do pewnego momentu i ja byłam w tej grupie. Gdy jednak nabyłam smartfon, to nie było dnia bez wysyłania koleżankom pięknych widoczków wschodu słońca i zachodu, kwiatów i zwierzątek z życzeniami „dobrego dnia”, „miłych poranków”. Spodobało mi się to.

Niemniej dla mnie najważniejszy jest kontakt z człowiekiem, nie tylko poprzez wysyłanie sobie ładnych widoczków. W czasie pandemii to było niemożliwe, aż do momentu gdy poszłam do salonu sieci komórkowej i poprosiłam pana, aby nauczył mnie organizować wirtualne spotkania. Skąd o tym wiedziałam? Otóż w telewizji dziennikarze nawiązywali kontakt z wieloma rozmówcami poprzez różne komunikatory. Wymyśliłam, że też będziemy się spotykać w taki sposób.

To był strzał w dziesiątkę! Seniorzy umawiali się na wirtualne spotkania, obchodzili święta, imieniny, urodziny. Ba, pani Irena zorganizowała nawet wirtualny spacer po Gdyni! Rozpisała na role atrakcje gdyńskie, każdy z uczestników czytał barwne opisy. Seniorzy sami się zorganizowali, nikt im niczego nie narzucał, do niczego nie przekonywał. I tak naprawdę w aktywności seniorów właśnie o to chodzi: aby czuli się samodzielnymi i samowystarczalnymi, aby dbali wzajemnie o siebie i swoje samopoczucie.

Po pandemii kontynuujemy nasz projekt „Gdyńscy seniorzy – wirtualnie”. Wrzucamy do sieci filmiki z wieczorków tanecznych, relacje z występów czy spotkań. Polubienia sypią się aż miło – cieszy się nasza bohaterka.



Źródło: archiwum prywatne

◆ Dla pani Ireny najważniejsze są spotkania z drugim człowiekiem.

Trzeba zawsze mieć plan B

Seniorka ma niezwykłą cechę, która bardzo przydaje się w życiu: nie rozkłada rąk, nawet jeśli początkowo wydaje się, że nic się nie da zrobić. Nauczyła się tego pewnie w młodości, która przypadła na trudne lata w Polsce. Po szkole podjęła pracę w kwiaciarni, ale czuła, że w życiu trzeba umieć wiele rzeczy. Skończyła zatem kurs pisania na maszynie i dzięki

temu pracowała w biurach. Aż w latach 90. przyszło wielkie bezrobocie i z dnia na dzień została bez pracy.

Planem awaryjnym okazały się jej umiejętności florystyczne. Mimo że panował kryzys, założyła firmę i przez wiele lat prowadziła własną kwiaciarnię. Gdy szczerze podziwiam jej odwagę, tylko się uśmiecha i mówi: *Trzeba było przeżyć.*

Tą samą zasadą kierowała się, idąc do Centrum Aktywności Seniora. Czuła się wtedy samotnie, nie mogła odnaleźć równowagi psychicznej. Postanowiła działać, zamiast beczynn timer siedzieć. A gdy przyszła pandemia, wystarczyło pójść do salonu sieci komórkowej i nauczyć się tworzyć spotkania online w sieci.

A tak o pani Irenie mówi Maria Konkol, dyrektorka CAS w Gdyni:

Pani Irena Pacholewicz należy do grona bardzo aktywnych i kreatywnych seniorów. Z przyjemnością bierze udział w projekcie integracyjnym „Seniorzy i Przedszkolaki”. Od lat współtworzy tematyczne spotkania ku uciesze wszystkich uczestników „Od Juniora do Seniora”. Zawsze ma uśmiech i dobre słowo dla innych, jest ciepłą, miłą i odpowiedzialną osobą. Nie boi się nowych wyzwań, więc kiedy nastąpiła pandemia, przystąpiła z zapałem do grupy „Gdyńscy seniorzy – wirtualnie”, gdzie każdego dnia dbała i dba nadal o dobre samopoczucie kolegów i koleżanek, przygotowuje nowe propozycje spędzania wolnego czasu w domu, pamięta o tradycyjnych świętach, które w nowoczesnej internetowej formie propaguje. Jest lubiana i podziwiana w sieci, ale także w realnym świecie ludzie darzą ją sympatią. Zawsze chętna do pracy jako wolontariusz, można na niej polegać. Jest wzorem nowoczesnego, spełnionego seniora.



Źródło: archiwum prywatne

Nigdy nie lubiłam siedzieć w domu pod kocykiem i oglądać seriali. To nie moja bajka. Centrum Aktywności Seniora stało się powodem, dla którego chciałam ubrać się ładnie, pomalować, zrobić fryzurę i przekroczyć próg domu. Spotkania z ludźmi inspirują, pozwalają popatrzeć na siebie i swoje życie z innej perspektywy.

Irena Pacholewicz

◆ Seniorka uwielbia śpiew i występować.

Chodź na zumbę!

Zumba Fitness – tak brzmi oficjalna nazwa tego programu treningowego – to coś dla wszystkich. Przeciwwskazań jest niewiele, zalet mnóstwo: trening wzmacnia kondycję i kształtuje sylwetkę. A przy tym działa jak najlepsza terapia antydepresyjna.



Zdjęcie archiwum prywatne

◆ Karol Oszczudłowski

Osiedlowy klub kultury, na ścianach wiszą prace plastyczne dzieci, pod oknem stoi półka z książkami do wymiany. Panuje lekki rwetes: jakieś zajęcia właśnie się skończyły, inne za chwilę się zaczną. Ale gdy do środka wchodzi energiczny blondyn, od razu widać, kto przyszedł na zumbę. Otacza go wianuszek uśmiechniętych kobiet:

– Karol, patrz na tę pogodę, musisz dziś zapodać coś energetycznego!

– Tylko bez przesady, błagam! Po ostatnich zajęciach kilka dni miałam zakwasy.

– Ja to się raczej będę oszczędzać. Wczoraj wyrwałam ósemkę...

– Oj, kochana, to przez trzy dni nie powinnaś wchodzić na parkiet – martwi się instruktor. Możesz sobie odrobić dziesięć wejść w innych zajęciach, albo po prostu chodź, pokolysz się trochę i czerp energię z grupy.

Bo na zumbie grupa jest bardzo ważna.

O ile inne zajęcia fitness dobieramy sobie dogodnie do samopoczucia czy czasu w danym tygodniu – raz idziemy na crossfit, a raz na pilates – o tyle na zumbie tworzą się silne społeczności, nawet przyjaźnie. Bywa, że gdy instruktor zmienia miejsce treningów, razem z nim przechodzi cała grupa – tłumaczy Karol Oszczudłowski, trener i instruktor zumbę w kilku krakowskich klubach sportowych.

O zumbie każdy słyszał

Skąd się wzięła oszałamiająca popularność zumbę w naszym kraju?

Moim zdaniem z potężnego zastrzyku energii, jaki dają te zajęcia – mówi Karol Oszczudłowski. Bo zumba to połączenie treningu aerobowego z radosnym tańcem. Zanurzając się w świecie muzyki, ruchu i rytmu, odcinasz się od codziennych problemów i trosk. Choć na chwilę zapominasz o tym, co cię trapi, i odreagowujesz napięcie. A przy okazji wzmacniasz mięśnie i serce, spalasz kalorie – masz wszystko, co daje trening interwałowy.

Program Zumba Fitness opracował trener aerobiku Alberto „Beto” Perez z Kolumbii. Pewnego razu zapomniał podkładu muzycznego na swoje zajęcia ruchowe. Zmuszony do improwizacji, przeprowadził trening z latynoską muzyką, którą akurat miał pod ręką. To zachwyliło uczestników. „Beto” wkrótce przeniósł się do Stanów Zjednoczonych i od początku XXI w. zumba błyskawicznie podbija kolejne kraje świata. Według Karola powód jest prosty:

Każdy utwór, do którego poruszamy się na zajęciach, ma stałą, prostą choreografię, najczęściej inspirowaną tańcami latynoskimi. Podstawowe rytmy to cumbia, merengue, salsa

i reggaeton, a dodatkowo: cha-cha, tango, samba, soca, quebradita, dancehall, afrobeat. Ale tak naprawdę można ćwiczyć do każdego rytmu. Zumba Fitness rozwija koordynację ruchowo-rytmiczną i jest doskonałym elementem planu treningowego nastawionego na zrzucenie zbędnych kilogramów.

Endorfiny w ruch

Co ważne, zumba to sport praktycznie dla każdego. Trzeba tylko przyjść na zajęcia i spróbować, nie musimy mieć specjalnego stroju ani maty do ćwiczeń – wystarczą luźna odzież i sportowe buty. Karol zapewnia, że nie trzeba nawet mieć poczucia rytmu, aby zacząć ćwiczyć. Łatwo mu mówić: sam jest laureatem kilku międzynarodowych konkursów tanecznych. Jednak rzeczywistość – sekwencje kroków, które początkowo wydają się nieco skomplikowane, szybko wchodzi w krew, a ćwiczenie w grupie robi swoje: naśladujesz po prostu ruchy innych. Muzyka podaje rytm i po chwili uwalniają się endorfiny – hormony aktywowane podczas uprawiania sportu, które poprawiają nastrój i dodają energii.

Układy kroków i rytmy są podobne, więc na każdych kolejnych zajęciach ich powtarzanie wychodzi nam lepiej. Oczywiście różne osoby mają różną łatwość opanowania kroków i poczucie rytmu. Ale zaręczam, że na zajęciach często bawią się najlepiej wcale nie ci, którzy poruszają się z największą gracją! – zapewnia Oszczudłowski.



Fot. Marta Bosak

◆ Zajęcia zumbę, jak żadne inne, wpływają na poprawę nastroju. W grupie tworzą się też silne więzi, a nawet przyjaźnie.

Tańczysz i poprawiasz kondycję

A to dopiero początek korzyści płynących z uprawiania fitnessu w tanecznej wersji! Bo zumba to jeden z lepszych sposobów na zrzucenie zbędnych kalorii – podczas godzinnych zajęć można spalić od 450 do 700 kcal. Jednocześnie nasze ruchy stają się coraz płynniejsze, bo budujemy świadomość swojego ciała, a to pomoże nam poruszać się z gracją także po zajęciach. A jeśli dodamy do zajęć trening wzmacniający, odchudzaniu będą towarzyszyć ujędrnianie ciała i redukcja cellulitu.

Zajęcia typu dance fitness niosą ze sobą również szereg korzyści dla zdrowia. Ćwicząc regularnie – najlepiej dwa, trzy razy w tygodniu – poprawiamy kondycję. Głęboki oddech i przyspieszone wysiłkiem krążenie dotleniają całe ciało. Poprawia się nie tylko metabolizm, lecz także kondycja i gospodarka hormonalna organizmu. Właśnie dlatego na każdych kolejnych zajęciach męczymy się coraz mniej.

Dzieje się tak dzięki wysokiej intensywności wysiłku przy mocnym zaangażowaniu różnych partii organizmu: od układu oddechowego i krążeniowego, przez mięśnie, po układ kostny – wyjaśnia instruktor.

Dlatego zumba to również dobry sposób na to, by wrócić do aktywności fizycznej lub by poprawić kondycję przed jakimś sportowym wyzwaniem.

Zajęcia (prawie) dla każdego

Przed rozpoczęciem treningów trzeba pamiętać o przeciwwskazaniach do ćwiczenia zumbę. Na szczęście nie ma ich dużo – to głównie poważne problemy z układami oddechowym i sercowo-naczyniowym, ze stawami i z kręgosłupem, wysokie nadciśnienie oraz znaczna otyłość. Jednak fani zajęć fitness połączonych z muzyką cierpiący na którąś z wymienionych dolegliwości też mogą znaleźć coś dla siebie.

Jeśli tradycyjna Zumba Fitness jest dla kogoś zbyt obciążająca, polecam Zumbę Gold, łagodniejszą, mniej obciążającą stawy i układ krążenia, rekomendowaną np. dla seniorów – mówi Karol Oszczudłowski.

Mocną konkurencją dla zumbę jest ostatnio inny program taneczny: Salsation, także łączący taniec i trening fitness. Nazwa pochodzi z połączenia hiszpańskiego słowa salsa („mieszanka”) z angielskim emotion („emocje”).

Jest tu znacznie mniej podskoków, czyli treningu wysiłkowego i obciążającego organizm, za to więcej interpretacji utworu muzycznego, ruchowego oddania jego nastroju – tłumaczy Oszczudłowski. Dlatego Salsation rozwija kontrolę nad ciałem i pracą mięśni, a jednocześnie pomaga opanować emocje, rozluźnić mięśnie. Polecam te zajęcia zwłaszcza osobom, które mają siedzącą lub wymagającą długotrwałego skupienia pracę. Doskonale odświeżają cały organizm, naszą fizyczność i psychikę.

Efektywny trening

Zumbę – podobnie jak każdy trening – powinna poprzedzać rozgrzewka, która podnosi temperaturę ciała oraz poprawia elastyczność mięśni i stawów. Dzięki niej rosną możliwości wysiłkowe organizmu i spada podatność na kontuzje. Dziś

już każde zajęcia sportowe instruktor zaczyna od rozgrzewki. Warto o niej pamiętać, jeśli chcemy ćwiczyć zumbę lub inną formę fitness samodzielnie w domu.

Równie ważne jak rozgrzanie organizmu przed zajęciami jest wyciszenie go na koniec treningu. Służy temu rozciąganie, które sprawia, że mięśnie nie są napięte po treningu. Dzięki temu regenerują się mikrourazy i zwiększa się mobilność stawów.

Optymalnie rozciąganie powinno trwać ok. 10 minut. Nie zawsze mamy tyle czasu, więc serdecznie rekomenduję przyjeżdżanie na zajęcia na rowerze (to doskonała forma rozgrzewki) i dodatkowo leniwe rozciąganie po powrocie do domu. Po takiej sesji na pewno odzyskamy siły do kolejnych wyzwań, jakie niesie tydzień – przekonuje Oszczudłowski.



Zdjęcie archiwum prywatne

◆ Zajęcia gwarantują przyływ energii i dobrego humoru.

Zumba niejedno ma imię

Zumba Fitness opiera się na ćwiczeniach typu fitness w tanecznym, energetycznym rytmie. Na początku na zajęciach pojawiały się głównie rytmy latynoamerykańskie, dziś tańczy się i ćwiczy nawet do polskich melodii ludowych, które także niosą niesamowitą energię.

Zumba Gold, zwana czasem zumbą dla seniorów, to zajęcia stworzone z myślą o wszystkich, którzy kochają ćwiczyć w rytm gorącej muzyki, ale muszą uważać na stawy i kręgosłup. Jest polecana osobom o słabszej kondycji, a także kobietom w ciąży.

Aqua Zumba, czyli Zumba Fitness na basenie, sprawia, że stawy i kręgosłup są mniej obciążone, za to szybciej spalamy kalorie.

Zumba Toning ma na celu przede wszystkim zwiększenie siły mięśni głębokich, które odpowiadają za prawidłową postawę i równowagę, wspomaga też ujędrnianie sylwetki. Podczas treningu używa się lekkich ciężarków. Właśnie w czasie tych zajęć redukujemy cellulit i cofamy biologiczny zegar swojej skóry.

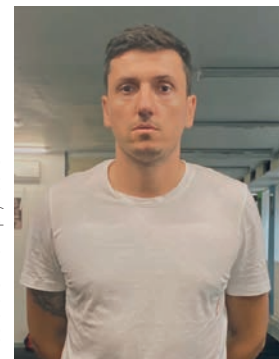
Zumba Kids i Kids Junior – taka wersja również musiała powstać! Metodyka różni się w zależności od grup wiekowych: zwykle Zumba Kids Junior obejmuje grupy 4–7 lat, a Zumba Kids – 8–11 lat. Na tych zajęciach można biegać, tańczyć, śpiewać i grać w gry – tak, żeby jak najefektywniej spożytkować nadwyżkę dziecięcej energii.

Taniec jest najlepszą terapią. Dlaczego? Ponieważ zanurzając się w świecie muzyki, ruchu i rytmu, odcinasz się od codziennych problemów i trosk. Choć na chwilę zapominasz o tym, co cię trapi, i odreagowujesz napięcie.

Karol Oszczudłowski

Boks to narzędzie do budowania wiary we własne możliwości

Rozmowa z **Michałem Prusakim**, trenerem w Klubie Sportowym Warszawski Boks



◆ Michał Prusak

Kiedy w pańskim życiu pojawił się boks?

W 2006 r. Miałem wtedy prawie 20 lat. Wydawać by się mogło, że to trochę późno, że w tym wieku już nie odnosi się sukcesów, tym bardziej że wcześniej nie miałem doświadczenia sportowego ani odpowiedniej kondycji fizycznej. Okazało się, że jednak można. Im więcej czasu poświęcałem na treningi, tym bardziej poprawiałem swoje umiejętności. Po roku stanąłem do pierwszej walki. Niestety, przegrałem. Rywal był doświadczonym zawodnikiem, trenującym przynajmniej od 5 lat, miał 40 walk na koncie. Ale nie poddałem się i później, dzięki wysiłkowi i poświęceniu, przyszyły pierwsze wygrane.

A praca szkoleniowa?

W 2012 r. otrzymałem ofertę prowadzenia zajęć jako instruktor boks w Klubie Bokserskim Legia. Wyszła od pana Michała Kwaśniewskiego, ówczesnego prezesa Legii, który pomagał w rozwoju ludziom chcącym się uczyć. Praca trenera stała się moim nowym celem. Uświadomiłem sobie wówczas, że rola szkoleniowca wymaga innych kompetencji niż kariera zawodnicza. Zrozumiałem też, że w tej dziedzinie mogę osiągnąć więcej niż jako zawodnik. Pojawiły się nowe wyzwania, w których mogłem wykorzystać doświadczenia zawodnicze i połączyć je z wiedzą innych trenerów.

Myślał pan wcześniej o zostaniu trenerem?

W czasach młodości mocno zaangażowałem się w grę o nazwie *Championship manager*, symulator zarządzania piłkarskimi klubami. Fascynowało mnie zarządzanie klubami o mniejszej renomie i prowadzenie ich do sukcesu. W tym wirtualnym świecie czerpałem wiele przyjemności z przekształcania niepozornych drużyn w potęgę. A obecnie, od roku, mam własny, realny klub sportowy.

Ale był również drugi aspekt: lubię pomagać ludziom w budowaniu pewności siebie. Zauważyłem kiedyś, że ludzie, którym wmawiano, że nie są zdolni do osiągnięcia sukcesu, tracili wiarę we własne możliwości. A gdy wchodził w świat treningów bokserskich, następowała transformacja. Dostrzegali, że odpowiedni wysiłek, trening i motywacja przynoszą rezultaty, a to przekłada się na ogólne podejście do życia. Trening pięściarski staje się wtedy nie tylko drogą do poprawy umiejętności fizycznych, lecz także narzędziem do budowania wiary we własne możliwości, co z kolei ma pozytywny wpływ na inne dziedziny. Nieważne, w jakim wieku jest trenujący.

Czyli pięściarstwo może zmienić sposób, w jaki żyjemy, nawet wśród najmłodszych?

Zdecydowanie tak!

Kiedy rozpoczął pan pracę z młodzieżą?

Na początku drogi szkoleniowej, gdy dopiero zdobywałem doświadczenie trenerskie, unikałem tego typu pracy. Zdawałem

sobie sprawę, że ta gałąź pięściarskiego rzemiosła wymaga specjalnych umiejętności, przewyższających te potrzebne do prowadzenia treningów rekreacyjnych z dorosłymi. Z czasem jednak zacząłem stawiać pierwsze kroki z najmłodszymi. Udało mi się zaszczepić treningową chęć i nauczyć podstaw pięściarstwa zawodnika, który potem wywalczył medal na mistrzostwach kraju. To był duży sukces. Ale trofea to nie najważniejsza wartość, jaką młody człowiek może wynieść z uprawiania pięściarstwa.



◆ Do KS Warszawski Boks na treningi przychodzi wiele dziewcząt i kobiet.

To co nią jest?

Nieustannie tłumaczę podopiecznym, że w sporcie, również w boksie, nie tylko o medale i sukcesy chodzi. One się pojawiają, bo samą systematycznością człowiek może dużo osiągnąć. Chodzi o coś innego. Na początku drogi zazwyczaj towarzyszy nam więcej niepowodzeń niż zwycięstw. Zarówno trener, jak i zawodnik muszą zaakceptować to, że porażki są naturalnym elementem treningu i życia w ogóle. Strach przed niepowodzeniami to jeden z największych przeciwników człowieka. Może nas zniechęcać, skłaniać do szukania wymówek. Kluczem jest zaakceptowanie, że w danym momencie ktoś może być od nas lepszy, ale to nie oznacza, że nie możemy z nim zwyciężyć w przyszłości. Nasz umysł i nastawienie mają ogromne znaczenie. Poprzez zajęcia możemy wypracować nawyki, które pozwolą nam pokonać trudności. Jedynie połączenie odpowiednio silnej mentalności, regularności i sumiennego treningu przynosi efekty. To jest esencja tego, co przekazuję swoim podopiecznym.



◆ Boks to sport, który pozwala poprawić kondycję i wytrzymałość.

Czym boks wyróżnia się spośród innych dyscyplin? Czym może przyciągnąć młodego człowieka?

Pięściarstwo to sport wysoce indywidualny. Charakteryzuje się większą odpowiedzialnością za siebie w porównaniu do sportów zespołowych. W boksie każdy krok i wysiłek zależą od nas samych. Ale w zasadzie każda dyscyplina sportowa ma swoje wyjątkowe wyzwania i korzyści – dlatego uważam, że istotne jest próbowanie różnych aktywności i odkrywanie, co tak naprawdę nas cieszy i motywuje. Dla jednej osoby pasją i sposobem na rozwijanie pewności siebie może być boks, podczas gdy dla innej takim polem będzie jakiś sport drużynowy. Zespół to przecież idealne środowisko do nawiązywania relacji i doskonalenia umiejętności współpracy.

Czy każdy może przyjść na salę treningową?

Na poziomie rekreacyjnym jak najbardziej, boks może być odpowiedni dla każdego. To przecież doskonała forma aktywności fizycznej, która pozwala poprawić siłę, kondycję, wytrzymałość, no i zdobyć pewność siebie. Jeśli jednak młody człowiek przychodzi na trening, bo chce być zawodnikiem, musi zdać sobie sprawę, że potrzebne do tego będą systematyczność i zaangażowanie. Próbuąc osiągnąć poziom zawodowy, musimy znać wielkość poświęcenia, jakie będziemy musieli w to włożyć.

Sporo mówi pan o walorach mentalnych, jakie może ukształtować pięściarstwo. A co z fizycznością?

Ta dyscyplina angażuje całe ciało, buduje siłę i kondycję. Dobrze zorganizowane i przeprowadzone ćwiczenia, zwłaszcza

praca nad sekwencjami ciosów, rozwijają nie tylko umiejętności techniczne, lecz także pomagają w pracy nad koncentracją i koordynacją ruchową.

Kiedy młody człowiek zdecyduje, że chce spróbować swoich sił w boksie, to zazwyczaj pierwszą osobą, do której się zwraca, jest rodzic. Dzisiaj często mówi się o przenoszeniu niespełnionych ambicji rodziców na dziecko. Nierzadko „doradzający” i krzyczący rodzice są wręcz wypraszani z treningów...

Rodziców młodych pięściarzy traktuję jak partnerów w trenerskim zespole. Współpraca z mądrze zaangażowanymi rodzicami może przecież przyczynić się do znaczących postępów w rozwoju młodych sportowców. Ich aktywny udział często wywiera pozytywny wpływ na dzieci, tworzy atmosferę wsparcia i inspiracji. Warto zauważyć, że ta relacja działa w obie strony. Obecność rodziców na treningach lub zawodach łączy i zbliża. Powinna też podnosić poziom treningowy.

A czy na treningu może pojawić się cała rodzina?

Jak najbardziej! Może nawet dołączyć do treningu, choć nie do każdego.

Gdyby mógł pan udzielić jednej rady rodzicom młodych adeptów pięściarstwa, to jak by ona brzmiała?

Przychodźcie na trening z waszym dzieckiem! Dopiero wtedy na własne oczy przekonacie się, o co chodzi w boksie.



Zdjęcie: 123RF

Na początku drogi zazwyczaj towarzyszy nam więcej niepowodzeń niż zwycięstw. Zarówno trener, jak i zawodnik muszą zaakceptować to, że porażki są naturalnym elementem treningu i życia w ogóle. Strach przed niepowodzeniami to jeden z największych przeciwników człowieka.

◆ Pięściarstwo, jak każdy sport, wymaga systematyczności i zaangażowania.

Boks to sport wysoce indywidualny. Charakteryzuje się większą odpowiedzialnością za siebie w porównaniu do sportów zespołowych. W boksie każdy krok i wysiłek zależą od nas samych.



Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicz
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków, tel. 12 340 93 70, fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Magdalena Pawłowicz, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka, Maria Zagnięta, Tomasz Sowa

Autorzy zaproszeni do współpracy: Marta Bosak, Anna Górka, Katarzyna Janiszewska-Kurdiel, Marta Paluch

Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Grzegorz Skalka, Aleksandra Wójcik

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

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

Nazwa zadania:

Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych przez fundacje działające w obszarze kultury fizycznej.



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Jeśli chcesz być w dobrej formie – spaceruj, kiedy tylko się da!

Ruch jest nieodzowny, jeśli chcemy być w formie i zachować zdrowie na długie lata. Nie każdy jednak potrafi zmusić się do biegania, jazdy na rowerze czy pójścia na siłownię. Jednym nie pozwala na to kondycja, innym brak czasu. Ale aktywność fizyczna to nie tylko długotrwałe, skomplikowane ćwiczenia. Wystarczy pójść na półgodzinny spacer, by odnieść korzyści dla zdrowia. Regularne wędrówki przynoszą ulgę w wielu schorzeniach i zmniejszają ryzyko rozwoju chorób: nadciśnienia, depresji, cukrzycy, otyłości czy chorób sercowo-naczyniowych.

Szybszy metabolizm i spalanie kalorii

Chodzenie jest jedną z najtańszych i najłatwiejszych aktywności ruchowych. Nie wymaga ani specjalnych umiejętności, ani sprzętu. Wystarczy para wygodnych butów, zapłać i konsekwencja. Spacerowanie z łatwością wpleciemy w rytm codziennych obowiązków. Wystarczy wysiąść z autobusu dwa przystanki wcześniej i resztę drogi do pracy pokonać pieszo albo wybrać sklep bardziej oddalony od domu zamiast najbliższego.

Przechadzka po posiłku ma dobroczynne skutki: obniża poziom cukru we krwi i stabilizuje poziom glukozy, a to zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Jeśli będziemy regularnie chodzić, zauważymy też pozytywne efekty w postaci redukcji tkanki tłuszczowej. Zgubimy kalorie, nawet się o to nie starając! Nasze ciało się wysmukli, stanie się jędrniejsze i bardziej gibkie.

Codzienny półgodzinny spacer przyspiesza metabolizm i trawienie, obniża ciśnienie tętnicze krwi, dotlenia mięśnie, mózg (a co za tym idzie – poprawia pamięć i koncentrację), sprawia, że do komórek dociera więcej substancji odżywczych. Zwiększa również wydolność i sprawność organizmu, a także wzmacnia kręgosłup – pobudzając do pracy mięśnie głębokie stabilizujące, ustawia go w najlepszej, najbardziej naturalnej pozycji, a tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia bólu. Codzienne spacerowanie poprawiają ponadto funkcjonowanie bioner.

W trosce o układ krążenia

Chodzenie zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym. Osoby po 60. roku życia, które dużo chodzą, mogą „odmłodzić” swoje tętnice nawet o kilkanaście lat! Odzyskują one dawną

kondycję i lepszą sprężystość, dzięki czemu krew przepływa swobodnie i ma prawidłowe ciśnienie. W czasie marszu serce pompuje więcej krwi, to zaś wzmacnia układ krążenia i redukuje ryzyko zawału. Częste spacerowanie wpływa korzystnie na pracę tętnic, co z kolei obniża ryzyko zachorowania na miażdżycę. Chroni to organizm przed wieloma chorobami, choćby demencją starczą.

Ruch dla przyjemności

Spacerowanie nie męczy, a prawdopodobieństwo kontuzji, które towarzyszy uprawianiu innych sportów, jest w jego przypadku niewielkie. To zatem dobra forma ruchu dla osób w każdym wieku, nawet tych w trakcie rekonwalescencji po zbiegach. Piesze wędrówki poprawiają wydolność organizmu, ale pozwalają też zachować dobrą formę psychiczną. W czasie przechadzki możemy podziwiać piękno przyrody, to zaś działa kojąco na nasze samopoczucie i uwalnia endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Nic tak nie wycisza i nie uspokaja jak szum wiatru wśród drzew, śpiew ptaków, cykanie koników polnych w wysokiej trawie, pejzaż rozciągający się po horyzont... Z ciała znikają napięcia, stesy, niepokoje. Chodzenie stymuluje również kreatywność, pomaga znaleźć rozwiązanie problemów, dodaje wiary we własne siły. Jeśli się pogubiłeś, nie wiesz, co dalej – wyjdź na spacer!

Dzięki przechadzce na łonie natury organizm jest lepiej dotleniony. Poza tym od chodzenia przybiera energię – osoby, które często spacerują, są pełne wigoru i bardziej chętne do działania niż te, które prowadzą siedzący tryb życia. Ponadto ruch na świeżym powietrzu wzmacnia układ immunologiczny i sprawia, że jesteśmy odporniejsi na infekcje. Chroni też przed stanami chronicznego zmęczenia i wahaniem nastroju.



Źródło: 123RF

◆ Spacerowanie poprawia wydolność organizmu i wpływa pozytywnie na formę psychiczną.

Lek na bezsenność

Jeśli brakuje nam motywacji do wyjścia, możemy zabrać ze sobą zwierzątko (obowiązek w tym wypadku będziemy mogli połączyć z pożyteczną dla zdrowia aktywnością) lub kogoś znajomego – czas upłynie szybko na miłej pogawędce.

Jeśli zaś cierpimy na bezsenność, nic nie zrobi nam lepiej niż wieczorna przechadzka. Spacer pomoże uwolnić w naszym ciele serotoninę, która z kolei pobudza produkcję melatoniny odpowiedzialnej za regulowanie snu.

Zdrowie w naszych nogach

Przygodę ze spacerami najlepiej zacząć od półgodzinnych marszów w tempie 5 km/h. Ważne, aby chód był naturalny, zgodny z anatomią ciała. Dobrze zaopatrzyć się w wygodny, luźny strój i sportowe obuwie (z grubą, amortyzującą podeszwą). Kiedy już organizm przywyknie do takiego wysiłku, możemy podnieść poprzeczkę i przejść do szybkiego marszu w tempie 6–7 km/h. W przeciwieństwie do biegania dynamiczny marsz nie obciąża stawów ani kolan. Poleca się go zatem osobom cierpiącym na nadwagę, zwyrodnienie stawów, w trakcie rehabilitacji, po urazach. Szybki marsz to też świetny sposób na odchudzanie: podczas takiego wysiłku możemy spalić nawet 300 kcal w czasie godziny.

Jeżeli będziemy czuć się na siłach, możemy zintensyfikować wysiłek i przenieść się na marszobieg. To doskonała aktywność dla tych, którzy chcieliby biegać, ale nie mają jeszcze wyrobionej kondycji lub wracają do biegania po dłuższej przerwie. Marszobieg nie obciąża stawów i możemy go dowolnie modyfikować, wydłużając lub skracając czas biegu w stosunku do czasu marszu. Nie zapomnijmy, że nasze zdrowie leży w naszych rękach, albo raczej... w nogach!