

Rodzina **NA START!**

Źródło: 123RF



Numer 6/2023



www.rodzinaanastart.pl

Strzelectwo może być sportem dla całej rodziny **2-3**

W Łodzi seniorzy tańczą hip-hop **4-5**

Spróbujmy swoich sił na nartach biegowych **6-7**

Skuteczna samoobrona dzięki zajęciom krav magi **8-9**

Poranna gimnastyka to źródło zdrowia i długiego życia **10-11**

Lekcje WF-u mogą być ciekawe i inspirujące **12-13**

Ruch i dieta uchronią przed nadciśnieniem **14-15**

Łyżwy – doskonała propozycja na zimową aktywność **16**

Rodzina pasjonatów strzelectwa: na strzelnicy uczymy się cierpliwości, opanowania i odpowiedzialności

Wielki, tysi mężczyzna z bronią nie budzi zaskoczenia, za to drobna, filigranowa kobieta lub kilkunastoletnia, nieśmiała dziewczynka sięgające po broń mogą wywołać konsternację. Jednak Paweł Zbierski i jego rodzina nie przejmują się tym, co na temat ich hobby myślą inni. Po prostu lubią strzelać. To ich rodzinna pasja, forma wypoczynku, sposób samorealizacji.



Zdjęcia: archiwum prywatne

◆ Rodzina Zbierskich udowadnia, że strzelectwo to sport dla wszystkich.

Nie ma górnej granicy umiejętności

Wszystko zaczęło się jak zazwyczaj: przypadkiem. Paweł zobaczył na Facebooku reklamę strzelnicy. Wcześniej nie interesował się bronią, ale postanowili z kolegami spróbować i Paweł przepadł. Jego wizyty na strzelnicy stawały się coraz częstsze, aż przybrały formę regularnych treningów.

W strzelaniu fajne jest to, że nie ma górnej granicy umiejętności – mówi Paweł. Zawsze można coś poprawić. Jeśli masz dobrego instruktora i chęci sięgania po nowe umiejętności, cały czas się rozwijasz. Mnie strzelanie daje organiczną wręcz przyjemność. Podobnie jak jazda samochodem z dużym silnikiem, kiedy masz satysfakcję, bo widzisz, że go kontrolujesz.

Żeby opanować podstawy obsługi broni, potrzeba co najmniej 10 godzin z instruktorem. Paweł strzela już od dekady. Ale, jak sam twierdzi, nie opanował tej sztuki w stu procentach. Ile by się nie strzelało, zawsze pojawia się jakaś nowa zmienna.

Mam kolegów, którzy spędzili kilkanaście lat w siłach specjalnych, i wszyscy mówią to samo: wystarczy zmienić jedną rzecz i musisz uczyć się kolejnych umiejętności – podkreśla. Strzelania nie da się opanować do końca. Tutaj w grę wchodzi setki niuansów. Każda broń jest inna, wymaga innych predyspozycji. Do tego dochodzą uwarunkowania fizyczne człowieka: jeden ma takie dłonie, drugi innej długości kciuki. Najdrobniejszy szczegół ma olbrzymi wpływ na celność i skuteczność.

Paweł dodaje: *Zaczynałem na glocku. To trudny pistolet. Ale mój instruktor uważał, że najlepsza będzie praca na narzędziu najbardziej męczącym, niewybaczającym błędów. Jak człowiek nauczy się strzelać takim, to z każdym innym będzie łatwiej.*

Efekt łupnięcia

Anna, żona Pawła, nie miała problemu z tym, że mąż strzela. Dlatego kiedy Paweł postanowił zainteresować ją tym sportem, nie musiał jej długo namawiać. Mąż często wciąga ją w różne aktywności: wyścigi sportowymi autami, nurkowanie czy skoki na spadochronie. Jednak kiedy kilka lat temu przekraczała próg strzelnicy, nie była pewna, czy jej się to spodoba.

Przyznam, że ten pierwszy raz był dla mnie przerażający – mówi Anna. Poprosiłam męża, żeby strzelił jako pierwszy, bo chciałam zobaczyć, jak to wygląda z boku, jaki to huk, jakie wrażenie. Zanim wystrzeliłam, byłam spocona ze strachu, bo nie wiedziałam, czego się spodziewać. Najpierw był glock. Tego dnia strzeliłam też ze strzelby. Dostałam wskazówki, jak mam ją trzymać, że może być odrzut, jak się ustawić, żeby nie zrobić sobie krzywdy. Byłam naprawdę przestraszona. Jednak bardzo mi się spodobało. Lubię to łupnięcie przy strzelaniu z dużej broni.

Od tego czasu Anna zaczęła regularnie odwiedzać strzelnicę i stwierdziła, że to fantastyczna aktywność, która pozwala rozładować nerwy i napięcie po męczącym dniu.

Żona dobrze strzela, panuje nad bronią – zdradza Paweł. Strzela ze mną, z kolegami z sił specjalnych, sama. Nie boi się. W naszym domu pistolet to przedmiot jak każdy inny: nóż, kosiarka, suszarka do włosów. Broń sama z siebie nie robi. Do tego potrzebny jest człowiek. A jeśli mamy świadomość tego, co trzymamy w ręku, czy to jest kątówka, lutownica, czy glock, to wszystko będzie w porządku.

Nauka zaangażowania

W pewnej chwili Paweł pomyślał, że chciałby otworzyć własną strzelnicę. Wcześniej prowadził firmę poligraficzną, lecz strzelanie było jego pasją. Musiał podjąć ryzyko, jak to w biznesie. *Ale ja jestem nauczony ciężko pracować, nie boję się tego – zapewnia.*

Strzelnica Bunkier w Zduńskiej Woli działa od ośmiu lat. Ludzie przychodzą postrzelać, bo zobaczyli reklamę, dostali voucher i chcą spróbować, czują się zagrożeni, bo wożą duże pieniądze, mieszkają na odludziu, boją się wojny. Niektórzy traktują strzelanie jako formę spędzania wolnego czasu. Przychodzą wszyscy: młodzi, starsi, kobiety, mężczyźni, grupami, pojedynczo, rodzinami.

Wszyscy, którzy strzelają, zauważają, że jak ciężki nie byłby dzień, to gdy się postrzela, całe napięcie schodzi – tłumaczy Paweł. Ale najfajniejsi w tym są ludzie. Tutaj nikogo nie obchodzi, ile kto zarabia, co kto robi. Tworzy się rodzina. Znamy się, śmiejemy, strzelamy, bawimy się, urządzamy imprezy, zawody, wspieramy się i sobie pomagamy. Wiele kobiet na początku jest na „nie”, mówią: „Nigdy nie wezmę broni do ręki”. A później przychodzą i zakochują się w strzelaniu. Strzelają nawet starsze panie, po siedemdziesiątce, z uniwersytetów trzeciego wieku. Hałas to nie problem, bo strzela się w słuchawkach. Słyszymy wskazówki instruktora, ale huk wystrzału jest wytłumiony.

Dla rodzin strzelanie to ciekawa forma wspólnego spędzania czasu. Dzieci chcą spróbować tego, co robi tata, mama. Czują, że są częścią grupy dorosłych. Poznają rówieśników, którzy mają podobną pasję. Strzelanie to wymagające zajęcie, uczące zaangażowania, opanowania, cierpliwości, odpowiedzialności.

Sobota, niedziela są wypełnione, niezależnie od pogody – mówi Paweł. W styczniu mieliśmy zawody, były -3°C, śnieg, deszcz. Zaczęliśmy o 7.00, skończyliśmy o 23.00. Wszyscy mokrzy, ubłoceni po szyję, ale zadowoleni.

Impreza urodzinowa na strzelnicy

Młodsza córka Zbierskich, Amanda, jest jeszcze za mała na wizyty na strzelnicy. Starsza, Viktoria, ma 12 lat, zaczęła strzelać jako siedmiolatka. Anna i Paweł uważają, że im więcej dziecko posiada umiejętności – czy to będzie język niemiecki, angielski, pływanie, czy strzelanie – tym lepiej dla jego rozwoju, poczucia własnej wartości. Nie narzucają córce zainteresowań, lecz pokazują jej różne aktywności. Jeżdżą dużo po świecie, chcą, żeby jak najwięcej zobaczyła i znalazła później swoją drogę.

Broń to element naszego życia, więc chcieliśmy córce pokazać, jak się z niej strzela – wyjaśnia Paweł. Jeśli w domu jest kominek, to trzeba dziecko nauczyć, że się do niego zbyt blisko nie podchodzi, bo można się sparzyć. Że pewne narzędzia w garażu może wziąć do ręki, a do innych jest za małe.

Uczę córkę obsługi różnych sprzętów. Ale tak samo, jak nie może sama wsiąść do samochodu i nim pojechać, tak samo nie może sama brać broni do ręki.

Idąc pierwszy raz na strzelnicę, Viktoria była przygotowana na huk i odrzut.

Na początku trochę się bałam, ale koledzy taty pokazali mi, na czym to polega, i było fajnie – opowiada Viktoria. W strzelaniu wszystko mi się podoba. Jest trudniejsze, niż się wydaje, wymaga wiele nauki. Ale warto. Koledzy i koleżanki ze szkoły wiedzą, że potrafię obchodzić się z bronią. Zrobiłam na strzelnicy swoje urodziny i wszyscy byli zachwyceni.

Viktoria wypatrzyła na stronie internetowej karabinek. Rodzice jej go kupili i teraz najbardziej lubi strzelać właśnie z niego. Trzyma go oczywiście na strzelnicy. Wie, że broń to kosztowny sprzęt. Jest nauczona, że karabin się brudzi, że należy o niego dbać tak samo, jak dba się o buty albo o wiertarkę.

Pamiętam sytuację sprzed wielu lat: czyściliśmy broń po strzelaniu i przyszła moja mama – wspomina Paweł. Zobaczyła karabiny porozkładane w ogrodzie i trochę się przestraszyła. Wiele osób postrzega strzelectwo jako coś groźnego. Te stereotypy związane z bronią są niesprawiedliwe.

Musimy sami umieć się obronić

Ludzie zazwyczaj odsuwają od siebie myśli o niebezpieczeństwie. Wypadek może się zdarzyć każdemu, ale nie mnie, inni chorują, ale nie ja. Tymczasem okazało się, że wojna jest bliżej, niż sądziliśmy. Uchodźcy z Ukrainy przywieźli opowieści, zdjęcia. Ludzie zaczęli rozumieć, że są kompletnie nieprzygotowani na wypadek konfliktu zbrojnego. Nie wiedzą, co zrobić, gdy zabraknie prądu, a telefony i bankomaty przestaną działać. Jak w takiej sytuacji nakarmić dziecko? Co zrobić, gdy zostanie się rannym? Prozaiczne rzeczy, o których na co dzień się nie myśli.

Nie chodzi o to, żeby straszyć – zaznacza Paweł. Jednak musimy zdawać sobie sprawę z tego, co się dzieje wokół nas. Zagrożenie jest realne. Ludzie nie chcą uczyć się walczyć, bo myślą, że ktoś inny zrobi to za nich. A tak nie jest. Wojna to myśliwce, rakiety, regularna armia, ale nie tylko. W pewnym momencie może podjechać pod nasz dom banda pijanych 20-latków wyposażonych w broń. I wtedy nikt nas nie obroni. Nie chciałbym być zmuszony do tego, by wyjąć broń i mierzyć do drugiego człowieka, ale chcę mieć możliwość obrony życia swojego i swoich bliskich.



Zdjęcia: archiwum prywatne

Uczę córkę obsługi różnych sprzętów. Ale tak samo, jak nie może sama wsiąść do samochodu i nim pojechać, tak samo nie może sama brać broni do ręki.

Paweł Zbierski

◆ Strzelectwo może być źródłem relaksu, odprężenia i pozytywnych postaw wobec życia.

Hip-hop w wersji 60+

Kiedy słyszymy dźwięki hip-hopu, od razu myślimy o młodych ludziach ubranych w luźne bluzy, z czapkami na głowach i słuchawkami na uszach. Tymczasem w Łodzi działają Yo! Yo! Seniorzy – pierwsza hiphopowa grupa dla osób 60+. Powstała w 2019 r., a już kilka lat wcześniej przy Regionalnym Centrum Wolontariatu „Centerko” w Łodzi organizowano warsztaty tańca, także hiphopowego.

Okazało się, że ten styl tańca bardzo się seniorom spodobał. Do tego stopnia, że zwrócili się do nas z prośbą, żeby powstały osobne warsztaty hip-hopu – opowiada Mariusz „Mario” Kołodziejski, instruktor hip-hopu i jeden z trenerów grupy Yo! Yo! Seniorzy. Od początku przyświecała jej myśl, by w ramach wolontariatu dzielić się tańcem z innymi, by poprzez taniec integrować się z młodszym pokoleniem. Od zarania była to zatem oddolna inicjatywa grupy seniorów, początkowo niewielkiej. Chyba nikt wtedy się nie spodziewał, jak szeroki zasięg osiągnie ani jakim zainteresowaniem mediów będzie się cieszyć!



♦ **Trenerzy grupy Yo! Yo! Seniorzy – Mariusz Kołodziejski (z przodu) i Seweryn Obałka – zarażają optymizmem i energią.**

To nam w duszy gra!

Pani Barbara Zaborowska tańczy hip-hop od 2017 r. Jak wspomina, na początku grupa była mała. Większość znajomych, którym opowiadała o swoich zainteresowaniach tanecznych, dziwiła się: „Hip-hop? No co ty!”. Na szczęście na zajęciach znalazła osoby myślące tak jak ona i dzielące tę pasję.

Zawsze myślałyśmy o tym, żeby tańczyć. Ale wiadomo, byłyśmy młode i miałyśmy dzieci, mężów, pracę. Poza tym nawet nie słyszałyśmy, że jest coś takiego jak hip-hop – opowiada pani Barbara. Gdy dzieci dorosły i usamodzielnili się, chciała wraz z koleżankami zapisać się na kurs tańca, ale warunek był taki, że trzeba przyjść z partnerem. Walc, tango... są tańce, których człowiek nie będzie tańczył sam. A partnerów nie było. Nie wszyscy panowie lubią tańczyć... I stąd właśnie wziął się pomysł na hip-hop. Nie jest się uzależnionym od

partnera, tylko po prostu realizuje się to, co cieszy i sprawia radość – opowiada pani Barbara i entuzjastycznie puentuje: To nam w duszy gra!

Wiek nie ma znaczenia

Do grupy Yo! Yo! Seniorzy należy obecnie kilkanaście par w wieku 60+. *Mamy koleżankę, która ma prawie 80 lat. Gdyby pan ją zobaczył na scenie, nie dałby pan wiary!* – mówi z dumą pani Barbara. A na warsztaty tańca hip-hop przyszło ostatnio 30 osób! To znak, że seniorzy poszukują nieszablonowych pomysłów na spędzanie czasu, chcą żyć aktywnie, wyjść z domu i zrobić coś wspólnie, dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Wspaniale jest przelamać swoje lęki, wstyd, wygrać z niewiarą we własne siły.

Chcę tańczyć...

Członkinie grupy, zwane też yo! yolkami, mogą opowiedzieć wiele historii o tym, jak taniec zmienił czyjeś życie. Najpierw jednak trzeba zacząć, zrobić pierwszy krok. Pani Barbara, która jest wolontariuszką w jednym z domów opieki dziennej, tak wspomina spotkanie z osobami przebywającymi w tym ośrodku: *Pierwsze moje pytanie brzmiało: „Słuchajcie, co chcecie robić?”. Odpowiedzi były różne, a jeden pan nieśmiało powiedział: „Tańczyć...”. Zapytałam: „A co byście powiedzieli na hip-hop?”. Wszyscy krzyknęli: „Ojej, tak!”.*

Instruktorka przekonuje: *Hip-hop to wspaniała aktywność fizyczna dla seniorów. Nie trzeba partnera, to indywidualna aktywność. I świetna gimnastyka, bo przecież nie tańczymy na głowie. Hip-hop to ruch i integracja.*

Pizza po zajęciach

Po wspólnym treningu, podczas którego oprócz nauki układu tanecznego uczestniczki mają ćwiczenia ogólnorozwojowe, jest czas, by pójść do kawiarni lub na pizzę, porozmawiać, podzielić się przeżyciami. *Chodzi o wyjście z domu, kontakt z ludźmi – podkreśla pani Barbara. I choć dla niektórych może to brzmieć trywialnie, nie zapominajmy, że według raportu „Oblicza samotności”, sporządzonego przez Szlachetną Paczkę w 2021 r., co trzeci Polak powyżej 74 r.ż. mieszka sam, a wielu seniorów cierpi na depresję. Nasze społeczeństwo starzeje się w szybkim tempie, dlatego tak ważna jest działalność wspierająca i aktywizująca osoby przechodzące na emeryturę, zmagające się z trudami i wyzwaniem starszego wieku.*

Seniorzy trzęsą Łodzią

Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, kiedy się ją dzieli – te słowa Alberta Schweitzera można odnieść również do działań Yo! Yo! Seniorów. Pomysł na warsztaty hiphopowe nie

ograniczał się do poprawy sprawności fizycznej uczestników zajęć. Od początku chodziło o coś więcej. *To była inicjatywa seniorów – opowiada Mariusz Kołodziejski. Chcieli wykorzystać swoje nowo poznane umiejętności w wolontariacie. Prowadzimy regularne projekty, które edukują ich z zakresu hip-hopu. Jednym z nich był projekt „Zatrząś Łodzią w rytmie hip-hop” – w rocznym programie przygotowaliśmy seniorów do roli instruktorów tańca.*



Fot. Anna Jędrzejak-Bogdaniska, RCW „Centerko” w Łodzi

♦ **Taniec to zajęcie ogólnorozwojowe, przynoszące korzyści fizyczne i psychiczne w każdym wieku.**

Projekt został dofinansowany ze środków Programu „UTW – Seniorzy w akcji” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” w latach 2022–2023. Na stronie Regionalnego Centrum Wolontariatu „Centerko” możemy przeczytać, że projekt miał za zadanie *przygotować roztańczonych seniorów do samodzielnego działania z dziećmi i młodzieżą w Świetlicach Środowiskowych czy Domach Kultury poprzez naukę tańca hip-hop (...). Zaplanowano dwa etapy przygotowań (...). W pierwszym nasz trener Sewio [Seweryn Obałka – red.] uczył nas, jak prowadzić zajęcia, zaś w drugim – przygotowaliśmy przestrzeń, w której mieliśmy przekazać nasze doświadczenie i nauczać podstawowych kroków tańca. (...) Udało nam się sprawnie zorganizować spotkania w trzech placówkach, tj. Domu Dziennego Pobytu przy ul. Sienkiewicza, Dziennym Domu Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych oraz Osób Starszych oraz Środowiskowym Domu Samopomocy „Przystań”. Mieliśmy tremę, ale daliśmy radę!*



Fot. Anna Jędrzejak-Bogdaniska, RCW „Centerko” w Łodzi

Pani Barbara ze wzruszeniem wspomina zajęcia w Dziennym Domu Pomocy: *Proszę sobie wyobrazić, że myśmy przeprowadzili warsztaty z osobami na wózkach. Radość była niesamowita! Łzy szczęścia, endorfiny szczęścia! My też byliśmy pod wrażeniem, że wszystko się udało. Bardzo się zaangażowałyśmy, chciałyśmy, żeby spotkanie z nami, wspólne warsztaty taneczne sprawiły frajdę osobom przebywającym w domu pomocy. To zdało egzamin!*

Taniec nie ma wieku

Niedawno zakończyła się rekrutacja do kolejnego projektu – „Seniorzy na proscie” (dla niewtajemniczonych: „być na proscie” znaczy „być docenianym, cieszyć się szacunkiem”), współfinansowanego z budżetu województwa łódzkiego w ramach Wojewódzkiego Programu „Moce nadłódzkie” i realizowanego przez Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi, Ich Rodzin i Przyjaciół „Pomost”. Warsztaty zaplanowano na okres wrzesień–grudzień 2023 r.; 30 godzin obejmie *szkolenie przygotowujące oraz zajęcia taneczne z profesjonalnym instruktorem, prowadzące do realizacji hiphopowego filmiku oraz działania lokalnego na rzecz innych.* Po zakończeniu warsztatów chętni będą mogli dołączyć do grupy tanecznej Yo! Yo! Seniorzy.

Hiphopowi seniorzy nie boją się wyzwania – biorą udział w galach tanecznych oraz zawodach, w których występują w kategorii 30+ (bo nie mają konkurencji w swojej grupie wiekowej). Budzą ogromny entuzjazm wśród widzów oraz innych uczestników i wygrywają nagrody. Młodzi tancerze hip-hopu są zachwyceni występami starszych artystów, ich energią i radością, jaką czerpią z tańca. Zatem drugi cel powstania grupy Yo! Yo! Seniorzy, czyli integracja międzypokoleniowa, też został osiągnięty!

Tańcząc, wyrażamy siebie – radość, ból, wdzięczność, zaufanie. Tańcząc – uczymy się siebie, poznajemy możliwości i ograniczenia własnego ciała. Tańcząc – nawiązujemy więź z innymi. Taniec nie ma wieku!

Muzyka hip-hop charakteryzuje się wyraźną rytmicznością, a taniec – ekspresyjnością ruchów i gestów, a nawet mimiki. Powstała w latach 70. XX w. w środowisku afroamerykańskiej młodzieży mieszkającej na nowojorskim Bronksie. Hip-hop (a także rap) był wyrazem buntu wobec niesprawiedliwości społecznej i gettoizacji, a w sferze muzycznej – wobec wszechpanującego stylu disco. W swoim pierwotnym przesłaniu hip-hop sprzeciwiał się przemocy i rozpowszechnianiu narkotyków.

♦ **Wspólne występy w konkursach i na galach tanecznych sprzyjają zacieśnianiu relacji między seniorami.**

Narty biegowe dają wolność i możliwość obcowania z naturą

Rozmowa z **Martą Naglik**, instruktorką narciarstwa biegowego



Źródło: archiwum prywatne

◆ Dla Marty Naglik wielkim atutem jazdy na nartach biegowych jest kontakt z naturą.

Czy narty biegowe są lepsze od nart zjazdowych?

Te dwie dyscypliny różnią się od siebie diametralnie, ale każda z nich ma swoje zalety. Narty zjazdowe służą głównie do przemieszczania się po trasach przygotowanych, ubitych, gdzie korzystamy z wyciągów. Na nartach biegowych poruszamy się w terenie, używając siły własnych mięśni. To dyscyplina wszechstronna i ogólnorozwojowa, jeśli więc chodzi o walory zdrowotne, to przeważa nad nartami zjazdowymi. To doskonały sport dla osób, które chcą zrzucić zbędne kilogramy. Spalamy dużo kalorii, bo używamy 90% mięśni ciała, a koszt energetyczny takiego wysiłku jest bardzo wysoki. Ruch jest prosty, przypomina ślizganie, lecz wymaga naprężenia przesuwania rąk i nóg. Synchronizacja tych dwóch kierunków sprawia, że półkule mózgowe pracują intensywniej. Dzięki temu wolniej się starzejemy.

Biegówki są też chyba bezpieczniejsze niż narty zjazdowe.

Upadek na nartach biegowych może skutkować potłuczeniem, ale kontuzje typu złamania, skręcenia, zerwanie więzadeł krzyżowych raczej się nie zdarzają. Zachęcam osoby, które nie chcą wyjść na stok, by spróbowały biegówek. Początkujący narciarze poruszają się po łatwym, płaskim terenie. Na trasie mogą pojawiać się niewielkie góry, takie, które nie sprawiają trudności. Im dłużej ćwiczymy, tym większe mamy możliwości. Możemy wtedy zacząć korzystać z tras sportowych, zawodniczych, trudniejszych technicznie, z szybszymi zjazdami.

Czy biegówki to dyscyplina dla osób w każdym wieku i kondycji?

Naukę dzieci zalecałabym rozpocząć w wieku sześciu–siedmiu lat. W tym sporcie potrzebna jest koordynacja. Dziecko musi być świadome siebie, swojego ciała, i jeśli zacznie za wcześnie,

może się zniechęcić. Jednak niektórzy rodzice zapinają narty maluszkom i ciągną je za sobą, bawią się, ślizgają. Tak też można.

Nie ma za to górnej granicy wieku, żeby zacząć. Stawialiśmy na nartach 70-latkę. Zaczynały dość asekuracyjnie, ale efekt końcowy był bardzo dobry. Najważniejsze jest złapanie równowagi. Można zacząć od niewielkich prędkości, ślizgania się po równym terenie. Gdy czujemy się pewnie, szukamy trudniejszych tras, gdzie są większe góry, o większym nachyleniu, z których możemy zjechać z większą prędkością. Wcześniej trzeba na taką górkę wejść, więc kondycja, wydolność organizmu poprawiają się z każdym treningiem.

Czyli można powiedzieć, że to idealny sport na nasze nerwowe czasy.

Dziś nie da się funkcjonować bez stresu. Sporty narciarskie mogą być odskocznią i przestrzenią, w której nabieramy sił, by powrócić do codzienności. Biegówki sprzyjają resetowi, odpoczynkowi, odnowie psychicznej. Musimy się skupić na tym, co robimy w danej chwili. Taki wysiłek jest zalecany dla osób żyjących w stresie, mających problemy depresyjne. Zostawiamy wszystko za sobą i przez kilka godzin skupiamy się wyłącznie na nartach, prostych ruchach, utrzymaniu równowagi. To wpływa na dobrostan całego organizmu.

Czy biegówki to popularny sport w Polsce?

Bardzo mocno rozpropagowała go Justyna Kowalczyk. Jej sukcesy, transmisje z zawodów w telewizji, mówienie o tej dyscyplinie przybliżyły ją ludziom. Jeszcze 15, 20 lat temu większość osób kojarzyła narty biegowe wyłącznie ze sportem wyczynowym. Nie doceniano walorów rekreacyjnych biegówek, możliwości spędzania wolnego czasu na spacerach na nartach. Nic nie stoi na przeszkodzie, by zimowy wyjazd połączyć z wyjściem na narty biegowe. Poza tym przybywa tras z torami przygotowywanymi przez maszyny, wypożyczalni, szkół narciarskich. To znaczy, że jest popyt, ludzie są zainteresowani taką usługą. Na zajęcia zorganizowane przychodzi coraz więcej osób. Przeważnie są to kobiety. Mężczyźni wolą sami stawiać pierwsze kroki i dopiero po niepowodzeniach przychodzą na lekcje.

Można nauczyć się biegać na nartach samemu czy pomoc instruktora jest niezbędna?

Dobrze zacząć z instruktorem. W czasie dwóch, czterech godzin przekaże nam on podstawowe informacje, pokaże, jak stanąć na nartach, powie, co zrobić, żeby mieć nad nimi kontrolę, żeby nas słuchały. W biegach narciarskich mamy dwie techniki: klasyczną, w której narty prowadzimy równolegle i są momenty zatrzymania i odbicia, oraz tyżwową, w której narty ustawiamy pod kątem i cały czas są one w poślizgu. Duże znaczenie ma właściwe przenoszenie ciężaru ciała z narty na nartę. Jeśli nieodpowiednio zaczniemy, będziemy

się ślizgać na dwóch nartach jednocześnie i już na początku przyjmujemy złą postawę. Ucząc się samemu, można nabrać złych nawyków, a oduczanie się ich jest kłopotliwe i czasochłonne.

Co panią urzekło w biegówkach?

Moja przygoda z tym sportem zaczęła się w dzieciństwie. W Kozach, miejscowości, w której dorastałam, działała sekcja narciarstwa biegowego. Uczyli w niej trenerzy z klubu sportowego BBTS Włókniarz Bielsko-Biała. Tam stawiałam pierwsze kroki. Szło mi tak dobrze, że wygrywałam większość zawodów w regionie. Zamarzyła mi się kariera sportowa i tak trafiłam do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. Później były studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Chciałam zostać trenerem, przekazywać swoją wiedzę, umiejętności, doświadczenie innym ludziom. Moje marzenie się spełniło. Pracowałam w klubie jako trener, a potem zaczęłam uprawiać narciarstwo rekreacyjnie. Moja przygoda z biegówkami trwa już ponad 30 lat.

Narty dają wolność. Mogę się na nich poruszać tak, jak chcę. Mam ochotę spacerować, to spaceruję, chcę pobiec szybko, to biegnę. Mam kontakt z przyrodą. Trasy biegowe są prowadzone w terenie leśnym. Możemy uprawiać ten sport w gronie przyjaciół, wybrać się razem na trening, wycieczkę, a na koniec wypić gorącą herbatę i porozmawiać o czymś przyjemnym.

Jak powinien się przygotować ktoś, kto chciałby zacząć przygodę z tą dyscypliną?

Początki na biegówkach mogą być trudne. Dużo zależy od naszych predyspozycji. Komuś wystarczy pół godziny, żeby nauczyć się łać równowagę, ślizgać się, hamować. A ktoś inny może potrzebować więcej czasu, żeby oswoić się z nowym wzorcem ruchu, ze sprzętem. Ważne, żeby się nie zniechęcać, jeśli na początku pojawiają się niepowodzenia. Największe znaczenie mają chęci i samozaparcie. Trzeba przełamać barierę i przyjść na pierwsze zajęcia. Instruktorzy dopasowują ćwiczenia do poziomu i predyspozycji kursantów.

Jak się ubrać do biegania?

Najlepiej „na cebulkę”, jakbyśmy szli na wędrowkę w góry. Ruch sprawia, że ciało produkuje dużo ciepła. Jeśli zrobi się nam za gorąco, będziemy mogli zdjąć jedną warstwę. Wybierzmy też luźne ubrania. Obcisły kombinezon, jak na narty zjazdowe, tutaj się nie sprawdzi. Najlepsza będzie odzież termoaktywna, odprowadzająca wilgoć. Poza tym mamy pełną dowolność, ważne, żeby było wygodnie. Dobrze jest założyć cienką czapkę, bo przez głowę tracimy dużo ciepła. Zimą, przy ujemnych temperaturach, zakładamy coś grubszego. Za to wiosną zdarza się, że biegamy w koszulce. Warto również wziąć okulary przeciwsłoneczne.

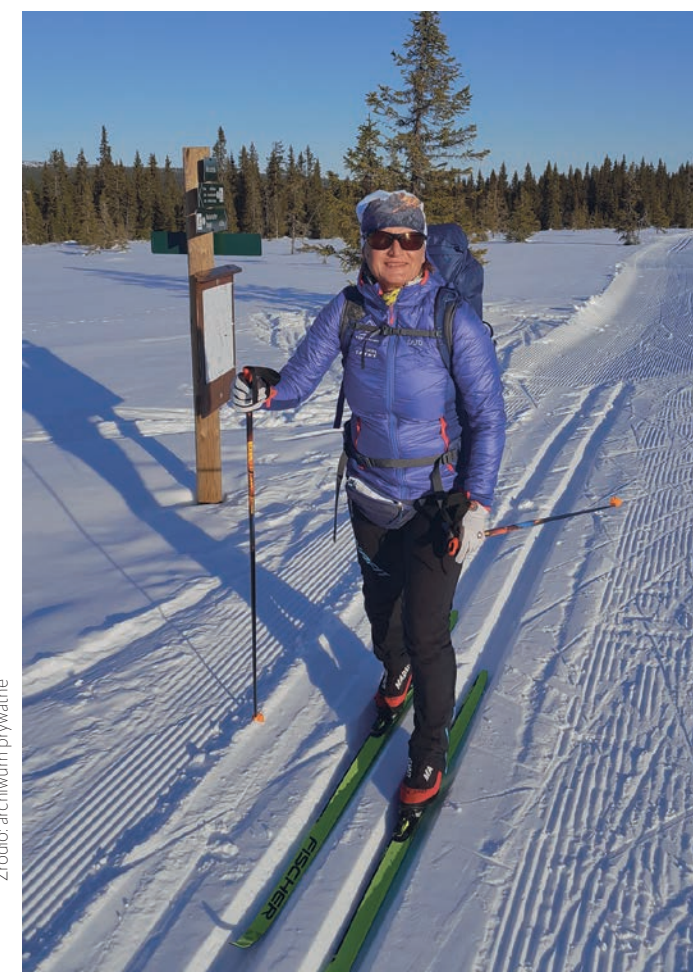
Kupić od razu sprzęt dopasowany do nas? Czy najpierw go pożyczyć i sprawdzić, czy ten rodzaj sportu w ogóle nam pasuje?

Na początku doradzam skorzystać ze sprzętu dostępnego w wypożyczalniach. Narty są różne, w zależności od przeznaczenia. Jeśli chcemy się rozwijać i startować w zawodach, trzeba zainwestować w narty profesjonalne, sportowe. Te z wypożyczalni są tak skonstruowane, żeby za bardzo się nie rozpędzać. W przeciwnym razie początkujący narciarz miałby problem ze złapaniem równowagi. Z czasem, w miarę zdobywania umiejętności, takie narty staną się dla

nas za wolne. Ale dobrze sobie poprobować, przetestować różne rodzaje sprzętu, zanim zdecydujemy się kupić własny, bo to wydatek rzędu nawet kilku tysięcy złotych. Cena zależy od tego, jakie narty wybierzemy. Jeśli chcemy uprawiać narciarstwo biegowe rekreacyjnie i nie zależy nam na prędkościach, to podstawowe biegówki z wiązaniem kupimy za ok. 600 zł. Do tego buty od 300 zł wwyż, kijki za 100 zł. Jeśli dobrze poszukamy, cena całego sprzętu powinna się zmieścić w 1000 zł. Narty dopasowujemy do wagi, wzrostu i predyspozycji biegacza. Uczymy się na nartach krótkich, szerszych, bo na takich łatwiej utrzymać równowagę.

Jeśli chodzi o ośrodki narciarstwa biegowego, to podobno są Jakuszyce i długo, długo nic. Jakie miejsce pani poleca, żeby się poslizgać?

W Zakopanem mamy trasy Centralnego Ośrodka Sportu, przygotowywane ze sztucznego śniegu, głównie z myślą o sportowcach. Ale jest też pętka dla początkujących narciarzy. Poza tym miasto przygotowuje trasę Biały Potok na naturalnym śniegu – musi być go sporo, żeby mógł wjechać ciężki sprzęt. Nowy Targ szykuje z kolei przepiękne trasy na lotnisku i wokół rezerwatu Bór na Czerwonym, wokół torfowisk. Równie atrakcyjna jest trasa z Obidowej na Turbacz. Centrum Narciarstwa Biegowego w Klikuszowej każdej zimy przygotowuje oświetlony tor ze sztucznego śniegu. To krótkie trasy, idealne do treningu. Żeby uprawiać narciarstwo w stylu norweskim, na zasadzie: zakładamy plecaczek i biegniemy 10 km do schroniska, najlepsze będą Jakuszyce i Góry Izerskie. Drugim takim miejscem są Góry Sowie i masyw Śnieżnika. Gminy przygotowują tam trasy biegowe, połączone z trasami narciarskimi po czeskiej stronie. Wiśła Kubalonka to kolejne miejsce, gdzie można pobiegać. Podobnie w Szczyrku, na Przełęczy Salmopolskiej na Białym Krzyżu. Kilka lat temu powstał ośrodek w Piwnicznej, trasy są tam oświetlone, przygotowywane na sztuczny śniegu. Zimy są coraz słabsze i ośrodki bazujące na naturalnym śniegu kiepsko przędą. W Zakopanem, jak przyjdzie halny, to potrafi z dnia na dzień wszystko wywiać, zniszczyć. Ale mimo wszystko trochę tych tras i ofert dla narciarstwa biegowego jest.



Źródło: archiwum prywatne

Sporty narciarskie mogą być odskocznią i przestrzenią, w której nabieramy sił, by powrócić do codzienności. Biegówki sprzyjają odpoczynkowi, odnowie psychicznej. Taki wysiłek jest zalecany dla osób żyjących w stresie, mających problemy depresyjne. Zostawiamy wszystko za sobą i przez kilka godzin skupiamy się wyłącznie na nartach.

◆ Odpowiedni strój na narty biegowe jest ważny i ma znaczący wpływ na nasze zadowolenie podczas aktywności.

Krav maga – obrona przede wszystkim

Świat jest pełen zagrożeń. Każdy z nas może paść ofiarą agresji, dlatego warto umieć się bronić. A jeśli kłopoty czyhają za rogiem kamienicy albo w ciemnej ulicy i mają postać uzbrojonego napastnika? W takich sytuacjach z pomocą może przyjść krav maga.

Wybieramy najlepsze rozwiązania z różnych sportów i wprowadzamy je do treningów. Dzięki temu osoba, która dobrze je pozna, poradzi sobie w czasie realnego zagrożenia na ulicy, w drodze do samochodu, na klatce czy gdziekolwiek indziej. To system dla każdego, bez względu na wzrost, wiek, płęć czy sprawność fizyczną.

Mateusz Sog

Na początek trzeba zaznaczyć: krav maga nie jest sportem – to system nowoczesnych rozwiązań samoobrony. Nazwa stanowi połączenie dwóch hebrajskich słów: „krav” znaczy „walka”, „maga” – „kontakt”. Najprościej rzecz ujmując, krav maga to „walka w bliskim kontakcie”. Jej głównym założeniem jest maksymalna skuteczność obrony.

Trochę historii

W 1910 r. w żydowskiej rodzinie w Budapeszcie urodził się Imrich Lichtenfeld. Niedługo później jego rodzice przenieśli się do Bratysławy, gdzie zachęcany przez ojca chłopiec zaczął trenować różne dyscypliny sportowe. Mały Imi pojawiał się na salach bokserskich, matach zapasniczych, basenie, zajęciach gimnastycznych. W 1928 r. zdobył mistrzostwo Czechosłowacji w zapasach. Potem przyszły sukcesy bokserskie i gimnastyczne.

W latach 30. XX w. dzisiejsza stolica Słowacji była niebezpiecznym miastem. Lokalne bojkówki faszystowskie i antysemickie, uzbrojone w pałki, noże, kastety i inny niebezpieczny sprzęt, urządzały „polowania” w dzielnicy żydowskiej. W obliczu zagrożenia Lichtenfeld został nieformalnym przywódcą grupy żydowskich zapasników i bokserów, która starała się chronić miejscowych Żydów. Zaczął wówczas doskonalić technikę samoobrony, największy nacisk kładąc na jej skuteczność i szybkość.

W 1940 r. na skutek polityki Adolfa Hitlera prześladowania Żydów przybrały na sile. Imrich Lichtenfeld w obawie przed aresztowaniem postanowił wyjechać z kraju. W 1942 r. na statku „Pencho” dotarł do Palestyny.

Po tym, jak w 1948 r. powstało Państwo Izrael i utworzono Siły Obronne Izraela, Imi Sde-Or (Lichtenfeld zmienił nazwisko w latach 40.) został głównym instruktorem sprawności fizycznej i krav magi. Służył w armii przez blisko 20 lat, w tym czasie opracował i udoskonalił swoją unikalną metodę samoobrony i walki wręcz. W 1964 r. przeszedł na emeryturę i zaczął dostosowywać krav magę do potrzeb cywilów oraz dzielić się z nimi wiedzą. Metoda wywodzi się zatem z armii, ale została opracowana tak, aby mógł z niej korzystać każdy – kobiety, mężczyźni i dzieci. Łączy elementy boks, ju-jitsu, judo, muay thai, zapasów i innych sztuk walki.

W 1972 r. w Wingate zorganizowano pierwszy kurs dla instruktorów krav magi. Później przeszkoleni trenowali i przygotowali kolejnych. W Europie system pojawił się w 1987 r., gdy Richard Douieb na polecenie Lichtenfelda przyjechał do Francji, aby go propagować. Do Polski krav maga trafiła w 1995 r., a jednym z jej pionierów był instruktor Tomasz Adamczyk.

Na czym to polega?

Głównym celem treningów jest nauka reagowania w sytuacjach stresowych, umiejętność przewidywania niebezpieczeństw oraz budowanie wzorców zachowania na wczesnym

etapie potencjalnego konfliktu. Ćwicząc, uzbrajamy ludzi w umiejętności samoobrony, czyli przewencję, unikanie, blokowanie, ale i dawanie kontr: kopnięć, uderzeń, dźwigni – tłumaczy Mateusz Sog, założyciel TRIBE SQUAD. Ma ponad 20 lat doświadczenia w krav madze i należy do elitarnej grupy szkolącej przyszłych instruktorów. Popularyzował ten system na południu Polski, szkolił żołnierzy i antyterrorystów. Prowadził też zajęcia za granicą: w Chinach, Izraelu, Chile, Peru, Singapurze, Wielkiej Brytanii, Grecji czy we Włoszech.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ Instruktor krav magi – Mateusz Sog.

W krav madze nie ma zasad znanych choćby z boks, w którym uderzamy tylko rękami, albo zapasów, gdzie staramy się rzucić przeciwnikiem. Uczymy czegoś na kształt „zlepku” wielu sztuk walk. Wybieramy najlepsze rozwiązania z różnych sportów i wprowadzamy je do treningów. Dzięki temu osoba, która dobrze je pozna, będzie mogła sobie poradzić w czasie realnego zagrożenia na ulicy, w drodze do samochodu, na klatce czy gdziekolwiek indziej. To system dla każdego, bez względu na wzrost, wiek, płęć czy sprawność fizyczną – dodaje instruktor.

Jakiś czas temu Jadwiga szukała sposobu, żeby rozładować drzemające w niej pokłady energii. W internecie znalazła ogłoszenie o zajęciach krav magi. Zapisła się – i została.

W krav madze najlepsze jest, że to system samoobrony, w którym jest tylko jedna zasada: obronić siebie i swoich bliskich. Wykorzystujesz swoje naturalne odruchy, ale też rzeczy, które masz pod ręką. Nie ma reguł ani filozofii. Masz się obronić. Najważniejsze jednak, że nigdy nie jesteś osobą atakującą! – mówi kobieta.



Zdjęcie: archiwum prywatne

Rzeczywiście: krav maga, w przeciwieństwie do sztuk walki, nie uwzględnia rywalizacji sportowej. Nie ma w niej formalnych turniejów, walki o mistrzostwo kraju czy świata. Jedynie w niektórych odtłumach pojawiły się kolorowe pasy: biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowy i czarny.

Oficjalnie pasów jednak nie ma. Są stopnie zaawansowania: początkujący, zaawansowany i ekspert. Niektóre organizacje uznają wspomniane pasy, ale są to kolejne „odnogi odnóg” – wyjaśnia Sog.

Rozwój fizyczny i rozwój mentalny

W krav madze nie ma konkretnej filozofii. Chodzi o rozpoznanie, przetrwanie i ochronę w sytuacji zagrożenia przy wykorzystaniu m.in. słabych punktów przeciwnika. Ważne są również minimalizowanie szkód i jak najszybsze zakończenie konfrontacji – a nawet ucieczka, jeśli tylko jest możliwa. Wszystko po to, by uniknąć dodatkowego niebezpieczeństwa.

System ten kładzie nacisk na prostotę i efektywność technik. Treningi uczą się ograniczać liczbę ruchów. Te, które są stosowane, opierają się na naturalnych odruchach i można je wykorzystywać w różnych sytuacjach. To zwiększa prawdopodobieństwo skutecznej obrony w trudnych warunkach.

Na zajęciach wprowadzamy różne rodzaje ćwiczeń: na mobilność, koordynację, rozciąganie, ale i trening na własnej masie ciała, który buduje siłę. Efektem ubocznym treningu jest więc rozwój tętna fizycznej – mówi instruktor.

Poprawa ogólnej sprawności to jeden aspekt. Drugim jest rozwijanie mentalności. Symulowanie potencjalnie trudnej sytuacji, stanowiącej zagrożenie życia czy zdrowia trenującego, ma sprawić, że w podobnej chwili, tyle że realnej, może udać mu się zachować spokój i opanowanie.

Na szczęście nie miałam jeszcze „okazji” użyć swoich umiejętności, ale po kilku latach ćwiczeń nauczyłam się wychwytywać pewne ludzkie zachowania. I bacznie obserwuję otoczenie – stwierdza Jadwiga.

Instruktor potwierdza odczucia adeptyki: Krav maga zwiększa pewność siebie. Wzmacnia też poczucie własnej wartości. Sprawia, że trenujący zyskują wewnętrzny spokój, który pozwala odnaleźć się w wielu stresujących momentach życia. Co ważne, na zajęciach można rozładować emocje, wyrzucić problemy dnia codziennego, poznać nowe osoby, a co się z tym wiąże, zostać członkiem społeczności.

Jak wygląda trening?

Krav maga wymaga systematycznego treningu. Jego pierwszym, podstawowym elementem jest rozgrzewka, która pozwala podnieść tętno i przygotować organizm na wysiłek fizyczny. Następne są ćwiczenia fizyczne, gry i zabawy związane z walką, przypomnienie lub nauka technik.

Wprowadzamy też scenariusze, coś w rodzaju scenek. Przykładowo uczestnik siedzi na ławce, do której podchodzi dwóch mężczyzn z pytaniem o godzinę. Następnie przerabiamy różne możliwości, jakie niesie taka sytuacja, od ucieczki po konfrontację. Co ważne, jeśli już dochodzi do starcia, to mimo że krav maga z założenia ma pomóc w obronie, to jednak w miarę zaawansowania trenujący uczą się też ataków. Atak wyprzedzający również jest formą obrony – tłumaczy Sog. I dodaje: Na koniec zajęć często wprowadzamy jeszcze jedną serię ćwiczeń, przykładowo koordynacyjnych lub logicznych, dzięki którym można odtwarzać scenki. Są również sparingi. Każdy trening ma inną fabułę, ale taką samą metodykę.

Treningi sprawiają, że ćwiczący potrafią się obronić w realnym życiu. Przez wiele lat szkoleń instruktor Sog słyszał relacje swoich podopiecznych, którym krav maga uratowała zdrowie lub nawet życie.

◆ Treningi krav magi nie tylko uczą samoobrony, ale też pomagają w zbudowaniu pewności siebie.

Stowarzyszenie Krav Maga Polska jest przedstawicielem Europejskiej Federacji Krav Maga Richard Douieb, zrzesza 25 sekcji treningowych, prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów.

Poranna gimnastyka – energia na cały dzień

Poranna gimnastyka może potrwać tylko kilka minut. Nie trzeba się zmęczyć i spocić. Najważniejsze to pamiętać o oddechu. A jeśli senior poćwiczycy na świeżym powietrzu, zapewni sobie zastrzyk energii na cały dzień – tłumaczy **Wojciech Romanowski**, fizjoterapeuta z Bielska-Białej.

◆ **Rozpoczęcie dnia od gimnastyki to bardzo ważny zwyczaj, wskazany dla każdego seniora.**



Źródło: 123RF

Pytanie na rozgrzewkę: czy pan ćwiczy z rana?

Tak, chyba że poranek sam w sobie jest tak aktywny, że na ćwiczenia brakuje czasu.

Nie każdy jest gotów poświęcić 15 minut snu na rzecz gimnastyki. Dlaczego ma ona takie znaczenie?

Kwadrans gimnastyki przynosi więcej pożytku dla ciała i psychiki niż ten dodatkowy kwadrans snu.

A czy poranna gimnastyka w łóżku to nadal gimnastyka?

Tak, może być w łóżku, jeśli odbywa się spokojnie, bez nerwowych i gwałtownych ruchów i z prawidłowym oddechem.

Proszę o jakiś przykład.

Unosimy nogi do góry, kreślimy w powietrzu kółka, kręcimy głową, aby rozluźnić mięśnie karku. Ruchy mają być delikatne. Nie forsujemy organizmu, lecz powoli budzimy ciało.

Gdy wstaniemy, pójdziemy do łazienki i do kuchni, również będziemy się ruszać. To nie to samo?

Poranne ćwiczenia wzmacniają mięśnie, poprawiają postawę ciała, zręczność, zwinność. Prawidłowy oddech pomaga

w pracy serca, dotlenia tkanki, obniża ciśnienie i redukuje stres. Ci, którzy codziennie ćwiczą, przekonują się, że gimnastyka to też wyrzut endorfin, a one zapewniają dobry nastrój na cały dzień. Nie musimy nawet o tym wiedzieć, i tak to pocujemy, gdy zaczniemy ćwiczyć. Seniorzy czasem mówią: „Nie wiem, co się dzieje, ale od jakiegoś czasu jestem wesoły od samego rana”. Wtedy pytam: „Może zaczął pan niedawno ćwiczyć?”. Okazuje się, że owszem, senior od jakiegoś czasu prowadzi aktywny tryb życia. Ruch jest podstawą zdrowia – mówią o tym wszyscy naukowcy. Chciałbym podzielić się analizą profesora Macieja Banacha z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, opublikowaną w „European Journal of Preventive Cardiology”. Objęła ona dane z 17 badań, w których analizowano wpływ chodzenia na zdrowie u niemal 230 tys. ludzi z różnych części świata i w różnym wieku. Z tej analizy wynika, że 4000 kroków dziennie zmniejsza ryzyko zgonu z jakiegokolwiek powodu, a 2400 kroków dziennie obniża ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych, które są jednym z głównych powodów przedwczesnych zgonów na całym świecie.

4000 kroków to średnio półgodzinny spacer. A jeśli senior chodzi więcej?

Samo dobro! Statystyki mówią, że jeśli senior wykonuje 5000 kroków, ryzyko przedwczesnej śmierci maleje aż o 15%. U osób w wieku 60 lat, które robiły dziennie od 6000 do 10 000 kroków, ryzyko zgonu spadło o 42%. W grupie poniżej 60. roku

życia 13 000 kroków obniżało ryzyko zgonu o 49%. Dane prof. Banacha są najlepszą mobilizacją do aktywności fizycznej. Nasze zdrowie jest w naszych rękach i nogach – wystarczy otworzyć drzwi i wyjść.

Czyli postanowienie mojej 69-letniej mamy o przechodzeniu 11 000 kroków dziennie jest w porządku?

Aż tyle nie musi być, ale jeśli daje radę i czuje satysfakcję, to czemu nie?

Rzeczywiście jest w lepszej formie fizycznej i psychicznej, lecz te 11 000 kroków stało się dla niej świętością.

Zdyscyplinowanie to zaleta. Przed pandemią seniorzy pokonywali średnio 5300 kroków dziennie. Pandemia obniżyła tę wartość i średnia nadal pozostaje niższa. Wielu osób w starszym wieku wycofało się z aktywności. Nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do chodzenia, czyli nikomu ono nie szkodzi. A ono również może być wykorzystane jako poranna gimnastyka. Nie musimy maszerować, może to być spacer. Dobre jest też chodzenie z kijkami, gdyż stabilizuje kręgosłup, odciąża stawy, a naprzemienny ruch stymuluje obie półkule mózgu. Warto wykonać przed marszem porannym rozgrzewkę i ćwiczenia oddechowe. Jest też ogromna różnica pomiędzy ćwiczeniami w domu a tymi na świeżym powietrzu. Większa dawka tlenu to lepsza praca serca i mózgu. Krew zaczyna szybciej krążyć, a to usprawnia metabolizm.



Źródło: 123RF

◆ **Nordic walking to niezwykle korzystna aktywność angażująca mięśnie całego ciała.**

Czyli warto, żeby poranna gimnastyka odbywała się na świeżym powietrzu?

Trzeba w to włożyć więcej wysiłku, bo musimy się umyć i ubrać odpowiednio do aktywności i pogody, ale mimo to polecam.



Źródło: 123RF

Śniadanie lepiej zjeść przed gimnastyką czy po niej?

Zalecam posiłek po ćwiczeniach, za to nie zapominajmy o wodzie. W trakcie aktywności pijemy!

A jeśli senior z rana niezbyt dobrze się czuje? Powinien ćwiczyć czy zrezygnować?

Należy obserwować siebie, przyjmując zalecane leki, zmierzyc ciśnienie. Jeśli kiepsko się czujemy, aktywność fizyczną trzeba odłożyć do czasu, gdy forma będzie lepsza. Można natomiast wykonywać ćwiczenia oddechowe, które obniżą ciśnienie i stres. Ważne jest także skonsultowanie swojego stanu z lekarzem.

Jak powinny wyglądać takie ćwiczenia oddechowe?

Można je wykonać na siedząco, na stojąco, a nawet leżąc. Niektórzy zamykają oczy. Robimy wdech nosem i wydech ustami. Powoli pogłębiamy wdech, a wydech wykonujemy jak najwolniej. Wdech–wydech z podciągnięciem kolana do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenia oddechowe w ramach rozgrzewki pomogą przygotować ciało do aktywności. Kończąc je, senior powinien już zakładać buty i wychodzić z domu.

À propos butów. Sportowe?

Tak. Dobrze jest też skonsultować z fizjoterapeutą, jakie buty będą najlepsze. Są różne schorzenia kończyn, dlatego może nam być potrzebne konkretne obuwie.

Czy dwaj seniorzy rówieśnicy, z których jeden jest aktywny, a drugi niezbyt, różnią się od siebie wizualnie? Na przykład postawą, chodem, umiśnieniem?

Jeśli senior stał się aktywny kilka dni wcześniej, to różnica jest niezbyt widoczna. Jeśli jednak mamy przed sobą seniora czy seniorkę, którzy całe życie byli aktywni, i osobę w tym samym wieku, która lekceważyła ruch, to nie będziemy mieli problemu ze wskazaniem, kto jest aktywny, a kto nie. Forma aktywności nie ma znaczenia. Fitness, pilates, bieganie, rower, pływanie – każda wpływa korzystnie na organizm.

◆ **Regularne ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do polepszenia samopoczucia i dobrego nastroju.**

Z analizy prof. Macieja Banacha wynika, że jeśli senior wykonuje 5000 kroków dziennie, ryzyko przedwczesnej śmierci maleje aż o 15%. U osób w wieku 60 lat, które robiły dziennie od 6000 do 10 000 kroków, ryzyko zgonu spadło o 42%. W grupie poniżej 60. roku życia 13 000 kroków obniżało ryzyko zgonu o 49%.

Wojciech Romanowski

WF to znacznie więcej niż ćwiczenia

Rozmowa z **Tomaszem Dudkiem**, nauczycielem wychowania fizycznego i edukacji dla bezpieczeństwa, metodykiem specjalizującym się we wsparciu nauczycieli WF-u w Małopolskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli, dyplomowanym managerem sportu, trenerem.



◆ Tomasz Dudek

Czy wie pan, jaki odsetek polskich dzieci korzysta ze zwolnień lekarskich z WF-u?

Sprawdziłem to specjalnie przed dzisiejszą rozmową i są różne dane na ten temat, ale generalnie możemy przyjąć, że ponad 25% dzieci nie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego (dane za rok szkolny 2022/2023). Największy problem jest w szkołach średnich. Widać też inny, alarmujący trend: blisko 23% uczniów szkół podstawowych ma problemy z otyłością. To prawie jedna czwarta naszych dzieci!

Gdyby chodziły na WF, wyglądałoby to inaczej?

Powinno! Bo my – dzieci, rodzice, niektórzy nauczyciele – źle rozumiemy „wychowanie fizyczne”. Wciąż wydaje się nam, że to głównie ćwiczenia. Owszem, ruch ma ogromne znaczenie, ale to nie ćwiczenia powinny być na WF-ie najważniejsze.

A co powinno?

Skierowanie dzieci na ścieżkę zdrowia i aktywności, pokazanie radości z wysiłku, gier i współpracy w ruchu. WF uczy nas, jak dbać o zdrowie. Wiem, że w młodym wieku nikt o tym nie myśli, jednak nie bez powodu jednym z elementów wychowania fizycznego jest edukacja zdrowotna. Postęp technologiczny poczynił ogromne spustoszenia w naszych organizmach, i to na różnych polach. Nie chodzi jedynie o deficyt ruchu, lecz także o złą dietę. Nauczyciel WF-u ma wręcz misję uświadamiania uczniom, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Bardzo ważne, żeby potwierdzał to własną postawą. Nie można mówić uczniom o szkodliwości palenia, a na przerwie wychodzić „na dymka”.

Co najbardziej zniechęca dzieci do WF-u?

Po pierwsze warunki do ćwiczeń, w tym stan szatni i sanitariatów; nasze sondaże pokazały, że ten aspekt ma znaczenie szczególnie dla dziewcząt. Po drugie kompleksy dzieci, a jest ich coraz więcej. Następnie chora, źle rozumiana rywalizacja. Wreszcie lenistwo, potęgowane faktem, że mamy pokolenie dzieci dorastających w komforcie i dostatku.

To ogromne pole do popisu dla nauczyciela.

Nie tylko dla nauczyciela, przede wszystkim dla człowieka. Może to naiwnie zabrzmieć, ale jeśli nie jesteś empatycznym, odpowiedzialnym człowiekiem, zastanów się, czy powinieneś być nauczycielem.

Każdy nauczyciel powinien znać stan fizyczny i psychiczny swojego ucznia, a wuefista najbardziej – to praktyczne lekcje, dlatego musi mieć z uczniami rzeczywisty kontakt, rozpoznawać ich emocje, mieć świadomość ich kompleksów. Nie osiągnie tego inaczej, niż po prostu będąc z nimi: wkładając koszulkę i wychodząc na boisko, zabierając ich poza szkołę na wycieczkę, obóz, imprezę sportową. Poza tym czas, kiedy nauczyciel patrzył na uczniów z góry, po prostu się

skończyły. Tak już nie jest i nie ma się co zastanawiać, czy to dobrze, czy źle, tylko trzeba wejść w tę nową, partnerską rzeczywistość. Oczywiście musi być granica między nauczycielem – autorytetem a uczniem, ale ta granica nie przekreśla bliskości, a zwłaszcza zrozumienia.

Jak je osiągnąć?

Czasem wystarczy po prostu usiąść z uczniami na parkiecie albo na trawie i zapytać, co słychać, co fajnego teraz robią, a z czym jest ciężko. Pożartować. Jeśli nawet nie zdążymy z tego powodu wykonać jakiegoś punktu programu, zapewniam, że to nie będzie czas stracony.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Czynne uczestnictwo nauczyciela w lekcji jest kluczowe dla zaangażowania dzieci.**

Druga rzecz: dzieci natychmiast wyczuwają emocje. Nauczyciel musi czuć zadowolenie z tego, co robi. Wiem, że łatwo się mówi, a w życiu jest różnie. Ale my, nauczyciele, wychowawcy, wzięliśmy na siebie odpowiedzialność także za te młode życia. Uczniowie powinni dawać nam radość, nie wahajmy się czerpać z ich energii. Jeśli masz naprawdę słaby dzień – zamiast na siłę realizować założony punkt programu, zapytaj, co by ich ucieszyło, i jeżeli to możliwe, pozwól im to robić.

Kolejna sprawa: nauczyciel – każdy, nie tylko wuefista – musi się rozwijać, szkolić. WF musi być ciekawy. Wymagane są dwa szkolenia rocznie. Warto znaleźć sobie takie, które naprawdę rozwijają. Uczniowie żyją w świecie technologii, zachęcam więc do zapoznania się na przykład z przydatnymi w sporcie i w życiu aplikacjami.

Optymalnie jest, gdy nauczyciel motywuje, angażuje uczniów, wchodzi z nimi w grę, pokazuje własnym przykładem, że to, co chce im przekazać, to nie jedynie piękne słowa. Świetnie by było, gdyby w polskich szkołach uczyli właśnie tacy nauczyciele. Bo czasem przyczyną, dla której dzieci nie chcą chodzić na WF, są po prostu źle prowadzone zajęcia. My, nauczyciele

WF-u, mamy całą listę grzechów, a pierwsze miejsce zajmuje na niej monotonia. Tak zwane zajęcia na macie: macie piłkę i grajcie. Tymczasem nauczyciel wychowania fizycznego powinien robić coś, co angażuje dzieci, na co będą czekać i przede wszystkim co będzie je wszechstronnie rozwijać.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Różnorodność zajęć na WF-ie gwarantuje wszechstronny rozwój fizyczny.**

Brzmi tak fantastycznie, że aż nierealnie...

Wcale nie, można znaleźć naprawdę mnóstwo inspiracji. Ja na przykład serdecznie rekomenduję Szkołę Olimpijską, program PKOl, który można znaleźć na stronie internetowej: <https://olimpijski.pl/edukacja/pkol/szkolna-akademia-olimpijska/>. To fantastyczny cykl zajęć o różnej tematyce, od postawy „fair play” po spotkanie ze słynnym olimpijczykiem. Wszystko bezpłatnie, trzeba tylko zarejestrować szkołę lub klasę. Mogą to być pojedyncze zajęcia, ale u mnie świetnie się sprawdza roczny cykl. Zaczynamy od Biegu Fair Play, później dzieciaki piszą opowiadanie o swojej przygodzie sportowej, angażujemy się też w ideały starożytnych lub nowożytnych igrzysk olimpijskich i realizujemy je u siebie na lekcjach, a całość wieńczy podsumowanie, na które naprawdę prawie każdy czeka. Są również ogólnodostępne szkolenia z AWF doskonalące warsztat pracy nauczyciela.

Zachęcam do zorganizowania własnej imprezy czy zawodów sportowych z uczniami. W gminie, w której pracuję, organizujemy Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś. To połączenie nowożytnej rywalizacji lekkoatletycznej ze starożytnymi igrzyskami, zawody sportowe, w których kalokagatia (dobro i piękno) wiedzie prym. Mamy zdrową rywalizację sportową w biegach, skokach i rzutach, konkursy malarskie, recytatorskie i wiedzowe.



Zdjęcie: archiwum prywatne

Dla mniej wysportowanych, za to bardzo dobrych w innych przedmiotach uczniów oceny to chyba główny problem. Może powinniśmy zrezygnować z ocen z WF-u?

Oczywiście, że nie! Wystawianie ocen to najcięższy, najbardziej stresujący obowiązek nauczyciela, nie tylko na lekcjach WF-u. Ale jeśli zrezygnujemy z ocen z WF-u, to połowa dzieci w ogóle przestanie chodzić na lekcje. Ocenianie wiadomości i umiejętności jest bardzo ważne – to nic nowego, cały system został szczegółowo opisany w rozporządzeniu Ministra Edukacji i Nauki w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów.

Tłumaczę nauczycielom i uczniom, że ocena z WF-u to wielki tort. Jeden kawałek to twoja aktywność: ile razy ćwiczysz, ile razy przychodzisz na zajęcia i tak dalej. Drugi to zaangażowanie: czy wchodzisz w to, co wspólnie robimy. Trzeci to postawa: czy jesteś przygotowany, masz strój, zachowujesz się fair play. Czwarta porcja to umiejętności, ale uwaga: te, których uczymy się wspólnie. Nie można oceniać dzieci za predyspozycje, za to, że jedno jest szybkie i skoczne, a drugie nie. Oceniamy progres umiejętności podczas lekcji wychowania fizycznego: to, jak uczeń się rozwinął, udoskonalił na miarę swoich możliwości. Kolejny kawałek tortu to wiadomości. Nie umiesz zrobić dwutaktu, ale co wiesz o koszykówce? Znasz zasady, orientujesz się, jaki jest czas gry, ilu zawodników? A może masz swoich ulubionych graczy albo ulubione drużyny? Ostatnim kawałkiem jest aktywność dodatkowa, szkolna i pozaszkolna. To znów wyzwanie, także dla wuefistów: organizowanie pozaszkolnych aktywności. Możliwości mamy mnóstwo: od regularnych zajęć po amatorskie imprezy sportowe, gminne i miejskie programy, różne zawody.

Jestem pewien, że dla ucznia ocenianego według wymienionych składowych, który rozumie, że przewrót w przód nie jest głównym zadaniem do wykonania, ocena z WF-u nie będzie stresem. No chyba że w grę wchodzi lenistwo – jednak to już problem nie tylko wychowania fizycznego.

Zdajemy maturę (albo kończymy studia), WF się kończy i...

I to znowu pokazuje, jak ogromnie ważna jest rola nauczyciela wychowania fizycznego – czy przekonał nas do zdrowego trybu życia? Pokazał dziedzinę sportu, która stała się naszą pasją? Ja stawiam sobie za cel, aby uczniowie wynieśli z moich zajęć dwie rzeczy: pasję i przyjaciela. Aktywność, którą będą z przyjemnością wykonywać nie wyłącznie po to, by zachować zdrowie i kondycję, ale by rozładować stres i napięcia przynieszone przez życie. I osobą, która będzie dzielić z nimi tę pasję, będzie do niej motywował. Bo wiem, że w dorosłym życiu, kiedy nie ma już ocen, największy problem z podjęciem aktywności fizycznej to właśnie motywacja.

Zachęcam do zorganizowania własnej imprezy czy zawodów sportowych z uczniami. W gminie, w której pracuję, organizujemy Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś. To połączenie nowożytnej rywalizacji lekkoatletycznej ze starożytnymi igrzyskami (...). Mamy zdrową rywalizację sportową w biegach, skokach i rzutach, konkursy malarskie, recytatorskie i wiedzowe.

◆ **Letnie Igrzyska Gminy Wielka Wieś propagują wiedzę o zasadach sportowej rywalizacji oraz angażują dzieci i młodzież w aktywność fizyczną i atrakcje towarzyszące.**

Masz problem z nadciśnieniem? Koniecznie przeczytaj!

Walczysz z nadciśnieniem? Czego powinieneś unikać jak ognia, a po co możesz sięgać bez ograniczeń? Ile pić, aby nie było to za dużo ani za mało? Czy śledź, kawa i czekolada są na liście produktów zakazanych? – Gabriela Sakłak, dietetyk kliniczny z Be Compleat, wyjaśnia i rozwiewa wątpliwości.



Zdjęcie: archiwum prywatne

◆ **Gabriela Sakłak**

Świeży ogórek łąduje na kanapce, posypujemy go szczypiorkiem i solą...

Stop!

Czyli jednak bez soli?

Zgadza się: unikamy soli jak ognia. Bardzo ważne jest ograniczenie jej spożycia do 5 g na dzień. To jedna mała łyżeczka.

Co dzieje się z organizmem, gdy solimy więcej, niż możemy?

Składnikiem soli kuchennej jest sód, odpowiedzialny za zatrzymywanie wody w organizmie. Aby utrzymać proporcjonalny stosunek sodu do wody, nerki muszą zatrzymać jeszcze więcej wody, a im więcej w nas płynów, tym wyższe ciśnienie krwi. Słony posiłek może zatem spowodować wzrost ciśnienia tętniczego.

Zaczyna nas wówczas boleć głowa?

To tak nie działa, nie wszyscy odczuwają skok ciśnienia. Decydującą rolę odgrywa indywidualna wrażliwość na sól, zależna od wieku i uwarunkowań genetycznych.

Co poza solą znajduje się na zakazanej liście „ciśnieniowców”?

Oczywiście alkohol. Unikajmy przede wszystkim jednorazowego spożycia alkoholu w dużych ilościach. Jedna butelka wina w jeden wieczór? Stanowczo za dużo! Natomiast jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań, to dopuszczalne jest okazjonalne spożycie umiarkowanych ilości alkoholu. Umiarkowane ilości rozumiemy jako 10–30 g czystego etanolu dla mężczyzn oraz 10–20 g czystego etanolu dla kobiet. Korzystne będzie również ograniczenie czerwonego mięsa oraz nasyconych kwasów tłuszczowych obecnych w tłustym mięsie, tłustym nabiale, tłuszczach zwierzęcych (masło, smalec). Nadmiar tych produktów niszczy naczynia krwionośne i może spowodować miażdżycę, której skutkiem jest nadciśnienie.

A co możemy jeść bez ograniczeń?

Przede wszystkim warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Warto ponadto wybierać produkty zawierające błonnik pokarmowy – poza warzywami i owocami jest on obecny także w pełnoziarnistych produktach zbożowych. Istnieją też dowody na to, że osoby spożywające większe ilości chudych produktów mlecznych mają niższe ryzyko rozwinięcia się nadciśnienia tętniczego. Korzystnie na układ sercowo-naczyniowy będą również wpływać nienasycone kwasy tłuszczowe obecne w olejach

roślinnych (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), tłustych rybach morskich (np. łosoś), orzechach, nasionach oraz pestkach. Diety wskazane w nadciśnieniu tętniczym to dieta śródziemnomorska i DASH. DASH to skrót od *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, co oznacza dietę, która leczy nadciśnienie i mu zapobiega.

Czyli dieta DASH jest adresowana ściśle do grupy osób zmagających się z nadciśnieniem?

Tak. Opracowali ją naukowcy w National Heart, Lung and Blood Institute, gdy szukali sposobu na walkę z plagą nadciśnienia wśród Amerykanów.

Jak wyglądały ich badania?

Podczas badań klinicznych w czterech ośrodkach dietetycznych porównano dietę DASH (nazwa pojawiła się później) z dwiema innymi. Okazało się, że nowy sposób żywienia już po dwutygodniowej kuracji obniżył ciśnienie badanych niezależnie od tego, czy mieli oni lekko podwyższone parametry ciśnienia krwi, czy zdiagnozowane przez lekarza nadciśnienie tętnicze. Udało się to uzyskać bez przyjmowania leków i suplementów, a wyniki utrzymały się przez dwa lata eksperymentu.

Czy odchudzanie wpływa na ciśnienie?

Oczywiście, normalizacja masy ciała pomaga w obniżeniu wartości ciśnienia tętniczego.

A jak działają słodcy? Czy osoby z nadciśnieniem mogą je jeść?

Słodcy są bogate w cukry proste, a często także w nasycone kwasy tłuszczowe. Nadmiar cukrów prostych może prowadzić do zwiększenia poziomu trójglicerydów, natomiast nasycone kwasy tłuszczowe prowadzą do wzrostu stężenia cholesterolu LDL oraz zwiększają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Warto zatem unikać słodkich przekąsek, ale nie tylko ich. Ketchup, jogurty, konserwy, płatki śniadaniowe kryją w sobie najbardziej szkodliwe słodkie dodatki typu mieszanki glukozy i fruktozy. Niebezpieczne dla serca są ponadto słodzone napoje gazowane. Jak wynika z amerykańsko-brytyjskich badań, wypijanie więcej niż półtora szklanki dosładzanego cukrem soku owocowego czy napoju gazowanego zwiększa ryzyko nadciśnienia. Portal Biotechnologia.pl opublikował wyniki tych badań – wskazują one, że każda dodatkowa puszcza słodkiego, gazowanego napoju wiąże się ze wzrostem ciśnienia skurczowego (o 1,6 mmHg) i rozkurczowego (o 0,8 mmHg). Naukowcy podejrzewają, że zbyt wysoki poziom glukozy we krwi wpływa negatywnie na funkcje naczyń krwionośnych i zaburza

poziom soli w organizmie. Napoje zawierające słodzik zamiast cukru nie mają takiego wpływu.

Kawa też szkodzi?

W tym temacie mam dobre wieści. Aktualnie nie ma wytycznych wskazujących na konieczność rezygnacji z kawy w nadciśnieniu tętniczym. Ponadto na jednym z kongresów Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego zaprezentowano badanie, którego wyniki wykazały, że spożywanie do trzech filiżanek kawy dziennie może pozytywnie oddziaływać na układ sercowo-naczyniowy, a także wiąże się z niższym ryzykiem przedwczesnego zgonu.

Jak prawidłowo nawadniać organizm? Ile wody pić?

Zalecana dobowa podaż wody to 2 l dla kobiet oraz 2,5 l dla mężczyzn. Należy pić ją regularnie przez cały dzień, najlepiej trzymać napełnioną szklankę lub butelkę z wodą w zasięgu wzroku.

Czy liczba posiłków i godziny ich spożywania mają znaczenie?

Liczba posiłków powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb oraz preferencji, tak żeby zbyt długie przerwy pomiędzy nimi nie skutkowały podjadaniem. Powinniśmy spożywać od trzech do pięciu posiłków w ciągu dnia, ostatni dwie-trzy godziny przed snem.

Czy powinniśmy liczyć kalorie? Jeśli tak, to po co? I jak robić to umiejętnie?

Liczenie kalorii może mieć kilka zastosowań, np. monitorowanie dziennej kaloryczności diety w celu redukcji masy ciała. Może mieć też wymiar edukacyjny i służyć poznaniu adekwatnych porcji różnych produktów, tak aby mieścić się w dziennym zapotrzebowaniu kalorycznym danej osoby. Do liczenia kalorii najwygodniej zastosować odpowiednie aplikacje na telefon czy strony internetowe. Ważne jest dokładne ważenie produktów, ponieważ ilości podane w miarach domowych (łyżka, szklanka) nie zawsze będą precyzyjne, choćby ze względu na różne rozmiary naczyń.

Natomiast liczenie kalorii nie zawsze jest niezbędne – można zacząć od prostych zmian, czyli ograniczenia przetworzonych produktów i zwiększania ilości aktywności fizycznej, a dopiero jeśli to nie przyniesie efektów, spróbować liczenia kalorii. Samo ich liczenie nie musi być rozwiązaniem długoterminowym, ponieważ jeśli nauczymy się, jakie porcje produktów są dla nas odpowiednie, to po pewnym czasie nie będziemy musieli ich tak intensywnie monitorować.

Rozwiązaniem może być również kontakt z dietetykiem, który opracuje przepisy na odpowiednią kaloryczność. Zadaniem pacjenta będzie wówczas jedynie pilnowanie ilości produktów użytych do danych przepisów zgodnie z wytycznymi.

Zdjęcie: 123RF

Czy nadciśnieniowiec może być wege? A może to działa źle na nasz organizm?

Jak najbardziej, choć znacznie łatwiejsza do zbilansowania będzie dieta wegetariańska (wykluczenie mięsa i ryb) niż wegańska (wykluczenie wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego). Osoby stosujące dietę wegetariańską mają niższe wartości ciśnienia tętniczego niż osoby jedzące mięso. Trzeba jednak pamiętać o składnikach, które należy suplementować w przypadku diet roślinnych, m.in. witaminie B₁₂, kwasach omega-3, wapniu czy cynku.

Nadciśnienie boi się ruchu. Dlatego ćwicz!

Dr Agnieszka Wnuk-Scardaccione, kierowniczka zespołu fizjoterapeutów w Centrum Rehabilitacji „Znowu w Biegu”. Aktywność w przypadku nadciśnienia można podzielić na dwie grupy pacjentów. Tych, którzy leczą się na nadciśnienie od lat, mają dobrze dobrane leki, oraz tych, którzy są w trakcie diagnozowania, dobierania odpowiedniego leczenia. Pierwsi często dobrze tolerują tlenowy wysiłek fizyczny – spacer, pływanie, nawet lekki trening siłowy. Drudzy muszą uważać na wszystkie podejmowane przez siebie ćwiczenia i ciągle kontrolować stan ciśnienia. Dla obu grup pacjentów długi ruch w umiarkowanym zakresie będzie lepszy i bezpieczniejszy niż aktywność wymagająca nagłych zrywów lub dużej siły w krótkim czasie. Przez lata uważano, że trening siłowy jest przeciwwskazany, ale najnowsze badania pokazują, że odpowiednio dobrane obciążenie ma dobry wpływ na regulację ciśnienia. Należy przy tym pamiętać, że regularne podejmowanie aktywności fizycznej przez osoby z nadciśnieniem może prowadzić do jego naturalnego spadku i wymagać kontroli u lekarza w celu ponownego dobrania leków.



◆ **Prawidłowa dieta to najskuteczniejsza profilaktyka wielu chorób, w tym nadciśnienia.**

Produkty zalecane w diecie DASH to:

- świeże warzywa i owoce (z przewagą warzyw),
- produkty zbożowe z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, ciemne makarony, grube kasze),
- chudy nabiał (serki twarogowe, wiejskie i homogenizowane, jogurt, kefir i maślanka – wszystkie o smaku naturalnym),
- orzechy i nasiona (orzechy włoskie, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane),
- ryby,
- drób,
- suche nasiona roślin strączkowych,
- oliwa z oliwek, olej lniany i olej rzepakowy.

W diecie DASH nie mogą się znaleźć następujące produkty:

- słodcy,
- słodkie napoje alkoholowe i bezalkoholowe,
- tłuste produkty zwierzęce,
- czerwone mięso,
- produkty typu fast food,
- produkty wędzone, marynowane – zawierają duże ilości soli.



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

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Magdalena Pawłowicz, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka, Maria Zagnińska
Autorzy zaproszeni do współpracy: Marta Bosak, Anna Górską, Katarzyna Janiszewska-Kurdziel, Tomasz Sowa
Projekt graficzny i skład: Jacek Zwolski, Grzegorz Skalka, Aleksandra Wójcik
Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

Projekt dofinansowany 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

Jazda na łyżwach relaksuje i wycisza, pozwala nabrać siły i pewności siebie

Złociste liście na drzewach i słońce zwieszające się coraz niżej na nieboskłonie zwiastują nadchodzącą jesień. Wraz z nią musimy pożegnać się z częścią sportów uprawianych w sezonie letnim. Na szczęście w zamian otwierają się przed nami nowe możliwości. Amatorzy jazdy na rolkach i wrotkach mogą wskoczyć w... łyżwy. A ci, którzy nie próbowali ani jednego, ani drugiego, mają szansę odkryć fantastyczną aktywność ruchową. łyżwy są niemal tak samo popularne jak snowboard czy narty, ale nie wymagają wyjazdów na stok. W każdym większym mieście znajdziemy sztuczne lodowisko, na którym będziemy mogli się poślizgać.

Smukła sylwetka i zdrowe serce

łyżwy kojarzą się z beztrudną zabawą i powrotem do czasów dzieciństwa. I dobrze, bo w życiu potrzeba trochę frajdy i luzu. Ale to przede wszystkim świetny sposób, by zadbać o swoją kondycję i sylwetkę. Jazda na łyżwach wpływa korzystnie na cały organizm i angażuje do pracy niemal wszystkie mięśnie. Jest połączeniem treningu aerobowego, który zwiększa wydolność, z treningiem fizycznym, wytrzymałościowym. Utrzymanie równowagi na lodzie wymaga skupienia i doskonałej koordynacji. Jeśli nie chcemy się przewrócić, musimy mieć wyprostowaną sylwetkę, a mięśnie nóg, brzucha, ramion i pleców muszą być napięte, by stabilizować postawę i utrzymywać ciało w pionie. Podczas jazdy pracują głównie łydki, uda i pośladki. Po chwili ślizgania się czujemy też pracę mięśni brzucha, pleców i ramion.

łyżwy to również fantastyczny sposób na zrzucenie niechcianych kilogramów. Jeżdżąc po lodzie przez godzinę, nawet rekreacyjnie, spalimy więcej kalorii niż podczas biegania czy marszobiegu.

Regularne wizyty na lodowisku nie tylko pomogą wzmocnić mięśnie i wyrzeźbić sylwetkę, lecz także poprawią elastyczność i gibkość ciała oraz koordynację. Sprawią, że będziemy poruszać się płynnie, lekko, z wdziękiem. A to nie koniec korzyści: jazda na łyżwach wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, poprawia krążenie krwi (a tym samym zmniejsza ryzyko nadciśnienia i zawału), wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu i podnosi odporność.

Nauka czyni mistrza!

Prawidłowa technika jazdy jest niezbędna, jeśli chcemy, aby nasza przygoda z łyżwami trwała dłużej. Musimy zacząć od nauki utrzymywania

równowagi na lodzie, aby zminimalizować liczbę upadków i zmniejszyć ryzyko zderzenia z innymi łyżwiarzami. Skoordynowanie pracy rąk i nóg, kiedy w tym samym czasie musimy utrzymać się na cienkich płozach, może okazać się trudne, ale prawidłowa postawa i odpowiednie rozłożenie ciężaru ciała pozwolą jeździć bez ciągłego trzymania się barierki. A zatem: ustawiamy stopy blisko siebie, z palcami skierowanymi na zewnątrz, nogi uginamy w kolanach, pochylamy się lekko do przodu, tak by ciężar ciała spoczywał na środkowej i przedniej części stóp. Ręce dostawiamy do boków, by łatwiej utrzymać równowagę. I gotowe, możemy jechać! Tyle tylko, że łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Dlatego na początku warto skorzystać z pomocy instruktora (podczas zajęć grupowych lub indywidualnych), który pokaże, jak prawidłowo poruszać się po lodowej tafli i nie wyrobić sobie złych nawyków. Nic przecież nie zniechęca i nie frustruje bardziej niż brak postępów!



Źródło: 123RF

◆ **Prawidłowa pozycja pozwala zminimalizować ryzyko upadków, dlatego trzeba opanować ją jak najwcześniej.**



Źródło: 123RF

◆ **Jazda na łyżwach to sport dla całej rodziny, można zapoznać z nim już kilkuletnie dzieci.**

O czym pamiętać na początku?

Jeśli dopiero zaczynamy przygodę z łyżwami, nie warto inwestować w drogi sprzęt. Na każdym lodowisku można wypożyczyć łyżwy, kask, a nawet popularnego „pingwinka” czy „bałwanka”, które na początek pomogą w utrzymaniu równowagi. To dobre rozwiązanie, jeśli jeszcze nie wiemy, czy łyżwy staną się naszą pasją, czy będziemy odwiedzać lodowisko sporadycznie. Dopiero kiedy czujemy, że jazda na lodzie to coś dla nas, warto pomyśleć o zakupie własnych łyżew, dopasowanych do naszych potrzeb.

Odpowiedni ubiór to kolejny element wpływający na komfort i bezpieczeństwo jazdy. Przede wszystkim strój nie może krępować ruchów, być zbyt luźny ani zbyt obszerny, przeszkadzający w jeździe. Najlepiej założyć kilka warstw, które zapobiegą przegrzaniu bądź wyziębieniu organizmu. Dobrze, aby ubranie było wykonane z tkaniny termoaktywnej, odprowadzającej wilgoć. Na początku warto też zaopatrzyć się w kask i ochraniacze, szczególnie na nadgarstki.

Frajda i adrenalina

Jazda na łyżwach przynosi mnóstwo uciechy. Musimy jednak pamiętać, że nie unikniemy upadków i siniaków, zwłaszcza na początku. łyżwiarstwo nie jest więc wskazane dla osób, które mają problemy ze stawami kolanowymi czy skokowymi bądź cierpią na osteoporozę. Ale jeśli do nich nie należymy, warto spróbować. Bo gdy opanujemy sztukę jazdy na łyżwach, zyskamy większą pewność siebie i pozbedziemy się stresu. Ślizgawka pomoże w walce z zimową chandrą. Nasz organizm będzie lepiej dotleniony, w związku z czym w mózgu zaczną wydzielać się endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. To dlatego schodzimy z lodowej tafli w świetnym humorze!