

RAZ, DWA, TRZY – NIEWAŻNE, ILE LAT MASZ TY

Regina Oreńczuk od siedemnastu lat ćwiczy trzy razy w tygodniu w klubie w centrum Łodzi. Wysiłek się opłaca, bo nikt, patrząc na jej szczupłą, wysportowaną sylwetkę, nie uwierzy, iż emerytką jest od kilkunastu lat.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK
ŁUKASZ KASPRZAK

Pilates, stretching, joga, ćwiczenia mięśni dna miednicy i wspomagające kręgosłup – wymienia pani Regina swoje ulubione zajęcia. – Dbam o ciało, nie przejmuję się drobiazgami, a dzięki temu dłużej jestem młoda i zdrowa.

Takich osób, jak pani Regina, jest w Łodzi coraz więcej. Emeryci mają czas, aby systematycznie ćwiczyć i coraz większą świadomość tego, że ruch jest najlepszym lekiem na wszelkie dolegliwości. Z myślą o nich kluby przygotowały specjalne pakiety zajęć: 50 Plus, 60 Plus, Senior czy joga dla seniorów.

– Gdy zaczynałam pracę w latach 70., najstarsi ćwiczący mieli po pięćdziesiąt kilka lat

SUKCES W DOJRZAŁYM WIEKU:

♦ **80-letni Łódzianin, Jan Morawiec, został najszybszym maratończykiem na świecie. Dystans 42 km 197 metrów pokonał w czasie 4 godzin 4 minut i 37 sekund.**

♦ **80-letni Japończyk Yuichiro Miura wszedł na najwyższą górę świata, Mount Everest.**

♦ **85-letni George Bush, były prezydent USA, uczcił swoje urodziny skacząc ze spadochronem.**

♦ **100-letni Fauja Singh, Brytyczyk hinduskiego pochodzenia, ukończył bieg maratoński z czasem 8 godzin 25 minut i 16 sekund.**

Regina Oreńczuk ćwiczy systematycznie trzy razy w tygodniu od siedemnastu lat. ▶



▲ **Aleksandra Listkowska zachęca panie i panów do ćwiczenia mięśni dna miednicy. – Gdy zaczynałam pracę, wydarzeniem był 60-latek na sali do ćwiczeń. Dziś gimnastykują się osoby w wieku 80 Plus. Maria Kurzep trafiła na ćwiczenia przed laty, bo miała problemy zdrowotne. – Dzięki gimnastyce czuję się młodsza – podkreśla. ▼**



– mówi mgr **Aleksandra Listkowska**, specjalista kształtowania sylwetki. – Dziś są to osoby w wieku 80 Plus.

ZDISCYPLINOWANY JAK EMERYT

Seniorzy – jak podkreślają instruktorzy – są wyjątkowo systematyczni i konsekwentni. Zajęcia w klubie są często tylko jednym z elementów ich codziennej aktywności. Uprawiają nordic walking, ćwiczą aqua aerobik, jeżdżą rowerem.

– Najaktywniejsi przycho-

◀ **Katarzyna Wachowska, instruktorka, podkreśla, że osoby dojrzałe są bardzo wdzięcznymi kursantami, systematycznymi, wytrwałymi i świadomymi własnego ciała.**

dzą na zajęcia dwa razy dziennie – mówi **Katarzyna Wachowska**, trener personalny, instruktor fitness w klubie przy al. ks. kard. S. Wyszyńskiego. – Coraz częściej też pojawiają się u mnie osoby, którym regularny wysiłek zalecił lekarz. Ćwiczą więc u nas panie i panowie po zawale mięśnia sercowego, udarze lub operacji biodra.

Wiele dojrzałych osób chce panować nie tylko nad własnym ciałem. Szukają dla siebie zajęć, które pomogą im opanować stres, złe emocje, przygnębienie.

– Chętnie uczestniczą w zajęciach z jogi, pogłębionego relaksu, które nie wymagają wyjątkowej sprawności fizycznej, a pomagają odzyskać we-

wnętrzny spokój – dodaje **Agnieszka Dąbrowska**, instruktorka jogi. – Coraz więcej seniorów ćwiczy również tai-chi.

TRZY RODZAJE WYSIŁKU

Najlepsze rezultaty osiągają ci, którzy łączą różne rodzaje wysiłku. Specjaliści zalecają osobom dojrzałym trzy rodzaje aktywności. Ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym, tlenowym, aerobowym. Ćwiczenia hartujące serce i płuca (marsz, pływanie, jazda na rowerze) powinny być wykonywane trzy razy w tygodniu najlepiej przez 30 minut. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie można robić w domu, z obciążnikami na nadgarst-

kach oraz kostkach u nóg, minimum dwa razy w tygodniu po 20 minut.

– Powinno się ćwiczyć wszystkie grupy mięśni, wykonując po osiem – dziesięć powtórzeń z odpowiednią techniką oddychania oraz w tak zwanym bezbolesnym zakresie ruchów – mówi prof. **Tomasz Kostka**, geriatra. – Jeśli ćwiczenia powodują ból, należy skonsultować się z lekarzem i starać się ten ból ograniczyć, aby móc ćwiczyć. Rozciąganie i ćwiczenia równoważne to trzeci element wysiłku zalecanego seniorom. Codziennie rano po 5 – 10 minut powinno się uprawiać stretching oraz ćwiczenia wspomagające równowagę, zapobiegające upadkom. ●

