

A woman with short dark hair, wearing a blue Adidas tank top and blue shorts, stands in a park. She is smiling and holding a pair of roller skis in front of her. A backpack with a pair of roller skis is slung over her shoulder. The background is a lush green park with trees and a grassy area.

życie – mój maraton

Na efekty zawsze trzeba trochę poczekać. Nie wolno się zniechęcać. Jeśli na początku idzie ciężko, dać sobie szansę, nie rezygnować, nie załamywać się. Nagroda za konsekwencję i wytrzymałość w końcu przyjdzie. Dobra kondycja i radość. Alveo, jak i sport, sprawia, że czuję się silniejsza - mówi kilkakrotna mistrzyni Polski w półmaratonie weteranów i na dystansie 10 km Barbara Prymakowska.

Jaką dyscyplinę sportu pani uprawia?

Właściwie nie ma sportu, którego bym nie uprawiała. Bo ja kocham sport. Po prostu. I w moich ustach to nie jest banał ani slogan. Ja tak czuję. Całe moje życie toczy się wokół sportu. Co prawda, będąc studentką, nie lubiłam lekkiej atletyki, nie znosiłam jej nawet, ale za to uwielbiałam narciarstwo zjazdowe, łyżwy, tenis, pływanie, jazdę na rowerze, choć wtedy nie było to aż tak modne...

Abieganie?

Przygoda z bieganiem zaczęła się u mnie około 50 roku życia, co w sumie jest ewenementem, ponieważ to taki wiek, kiedy kobietom raczej siada kondycja, czas klimakterium, mato która ma ochotę i siłę uprawiać sport. U mnie było inaczej. Pamiętam, były wakacje, pogoda marna na pływanie, więc zaczęłam truchtać. Rekreacyjnie. Na początku było ciężko, ale postanowiłam biegać codziennie i tak się przyzwyczaiłam, że kiedy któregoś dnia nie przebiegłam chociaż krótkiego dystansu, czułam się, jakbym nie umyła zębów. Za każdym razem poprzeczkę stawiałam sobie wyżej. Po dwóch latach, gdy biegałam już na 10 km, kolega Zdzisław Sowiżdżał - maratończyk powiedział: „Przygotuj się do zawodów, bo całkiem dobrze sobie radzisz”. Śmiałam się: „Takie starocie jak ja nie startują w zawodach!” Zmobilizował mnie mąż, żebym jednak spróbowała. To on, gdy ja przygotowywałam się do zawodów, wykonywał za mnie obowiązki matki, żony i babci. W końcu zawiózł mnie na Mistrzostwa Ziemi Brzeskiej, gdzie wystartowałam na dystansie 10 km. Nie było dla mnie kategorii wiekowej. Musiałam startować w grupie 35-latków. Na metę przybiegłam trzecia. Zrobiłam zupełnie przyzwoity czas, 49 minut.

Wtedy pomyślałam, żeby regularnie startować w zawodach. Te pierwsze, poważne, na 10 km to były Mistrzostwa Polski Weteranów, osiem lat temu.

Wygrałam! Jestem aktualną mistrzynią Polski. Nikt nie miał lepszego czasu na tym dystansie. Potem były jeszcze „piętnastki”, półmaratony i mistrzostwa Polski w półmaratonie weteranów. W tym roku wygrałam je po raz szósty.

Kto panią namówił do maratonu?

To było pięć lat temu. Kolega Paweł Moździerz - maratończyk, który mógłby być moim synem. Akurat odbywała się pierwsza edycja krakowskiego maratonu. Bałam się tego dystansu. To 42 km i 195 m. Przebiec tę drogę jest ogromnym wyczynem i trzeba się do tego dobrze przygotować. Zdecydowałam się, rozpisałam sobie cały cykl treningowy, a 8 maja 2001 roku na rynku przed kościołem Mariackim wystartowaliśmy. No, gdyby mi ktoś powiedział, kiedy jeszcze byłam studentką, że po tylu latach, spod tego kościoła wyruszę na ten bieg...

Znów wspierał panią mąż?

Mato tego, on mi towarzyszył. Na rowerze. Kto wie, gdyby nie jego obecność, czy przetrwałabym kryzys, który dopada maratończyków na 36 kilometrze... Wtedy przychodzi ogromne zmęczenie i wątplenie, czy uda się skończyć bieg. Wysoka temperatura, spora wilgotność. Tak, gdyby nie on, zesłabym z trasy.

Ale udało się?

Ukończyłam bieg. Jednak przyrzekłam sobie wtedy, że już nigdy nie wezmę udziału w maratonie. To za duży wysiłek. Żle się czułam. Ale mówi się, że kto raz wystartuje w maratonie, będzie pokonywał ten dystans, póki mu sił starczy. Sprawdziło się. Kilka miesięcy później znów wystartowałam. W Poznaniu. Ale wtedy wiedziałam już, jak rozłożyć siły, jak biec, cieszyłam się na to zmaganie. Poszło mi dobrze, choć biegałam w deszczu. Mimo to ukończyłam bieg w zdrowiu. Potem były kolejne maratony. W ciągu pięciu lat przebiegłam wszystkie najbardziej prestiżowe





maratony w kraju. Wzięłam też udział w pięknym maratonie w Berlinie. To największe w Europie święto zmagania się z samym sobą, a zmagano się 35 tys. ludzi... Dobrze wypadłam, na 109 kobiet 60-letnich byłam jedyną Polką i przybiegłam dziewiąta! W czasie 4,08 godz. W tym roku biegłam XXX paryski maraton! W kategorii powyżej 50 roku życia, na 137 kobiet zajęłam 32 miejsce. Nie tak dobrze, jak w Berlinie. Ale w kraju nie mam przeciwniczki! Kobiety w moim wieku biegają dużo wolniej.

Dlaczego właściwie ludzie porywają się na tak mordercze dystanse?

Maraton to wielkie przedsięwzięcie. Najdłuższy bieg wytrzymałościowy. Tu nie chodzi tylko o zwycięstwo, ważne jest już samo ukończenie biegu. Każdy zdrowy człowiek i zaznaczam, w każdym wieku, jeśli nie ma żadnych problemów wydolnościowych, problemów z wagą oraz kostno-stawowych, jest w stanie ukończyć bieg. To daje ogromną satysfakcję. I radość! Wszystko boli, a ludzie biegną, bo to jest frajda. Zmęczenie ogromne, ale przekroczenie linii mety to jest dopiero wyczyn! Bo to równocześnie pokonanie własnych słabości, to wygranie z samym sobą.

O czym pani myśli, gdy biegnie te cztery godziny?

Czasem biegam z radjkiem, ze słuchawkami na uszach. Ale nie zawsze. To czas na różne przemyślenia, także na modlitwę, to też możliwość wytupania wszystkich stresów. Bieganie jest najprostszą formą ruchu i najtańszą... Mnie, co prawda, najbardziej cieszy narciarstwo. Zjazdowe, biegowe, na nartach pokonuję dystanse 30 km. W tym roku w Jakuszczych będę startować w najbardziej prestiżowych mistrzostwach w kraju, na dystansie 50 km. Ogromną frajdę sprawia mi też jazda na łyżworolkach. Już dwukrotnie wzięłam udział w maratonie w Poznaniu. Na **łyżworolkach** właśnie, w kategorii wiekowej 40-latek, byłam raz druga, raz czwarta.

Mówi się: sport to zdrowie...

Nie tylko. To też poznawanie świata, to przebywanie z ludźmi, to wymiana doświadczeń, to pokonywanie własnych słabości, to szkoła charakteru. Dlatego polecam uprawianie jakiegokolwiek sportu, nawet szybkie marsze są dobre.

Co trzeba zrobić, żeby się nie poddać, gdy już nie dajemy rady, gdy wszystko boli z wysiłku?

Na pewno się nie zniechęcać. Jeśli na początku idzie ciężko, dać sobie szansę, nie rezygnować, nie załamywać się, tylko systematycznie ćwiczyć. Po pewnym czasie przyjdzie i efekt, i radość.

Ale czasem, jak w maratonie, dopadają nas kryzysy...

Wtedy trzeba pomyśleć o czymś przyjemnym. Może pomóc też muzyka, czasem jej słucham w słuchawkach. Na przykład włączam piosenki, które bardzo lubię, wtedy przychodzi odprężenie i siły. Trzeba sobie wmawiać: „To minie, nie przejmuj się, przebiegniesz jeszcze jeden kilometr,

a potem drugi, kolejny..." Trzeba obrać sobie cel. Na przykład dobiegnę do tego drzewa, a jak już dobiegnę, to od razu lepiej. Wytyczać sobie małe cele i realizować je, głęboko oddychając. Po pewnym czasie kryzys mija. Bo kryzys idzie od głowy. Najpierw przychodzi zmęczenie psychiczne, potem fizyczne.

Dlaczego tak się dzieje?

Tak reaguje mózg. Przychodzą myśli: „A po co mam biec? Po co mam się tak męczyć? Na co mi to?” Ale każdy sportowiec nauczył się myśleć inaczej; że to, co robi, to jest wyzwanie. Tak bardzo nam potrzebna adrenalina.

Ponoć osoby, które systematycznie uprawiają sport, odnoszą większe sukcesy w życiu zawodowym. To takieszkolenie charakteru?

Ludzie, którzy ćwiczą, są pogodni, są uśmiechnięci. Łatwiej im rozwiązywać codzienne problemy. Sport wyzwala w nas siłę i jednocześnie uczy pokory, każe wierzyć, że się uda, uczy nas optymizmu. Ja jestem optymistką z urodzenia i dla mnie nie ma złych dni, trzeba tylko umieć czerpać radość. Musimy nauczyć się cieszyć chwilą, musimy też nauczyć się kochać swoją pracę. Wykonywać przez 30 lat coś, czego nie cierpimy, jest dramatem i przyczyną na pewno wielu chorób. Dlatego wybieramy pracę, która nas cieszy, a nie taką, która daje jedynie dobre pieniądze.

Pani lubiła swoją pracę w szkole?

Bardzo. Najbardziej wtedy, gdy udawało mi się przekonać dzieci do uprawiania sportu. Napawało mnie dumą, gdy osiągały sukcesy i gdy one były dumne, że mają panią, która też uprawia sport i jest w tym dobra.

Ala pracuje też pani ze starszymi.

Przed wszystkim uświadamiam im różne sprawy. Ludziom się wydaje, że żyjemy w takich czasach, kiedy wszystko można kupić. Jednak zdrowia nie kupi się za żadne pieniądze. A zdrowie, jeśli je utracimy, trudno odbudować. Dlatego ci, którzy wychowują dzieci, powinni dobrze odżywiać, dbać, by zażywały ruchu; posyłanie na naukę języków nie wystarczy. Rozwój intelektualny powinien stać na równi z troską o rozwój fizyczny. Jeśli zaszczepimy miłość do sportu w jednym pokoleniu, będzie to przechodziło na kolejne. Wraz z mężem, który w narciarstwie jest prawdziwym mistrzem, uczylimy nasze dzieci miłości do sportu od małego. Nasze

córki, choć jedna studiowała medycynę, druga architekturę, są dobre w wielu dyscyplinach. Jeżdżą na nartach, dobrze pływają, grają w tenisa, jeżdżą konno. Sport kochają też wnuki. Siedemnaścieletni Jakub, jedenastoletni Bartek. Narty, łyżwy, świetnie pływają. Sport to ich pasja. Córki pokonywały Kasprowy w wieku pięciu lat, dziś, można powiedzieć po ich śladach, idzie nasza pięcioletnia wnuczka Sara na swoich małych nóżkach.

Poza tym, jeśli młodzież uprawia sport, nie ma czasu na narkotyki, alkohol, nie ciągną papierosy.

Przychodzą do mnie po pomoc kobiety z nadwagą. Doceniam ten krok. Bo one pozbyły się tabu, że jak mam sporą nadwagę, to już nic nie da się zrobić. Odstawiają „cudowne” wyszczuplające preparaty, nie wydają na lekarzy, chcą ćwiczyć. I słusznie. Ruch jest podstawą. Kto się nie rusza, ten nie żyje. Jednak z nadwagą nie można biegać. Bo to jak bieganie z workiem na plecach. Zaczną nas boleć stawy, wszystko będzie szwankować, układ oddechowy, wydalniczy. Trzeba zrzucić ten balast, ale nie mogą to być głodówki. Jedynie odpowiednia dieta, dopiero później ruch.

Odczegozaczają?

To zależy, ile mamy lat. Na każdy wiek dobra jest gimnastyka. Na początku na pewno bolą mięśnie. Ale nie można odpuścić, trzeba regularnie ćwiczyć i ból zniknie. Najważniejsza jest systematyczność.

Brak ruchu to choroba?

Na pewno. Kiedy ruszamy się, lepiej funkcjonuje cały nasz organizm. Doleńiamy się, sprawniej pracuje nasz układ pokarmowy, wydalniczy, hormonalny. I psychika. Życie niesie ze sobą stresy, zmartwienia. Trzeba mieć na nie sposób. Może poranny bieg? Albo basen? Rower? To dobry początek dnia. Nasz mózg odpoczywa, odpływają złe myśli. Czasem w nawale pracy trzeba wyjść, odświeżyć psychikę. Powrót z nart to na pewno lepsze wyniki krwi. Tak działa na mój organizm ruch, krystaliczne, górskie powietrze, psychika nie obciążona czarnymi myślami. Jakby ktoś podłączył akumulator. Trzeba sobie często ten akumulator podłączać. To wzmaga pozytywny stosunek do życia. Ludzie, którzy zachorowali na nowotwór, a wcześniej uprawiali sport, zwykle mężniej zmagają się ze swoją chorobą. Walczą, nie rezygnują tak szybko. To tylko taki ich 36 kilometr w maratonie życia. Jak się uprą, to go przetrwają.

Od półtora roku pije pani Alveo...

Te zioła sprawiły, że czuję się silniejsza. Nawet gdy przebiegałam maraton, po wypiciu dawki Alveo moje tętno dużo szybciej wracało do normy. Lepiej funkcjonowały nerki. Mój organizm oczyszczał się. Mimo że prawidłowo się odżywiam, unikam ciemnego mięsa, bazuję na rybach, jem dużo owoców i warzyw, piję sporo wody, ale mam 63 lata. Organizm nie pracuje już tak, jak kiedyś. Coś tam zawsze szwankuje. Układ kostno-stawowy już nie jest tak sprawny. Muszę bardziej dbać o siebie.

Co można doradzić komuś, kto chce uprawiać sport. Od czego powinien zacząć?

Jeśli w miejscu, gdzie mieszkamy, są kluby fitnessu, warto poradzić się instruktora, jaką formę ruchu sobie wybrać. Każdy rodzaj ruchu jest dobry. Choćby kurs tańca! W przyjemny sposób można szybko zgubić kalorie.

Ile czasu w tygodniu powinniśmy poświęcać na ruch?

Co najmniej 15 minut dziennie. Wystarczy poranna gimnastyka. Albo próbować szybko chodzić, nie biegać, ale truchtać. Może być też rower albo tenis. No i pływanie. Każdy powinien nauczyć się pływać. Z tego można czerpać radość!

Ostatni sukces?

20 lipca na XV Mistrzostwach Europy Weteranów w lekkiej atletyce w Poznaniu w biegu na dystansie 10 km w kategorii wiekowej 60-65 lat zajęłam 7 miejsce i byłam jedyną reprezentantką kraju w tej kategorii wiekowej.

• Rozmawiała Zofia Rymszewicz

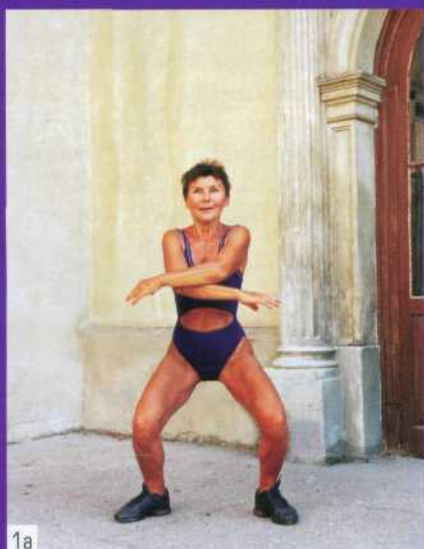
Barbara Prymakowska

- absolwentka krakowskiej AWF. Pracowała jako nauczyciel wychowania fizycznego przez 36 lat. Od 20 lat prowadzi zajęcia z gimnastyki wyszczuplającej dla kobiet i na sali, i w wodzie. Mieszka w Tarnowie.

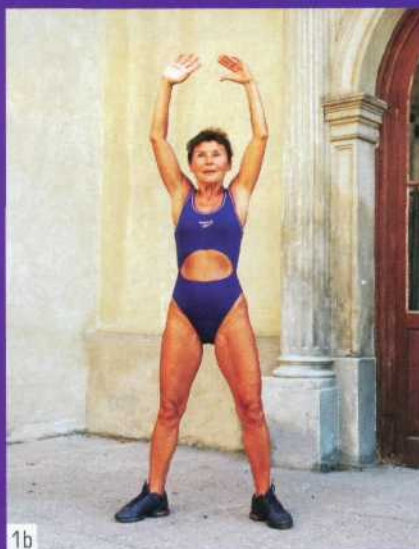


15 minut - na dobry początek

Sport to zdrowie. Sport to siła charakteru. Sport to radość życia. Aby to poczuć, trzeba jednak ćwiczyć. Zaczniemy małymi krokami, ale systematycznie - radzi Barbara Prymakowska instruktorka aerobiku. - Nasz organizm to doceni. Odpłaci nam dobrym samopoczuciem i sprawnym ciałem. Na początek proponuję gimnastykę. Kilka prostych ćwiczeń, które uaktywnią nasz organizm.



1a



1b

Na rozgrzewkę

1a Stojąc w rozkroku uginamy kolana. Równocześnie opuszczamy ramiona, krzyżując je, bierzemy głęboki wdech.

1b Prostujemy nogi, unosząc ramiona do góry i wykonujemy głęboki wydech.

Powtarzamy 16 razy.

Wzmacniamy mięśnie ud, ramion oraz regulujemy oddech. Jest to świetne ćwiczenie, które umożliwi koordynację pracy ramion, nóg i oddechu. A wiadomo, że głęboki i płynny oddech, to spokój nie tylko ciała, ale i ducha. To dobry sposób na rozluźnienie organizmu i relaks.

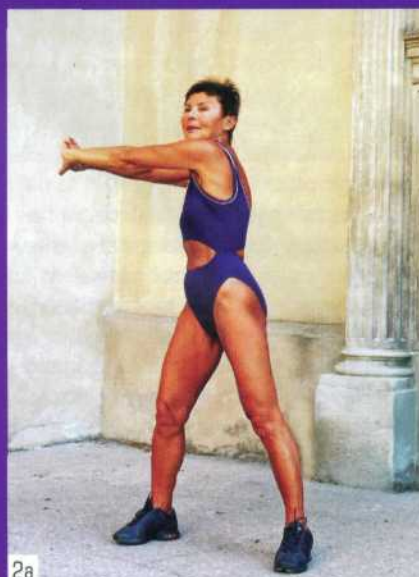
Ramiona i kręgosłup

2a Stajemy w rozkroku. Wyciągamy ramiona, proste w łokciach, do przodu, ze splecionymi palcami i wykonujemy skręty tułowia w lewo, nie odrywając stóp od podłoża.

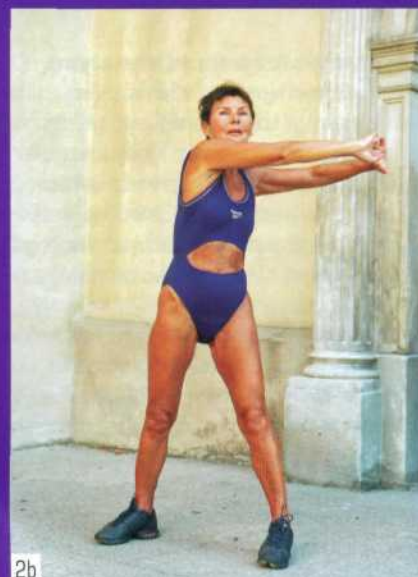
2b Następnie robimy to samo, skręcając tułów w prawo.

Powtarzamy 8 razy.

W ten sposób napinamy mięśnie obręczy barkowej.



2a



2b

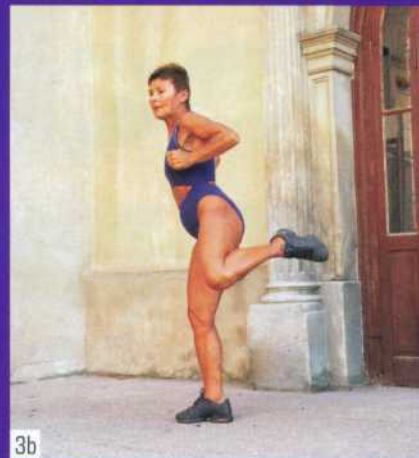
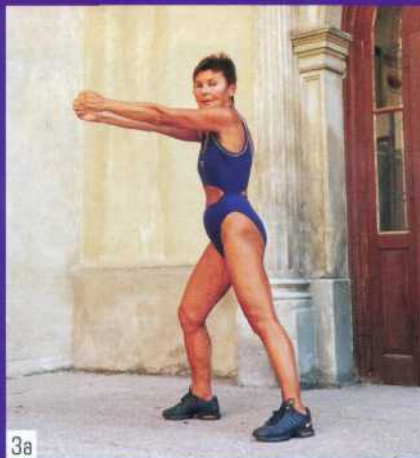
Pośladki i uda

3a Stajemy w rozkroku. Wyciągamy wyprostowane ramiona do przodu.

3b Uginamy lewą nogę i staramy się przyciągnąć piętę jak najbliżej pośladka z równoczesnym ugięciem ramion w łokciach.

Ćwiczenie powtarzamy raz na jedną, raz na drugą nogę. Osem powtórzeń na jedną nogę.

Wzmacniamy mięśnie ramion, nóg i pośladków. Jest to dobra zaprawa przed jazdą na łyżwach, rolkach oraz przed wyjściem na stok. Modeluje mięśnie ramion, pośladków i ud.



Mięśnie skośne brzucha

4a Stajemy w rozkroku. Lewa noga ugięta, uniesiona w górę. Lewa dłoń na biodrze. Prawe ramię ugięte w łokciu, dłoń na wysokości ucha.

4b Wykonujemy zamach, starając się dociągnąć lewe kolano do prawego łokcia.

Ćwiczenie powtarzamy raz na jedną, raz na drugą nogę (8 razy na jedną nogę).

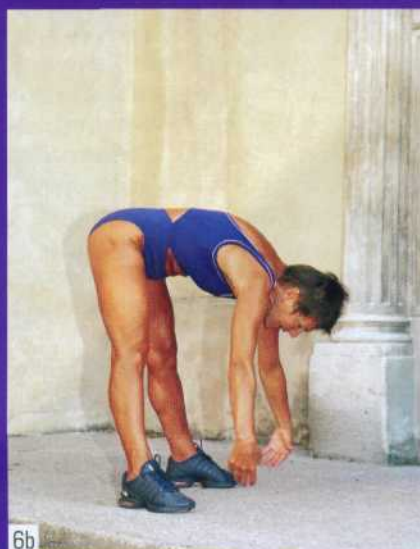
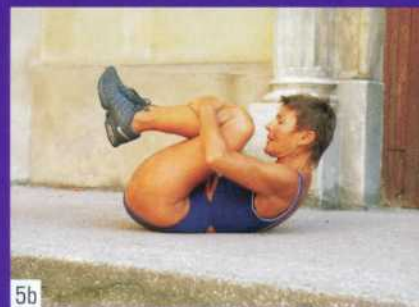
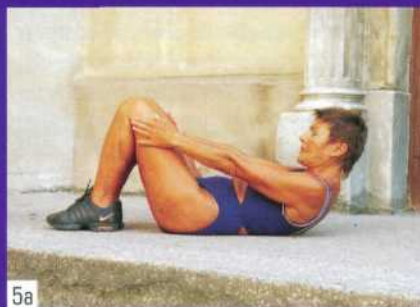
Kształtuje mięśnie skośne brzucha, wzmacnia mięśnie podtrzymujące kręgosłup w odcinku piersiowym i lędźwiowo-krzyżowym.

Kręgosłup

5a Leżymy, nogi ugięte. Unosimy głowę, łopatki i wyciągamy ramiona do przodu, liczymy do ośmiu - wydech. Opuszczamy głowę - wdech. (16 razy) Wzmacniamy mięsień prosty brzucha.

5b Leżymy obejmując ramionami kolana i staramy się dociągnąć do nich nos. (16 razy)

Rozciąganie mięśni grzbietu.



Rozciąganie

6a Stojąc w rozkroku, unosimy ramiona do góry - wydech.

6b Następnie opuszczamy tułów wraz z ramionami w dół, mocno się naciągając - wdech. Powtarzamy 8 razy.

Rozciągamy mięśnie i uspokajamy oddech. Po każdym wysiłku powinniśmy rozciągnąć mięśnie i wyciszyć organizm, to zapobiega powstawaniu kontuzji.

Pamiętajmy, że sprawny organizm jest również odporniejszy na stres. Dlatego polecam codzienne uprawianie sportu. Gimnastyka to wspaniały sposób, by zacząć.

■ Barbara Prymakowska