To dowód, że życie zaczyna się po 60-tce

data aktualizacji: 2019.05.25 autor: Włodzimierz Szczepański

(Fot. Włodzimierz Szczepański)

Na pierwszym jego treningu, który prowadził jako instruktor, uczestniczyli synowa i wnuk. W styczniu szefowa klubu fitness sprawiła mu prezent na urodziny, prowadzi grupę. Jerzy Szymański ma 67 lat.

– Szczerze… Sport nie kręcił mnie jakoś bardzo. Ot, tak, jazda na rowerze, czy łyżwach. Nawet moja żona mówiła do mnie czasem, chodź pójdziemy na jakieś zajęcia, a mnie się nie chciało. Teraz to ja ją wyciągam – opowiada Jerzy Szymański z Żyrardowa.

Zaskoczony swoją przemianą

„Loft" Studio Centrum Treningowe, sobota rano, w sali 18 kobiet. Jerzy Szymański w okularach na nosie, obcisłej koszulce i typowo fitnessowych przylegających do ciała spodniach przekrzykuje muzykę.

– A teraz skakanka – wołał.

Podbiega do sali obok, aby popatrzeć, czy druga grupa wykonała zadany zestaw. Wraca i znów z uśmiechem motywuje grupę: – Wytrzymać jeszcze chwilę.

Nie przypuszczał, że zostanie instruktorem. Od urodzenia mieszka w Żyrardowie. Przez lata pracował w tutejszej oczyszczalni ścieków. Na emeryturę przeszedł trochę wcześniej z powodu zatrudnienia w trudnych warunkach.

– Gdy kończy się aktywne życie zawodowe powstaje pustka. Brakuje bardzo kontaktu z ludźmi. Siedziałem w domu i nie wiedziałem co ze sobą robić. Mój syn chodził na zajęcia do klubu „Fitness Tribe". Poszedłem z nim – opowiada.

Początki nie były łatwe, ale obecnie trenuje siedem razy w tygodniu. Na 65-urodziny sprawił sobie prezent.

– Poszedłem na kurs instruktorski na TRX-y (w skrócie taśmy treningowe – przyp. red.). Zjechało się wiele osób z całej Polski budziłem zaskoczenie. Podobno jestem najstarszym w Polsce certyfikowanym instruktorem – śmieje się Szymański.

Okazuje się, że zrobił potem kolejny z kettli.

– Myślałem o kolejnych, ale to koszty, a ja jestem tylko skromnym emerytem – dodaje.

Prezent na 66 urodziny

Z czasem zaczął ćwiczyć w „Loft Studio". W styczniu tego roku jego szefowa Anna Jaroszewska zaskoczyła go propozycją.

– Powiedziała, że na 66 urodziny sprawia mi prezent, poprowadzę grupę. Tak znalazłem się w grafiku

– opowiada.

W jego pierwszy treningu inauguracyjnym, jako instruktora, uczestniczyła jego synowa i wnuk. To wspomnienie wywołuje na jego twarzy uśmiech. Stał się rodzinnym motywatorem. Teraz to on wyciąga żonę z domu i zachęca do aktywności fizycznej. Uczestniczy również w zajęciach w klubie „Space 2". Podkreśla, że to rodzina zachęcała go do sportowej przemiany. W jego ruchach widać młodzieńczą werwę. Czy to tylko przemiana zewnętrzna, czy też coś więcej, nabrał apetytu na życie?

– Jest coś w tym. Dzięki zajęciom mam mnóstwo młodych znajomych. Sport pozwolił mi też utrzymać sylwetkę i kondycję, którą zaskakuje wiele młodszych osób – komentuje.

Jerzy Szymański długo się zastanawia jakie chciałby zrealizować marzenie. Odpowiedź zaskakuje…

– Lot na symulatorze samolotu. W wojsku byłem mechanikiem samolotów odrzutowych – pasja do lotnictwa pozostała odpiera.

Wiek to bariera w głowie

Aleksander Doba w 2011 r. jako pierwszy człowiek w historii samotnie przepłynął kajakiem Ocean Atlantycki. Miał wtedy 64 lata.

Ed Withlock, w 2016 roku Kanadyjczyk przebiegł maraton w Toronto w czasie 3:56:33. Miał wtedy 85 lat. Natomiast w 2011 Księdze Rekordów Guinnessa znalazł się **Fauja Singh** przebiegł maraton w wieku stu lat. Chyba trudno będzie poprawić ten wynik. Miesięcznik „Runner's World" nagrodził tytułem Heros Masters **Jana Morawca**, wówczas 81-letniego łodzianina, mistrza świata weteranów w maratonie.

Irene O'Shea z Australii w grudniu 2018 skoczyła ze spadochronem z wysokości ponad 4 km. Miała wtedy 102-lata.

Sonya Sagitova w wieku 55 lat po przejściu na emeryturę została autostopowiczką.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/32150-to-dowod-ze-zycie-zaczyna-sie-po-60-tce