

Rodzina **NA START!**

Źródło: 123RF



Numer 1/2023



www.rodzinaanastart.pl

Nie bójmy się sportów walki!
Rozmowa z psychologiem
sportu **2-3**

Biegi patriotyczne –
okazja do świętowania
na sportowo **4-5**

**Siłownie plenerowe.
Krótki przewodnik
po przyrządach
i ćwiczeniach** **6-7**

Wypracujmy
zdrowe nawyki
w życiu codziennym **8-9**

Kręgosłup –
warto o niego dbać **10-11**

Atrakcje górskich okolic
dostępne dla każdego **12-13**

Strzelectwo – każdy może
i powinien spróbować **14-15**

Rowerki wodne. Relaks
w najczystszej postaci **16**

Sporty walki nie są bardziej niebezpieczne niż piłka nożna, dlatego warto pozwolić dziecku spróbować sił na macie

Dziecko chce uprawiać karate lub ju-jitsu, ale często rodzice się nie zgadzają. „To nie dla ciebie, bo jesteś za miękki, skrzywdzą cię”, albo: „Jesteś zbyt agresywny, skrzywdzisz kogoś, walki są niebezpieczne”. Te stereotypy próbuje obalić **Joanna Kotek, psycholog sportu.**

Dlaczego rodzice sprzeciwiają się temu, aby dziecko uprawiało sporty walki?

Są różne powody, ale najczęściej główną obawą dorosłych jest bezpieczeństwo dziecka. Sporty walki to sporty kontaktowe, czyli wymagają od zawodnika wzmocnionego kontaktu fizycznego podczas rywalizacji.

Czy te lęki są słuszne?

To zależy od przypadku. Przecież piłka nożna to też sport kontaktowy, a nie budzi tylu obaw. Dużą częścią sportów walki jest nauka tego, jak trenować je w bezpieczny sposób.

Wczesna rywalizacja na macie czy parkiecie jest zaletą dla rozwoju dziecka czy wadą, która może doprowadzić do wyścigu szczurów?

Start w zawodach oznacza dla dziecka konieczność pokazania siebie i swoich umiejętności po wielu żmudnych treningach. Z pewnością można to uznać za pozytywne i przydatne w rozwoju. Sport uczy także działać pod presją, radzić sobie z emocjami i stresem, przyjmować wygraną i porażkę, pozwala poznać i stosować zasady współpracy grupowej. Nawet jeśli dziecko uprawia sporty indywidualne, wymagają one współpracy z trenerem, a tym samym dziecko uczy się nawiązywania właściwej komunikacji, współpracy z osobami dorosłymi i na wyższych stanowiskach, często też negocjacji.

Można śmiało założyć, że jeśli nauczy się rozmowy z dorosłym, starszym od siebie trenerem, to w późniejszym okresie poradzi sobie w rozmowie z szefem. Dziecko uprawiające sport będzie miało więcej okazji, aby wyćwiczyć skuteczną komunikację w trudnych sytuacjach.

Jakich pułapek powinni wystrzegać się rodzice, którzy zdecydują się wysłać dziecko na przykład na karate?

Jedną z takich pułapek może być skupienie na wynikach osiągniętych przez dziecko.

To źle?

Istnieją dowody (choćby w postaci doświadczeń z krajów, w których rozumiane dosłownie wyniki w pewnych sportach pojawiają się dopiero w rywalizacji nastolatków – takie jest podejście m.in. do sportów zimowych w Skandynawii), że nacisk na wyniki może nie być pozytywny, szczególnie dla młodszych dzieci. Bardziej skupia się ono wtedy na osiągnięciu jak najlepszego wyniku niż na rozwoju swoich umiejętności, co w początkowych etapach treningu sportowego dawałoby dużo lepsze długoterminowe efekty.

Co to dokładnie znaczy?

Wyniki osiągnięte w młodym wieku nie zawsze są adekwatne do możliwości zawodnika. Przykład: w jednej grupie wiekowej startowali rówieśnicy, ale jeden z nich urodził się na początku roku, a drugi na końcu. To może powodować spore różnice w rozwoju fizycznym dziecka. W efekcie osoby, które wykazałyby swój potencjał później, kiedy różnice fizyczne by się wyrównały, na samym początku swojej kariery zawodniczej zrezygnowały albo zostały odrzucone ze względu na niezbyt zadowalające wyniki. Dlatego rywalizacji mówimy „tak”, skupieniu się na osiągnięciach, wynikach – „nie”.

Jakie błędy najczęściej popełniają rodzice młodych sportowców?

Uniwersalna dla każdego sportu, nie tylko sztuk walki, jest kwestia zaufania do trenera. Czyli trzeba wybrać takiego, któremu można zaufać, i później nie wchodzić w jego rolę, nie być dodatkowym „trenerem” własnego dziecka. To nie jest łatwe dla rodzica, ale dla dobra dziecka warto się przełamać. Nawet jeśli znamy się na sporcie, nie wtrącajmy się w pracę trenera. Sprzeczne komunikaty od rodzica i trenera mogą przeszkadzać dziecku w skupieniu się na zadaniu. Jeśli trener mówi, że dziecko jest gotowe coś zrobić, rodzic

Zdjęcie: ©viteo/23RF.COM

powinien mu zaufać, nie próbować przeforsować własnego zdania na ten temat. Choć oczywiście jeśli dostrzeża jakieś problemy, musi interweniować. Główna trudność to właśnie wyważenie proporcji.

Co zatem poradziłaby pani rodzicom młodych zawodników?

Najważniejsza rada brzmi: dać trenerowi pracować i zajmować się częścią sportową, a jako rodzic skupić się na wsparciu zawodnika bardziej w kwestii emocji – radzenia sobie z porażką, przepracowania trudnych chwil. Przede wszystkim być z dzieckiem bez względu na to, czy wygrało, czy przegrało, oraz doceniać jego wysiłek i rozwój, wspierać je niezależnie od wyniku. To są cenne rozwojowe momenty, a umiejętność ich przeżywania również może zapoczątkować w przyszłości.

Jak nauczyć rodzica, aby nie wchodził w rolę trenera?

U każdego rezygnacja z tej roli będzie wyglądała inaczej. Dla niektórych to będzie trudniejsze wyzwanie, dla innych bardziej naturalne. Czasem dzieci chcą, aby rodzice jeździli z nimi na zawody, a czasem nie życzą sobie ich towarzyszenia i opieki. Trzeba uszanować ich prośbę. Rezygnacja z wyjazdu może być wbrew pozorom wsparciem dla dziecka.

Wielu trenerów chętnie przyjmuje współpracę rodziców na różnych polach – jeśli rodzic odczuwa potrzebę włączenia się w proces treningowy, to warto uzgodnić zarówno z dzieckiem, jak i z trenerem, w jakiej roli będzie dla nich najbardziej pomocny, i tej roli potem się trzymać.

Na czym polega wyjątkowość sportów walki?

Koncentracja i opanowanie emocji – te dwa elementy są w sztukach walki bardzo potrzebne i w ich opanowaniu z pewnością uprawianie tego rodzaju sportu może być pomocne. Wielu zawodników mówi też o tym, że wraz z treningiem sztuk walki odczuli wzrost pewności siebie.

Czy na macie można rozwiązać jakieś problemy psychologiczne?

Byłabym ostrożna z rozwiązywaniem problemów psychologicznych poprzez sport. Przykład dziecka zbyt nadpobudliwego, które ma okazję wyżyć się, waląc pięściami, i po treningu jest spokojne, to stereotyp. To tak nie działa. To, że nadpobudliwe dziecko zmęczy się na treningu, nie rozwiąże jego trudności poza salą treningową. Sport może natomiast pomóc w pracy z problemami. Może być tak, że dziecko, które ma dużo energii, będzie lubiło sport i będzie w nim dobre,



Zdjęcie: archiwum prywatne

Joanna Kotek

Certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne psycholog sportu II klasy, doktorantka na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od 9 lat pracuje indywidualnie i warsztatowo z zawodnikami sportowymi różnych poziomów i dyscyplin, a także współpracuje z klubami i szkołami sportowymi. Pomaga w treningu mentalnym i przygotowaniu do zawodów oraz wspiera w rozwiązywaniu trudności, związanych np. z radzeniem sobie ze stresem, koncentracją, motywacją, pewnością siebie czy powrotem do sportu po kontuzji. Specjalizuje się w zastosowaniu mindfulness w sporcie oraz pracy z zawodnikami sportów zespołowych.

będzie miało do niego szczególne predyspozycje. Walka, rywalizacja, trening pomogą mu wzmocnić pewność siebie. Osoby z obniżoną samooceną zobaczą, w czym są dobre – i z tego punktu widzenia sport to wspierała metoda pracy nad wiarą w siebie i własne zdolności.

Podsumowując: sport pomaga w uzyskaniu pewności siebie, lecz problemów psychologicznych nie rozwiązuje. Czyli walka nie może być antidotum na depresję?

Ech, gdyby to było takie proste: trochę pobiegam, potrenuję i wyleczę depresję. To tak nie działa, sport to tylko element pomocniczy, nie odpowiedź na wszystko. Jeśli podejrzewamy takie trudności u siebie lub u swojego dziecka, musimy zgłosić się po wsparcie do psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry.

Pamiętajmy, że sport może też pomóc w rozwoju umiejętności i dać nowe możliwości. Dzięki temu, że dziecko zaczyna trenować, będzie lepiej się czuło w obszarach, w których są potrzebne koncentracja, radzenie sobie z emocjami, poznanie nowych ludzi, komunikacja z dorosłymi, umiejętność wystąpień publicznych. Jest wiele dodatkowych elementów, które mogą wpłynąć na rozwój młodego zawodnika, natomiast należy być gotowym na to, że poza sportem dziecko będzie potrzebowało dodatkowego wsparcia psychologicznego bądź proces wychodzenia z problemów psychologicznych potrwa dłużej. Krótko mówiąc: sport nie uchroni od całego zła, które może się przydarzyć, ale może być znaczącym elementem pomocniczym oraz wspomagać rozwój dziecka na różnych polach.

Opiekowała się pani zawodnikami uprawiającymi sztuki walki. Czy w tej dyscyplinie pojawiają się jakieś specyficzne problemy?

Nie, zawodnicy zgłaszali się z podobnymi tematami jak w innych dyscyplinach. Najczęściej są to kwestie związane z pewnością siebie, radzeniem sobie z presją i stresem, z porażką, motywacją. Pojawiały się wątki związane z koncentracją, padały pytania, o czym myśleć w trakcie walki, jak podejść do startu i przygotować się do zawodów. Próbowaliśmy zarażać problemom związanym z powracaniem po kontuzji, czasem zajmowaliśmy się przygotowaniem do ważnych zawodów lub do początku sezonu, wyznaczaniem nowych celów i sposobów ich osiągnięcia.

Co pani radzi: o czym myśleć w czasie startu?

To zależy od zawodnika. Ale w przypadku wielu sportowców sprawdza się myślenie bardziej o zadaniu, a mniej o wyniku.

Start w zawodach oznacza dla dziecka konieczność pokazania siebie i swoich umiejętności po wielu żmudnych treningach. Sport uczy działania pod presją, radzenia sobie z emocjami i stresem, przyjmowania wygranej i porażki, pozwala poznać i stosować zasady współpracy.

Biegi patriotyczne: zdrowie, relaks, pasja, święto

Na rowerze człowiek jeździ od dzieciństwa i nawet nie traktuje tego jako sport. Siłownia też pojawia się na życiowej drodze naturalnie, gdy w wieku 16–18 lat bicepsy i tricepsy stają się sensem życia. Basen jako rozrywka może niespodziewanie stać się cotygodniowym nałogiem po czterdziestce. Inaczej jest z bieganiem – z nim zwykle wiąże się jakaś niezwykła historia. Przekonaliśmy się o tym, rozmawiając z bohaterami naszego tekstu. Niektóre opowieści bawią, inne wzruszają, dziwią, a są i takie, które inspirują. Wszystkie natomiast pokazują, że bieganie może być pasją, odskocznią, sposobem na relaks, a czasem wręcz symbolem patriotycznym. Oto kilka z nich – z podkrakowskich Niepołomic, gdzie co roku 11 listopada odbywa się patriotyczny bieg z okazji odzyskania niepodległości przez Polskę.



Źródło: archiwum prywatne

◆ **Rozgrzewka przed startem. Pierwszy z lewej – Karol Dulba.**

Marek Burda, prezes MKS Spartakus: nie jest pompacyjnie, lecz świątecznie

Organizujemy bieg patriotyczny z okazji Święta Niepodległości w Puszczy Niepołomiczkiej od 2013 r. Za nami już dziewięć edycji. Cieszę się, że osobiście przyczyniłem się do tego, aby mieszkańcy naszej gminy mogli uczcić patriotyczne święto sportową rywalizacją.

Zależało nam na tym, aby w biegu wzięło udział jak największą liczbę osób w różnym wieku, które wspólnie czczą idee niepodległościowe, patriotyczne i wolnościowe. Dlatego każdy uczestnik zostaje uroczysto odznaczony pamiątkowym medalem oraz dyplomem. Przed biegiem wspólnie śpiewamy hymn Polski, a po zawodach odwiedzamy miejsca pamięci narodowej. Nie jest pompacyjnie, ale da się poczuć świąteczną atmosferę.

Cieszę się, że z roku na rok przybywa nowych zawodników. Zawsze możemy liczyć na stałych bywalców, którzy biegają całymi rodzinami, ściągają sąsiadów, znajomych, krewnych.

Wytworzyła się piękna tradycja. Mam nadzieję, że się utrzyma i za kilka lat ktoś pobiegnie już nie tylko z synem, lecz także z wnukiem.

Karol Dulba (18 lat): bieganie w grupie to prawdziwa petarda

Każdy się zgodzi, że bieganie nie jest dla dziesięciolatka szczególną atrakcją. Dziecko stawia raczej na gry zespołowe, rywalizację, a samotne biegi w lesie zostawia dorosłym. Chyba że to bieg w większej grupie – wtedy sytuacja kompletnie się zmienia. Przynajmniej tak było w moim przypadku. Zawsze lubiłem WF, należałem do tych bardziej wysportowanych. Byłem ministrantem i właśnie w naszej parafii usłyszałem o biegu patriotycznym 11 listopada w Puszczy Niepołomiczkiej. Mama zachęciła mnie i siostrę do udziału. Mogę się mylić, ale siostra chyba ostatecznie się wymigała. Ja najpierw sceptycznie oceniłem ten pomysł, lecz dałem się namówić i nie żałuję. Bardzo miłe wspominałem listopadowe wydarzenia. Okazało się, że na starcie spotkałem mnóstwo kolegów, przyjaciół ze szkoły i sąsiedztwa. Mieliśmy do pokonania symboliczną trasę, która nie sprawiła szczególnego kłopotu, ale i tak przyniosła frajdę. Śmiało się, ścigaliśmy, a nawet trochę się wygłupialiśmy. Dla mnie w tamtej chwili najważniejsze było to, że mogłem rywalizować ze swoimi rówieśnikami. Dopiero gdy pojawił się aspekt konkurencji, bieganie mi zasmakowało. Co tu dużo ukrywać: samotne bieganie jest dla mnie po prostu nudne, a w grupie to prawdziwa petarda.

Oczywiście cieszyłem się, że znalazłem się w pierwszej dziesiątce na mecie. Niesamowita atmosfera! Uśmiechnięci ludzie mieli na sobie ubrania w barwach narodowych, a ja czułem, że jesteśmy ze sobą związani: miejscem zamieszkania, lasem, który znamy jak własną kieszeń, wspólnymi znajomymi. Po biegu zawsze siadaliśmy na ławeczkach i gawędziliśmy. Nie mówiliśmy dużo o patriotyzmie, niepodległości, ale ważne było, że mogliśmy ze sobą porozmawiać, być ze sobą. Cenię sobie takie momenty. Teraz już nie biegam, stawiam na siłownię, lecz biegi patriotyczne pozostały w moim sercu. Może jeszcze kiedyś pobiegnę?

Najlepiej zapamiętałem bieg z innej okazji: w naszej parafii zorganizowano bieg z okazji Dnia Mamy. Zająłem wtedy

pierwsze miejsce w swojej kategorii wiekowej i moje serce aż chciało się wyrwać z piersi. Złoty medal z biegu w naszej parafii to jedno z moich najcenniejszych trofeów sportowych!

Grzegorz Stolarz: bieg to zdrowie

Bieganie nie może pojawić się w życiu zniemacka. To wykluczone. Tak było i w moim przypadku. Byłem zwyczajnie za gruby, chciałem schudnąć. Próbowałem grać w squasha z kolegą, ćwiczyć crossfit i tak dalej – i nawet mi się podobało. Ale praca, dom, rodzina, dwoje dzieci, ich pasje – to wszystko nie pozwalało na systematyczne treningi. Szukałem alternatywy. Pomyślałem o bieganiu. Wcześniej nigdy tego nie robiłem, lecz spodobało mi się. Biegam już od siedmiu lat, pięć razy w tygodniu. Jestem członkiem grupy „Niepołomiczkie biegają”, która jest głównym organizatorem biegów, w tym jedenastolistopadowego. Koordynuję biegi masowe, ale też sam zaliczam trasę. Cenię sobie takie momenty, bo to okazja, by się spotkać, stworzyć wokół siebie sportową i świąteczną atmosferę, poczuć pozytywne emocje, integrację, sportową rywalizację.

Bieg dla mnie to również, a może przede wszystkim, zdrowie. Jest w naszej grupie biegowej pewien siedemdziesięcioletni pan, Marian. To okaz zdrowia, podziwiam go i chciałbym być jak on, gdy będę miał siedemdziesiątkę na karku.

Jan (18 lat) i Lena Górscy (9 lat): rodzinnie, sportowo i patriotycznie

To Jan wkręcił całą rodzinę w patriotyczne bieganie. Cofnijmy się w czasie.

Rok 2017: Narodowy Bieg Stulecia z okazji rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę dopiero za rok, ale bieg patriotyczny w Niepołomicach odbywa się już po raz piąty. Jan Górski jak zawsze pierwszy zapisuje się na listę lokalnych zawodów. Jak na złość za późno wychodzi z domu. Zanim trafia na miejsce zbiórki, musi przebiec pół lasu. Dociera na czas, lecz gdy staje na linii startowej, czuje, że jego nogi mają dość. Jednak twardego z niego i nie rezygnuje. Lena, młodsza siostra Jana, wówczas trzylatka, też postanawia wystartować w swojej kategorii wiekowej, ale zżera ją trema, nawet w towarzystwie całej rodziny protestuje i za żadne skarby nie zgadza się na start. Pamiątkowy medal brata zawieszona sobie na szyi i z przyjemnością zajada „wybieganą” drożdżówkę Jana. Rodzice w roli kibiców świetnie się spisują.

Rok 2018: Jan znowu w biegu, nie może być inaczej – w końcu to Narodowy Bieg Stulecia. Lena oczywiście asystuje bratu i ponownie zalicza falstart: przewraca się w połowie trasy i już nie wraca do rywalizacji. Płacze, znowu zawieszona medal brata na szyję, wcinając drożdżówkę i marzy o starcie za rok. Rodzice wciąż w roli kibiców, chociaż matka, Anna, jest przygotowana do startu. Żmudnie trenowała przed imprezą, ale tłum umięśnionych biegaczy ją odstrasza. Postanawia poświęcić przez kolejny rok.

Rok 2019: Lena ma 5 lat, Jan – 14. Marzenie dziewczynki o pierwszym własnym medalu jest tak mocne, że wygrywa ze stresem i tremą. 10 listopada Lena wybiera się z tatą na trening do lasu, gdzie dzień później odbędzie się jej najprawdziwszy debiut: trasa biegowa wynosi cały kilometr. Pada, jest zimno, wietrznie i paskudnie, jak tylko może być w listopadzie. Lena nie daje za wygraną, gdy ojciec próbuje odwołać trening i zachęca ją do spontanicznego startu następnego dnia.

Zależy nam na tym, aby w biegu brało udział jak największą liczbę osób w różnym wieku, które wspólnie czczą idee niepodległościowe, patriotyczne i wolnościowe. Przed biegiem wspólnie śpiewamy hymn Polski, a po zawodach odwiedzamy miejsca pamięci narodowej.

Marek Burda, organizator Biegu Niepodległości w Niepołomicach.

Wsiadają do auta i wyruszają do Puszczy Niepołomiczkiej. Adrenalina taka, że nie wiadomo, jak przeżyć jeszcze jeden dzień w oczekiwaniu na start. Trening ma nieco ostudzić emocje, przewietrzyć głowę. Gdy dojeżdżają na miejsce, widzą mnóstwo ludzi ubranych w biało-czerwone barwy. Czyżby aż tylu biegaczy przybyło potrenować przed jutrzejszym startem? Aż dziwne, że w taką pogodę nie potrafią usiedzieć w domu. Jednak dlaczego słychać patriotyczne piosenki? Lena jest za mała, aby zrozumieć, dlaczego w lesie panuje tak świąteczna atmosfera. Tata rozgląda się wokół, zagaduje kogoś i po chwili ma dla młodej zawodniczki złe wieści: mama pomyliła daty, bieg patriotyczny w Puszczy Niepołomiczkiej właśnie się zakończył, bo wyjątkowo zorganizowano go 10, a nie 11 listopada. Dziewczynka niemal do nocy płacze. Czekata na ten start cały rok! Na szczęście w sąsiedniej Wieliczce bieg patriotyczny odbywa się 11 listopada i Lena znowu może spakować swoje biegoweczki do worka.

W Wieliczce też panuje wspaniała atmosfera, z megafonów rozbrzmiewają pieśni patriotyczne, dziewczynka z przyjemnością podśpiewuje. Deszcz już nie pada, bieg będzie na pewno przyjemniejszy niż ten niezaliczony. Na miejscu niespodzianka: trasa wynosi ok. 4–5 km i biegnie przez całe miasto. Mnóstwo zawodników gimnastkuje się, macha nogami, rękami – w końcu 4 km to dla niektórych prawdziwe wyzwanie. Przerobna matka Leny założyła na wszelki wypadek obuwie sportowe i domyśla się, że dorosłym asystentem w biegu patriotycznym córki będzie właśnie ona. Dla pięciolatki to prawdziwy bieg rzeźnika, bo dziewczynka chce za wszelką cenę przebiec całą trasę, oczywiście jako pierwsza, bez zatrzymywania się. Obie kwestie wydają się nie do osiągnięcia. A jednak! Do tej pory mało kto wierzy, że mała dała radę, nie zatrzymała się, dopóki nie przekroczyła mety. Wreszcie dostała to, czego chciała: własny medal, własną drożdżówkę, a nawet własny puchar i dyplom.

Od 2019 r. cała rodzina startuje w biegu patriotycznym w Puszczy Niepołomiczkiej. Dorośli pokonują trasę 5 km, dzieci – 1 km. Obchodzą Święto Niepodległości sportowo, rodzinnie i patriotycznie.



◆ **Lena Górską z cicią.**

Źródło: archiwum prywatne

Siłownie pod chmurką dla każdego

Siłownie pod gołym niebem cieszą się coraz większą popularnością. Jest ich coraz więcej, w miastach i w małych gminach. I ćwiczą na nich wszyscy – od nastolatków po seniorów.



Fot. Marta Paluch

◆ 1. Krzesło do podnoszenia masy ciała – wyciąg górny



Fot. Marta Paluch

◆ 2. Orbitrek eliptyczny



Fot. Marta Paluch

◆ 3. Wahadło



Fot. Marta Paluch

◆ 4. Krzesło – trener nóg (wyciskanie ciężaru ciała)



Fot. Marta Paluch

◆ 5. Krzesło do podnoszenia masy ciała – wyciskanie



Zdjęcie: 123RF

Nikt sobie krzywdy nie robi

Pani Bogusia, mieszkanka osiedla Ruczaj w Krakowie, przychodzi na kampus Uniwersytetu Jagiellońskiego kilka razy w tygodniu. Razem z nią Precel, pięcioletni pies, który uwielbia hasać po pobliskich łąkach. Wracając ze spaceru, krakowianka może się zrelaksować na tutejszej siłowni. – *Lubię tu ćwiczyć – wyznaje. – Wokół sami swoi, też psiarze, więc nie ma się czego wstydzić. A że mam siedzącą pracę, lubię się trochę rozruszać, gdy tylko zamykam służbowego laptopa. Robię jedną, dwie rundki na wszystkich urządzeniach i czuję, że zrobiłam coś dla siebie.*

Maciej Piwowarczyk, fizjoterapeuta z Centrum Rehabilitacji Reha Ortopedica i trener personalny, tłumaczy, że siłownie pod chmurką to świetny sposób na podtrzymanie fizycznej aktywności: *Im jest ich więcej, tym lepiej. Najważniejsze, żeby ludzie mieli do nich łatwy dostęp, żeby chodzili i ćwiczyli.*

Przyznaje też, że obiekty mają inną funkcję niż te znajdujące się pod dachem – służą do rekreacji i profilaktyki, a nie do intensywnego treningu dla sportowców.

– *Ale przyrządy w siłowniach pod chmurką mają swoje zalety: to, że ruch następuje tylko w jednej płaszczyźnie, powoduje, że nie musimy aż tak bardzo martwić się o prawidłową pozycję. Mówiąc kolokwialnie: są tak zbudowane, żeby każdy mógł usiąść i ćwiczyć. Nikt tu raczej sobie krzywdy nie robi i może ich używać każdy, kto jest w stanie chodzić i poruszać się bez większego, kłującego bólu – podkreśla Piwowarczyk.*

Fizjoterapeuta podaje jeszcze jedną zaletę ćwiczeń na wolnym powietrzu: ci, którzy nigdy nie poszliby na „zwykłą” siłownię (bo się wstydzą, bo nie lubią, bo myślą, że są za mało umięśnieni), nie mają oporów na tych ogólnodostępnych,

pod chmurką. To nie wszystko: tych obiektów jest na tyle dużo, że zawsze są wolne miejsca i nie musimy czekać w kolejce do przyrządu. Piwowarczyk namawia swoich pacjentów do tego typu aktywności. Nie ma jednak złudzeń: ludzie nie ruszą masowo, by ćwiczyli, trzeba ich do tego zmobilizować. Jako trener personalny prowadził zajęcia na siłowniach plenerowych w krakowskiej dzielnicy Kurdwanów. Opowiada: *Miałem grupę pań w wieku 40 plus, z którymi chodziłymi i ćwiczyliśmy na zewnątrz. Ludzie, widząc ćwiczące kobiety, dawali się namówić na dołączenie. Uważam, że to świetna promocja zdrowia.*

By rodzice się rozerwali

Okazuje się, że rynek tego typu obiektów jest coraz bardziej nasycony. Siłownie pod chmurką znajdują się niemal na każdym osiedlu. Marek Stańczuk, prezes firmy Stameco z Limanowej produkującej takie urządzenia, mówi: *Najwięcej zamówień spływa do nas od mniejszych gmin miejskich, ale produkujemy także zestawy urządzeń na wieś. Teraz nawet softysy je zamawiają.*

Kolejny trend to montowanie plenerowych siłowni na nowych osiedlach. – *Ale też przy istniejących już na osiedlach placach zabaw. Po to, by rodzice mogli się rozerwać w tym samym czasie, co ich dzieci – podkreśla Stańczuk. I dodaje, że z takich siłowni chętnie korzystają nie tylko rodzice, lecz także dziadkowie.*

Nową tendencją jest również zamawianie do siłowni pod gołym niebem bardziej wymagających urządzeń: drążków do podciągania się i drabinek do tzw. street workoutu. Korzystają z nich bardziej wysportowani, głównie młodzi ludzie. Wtedy trening nie jest już jedynie na „rozruszanie mięśni”; może być prawdziwym wyzwaniem dla kogoś, kto regularnie ćwiczy.

Tour po siłowni pod chmurką: przyrządy i ćwiczenia

Urządzenia na tego typu obiektach są zaprojektowane tak, żeby ćwiczyć na wszystkich po kolei. Na początek można zrobić kilka rundek, po minucie na każdym urządzeniu. Które poleca, a które odradza trener? Zobaczmy.

1. Krzesło do podnoszenia masy ciała – wyciąg górny

Doskonałe ćwiczenie dla każdego. Jedyne zastrzeżenie: trzeba je robić powoli. Nie wolno zbyt gwałtownie opuszczać ramion, by maszyna nie wyrwała nam rąk do góry. Takie ćwiczenie przysłuży się osobom wykonującym pracę siedzącą, garbiącym się. W jaki sposób? Wzmacniając mięśnie grzbietu, pleców – czyli tych, które nas prostują. To dobra metoda na ładną, wyprostowaną sylwetkę i poprawienie ruchomości stawu barkowego.

2. Orbitrek eliptyczny

Przyrząd do praktykowania ulepszonych spaceru z kijkami. Górne kończyny poruszają się mocno, rusza się też tułów. Bardzo dobrze w tym ćwiczeniu rotują miednica i kręgosłup, następuje poprawa ruchomości kręgosłupa. To kolejna propozycja dla osób bez kondycji, które dużo siedzą, mało chodzą – świetnie podnosi tętno. Polecamy ją także seniorom, którzy chcieliby delikatnie zacząć. To doskonały przyrząd na rozgrzewkę, by rozruszać stawy i by zaczęła się w nich wydzielać maź stawowa.

3. Wahadło

Przyrząd poprawiający ruchomość miednicy, dobry do bardzo łatwego ćwiczenia. Niektórzy mogą odczuwać strach, że się zsuną czy spadną – dlatego tę maszynę poleca się tym, którzy czują się pewnie i stabilnie opierają się na rękach.

4. Krzesło – trener nóg (wyciskanie ciężaru ciała)

Podczas tego ćwiczenia podnosimy ciężar ciała za pomocą mięśni nóg i pośladków. Trzeba jednak uważać, żeby nie prostać kolana do końca, bo mogą się zablokować, a w efekcie mięśnie przestaną trzymać i cały ciężar ciała przejdzie na staw kolanowy, co z kolei może spowodować przeprost i niesie ryzyko zerwania więzadeł. Dlatego należy zachować minimalne zgięcie nóg, aby ciężar ciała był podnoszony na mięśniach, nie na stawach. Wbrew pozorom to także doskonałe ćwiczenie na plecy – na tym przyrządzie dobrze pracują pośladki. A za silne pośladki kręgosłup nam podziękuję, bo to one stabilizują miednicę i przez to właśnie kręgosłup. Jedynym przeciwwskazaniem są problemy z kolanami, uniemożliwiające komfortowe wykonanie ruchu.

5. Krzesło do podnoszenia masy ciała – wyciskanie

W tym ćwiczeniu mocno pracują klatka piersiowa oraz barki – przy lekkich dolegliwościach w tym obszarze krzesło pomaga. Jest też świetne w przypadku splotowej kifozy (braku naturalnego garbka) na odcinku piersiowym. Na tym urządzeniu ćwiczymy przednią taśmę ciała i wzmacniamy ją. Teoretycznie nie jest to aktywność dla osób, które się garbią. Trzeba jednak pamiętać, że siłownie plenerowe służą głównie rozruszaniu mięśni i stawów, więc raczej nie pogłębimy wad postawy.

6. Stepper

Przeciwwskazaniem do aktywności na tym przyrządzie może być duże zwyrodnienie stawu biodrowego u starszych osób. Ale generalnie to odpowiednie ćwiczenie profilaktyczne dla większości z nas – mogą je wykonywać wszyscy, chyba że odczuwają bardzo duży ból. Przy regularnym ćwiczeniu na stepperze poczujemy, że mięśnie nóg się wzmocniły, a to szczególnie ważne dla tych, którzy na co dzień dużo siedzą lub stoją.

7. Duże koło do ćwiczenia ramion

Na tym przyrządzie możemy rozruszać stawy barkowe – następuje tu połączenie wszystkich płaszczyzn ruchu kończyny górnej. To dobra propozycja dla osób, które często odczuwają ból barków (nie mówimy tu o bólu pourazowym – w razie wątpliwości najlepiej skonsultować się z fizjoterapeutą). Na kole pracują również w niewielkim stopniu nadgarstki, co jest niezwykle cenne, bo bardzo rzadko je ćwiczymy.

8. Małe kółka do ćwiczenia rąk

Tutaj możemy wzmocnić mięśnie przedramion oraz barki. Co istotne – i dość rzadkie w przypadku przyrządów do ćwiczeń – budowa tego urządzenia pozwala na wzmocnienie boku oraz tyłu barków; ćwiczymy ich ruch rotacyjny i stabilność stawu barkowego. Dbamy też o prawidłowy balans mięśniowy, ponieważ zazwyczaj jesteśmy bardziej napięci z przodu barków niż z tyłu i z boku.

9. Piechur

Świetna propozycja dla tych, którzy nie boją się dużych wykroków. Na co działa? Na tym przyrządzie wzmacniamy przód i tył mięśni nóg oraz mobilność w stawach biodrowych. Zakres ruchu jest tu dużo większy niż wtedy, gdy chodzimy, możemy więc poćwiczyć ruchomość i elastyczność mięśni.

10. Twister

Urządzenie dobrze rozrusza kręgosłup, talię oraz miednicę. Powinny na nie uważać te osoby, które nie mogą się skręcać (zazwyczaj z powodu przebytej kontuzji). To świetne ćwiczenie dla tych, którzy dużo siedzą. Uwaga! O wiele lepiej robić twisty z ogranicznikami obrotów w prawo i w lewo – z twistera można bowiem łatwo spaść.

11. Ławka do brzusków

Akurat ten przyrząd jest często odradzany, bo brzuszki to łatwy sposób na zrobienie sobie krzywdy... Dlaczego? Obciążamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa i ryzykujemy powstanie różnych patologii w tym miejscu. A jeśli problem już istnieje, takie ćwiczenie może go powiększyć. Jeśli chcemy mieć ładny brzuch, wskazane są inne ćwiczenia: deska oraz ćwiczenia równoważne (główną funkcją brzucha jest stabilizacja kręgosłupa). Pamiętajmy również, że tłuszcz spala się tam, gdzie chce, a nie w miejscu, które akurat ćwiczymy. Robiąc brzuszki, nie schudniemy na brzuchu. Jak mówi fizjoterapeuta: chudnie się w kuchni, a ćwiczy się po to, by chudnąć ładnie.



Fot. Marta Paluch

◆ 6. Stepper



Fot. Marta Paluch

◆ 7. Duże koło do ćwiczenia ramion



Fot. Marta Paluch

◆ 8. Małe kółka do ćwiczenia rąk



Fot. Marta Paluch

◆ 9. Piechur



Fot. Marta Paluch

◆ 10. Twister



Fot. Marta Paluch

◆ 11. Ławka do brzusków

Małymi krokami do zdrowego trybu życia

To oczywiste, że aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie bezpośrednio wpływają na jakość życia oraz stan zdrowia. Więcej: lekarze potwierdzają, że tylko stosując rozsądną dietę, połączoną z codzienną dawką ruchu i wysypianiem się, możemy uniknąć wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca czy astma oskrzelowa. Dlaczego więc tak trudno wdrożyć w życie zdrowe nawyki?

Czasami po prostu próbujemy podjąć zbyt wielki wysiłek, a zniechęceni pierwszym niepowodzeniem, spisujemy na straty cały plan. Tymczasem zamiast skakać na głęboką wodę, znacznie łatwiej wprowadzać zmiany w stylu życia krok po kroku. W tym artykule podpowiemy, jak się za to zabrać.

Dobry plan to podstawa

Bywalcy i trenerzy centrów fitness oraz basenów obserwują powtarzające się co roku zjawisko: w styczniu pojawia się mnóstwo chętnych, w marcu szatnie zaczynają świecić pustkami. Okazuje się, że to w dużej mierze efekt postanowień noworocznych. Statystyki mówią, że jedynie 8% z nas potrafi przy nich wytrwać, a niektóre źródła podają, że aż 80% osób rezygnuje do końca lutego. Zazwyczaj są to ludzie, którzy podjęli swoje postanowienie niesieni entuzjazmem, ale mało świadomi związanych z nim trudności.

Z każdym pochopnie podjętym postanowieniem będzie podobnie jak z tym noworocznym. Dlatego zamiast obiecywać sobie trening trzy razy w tygodniu i całkowitą zmianę jadłospisu po kolejnej wizycie u lekarza lub przynajmniej ubrań z zeszłego sezonu, zastanówmy się, jakie zmiany możemy wprowadzić stosunkowo łatwo. Zapiszmy je i realizujmy konsekwentnie przez co najmniej dwa tygodnie. Potem możemy podejmować kolejne, bardziej ambitne wyzwania.

Pierwszy ruch

Na początek przyjrzyjmy się temu, jak dużo się poruszamy w ciągu przeciętnego dnia. Jeszcze do niedawna popularna była magiczna liczba 10 tys. kroków. Dziś lekarze i fizjoterapeuci są zgodni, że to za dużo – aby utrzymać organizm w odpowiedniej kondycji, wystarczy wykonywać dziennie ok. 7 tys. kroków, czyli jakieś 4,5 km.

Nie każdy z nas codziennie znajdzie czas na taki spacer. Dlatego na początku najlepiej zwrócić uwagę na to, jak wprowadzić więcej ruchu w życie codzienne. Jeśli dojeżdżamy do pracy transportem publicznym, warto wysiadać przystanek wcześniej. Dodatkowa chwila ruchu przyda się także, by rozgrzać umysł przed pracą, a po niej przełączyć się na „tryb domowy”. Zamiast używać windy, korzystajmy ze schodów. Jeśli dojeżdżamy do pracy samochodem albo już nie pracujemy, postarajmy się wprowadzić do nawyków krótki spacer przed podjęciem codziennych obowiązków. Wystarczy nawet 15 minut.

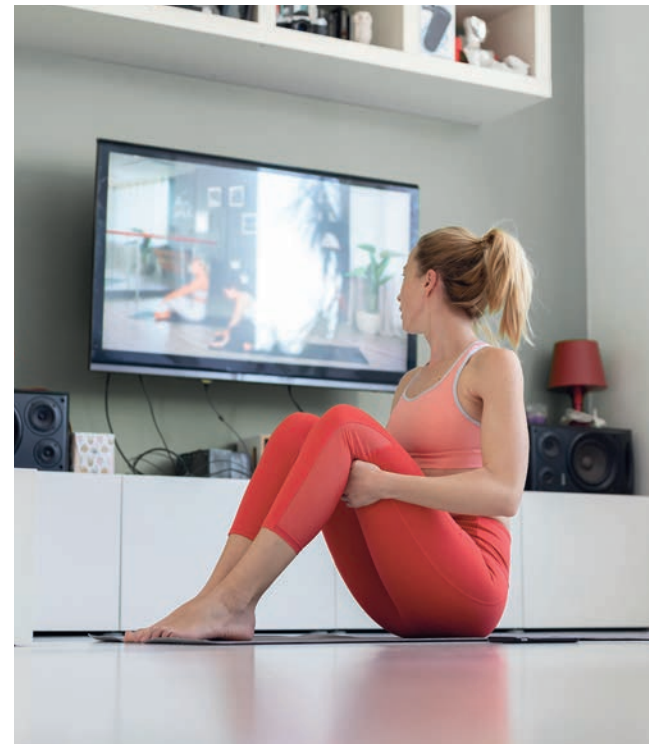
Gdy już wprowadzimy taki nawyk w życie, bez zwłoki podejmijmy kolejne wyzwanie – dwa razy w tygodniu i przynajmniej raz w weekend wybierzmy się na dłuższy, co najmniej półgodzinny spacer. Spacerowanie jest jednym z najprostszyc sposobów na przyspieszenie metabolizmu i rozruszanie mięśni, szkieletu i układu oddechowego. A gdy to się uda, możemy wzbogacić spacer o elementy szybkiego marszu lub biegu.

Sporty dla każdego naprawdę istnieją

Gdy pierwszy krok mamy już za sobą, nasz organizm zaczyna potrzebować czegoś więcej: regularnej aktywności lub sportu. I znów ważna zasada – nie rzucamy się na aktywności, które są dla nas zbyt trudne albo których po prostu nie lubimy. Istotne też, aby wyznaczyć sobie stałe dni aktywności, zapisać się na zajęcia zorganizowane lub umówić się ze znajomymi, że w razie napadu lenistwa będą nas motywować.

Najczęstsza wymówka przed uprawianiem sportu to – obok braku czasu – brak środków. Owszem, część zajęć wymaga specjalnego sprzętu, ale do większości wystarczą przyzwoite buty i wygodna odzież. Tak jest z prawie wszystkimi popularnymi gramami zespołowymi, jogą, pilatesem, fitnesssem, bieganiem. Kijki do nordic walkingu często można wypożyczyć w osiedlowych lub wiejskich klubach, podobnie jak rakiety do squasha, tenisa czy badmintona. Nawet w coraz popularniejszym jeździectwie na początek wystarczą odpowiednie spodnie i buty, całą resztę, łącznie z tyczką i kamizelką, można wypożyczyć w stadninie.

Najwięcej satysfakcji prawdopodobnie przyniesie nam sport na świeżym powietrzu lub grupowy, ale jeśli z jakiegoś powodu (choćby opieki nad członkiem rodziny) trudno nam wyjść z domu, z pomocą przychodzą ćwiczenia przed ekranem. Jednym z korzystnych aspektów niedawnej pandemii jest fakt, że bardzo dużo takich ćwiczeń – od specjalistycznych na konkretne dolegliwości, np. kręgosłupa, przez taniec, jogę



◆ Kiedy trudno zmobilizować się do wyjścia – ćwicmy w domu.

czy trening na zrzućcie kilogramów – znajdziemy w sieci. Możemy zaobserwować ulubiony kanał lub trenera w mediach społecznościowych, poszukać filmów instruktażowych lub po prostu zapisać się na zajęcia on-line. W internecie na pewno każdy znajdzie coś dla siebie: na swoich zasadach i w dogodnej porze.

Rzucamy nałogi

Zaczynamy czuć się... inaczej. Czy lepiej – jeszcze trudno powiedzieć. Jeśli organizm przez dłuższy czas nie był przyzwyczajony do aktywności fizycznej, pojawiły się na pewno zmęczenie i mikrourazy mięśni, zwane zakwasami. Jednak z tygodnia na tydzień poprawia się nasza kondycja, lepiej też śpimy. To świetny czas, aby rozprawić się z niekorzystnymi nałogami.

I tu mamy dobrą informację: nie ze wszystkimi trzeba pożegnać się radykalnie. W większości przypadków wystarczy ograniczyć dostarczenie do organizmu substancji, która w nadmiarze mu szkodzi. Świetnym przykładem będzie tu... cukier. Jego nadmiar prowadzi do nadwagi, otyłości oraz do poważnych chorób przewlekłych. To nie tylko cukrzyca czy zwiększona podatność na nowotwory, lecz także zmęczenie, trudności z koncentracją i pamięcią. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak dużo cukru zawierają np. kolorowe napoje, produkty typu „light” (bo cukier rekompensuje w nich tłuszcz), jogurty smakowe czy pasty do smarowania. Z drugiej strony węglowodany, czyli właśnie cukier, dostarczają organizmowi energii, mają również zasadnicze znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, mięśni i układu nerwowego. Stodki nałóg najlepiej więc ograniczyć do maksymalnie 30 g (czyli ok. 3 łyżek) dziennie.

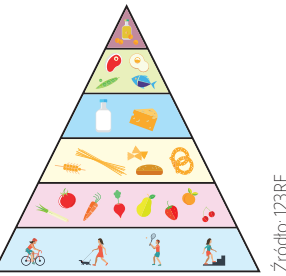
Podobnie będzie z kawą i herbatą. Kawa spożywana w odpowiednich ilościach pobudza i wpływa korzystnie na układ krążenia, redukcję ryzyka chorób układu pokarmowego, wątroby, a nawet Parkinsona. Lekarze uważają za zdrową dawkę 1–3 filiżanki kawy dziennie. W przypadku herbaty zaleca się wypijanie 3–4 filiżanek czarnej herbaty dziennie. Jeśli pijemy jej więcej, warto wybrać zieloną, białą lub czerwoną (pu-erh).

Sprawa komplikuje się przy alkoholu – jego bezpieczne spożycie zależy od indywidualnych schorzeń, diety, a także płci i wagi. Do niedawna uważano, że niektóre alkohole, np. czerwone wino lub piwo podczas choroby nerek, mają wręcz prozdrowotne działanie. Dziś przyjmuje się, że neutralna dla zdrowia jest mała ilość alkoholu (poniżej 100 g czystego alkoholu w ciągu tygodnia).

Istnieje natomiast nałóg, dla którego nie ma żadnego usprawiedliwienia. Z każdym wypalonym papierosem wchłaniamy do organizmu 4 tys. substancji szkodliwych, a 40 spośród nich (m.in.: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, butan) ma właściwości rakotwórcze. Dym papierosowy wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy. Pamiętajmy przy tym, że również aerozol z e-papierosów zawiera substancje chemiczne szkodliwe dla płuc.

Rozsądna dieta – i od razu czujemy się lepiej

To, co jemy, wpływa na naszą wagę oraz samopoczucie, koncentrację, pamięć i wiele funkcji organizmu. Dlatego zdrowe trybu życia nie można oddzielić od świadomej diety.



◆ Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

W internecie i mediach bez trudu można znaleźć tzw. piramidę żywienia i na jej podstawie ułożyć własny jadłospis, bogaty w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, białka roślinne i zdrowe tłuszcze. Czasem będzie to wymagało drobnej reorganizacji nawyków, np. zamiast tłustych mięs warto wybrać zdrowe źródło białka, takie jak kurczak, ryby czy tofu, a zamiast białego chleba lub ryżu – pełnoziarniste produkty zbożowe. Jednak w przypadku zdrowej diety liczy się nie tylko co, lecz także JAK jemy.

Po pierwsze przyzwyczajmy organizm do regularności, dostarczając mu średnio 4–5 posiłków, mieszczących łącznie 2000–2300 kcal. Jedzenie w stałych odstępach czasu wpływa korzystnie na metabolizm oraz poziom glukozy we krwi i zmniejsza odkładanie tkanki tłuszczowej.

Po drugie pijmy więcej wody i napojów bezcukrowych. Minimum dla dorosłego człowieka to 1,5 l wody dziennie, czyli 6 szklanek. Woda to podstawowy składnik tkanek i płynów ustrojowych, które transportują w organizmie tlen, składniki odżywcze i inne ważne substancje. Jest też niezbędna do regulacji ciepłoty ciała, wydalania produktów przemiany materii czy procesów trawienia. Potrzebują jej nasz mózg, kręgosłup, a nawet włosy i paznokcie. Dlatego każdy dzień powinniśmy zaczynać od wypicia szklanki wody.

Po trzecie komponujmy posiłki z naturalnych, mało przetworzonych składników. To pozwoli uniknąć szkodliwych dla zdrowia konserwantów, wypełniaczy i ulepszcaczy smaku – lepiej zastąpić je ziołami.

Po dobrym dniu – dobra noc

Często zapominamy o tym, że zdrowy tryb życia to odpowiednia ilość i jakość snu. Tymczasem sen jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, a jego niedobór powoduje, że organizm trudniej regeneruje się po wysiłkach dnia. Niedostateczna ilość snu prowadzi nie tylko do chronicznego zmęczenia, spadku koncentracji i rozdrażnienia, lecz także do spadku odporności, nadciśnienia i depresji.

A co zrobić, żeby się dobrze wyspać przez ok. 7–8 godzin w ciągu doby? Istnieje kilka sprawdzonych sposobów. Należą do nich np. wieczorne, dobrze znane rytuały: zaciemnienie sypialni, przewietrzenie jej, odstawienie urządzeń elektronicznych na minimum godzinę przed snem. Warto pamiętać, aby nie jeść dwie godziny przed snem. Zасыpanie na pewno ułatwi wieczorny spacer. Jeśli mimo to pojawiają się problemy z zaśnięciem, starajmy się uspokoić myśli – z pomocą przyjdzie czytanie, pisanie, łagodna gimnastyka, taka jak joga. Nie pomoże natomiast to, co wymaga wzmoczonego światła i migających obrazów – film, telewizja, muzyka.

Jeśli jeszcze nie jesteśmy przekonani do korzyści z wprowadzenia zdrowych nawyków w codzienne życie, może pomóc pewien eksperyment. Wypiszmy dolegliwości, które na co dzień uprzykrzają nam życie (np. ból kręgosłupa, nadwaga, nadciśnienie, rozkojarzenie, problemy z pamięcią, trudności w zasypianiu, wypadające włosy, brak kondycji). Następnie zaplanujmy kolejne kroki wprowadzania dobrych nawyków – od zwiększenia porcji dziennego ruchu, poprzez ćwiczenia, ograniczenie nałogów, zmiany w diecie, po rytuały na dobry sen. A po trzech miesiącach od wprowadzenia w życie ostatniego punktu wróćmy do swoich zapisków. Które dolegliwości odeszły w niepamięć?

Kręgosłup kocha ruch

Rozmowa z **Anną Połec**, fizjoterapeutką, trenerką personalną, instruktorką prowadzącą zajęcia dla zdrowego kręgosłupa



◆ Anna Połec

Jakie są najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa?

Ból kręgosłupa to współcześnie jeden z powszechnych problemów zdrowotnych. Do jego powstania przyczynia się często niehigieniczny styl życia: długotrwała pozycja siedząca, brak aktywności fizycznej, niewłaściwa postawa ciała czy otyłość oraz stres. Przyczyna bólu może być ponadto związana z urazem, wiekiem lub poważną chorobą. Ogromna część dolegliwości towarzyszących bólowi pleców wynika z uszkodzenia krążka międzykręgowego, do którego predysponuje nagły ruch zgięcia tułowia lub zgięcia z rotacją, bądź też dźwignięcie ciężkiego przedmiotu. Występuje również zespół dolegliwości spowodowanych przeciążeniem, a co za tym idzie utratą elastyczności oraz prawidłowej ruchomości tkanek przykręgosłupowych, mięśni, więzadeł i krążków międzykręgowych w wyniku ciężkiej pracy fizycznej, uprawiania sportu lub nawykowego przybierania niewłaściwej postawy ciała.

Starzenie się organizmu i związane z tym procesem osłabienie mięśni, powstawanie zwyrodnień, utrata elastyczności i w konsekwencji sztywność tkanek także mogą powodować ból kręgosłupa. Jedynym sposobem na opóźnienie procesów starzenia jest ruch. Dlatego w naszym dobrze pojętym interesie leży dbanie o taki stan kręgosłupa i stawów oraz układu mięśniowego, aby jak najdłużej zachować ich sprawność. Warto też wspomnieć, że u kobiet częściej schorzeń układu rodowego może być odczuwalna w postaci bólu kręgosłupa. Na stany bólowe kręgosłupa nie mają wpływu również długotrwały stres i napięcie emocjonalne.

Pacjenci mogą odczuwać ból szyi, lędźwi, części krzyżowej kręgosłupa oraz okolicy międzyopatkowej z możliwością promieniowania, drętwienia, mrowienia, np. kończyny dolnej lub górnej, tkliwość, zwiększone napięcie mięśni, sztywność, a nawet unieruchomienie. Czasem pojawiają się dolegliwości towarzyszące: migreny, ból szczęki i okolicy uszu, zaburzenia wzroku. Objawy są zależne od lokalizacji i rozległości uszkodzonych tkanek.

Schorzenia kręgosłupa oraz towarzyszący im ból stały się tematem mocno interdyscyplinarnym i leczeniem zajmują się lekarze ortopedzi, neurologi, reumatolodzy oraz, co trzeba podkreślić, fizjoterapeuci. Każdy przypadek bólu kręgosłupa jest indywidualny, dlatego należy skonsultować się z lekarzem i fizjoterapeutą w celu dokładnej diagnozy i ustalenia odpowiedniego planu leczenia.

Czy istnieją czynniki ryzyka zwiększające podatność na ból kręgosłupa?

Tak, istnieją takie czynniki ryzyka. Należą do nich np. predyspozycje genetyczne: niektóre osoby mogą mieć wrodzone uwarunkowania wpływające na strukturę kręgosłupa i jego podatność na problemy. Pewne rodzaje wrodzonych wad kręgosłupa, takie jak skolioza czy dysplazja stawu biodrowego, mogą przyczyniać się do wystąpienia bólu kręgosłupa. W takim przypadku tym bardziej należy zadbać o przywrócenie jak najlepszej biomechaniki ciała, oczywiście pod opieką specjalistów, i – co najważniejsze – nie załamywać rąk!

Także pewne zachowania i nawyki, takie jak brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, palenie tytoniu, niezdrowa dieta i nadwaga, wpływają na ogólną kondycję kręgosłupa i stan mięśniowo-szkieletowy. Poza tym osoby, które wykonują pracę wymagającą podnoszenia ciężkich przedmiotów, wykonywania powtarzających się ruchów lub przyjmowania niewłaściwej pozycji ciała, mogą być bardziej narażone na ból kręgosłupa.

Warto jednak podkreślić, że choć te czynniki ryzyka mogą zwiększać podatność na ból kręgosłupa, nie oznaczają to automatycznie, że każda osoba, których one dotyczą, będzie miała problemy. Wiele zależy od nas samych.

Jakie objawy powinny skłonić nas do skonsultowania się z lekarzem?

Ból zawsze jest sygnałem ostrzegawczym, nie bagatelizowałabym zatem tego odczucia w naszym ciele. Zawsze warto mu się dobrze przyjrzeć i skonsultować go ze specjalistą. Wizyta powinna być obowiązkowa w przypadku silnego bólu kręgosłupa, którego nie usmierzają środki przeciwbólowe, zwłaszcza bólu, który wybudza ze snu. Towarzyszące bólowi kręgosłupa problemy natury neurologicznej, takie jak osłabienie siły mięśniowej, drętwienie rąk i nóg, zmiany w funkcjonowaniu jelit i pęcherza moczowego, również powinny skłonić nas do szybkiej konsultacji lekarskiej.

Trzeba pamiętać, że każda osoba może mieć inne objawy i tolerancję bólu, dlatego warto zaufać swoim odczuciom i skonsultować się ze specjalistą w razie jakichkolwiek niepokojących objawów związanych z kręgosłupem. Lekarz lub fizjoterapeuta będą w stanie przeprowadzić odpowiednie badania i diagnozę oraz zalecić właściwe leczenie lub terapię.

Powiedziała pani, że w naszym interesie jest utrzymywanie kręgosłupa w dobrej kondycji. Jakie są skuteczne metody profilaktyki bólu kręgosłupa?

Nie ma jednej metody dla każdego pacjenta, każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia. Wiele zależy od tego, jakie zachowania względem naszego ciała podejmujemy w codziennym funkcjonowaniu. Należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłową postawę ciała podczas każdej aktywności, np. chodu, siadu, podnoszenia i dźwignia, unikać długotrwałego siedzenia lub stania, codziennie przez 10–15 minut ćwiczyć, by przywrócić równowagę w ciele, a także dobrą odpowiednią obuwie, zadbać o prawidłową dietę i nawodnienie. Podczas konsultacji ze specjalistą dowiemy się, jaka aktywność ruchowa będzie dla nas najkorzystniejsza, jakie ruchy kręgosłupa nam służą, a na jakie powinniśmy uważać, zwłaszcza w pierwszej fazie leczenia.

Na co jeszcze zwraca uwagę?

Kiedy podnosimy ciężkie przedmioty, starajmy się używać siły bioder i nóg, a nie pleców. Unikajmy nagłych ruchów

i skrętów kręgosłupa podczas podnoszenia i przenoszenia. Kolejny ważny aspekt to ergonomia pracy. Jeśli większość czasu spędzamy w pozycji siedzącej przy biurku, należy się upewnić, że miejsce pracy jest dobrze dostosowane. Nie lekceważmy zasad BHP, takich jak wybór odpowiedniego krzesła, które zapewni wsparcie dla kręgosłupa. Duże znaczenie ma też wysokość biurka oraz ustawienie monitora na należytej wysokości, aby nie musieć pochylać ani skręcać głowy. Starajmy się robić regularne przerwy od pracy, a w ich trakcie wykonajmy kilka prostych ćwiczeń uruchamiających całe ciało.

I jeszcze coś, co dopiero od niedawna staje się oczywiste: prawidłowa pozycja w czasie snu. Dobrze dobrany materac i poduszka mogą wpływać na jakość snu i zdrowie kręgosłupa. Wybierajmy zatem odpowiedniej twardości materac, który dostosowuje się do naturalnych krzywizn ciała. Zwróćmy ponadto uwagę na wysokość poduszki, aby szyja układała się jak najbardziej neutralnej pozycji.

Warto też przypomnieć o ogromnym znaczeniu odpowiedniego obuwia. Buty na szpilkach, wizytowe, te na grubych podszewkach i tzw. japonki wpływają negatywnie na ruchomość stawu skokowego oraz stawów stopy, co ma bezpośrednie przełożenie na funkcjonowanie reszty ciała i w dłuższej perspektywie predysponuje do kontuzji i schorzeń kręgosłupa. Zalecane jest noszenie butów na płaskiej podszewce oraz jak najczęstsze chodzenie bos.

Jakie ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego kręgosłupa?

Istnieje wiele ćwiczeń fizycznych, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowego kręgosłupa, jednak plan treningowy powinien być dobrany indywidualnie do każdego pacjenta, w zależności od zdiagnozowanego schorzenia, kondycji fizycznej i wieku. Bardzo wysoko na tej liście są systemy treningowe takie jak pilates, joga, zajęcia ze zdrowego kręgosłupa oraz aktywności takie jak nordic walking, pływanie czy po prostu spacer. Wykonywanie ćwiczeń poprawiających stabilność kręgosłupa oraz mobilność stawów obwodowych to istotne czynniki wpływające na funkcjonalność ciała.

W początkowej fazie, gdy towarzyszy nam intensywny ból, po prostu szukamy pozycji ciała, w których możemy go wyeliminować lub zmniejszyć. W miarę postępów w leczeniu poszerzamy wachlarz ćwiczeń pod ścisłą kontrolą fizjoterapeuty. Ćwiczenia najczęściej polegają na zwiększaniu stabilności kręgosłupa poprzez naukę prawidłowego oddychania, przyjmowania prawidłowej postawy ciała i odpowiedniego napięcia mięśni tzw. środka oraz pośladków. To także ćwiczenia poprawiające mobilność stawów. Z ogromu aktywności powinniśmy wybrać te, które służą naszemu kręgosłupowi, i zwrócić szczególną uwagę na prawidłowość i regularność ich wykonywania. Biorąc udział w zajęciach grupowych, warto znać powyższe zagadnienia, aby prawidłowo wykonywać proponowane ćwiczenia lub unikać tych, które predysponują nas do bólu. Dlatego jeszcze raz wyraźnie podkreślam: świadomość swojego ciała ma ogromne znaczenie.

Jakie zmiany w stylu życia mogą pomóc w zapobieganiu bólowi kręgosłupa?

Dobrze, że o tym wspominamy, bo często wystarczą niewielkie zmiany w stylu życia. Kluczowe znaczenie ma regularna aktywność fizyczna – to podstawa dla zachowania zdrowia w ogóle, i mam tu na uwadze również zdrowie psychiczne.

Wszechstronne rozwijanie naszego ciała poprzez podejmowanie różnych aktywności ruchowych, dbanie o siłę i wytrzymałość, a także stabilność i ruchomość stawów, budowanie świadomości ciała mogą ustrzec nas od nieprzyjemnych konsekwencji urazów i schorzeń kręgosłupa.

Kolejny aspekt to dieta. Właściwe odżywianie jest istotne dla zdrowia kręgosłupa, mówi się przecież, że jesteśmy tym, co jemy. Dlatego warto dbać o zrównoważoną, zróżnicowaną dietę, dostarczającą organizmowi niezbędnych składników, nie tylko witamin i mikroelementów, lecz także np. białka, magnezu i wapnia. Ważne jest ponadto odpowiednie nawodnienie organizmu, picie wystarczającej ilości wody. Kiedy mało pijemy, nasz organizm się odwadnia, a tkanki naszego ciała stają się lepkie i sztywne. Nie ma wówczas odpowiedniego ślizgu między poszczególnymi tkankami: skóry, nerwów, mięśni, tkanek łącznych (powięzi).

Z dietą wiąże się oczywiście kontrola wagi. Nadwaga i otyłość zwiększają obciążenie dla kręgosłupa – wyobraźmy sobie, że przez cały dzień nosimy choćby 5-kilogramowy plecak. Utrzymanie zdrowej wagi poprzez zrównoważoną dietę i regularną aktywność fizyczną może pomóc w zmniejszeniu obciążenia kręgosłupa i w konsekwencji przyczynić się do zmniejszenia ryzyka bólu.

Może to nie jest oczywiste, ale także palenie tytoniu może wpływać na zdrowie kręgosłupa – zmniejsza ono bowiem przepływ krwi do tkanek, a co za tym idzie ich zdolność do regeneracji.

A czy istnieją jakieś środki farmakologiczne lub suplementy, które mogą wspomagać profilaktykę bólu kręgosłupa?

Przed rozpoczęciem stosowania jakichkolwiek środków farmakologicznych lub suplementów diety należy skonsultować się z lekarzem. Specjalista będzie w stanie ocenić indywidualne potrzeby i stan zdrowia oraz zapewnić odpowiednie wskazówki dotyczące stosowania i dawkowania konkretnych substancji.

Lekarz może zalecić np. suplementację witaminy D, której w naszej szerokości geograficznej praktycznie wszyscy mamy za mało. Tymczasem witamina D jest ważna dla zdrowych kości, w tym kręgosłupa. Kolejne substancje to glukozamina i chondroityna. Te suplementy są czasem stosowane jako wsparcie dla zdrowych stawów, w tym stawów kręgosłupa, niemniej istnieją różnice w opinii naukowej dotyczącej ich skuteczności. Natomiast kwas omega-3, obecny w rybich tłuszczach, takich jak łosoś i sardynki, ma właściwości przeciwzapalne, które mogą być korzystne dla zdrowia kręgosłupa. Ale pamiętajmy, że suplementy nie zastąpią zdrowej diety i stylu życia, mogą jedynie stanowić ich uzupełnienie.



Trzeba pamiętać, że każda osoba może mieć inne objawy i tolerancję bólu, dlatego warto zaufać swoim odczuciom i skonsultować się ze specjalistą w razie jakichkolwiek niepokojących objawów.

◆ Anna Połec: Kluczowe znaczenie w profilaktyce schorzeń kręgosłupa ma aktywność fizyczna.

Nie tylko wędrówki – polskie góry i ich okolice mają wiele do zaoferowania

Wybieramy zagraniczne wojaże, nie wiedząc, co mamy pod nosem. Polska na każdym kroku zachwyca urodą. Urokliwe miasteczka, plaże i jeziora, a przede wszystkim góry: Tatry, Bieszczady, Sudety – wszystkie wyjątkowe, każde na swój sposób. Wakacyjne wycieczki po górach to idealna propozycja dla tych, którzy chcą spędzić urlop aktywnie, na łonie natury. Niezapomniane krajobrazy oglądane z górskich szczytów, możliwość obcowania z dziką przyrodą, czyste powietrze – na takie uroki nie da się pozostać obojętnym. Ale wakacje w górach wcale nie muszą oznaczać wyłącznie długich wędrówek z plecakiem. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie: spływy górskimi rzekami, zwiedzanie okolicznych miasteczek o bogatej historii – to wszystko jest na wyciągnięcie ręki.

Tajemnicze Góry Sowie

W Górach Sowich podczas wakacyjnego odpoczynku nie będziemy się nudzić. Zachwycają nie tylko urodą, lecz także tajemniczością. Krywają się w nich legendy i mroczne sekrety, które rozpalają wyobraźnię turystów. To coś dla amatorów niewyjaśnionych zagadek, teorii spiskowych i podziemnych, ukrytych przejść. Na każdym kroku możemy tutaj spotkać ślady wydarzeń z czasów II wojny światowej. Wśród nich kompleks Riese – tajny projekt, który miał zamienić wnętrze Gór Sowich w centrum dowodzenia III Rzeszy i kwaterę główną Hitlera. Plany nazistów przerwało dopiero zakończenie wojny. Do dziś można zwiedzać część podziemnego kompleksu i dwie duże budowle naziemne w Osówce.

Nie zapominajmy jednak o samych górach i ich magii. Osoby lubiące wspinaczkę z pewnością zechcą obejrzeć okolice z wieży widokowej znajdującej się na najwyższym szczyście pasma: Wielkiej Sowie. Budowla, z której widać niemal całe Sudety, to symbol tych gór. Warte zdobycia punkty widokowe to także wieża na szczycie Kalenicy i twierdza Srebrna Góra – jeden z największych tego typu obiektów w Europie, pochodzący z XVIII w. Dzięki temu, że zachowała się w dobrym stanie, z łatwością można sobie wyobrazić, jak wyglądało kiedyś życie stacjonujących tam żołnierzy.

Malownicze Karkonosze

Turyści uwielbiają Karkonosze z uwagi na rozciągające się z nich malownicze krajobrazy Dolnego Śląska. Każdy pasjonat górskiej turystyki, który nie miał okazji podziwiać widoków ze szczytu Śnieżki, musi czym prędzej nadrobić to niedopatrzenie! Drugim najstynniejszym szczytem Karkonoszy jest oczywiście Szrenica. W zależności od czasu i kondycji możemy na obie góry wybrać się pieszo lub częściowo skorzystać z wyciągów krzesełkowych. Wielką atrakcją Karkonoszy są również polodowcowe Śnieżne Kotły. Po wędrówce górskimi szlakami warto poświęcić trochę czasu na zwiedzenie Szklarskiej Poręby. Wokół miasta poprowadzono czarny szlak, wiodący wprost do wodospadu Szklarki, punktu widokowego Złoty Widok i Starej Chaty Walońskiej, w której można zapoznać się z dawnymi tradycjami mieszkańców tych okolic.

Karpacz też ma wiele do zaoferowania: przywieziony w skrzyniach z Norwegii drewniany kościół Wang, zaporę na Łomnicy, zbudowaną, by chronić okoliczne miasteczka przed powodzią,

dawną skocznnię narciarską Orlinek... A na koniec warto odwiedzić punkt widokowy na Kruczych Skałach.

Kolorowe Jeziora w Rudawach Janowickich

U stóp Karkonoszy rozciąga się inne, mniej znane, ale równie piękne pasmo górskie – Rudawy Janowickie. Cieszy się ono mniejszą popularnością, a co za tym idzie spotkamy tu zdecydowanie mniej turystów. Przejście szlaku nie powinno nastęrczać trudności. Na trasie znajdziemy liczne punkty widokowe, jeden z nich – na szczycie Sokolika, do którego prowadzą charakterystyczne stalowe schody. Z góry roztacza się przepiękny widok na Karkonosze.

Wkomponowane w skały ruiny zamku Bolczów to punkt, którego nie może zabraknąć na naszej trasie zwiedzania. Budowla, powstała w XIV w., była kilkakrotnie przebudowywana. W połowie XVI w. została zniszczona przez Szwedów, lecz ruiny zachowały się w dobrym stanie. Będąc w Rudawach Janowickich, koniecznie powinniśmy też zobaczyć kilkunastotletnie tajemnicze pokutne krzyże, stawiane przez zabójców na miejscu zbrodni, a także odkryć niezwykle skalne formacje: Skalną Fajkę, Konie Apokalipsy, Skalny Most i Skały Starościerskie.

Najbardziej znaną atrakcją w okolicy są Kolorowe Jeziora. Te mieniące się feerią barw zbiorniki wodne powstały w wyrobiskach po dawnych kopalniach pirytu i są uznawane za jeden z cudów Polski. Każde ma inną barwę. Za kolor Jeziora Purpurowego odpowiadają związki żelaza, Błękitnemu barwę nadają związki miedzi (co ciekawe, wiosną jest ono niebieskie, zaś latem dominuje w nim turkus). Żółte Jezioro swój kolor zawdzięcza obecności wapienia i siarki, Zielone z kolei jest najbardziej naturalne – ale podczas suszy znika!



◆ Błękitne Jezioro – wyrobisko po kopalni pirytów.

Tatry i Zakopane – wspaniała przyroda i architektura

Gdy mówimy: polskie góry, często mamy na myśli Tatry. To najwyższe i najpiękniejsze górskie pasmo zna chyba każdy, nawet jeśli nie jest miłośnikiem górskich wypraw. U stóp Tatr rozciąga się polska stolica sportów zimowych – Zakopane. Piękna drewniana architektura, galerie, muzea oraz słynne Krupówki z licznymi knajpkami i restauracjami, w których podawane są lokalne specjały, przyciągają rzesze turystów przez okrągły rok. Jednak Krupówki to nie tylko deptak i miejsce spacerów – przy tej ulicy mieści się główny gmach Muzeum Tatrzańskiego – cenny zabytek architektury w stylu zakopiańskim, zbudowany wg planów Stanisława Witkiewicza i Franciszka Mączyńskiego, z niezwykle interesującymi wystawami, przybliżającymi kulturę i życie Podhala.



◆ Gmach główny Muzeum Tatrzańskiego im. dra Tytusa Chałubińskiego.

Pieniny pełne atrakcji

W Pieninach możemy spędzić fascynujące wakacje, podziwiając wspaniałą przyrodę i zwiedzając unikatowe zabytki. To niewielkie, lecz niezwykle bogate w atrakcje pasmo górskie. Przecinające te tereny strumienie i strumyczki oraz malownicze wąwozy zachęcają do długich wędrówek. Możemy podążyć górskimi szlakami, wspiąć się na Trzy Korony i Sokolicę, ale nie tylko. Na turystów czeka tutaj również piękne Jezioro Czorsztyńskie. Rozciąga się ono u stóp Pienin, zaś nad jego brzegiem stoją dwa efektowne zamki: Czorsztyń i Niedzica. Sporą atrakcją jest też zapora z elektrownią wodną.

Dla szukających wrażeń idealny będzie spływ Dunajcem. Emocji nie zabraknie: spływając łodzią ze Sromowców Niżnych do Szczawnicy lub Krościenka możemy nie tylko podziwiać Pieniny z perspektywy rwącej, górskiej rzeki, lecz także posłuchać ciekawych flisackich opowieści.



◆ Łódź flisacka na tle Trzech Koron.

Po rejsie zaś wskazane jest zwiedzanie miejscowego uzdrowiska. Szczawnica to niewielkie miasteczko, doskonale znane kuracjom przyjeżdżającym „do wód”. Słynie z licznych zakładów przyrodoleczniczych i drewnianej architektury. Znajdziemy tu przepiękne dworki, wille, pijalnię, muzyczną altanę.

Uzdrowisko oferuje turystom lecznicze wody oraz specyficzny mikroklimat i krystalicznie czyste powietrze. Rosnące w okolicy iglaste drzewa wydzielają olejki eteryczne skuteczne w leczeniu górnych dróg oddechowych.

Będąc w Szczawnicy, warto też wybrać się do Wąwozu Homole czy przejechać się kolejką linową na Palenicę.

Bieszczady – oaza spokoju

A może by tak rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady? To pasmo górskie stało się synonimem ciszy i spokoju, oazą dla tych, którzy szukają wytchnienia, pragną odciąć się od pędzącej cywilizacji. I choć z roku na rok turystów przybywa, to nadal można znaleźć tu kilka spokojnych zakątków.

Region słynie z pięknej drewnianej architektury i sztuki ludowej. Stoi tu mnóstwo cerkwi, stanowiących świadectwo historii tych terenów. Jeśli lubimy obcować z naturą, to nie znajdziemy lepszego miejsca niż Bieszczady. W Bieszczadzkim Parku Narodowym można spotkać żubry, jelenie, a nawet wilki, niedźwiedzie i rysie. Wędrując po tych górach, nie możemy ominąć Połoniny Caryńskiej, Wetlińskiej i Bukowego Berda. Jeśli akurat przyjdzie nam ochota na zdobywanie wysokich górskich szczytów, to w okolicy mamy Tarnicę, Halicz i Smerek. Można też odpuścić sobie męczącą wędrówkę po szlakach i zwyczajnie przejechać się Bieszczadzką Kolejką Leśną. Wąskotorowe wagoniki służyły dawniej do zwożenia ściętego w lasach drewna, dziś wożą spragnionych wrażeń turystów.

Inną wartą obejrzenia atrakcją jest Jezioro Solińskie z wysoką na 82 metry zaporą. To największy w Polsce sztuczny zbiornik retencyjno-energetyczny. Górskie wycieczki można więc z powodzeniem uzupełnić żeglowaniem albo kajakarstwem.

Góry Stołowe – Błędne Skały

Na koniec proponujemy odwiedzić Góry Stołowe, znane z pięknych szlaków, urokliwych miasteczek, uzdrowisk i spektakularnych zamków. To idealny wakacyjny kierunek zarówno dla doświadczonych wędrowców, jak i dla amatorów, a także rodzin z dziećmi. Góry Stołowe nie są wysokie. Ich najwyższy szczyt to Szczeliniec Wielki, a dokładnie znajdujący się na nim Fotel Pradziada, czyli 12-metrowa skała, kształtem przypominająca fotel.

Zdecydowanie największą popularnością wśród turystów – i tych z Polski, i z zagranicy – cieszą się Błędne Skały. To skalny labirynt niedaleko Karłowa, przez który poprowadzono szlak turystyczny. Niezwykle ciekawa trasa biegnie przez wąskie i niskie przejścia i aby je pokonać, trzeba niemal nieustannie przyciskać się i schylać. Atrakcją przyciąga nie tylko podróżników, lecz także filmowców: Błędne Skały stały się tłem dla takich produkcji, jak „Opowieści z Narnii: Księżę Kaspian” czy „Przyjaciel wesołego diabła”.

Po emocjonującej wędrówce przyda się odpoczynek. W okolicy Gór Stołowych działa kilka uzdrowisk, wśród nich szczególnie cenione Kudowa-Zdrój, Polanica-Zdrój i Duszniki-Zdrój. Lecznicze wody, spacer po parkach zdrojowych znajdujących się w tych miastach orzeźwi i pozwoli się zrelaksować.

Góry są atrakcją samą w sobie, ale mają do zaoferowania znacznie więcej – i warto z tego skorzystać.



◆ Na trasie Bieszczadzkiej Kolejki Leśnej.



◆ Błędne Skały.

W tym sporcie wszystkiego można się nauczyć

Rozmowa z **Jerzym Madejem**, trenerem i prezesem Tarnowskiego Klubu Strzeleckiego LOK



◆ Jerzy Madej

Podobno w strzelaniu wcale nie trzeba mieć dobrego oka. To prawda?

Wzrok jest ważny, ale zawsze można go poprawić okularami, szklami korekcyjnymi czy filtrami wspomagającymi. Zdarzają się bardzo dobrzy strzelcy z astygmatyzmem. To, czy się widzi doskonale, czy trochę słabiej, nie ma tak dużego znaczenia. Akomodacja oka polega na tym, że dostosowuje się ono do oglądania przedmiotów znajdujących się w różnych odległościach. Możemy wyostrzyć widzenie na konkretny punkt, lecz nie możemy ostro widzieć równocześnie na 1 m i na 50 m. Tarcza strzelnicza znajduje się w odległości 10 m, a przyrządy są tuż przy naszym oku. Jeśli strzelamy z karabinu, to przeziernik mamy 5 cm od oka, a muszkę – 1 m. Pistolet trzymamy w wyciągniętej ręce, więc w zależności od budowy strzelca muszka i szczerbinka są oddalone od oka o jakieś 70, 80 cm. Oko musi widzieć ostro przyrządy, bo te elementy trzeba zgrać ze sobą centrycznie. Tarcza jest za daleko, strzelec widzi jej środek jako rozmyty, czarny punkt.

A jakie cechy charakteru są potrzebne w strzelaniu? Trzeba mieć łagodną naturę? Czy wystarczy, że potrafi się ją okiełznać?

W tym sporcie potrzebne są spokój, umiejętność opanowania stresu, powściągnięcia emocji w kluczowym momencie: oddawania strzału. Jednak w życiu poza strzelnicą zawodnik nie musi być spokojny. Zdarzają się wśród strzelców cholerycy, którzy reagują bardzo żywiołowo. Najważniejsze to potrafić się uspokoić na stanowisku. Wytrzymałość, odporność psychiczna, cierpliwość – to też decyduje o jakości strzelca i wpływa na wynik strzelania. Ogromne znaczenie ma czas reakcji. Po nim można poznać, czy ktoś jest dobrym materiałem na strzelca.

Czyli flegmatyk raczej nie sprawdzi się w tym sporcie?

Niekoniecznie. Cała zabawa polega na tym, żeby w odpowiedniej chwili nacisnąć spust i nie poruszyć przy tym broni. Przed oddaniem strzału strzelec musi się odpowiednio złożyć, ustawić przyrządy, wycelować. Broń swoje waży, a należy jak najdłużej utrzymać ją nieruchomo: przed strzałem, w chwili jego oddawania i tuż po. Przez cały ten czas broń nie stoi idealnie w tym samym miejscu. Strzelamy z wolnej ręki, zawsze są jakieś minimalne drgania. Ważne, żeby reakcja strzelca nastąpiła w odpowiednim momencie, kiedy są najlepsze warunki do strzału. Trzeba mieć refleks i umieć błyskawicznie podjąć decyzję. Istotne są też zdolności manualne. Pracuję jako trener od 36 lat, przez strzelnicę przewinęło się tysiące uczniów. Z moich obserwacji wynika, że absolwenci szkół plastycznych i muzycznych szybko łapią technikę i osiągają dobre wyniki. Muzycy grający na instrumentach czy marlarze prowadzący precyzyjnie pędzel są doskonałym materiałem na strzelców.

Od czego zaczyna się naukę strzelania?

Do naszego klubu przychodzi głównie młodzież szkół podstawowych. Zaczynamy strzelać z 10 m, ale na początku zawodnicy korzystają z podpórki. Na wstępie robimy selekcję: czy zawodnik bardziej nadaje się do pistoletu, czy do karabinu. Największą uwagę zwracamy na technikę, odpowiednie zgranie przyrządów, precyzję, pracę na języku spustowym. To są istotne elementy, żeby zostać dobrym strzelcem. Najwięcej błędów popełnia się podczas ściągania języka, kiedy strzelec zbyt nerwowo zrywa spust. Przy strzelaniu z karabinu na 10 m „dziesiątka” ma wielkość 0,5 mm. Strzelec nie widzi tej kropki, tylko czarny punkt na tarczy i musi trafić w jego środek. Wystarczy minimalne drgnięcie dłoni, żeby zepsuć strzał. Dlatego trzeba nauczyć się wykonywać każdy ruch za każdym razem idealnie tak samo. Wtedy mamy gwarancję, że strzał będzie precyzyjny.

Czyli ważna jest powtarzalność. Ile strzałów oddaje się na treningu?

Wszystko zależy od stopnia zaawansowania zawodnika. Młodego strzelca nie możemy za bardzo obciążać, bo jego organizm nie jest do tego przystosowany. Karabin waży ok. 6 kg. Trudno oczekiwać, żeby uczeń szkoły podstawowej zrobił 100 czy 200 złożeń. Karabin trzeba za każdym razem podnieść, utrzymać przez ileś sekund nieruchomo, odłożyć. Na treningu nie zawsze chodzi o to, żeby wystrzelać jak najlepszy wynik. Czasem ważniejsze jest osiągnięcie skupienia. Trenuje się też precyzję – strzela się cały czas w jedno miejsce. Strzelcy wyczynowi oddają na treningu 200, 300, 400 strzałów. Zawodnik musi być dobrze przygotowany fizycznie. Dlatego na treningu mamy także ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające mięśnie niezbędne do utrzymania broni nieruchomo: obręczy barkowej, pleców, rąk, przedramion, nadgarstków. Są ćwiczenia na równoważniach, gdzie trenujemy błędnie i odpowiednią postawę, by stać z karabinem jak najbardziej stabilnie. To wszystko decyduje później o celności.

A wydawać by się mogło, że strzelanie to żaden wysiłek.

Wręcz przeciwnie! Karabin waży od 6,5 do 8 kg. Podczas strzelania zawodnicy są ubrani w specjalny, bardzo sztywny strój, który stabilizuje ich postawę i ułatwia utrzymanie karabinu bez ruchu. Taki kombinezon w dużym stopniu wpływa na wyniki, dziś wyśrubowane. Strzelanie mocno obciąża jedną stronę ciała, dlatego konieczne są ćwiczenia korekcyjne. Jeśli strzelec składa się na prawą rękę, to po treningu robi takie same złożenia na lewą rękę, żeby skompensować przeciążenie. W przeciwnym razie nabawiłby się wad postawy.

Poza tym strzelectwo to wysiłek beztlenowy. Zanim zawodnik odda strzał, musi prawie zupełnie opróżnić płuca. Podnosi

karabin, robi złożenie, celuje, wypuszcza powietrze i wstrzymuje oddech – musi tak wytrzymać 20–30 s. Nie da się strzelać w trakcie oddychania, płuca nie mogą być napięte, bo to powoduje drgania. Takie ciągłe niedotlenienie też obciąża organizm.

Czyli strzelanie nie jest sportem dla każdego?

Na pewno są osoby, które się do tego nie nadają, jednak każdemu polecam spróbować. Zdarza się, że ktoś przychodzi na trening i wydaje się, że nic z niego nie będzie, ale pracuje solidnie i zaczyna odnosić sukcesy. Warto mieć fizyczną podbudowę, lecz wśród strzelców znajdziemy również osoby drobne, niewysokie, które świetnie sobie radzą. Niektórzy szybko się uczą i równie szybko rezygnują. Najlepsi są rzemieślnicy, którzy powoli, krok po kroku idą do celu, uczą się techniki, doskonałą warsztat. W tym sporcie wszystkiego można się nauczyć. Nie potrzeba predyspozycji fizycznych, jak np. u biegacza. W strzelectwie liczą się ciężka praca, cierpliwość. Trzydzieści procent sukcesu to talent, a reszta to doskonalenie złożenia.

Czy osoby starsze także mogą zacząć uczyć się strzelania?

Wiek nie jest żadną przeszkodą. Zdarzają się strzelcy 70-letni, mieliśmy nawet 80-letniego zawodnika, któremu żona kupiła karabin. Strzelał, cieszyło go to i nieźle mu szło. W klubie trenujemy głównie młodzież, ale mamy też sporo osób w wieku 60 lat, które chcą się nauczyć strzelać, zdobywają pozwolenie na zakup broni, rywalizują między sobą i są w to mocno zaangażowane.

Czego uczy ten sport?

Przed wszystkim pokory, wyciszenia, wytrwałości, skupienia. A także radzenia sobie z emocjami. Dobry strzelec musi umieć się wyluzować, nie może być napięty. Miałem zawodniczki, które bardzo to sobie chwaliły. Opowiadały, że to, czego nauczyły się na treningach, pomagało im później na różnych egzaminach, bo łatwiej im było poradzić sobie ze stresem. Strzelanie uczy również hartu ducha i buduje charakter człowieka. Wśród strzelców nie ma agresji. Jeżdżę na różne zawody, mieszkam z młodzieżą w hotelach. Rok temu mieliśmy olimpiadę w Tarnowie. Panie z hoteli mówiły później: „Wie pan, dla nas to szok. Młodzież szkolna, a taki tu spokój, cisza, wszyscy tacy poukładani”. Strzelectwo uczy wielu cennych rzeczy, które się później przekładają na życie.

Trenowanie strzelectwa buduje społeczeństwo gotowe do walki. Dobrze byłoby rozpropagować ten sport.

Dawniej w szkołach prowadzono lekcje przysposobienia obronnego i w ich ramach uczniowie przychodzili uczyć się strzelać. Później zajęcia zlikwidowano, bo nie było potrzeby nauki posługiwania się bronią. Ale teraz sytuacja tego wymaga i zainteresowanie wróciło. Powstał program Ministerstwa

Edukacji i Nauki, w ramach którego w całej Polsce jest kupowany sprzęt do strzelania laserowego dla szkół. Jest też program „Strzelaj z nami”, realizowany przez Polski Związek Strzelectwa Sportowego, są różne dofinansowania z Ministerstwa Sportu i Turystyki, mające zachęcać młodzież do nauki strzelania.

Czy strzelanie to bezpieczny sport? Jak często zdarzają się wypadki na strzelnicy?

Mamy takie procedury, że wypadki praktycznie się nie zdarzają. Instruktorzy bardzo pilnują przestrzegania zasad, są różnego rodzaju zabezpieczenia podczas używania broni. Każdy, kto po raz pierwszy przychodzi na strzelnicę, jest dokładnie instruowany, co mu wolno, czego nie, jak obchodzić się z pistoletem czy karabinem. Zgodę na otwarcie strzelnicy wydaje wójt albo prezydent miasta, na którego terenie ma ona powstać. Żeby mogła działać, musi spełniać określone warunki. Wszystko jest szczegółowo uregulowane.

◆ **Od lewej: Olga Wąj-Czerwińska, Izabella Dudek i Weronika Bykowska. Zawodniczki TKS LOK prezentują dyplomy i medale Mistrzostw Polski. W drugim rzędzie Prezes Klubu – Jerzy Madej.**



Zdjęcie: TKS LOK



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

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Magdalena Filipczuk, Magdalena Pawłowicz, Magdalena Stokłosa, Dorota Stolecka

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

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

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

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

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



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Rowerki wodne – najlepszy sposób na wakacyjny relaks

Letnie szaleństwo zbliża się wielkimi krokami! Nie ma chyba osoby, która po długiej, burej zimie nie byłaby spragniona kolorów: złota słonecznych promieni, soczystej zieleni traw, a przede wszystkim błękitu fal. Niezależnie od tego, czy jesteśmy miłośnikami aktywnego spędzania wolnego czasu, czy wolimy relaks, możemy podjąć aktywność łączącą oba sposoby na wypoczynek.

Odpoczynek w ruchu

Aby naprawdę się odprężyć, konieczne jest złapanie równowagi psychicznej. Trzeba wyłączyć głowę, zresetować się, odciąć od problemów dnia codziennego. W tym celu niektórzy wybierają aktywności niewymagające wysiłku fizycznego: wolny czas spędzają w fotelu przed telewizorem, oglądając ulubiony serial, czytając, grając w planszówki. Wolą to niż bieganie czy jazdę na rowerze. Ale są też tacy, którzy nie wyobrażają sobie biernego odpoczynku. Siedzenie na plaży – to nie dla nich, bezruch ich męczy. Wybierają więc wspinaczkę po górach, pływanie, siłownię – cokolwiek, co angażuje mięśnie do pracy.

Jednak te dwa rodzaje wypoczynku da się połączyć. Na rowerkach wodnych możemy się relaksować, jednocześnie będąc w ruchu. Kiedy jesteśmy na jeziorze, możemy podziwiać widoki, woda delikatnie buja rowerkiem, a błogą ciszę przerywają jedynie kojące dźwięki natury. W takich warunkach można w końcu odpocząć! A jeśli przyjdzie nam ochota, możemy przejąć stery i popedałować, gdzie tylko przyjdzie nam ochota. Wysiłek nie będzie zbyt intensywny, ale w sam raz, żeby dostarczyć naszemu ciału endorfin.

Aktywność dla każdego

Pedałowanie nad wodą ma mnóstwo zalet! Przede wszystkim to aktywność dla każdego. Rowerkiem wodnym możemy popływać niezależnie od tego, czy jesteśmy wysportowani, czy nie. Nie ma ograniczeń wiekowych ani kondycyjnych. To doskonały sposób na zapewnienie sobie i bliskim niezapomnianych wrażeń z pobytu na różnych akwenach, a także jeden z najwdzięczniejszych wynalazków sportowo-rekreacyjnych.

Do korzystania z rowerków wodnych nie są potrzebne żadne umiejętności, nie trzeba nawet

umieć jeździć na klasycznym rowerze. Można cieszyć się urokami rejsu, nie posiadając karty pływaka. Przed wejściem na pokład obsługa wyposaży nas w specjalne kamizelki ochronne (tzw. kapoki), które uchronią nas w razie nieplanowanej kąpieli w wodzie – ale taka nie powinna się zdarzyć. Rowerki wodne są bowiem bardzo bezpieczne, dużo stabilniejsze i łatwiejsze w prowadzeniu niż choćby popularny kajak. Nie musimy obawiać się wywrotki, możemy więc poczuć się pewnie i rozkoszować się przejażdżką. Poza tym nawet jeśli przestaniemy pedałować, rowerek utrzyma się na wodzie. Warto wziąć ze sobą na pokład kanapki i napoje w torbie termicznej – wtedy właściwie nie będziemy musieli schodzić na ląd przez całą dzień!

Z dziećmi na pokładzie

Posiadanie małych dzieci wcale nie musi oznaczać rezygnacji z aktywnych wakacji. Z powodzeniem można zabrać ze sobą malucha na pokład rowerku wodnego i w trakcie przejażdżki spędzić czas na rodzinnych pogawędkach bądź obserwowaniu otaczającego świata. Zmieniający się krajobraz, fauna i flora, nowe dźwięki i doznania sprawią, że dziecko nie będzie się nudziło i wyprawa stanie się dla niego prawdziwą frajdą. A im wcześniej pokażemy mu, że lato można spędzić aktywnie, tym chętniej będzie to robiło w przyszłości. Tym bardziej że nie ma lepszej metody na zacieśnianie relacji i więzi z najbliższymi niż wspólne zajęcia sportowe i aktywności wymagające współpracy.

Rowerki wodne są niedrogie i łatwo dostępne. Niemal przy każdym akwenu znajduje się wypożyczalnia sprzętu do aktywności na wodzie. Każdy może z nich skorzystać. Obsługa sprzętu jest niezwykle prosta – kręcenie pedałami zastępuje ruchy wiosła i popycha rower do przodu. To też idealna opcja dla tych, którzy nie potrafią pływać, ale chcą aktywnie spędzać urlop nad wodą. W wypożyczalniach coraz częściej można spotkać rowerki



Źródło: 123RF

◆ Rowerki wodne – rozrywka dla małych i dużych.

wyposażone w zjeżdżalnię. Taki sprzęt dostarczy mnóstwa radości i zabawy zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

Ekologia, trening i przyjemność w jednym

Rowery wodne nie mają zainstalowanych silników, bo napędza je praca nóg. Nie potrzebują dodatkowego źródła energii. Dzięki temu są w pełni ekologiczne i bezpieczne dla środowiska, bo nie zanieczyszczają powietrza. Nie przeszkadzają im ani wiatr, ani fale. Ponadto rowerkami wodnymi łatwo i bez wysiłku się steruje. Mogą one poruszać się z prędkością 10–15 km/h.

Wyprofilowane siedziska sprawiają, że korzystanie z nich jest bardzo wygodne. Jeśli więc znuudzimy się pedałowaniem, możemy po prostu wyciągnąć się w fotelu i pozwolić, by rowerek swobodnie unosił się na wodzie. My w tym czasie możemy podziwiać uroki przyrody, pływać lub łowić ryby. Nic nie stoi też na przeszkodzie, by zażyć kąpieli słonecznej. Opalanie to przecież nie tylko wylegiwanie się na plaży i żar lejący się z nieba. Dużo przyjemniej jest, kiedy poza słonecznymi promieniami palącymi skórę czujemy również delikatny chłód wody i lekką bryzę.

Wybierając się w samotny rejs, możemy połączyć pływanie rowerkiem z innymi zajęciami, takimi jak czytanie czy słuchanie muzyki. Organizm na pewno doceni wysiłek i odwdzięczy się lepszą kondycją – bo pływanie rowerkiem nie tylko poprawia samopoczucie, lecz także spala kalorie. Godzinny rejs to jakieś 300 kcal mniej!

Przebywając na świeżym powietrzu, jesteśmy lepiej dotlenieni, więc mamy więcej energii. Podczas wysiłku w organizmie wyzwalają się endorfiny. Rowerki wodne to po prostu przyjemność w najczystszej postaci!