

JESIENNY RAJD PO ZDROWIE



Szanowni Państwo, minął już okres letniego wypoczynku i wakacyjnych wojaży, dlatego w bieżącym wydaniu przedstawiam kilka wybranych propozycji i możliwości aktywnego zagospodarowania wolnego, jesiennego popołudnia. Jesień jest doskonałą porą roku do tego, by zmotywować się do rozpoczęcia systematycznej dbałości o własne ciało. Z pewnością sprzyja temu aura – wciąż jeszcze ciepłe i słoneczne dni zachęcają do aktywności ruchowej, będącej zarazem doskonałym treningiem, narzędziem kontroli masy ciała oraz profilaktyką wielu schorzeń narządu ruchu.

SPACERY I BIEGANIE

Chodzenie jest najbardziej naturalnym przejawem aktywności ruchowej człowieka. Istnieje jednak kilka podstawowych zasad, o których należy pamiętać. Do podstawowych należy dobór właściwego obuwia, które jest kluczowe nie tylko dla wygody naszych stóp, ale również dla zdrowia i kondycji wszystkich stawów. Tak więc należy zwrócić uwagę nie tylko na odpowiedni rozmiar (zapewniający swobodne poruszanie się palców - co istotne jest w fazie odbicia się), ale również na typ buta, który powinien być odpowiednio zaprojektowany pod kątem trekkingu lub biegania i zapewnić elastyczne, lecz stabilne oparcie dla pięty. Generalnie im więcej czasu spędzamy na naszych nogach i im dłuższe dystanse przemierzamy, tym bardziej komfortowe warunki pracy powinniśmy zapewnić naszym stopom.

Formą aktywności fizycznej, która oparta jest o chodzenie i cieszy się coraz większą popularnością jest Nordic Walking. Poprawna technika ćwiczeń według tego systemu ma tę prze-

wagę nad tradycyjnym chodzeniem, że część ciężaru ciała przenoszona jest przez ręce, przez co do ruchu zaangażowana jest cała obręcz barkowa. Dodatkowe punkty podparcia zapewniają również lepszą stabilność, co jest nie do przecenienia w trudniejszych warunkach terenowych, szczególnie dla osób po kontuzjach lub o mniejszej sprawności.

Bardziej zaawansowaną postacią aktywności ruchowej jest bieganie – wymaga jednak spełnienia kilku dodatkowych warunków. Oprócz doboru obuwia szczególnie istotne jest zwrócenie uwagi na technikę biegu oraz podłoże, po którym biegamy - by nie było zbyt twarde (np. betonowa kostka). Kolejną sprawą to nadmierna masa ciała – niestety złym pomysłem jest rozpoczęcie walki ze znaczną nadwagą lub otyłością za pomocą biegania, ze względu na bardzo duże przeciążenia układu kostno-stawowego. W takim przypadku lepiej zdecydować się na zrzucenie kilku kilogramów poprzez formy aktywności mniej obciążające stawy – np. wcześniej opisany Nordic Walking, rower, pływanie czy inne formy treningu aerobowego.

POLECANE STRONY INTERNETOWE:

- www.bieganie.pl
- www.nordicwalking.com.pl

ROWER

Jest to najlepsza forma aktywności dla osób, które chcą połączyć trening fizyczny z turystyką i przemieszczaniem odległości większych, niż jest to możliwe na piechotę. Ponadto jazda na rowerze w szczególności jest wskazana dla osób mających problemy z nadwagą, ze stawami kończyn dolnych – głównie bio-

drami i kolanami, które sprawiają dolegliwości podczas chodzenia. Jednak tak jak w przypadku chodzenia czy biegania, gdzie kluczowy jest dobór właściwego obuwia, tak w tym przypadku niezwykle istotnym elementem jest wybór odpowiedniego roweru. Wydaje się, że najbardziej uniwersalnym typem jest rower trekkingowy (najlepiej amortyzowany), który równie dobrze sprawdzi się w centrum miasta jak i podczas dalszych wycieczek, niekoniecznie asfaltowymi drogami. Rowery sportowe pomimo modnego wyglądu gorzej sprawdzają się w rekreacji, wymuszają nieprawidłowe ułożenia kręgosłupa i przez to często doprowadzają do jego przeciążenia.

POLECANE STRONY INTERNETOWE:

- www.wrower.pl
- www.bikeforum.pl

BASEN

Nie bez podstaw pływanie zalecane jest niemal we wszystkich typach dolegliwości narządu ruchu. Związane jest to głównie z dwoma czynnikami – po pierwsze, siła wyporu powoduje odciążenie powierzchni stawów kręgosłupa i kończyn, a po drugie, woda stanowi naturalny opór dla wykonywanych ruchów. Jeśli do tego zostanie dołożony psychiczny relaks, to zyskujemy optymalne środowisko i warunki do ćwiczeń. Należy podkreślić, że gimnastyka w wodzie nie wymaga od uczestników umiejętności pływania i dużej sprawności fizycznej, a na większości basenów prowadzone są zajęcia z aqua aerobiku, których poziom intensywności dostosowany jest do możliwości uczestników. W okresie jesienno-zimowym wizyta na pływalni może być doskonałym sposobem na wypadek niepogody, a takie atrakcje jak sauna czy jacuzzi zwykle jeszcze ten pobyt uprzejmniają.

POLECANE STRONY INTERNETOWE:

- www.mojeplywanie.pl
- www.poolcamp.pl

ĆWICZENIA W DOMU

Są najbardziej dostępną formą aktywności ruchowej dla każdego z nas. Praktycznie nie wymagają nakładu finansowego, a czynnikiem ograniczającym ich zastosowanie jest niemal jedynie nasza wyobraźnia i samodyscyplina. Warto wyrobić w sobie nawyk codziennej gimnastyki, najlepiej zaraz po przebudzeniu. Nawet najprostsze, kilkuminutowe ćwiczenia, jak kilkanaście „brzuszków”, „pompek” czy przysiadów pozwolą nie tylko na aktywne rozpoczęcie dnia, ale systematycznie wykonywane, przyczynią się do podniesienia formy. Przykładowe ćwiczenia, dedykowane poszczególnym partiom ciała i możliwe do samodzielnego wykonywania w domu zostały przedstawione w poprzednich numerach Apetytu na Zdrowie, których wersje elektroniczne dostępne są na stronie zdrowieapteka.pl, w zakładce Apetyt na Zdrowie.

GRANATEM W STRES

Jeśli stresujesz się często w pracy powinieneś sięgnąć po sok z granatu. Jak przekonują naukowcy, wypicie soku z granatu znacznie bardziej poprawia nastrój i nastawienie do pracy.

Z badań opublikowanych przez organizację Mind wynika, że aż co piąty pracownik zapada na dolegliwość jaką jest stres. Może zatem stosując tak proste rozwiązania, jak codzienne picie soku z granatu, znacznie bardziej polubimy naszą pracę i będziemy opuszczać biuro z uśmiechem na twarzy.

Źródło: Onet Zdrowie

SEN NA UDANY SEX I ZDROWIE

Jak wynika z najnowszych badań niedobory snu mają znaczący wpływ na udane życie seksualne u młodych mężczyzn. Im mniej snu tym większy spadek testosteronu, który ma niebagatelne znaczenie dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia. Nie chodzi tutaj tylko o spadek libido czy płodności. Hormon ten warunkuje również przyrost masy i siły mięśni, gęstość tkanki kostnej oraz zdolność koncentracji. Niestety, nadmierna ilość godzin pracy, ciągłe przemęczenie i stres powodują, że coraz więcej młodych ludzi ogranicza ilość snu.

Źródło: PAP Life

UWAŻAJ NA NAPOJE POBUDZAJĄCE

Wszystkie tzw. energetyki nadmierne spożywane mogą mieć zły wpływ przede wszystkim na serce. Również młodzież z ADHD w ogóle nie powinna pić tego rodzaju napojów. Naukowcy ostrzegają, że do końca nie są znane wszystkie efekty uboczne spożywania trunków energetycznych, dlatego tym bardziej powinniśmy sięgać po nie jak najrzadziej.

Źródło: PAP/LIFE

Artresan
Codziennie od rana
wspomaga kolana!



- regeneruje chrząstki stawowe
- przynosi ulgę trzeszczącym kolanom
- zwiększa ruchomość stawów
- wygoda i bezpieczeństwo stosowania



Suplement diety



Autor: dr Dawid Bączkiewicz

dr Dawid Bączkiewicz - nauczyciel akademicki, fizjoterapeuta, terapeuta manualny specjalizujący się w zakresie ortopedii, adiunkt Instytutu Fizjoterapii Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, wiceprezes Stowarzyszenia Babie Lato. Uczestnik wielu konferencji oraz autor szeregu publikacji naukowych dotyczących dysfunkcji narządu ruchu i jego diagnostyki. Możliwość konsultacji po uzgodnieniu terminu, kontakt:
e-mail: d.baczkiewicz@po.opole.pl
www: <http://www.babelato.opole.pl/>