

NR 80 (MAJ)/2024

ISSN: 2544-4956

WIĘCEJ RUCHU

mniej bólu

IDŹ PROSTO PRZEZ ŻYCIE

Technika Aleksandra

SPIĘTE MIĘŚNIE

Jak łagodzić bóle szyi
i im zapobiegać

UDA SIĘ!

Jak ujędrnić nogi
przed wakacjami

Spis treści:

Leczenie i profilaktyka

- 2 Precyzja na swoją miarę
- 4 Serce, stawy, nadwaga: nic nie pomoże lepiej niż ruch w wodzie
- 5 Rozciągnij się na zdrowie
- 7 Trening siłowy w walce z osteoporozą

Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 9 Najważniejsze ćwiczenie przeciwbólowe na biodra
- 10 Uda się!
- 11 Ruch i stabilizacja pomogą natychmiast
- 11 Cała prawda o złamaniach zmęczeniowych
- 13 Problemy stawu skokowego – skręcenia i zwichnięcia
- 14 Technika Aleksandra – idź prosto przez życie!

Schorzenia kręgosłupa

- 15 Gdy dokucza ci rwa kulszowa: jak łagodzić ból i mu zapobiegać
- 17 Jak łagodzić bóle szyi i im zapobiegać?
- 18 Domowe środki przeciwko bólom pleców: naprawdę ci pomogą!

POPRAWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Precyzja na swoją miarę

Mariola Będkowska

Uczestnicy zajęć często skarżą się, że nie potrafią wykonać ćwiczeń „dokładnie tak samo jak trener”. To raczej normalne i nie musi oznaczać, że robią coś złe.

Kiedy zaczynamy przygodę z rekreacją ruchową, uczymy się nowych technik i zachowań. Najlepiej, gdy trafimy na doświadczonego instruktora z tej dziedziny, którą wybraliśmy. To naprawdę znacznie ułatwia naukę. Jednak nie zawsze czujemy się komfortowo. Po pierwsze, trener to najczęściej praktyk, wiele lat ćwiczący w tej dyscyplinie, którą my dopiero poznajemy. Po drugie, bywa, że niektóre zdrowotne problemy z przeszłości wpływają na nasze możliwości. Każdy poza tym ma własne tempo nauki – niekiedy potrzebujemy więcej czasu, by wszystko się ułożyło w naszym ciele (i mózgu) i zaskoczyło. Wtedy pojawia się moment „wow!”, na który warto sobie zapracować. Jednak nie pojawia się on od razu. Pamiętajmy przy tym, że instruktorzy

musieli się sporo uczyć i praktykować, aby dojść do poziomu, który reprezentują.

Nauka to proces

Tak jak w szkole, podobnie w fitnessie – musimy się przyłożyć. Czasem może się też okazać, że mimo wszystko będziemy w stanie osiągnąć „jedynie” poziom średni. Ale nie warto się tym martwić – w przypadku rekreacji ruchowej dla zdrowia to naprawdę „aż” poziom średni. Dajmy sobie czas i poświęćmy trochę czasu na naukę poprawnego wykonywania wybranych przez siebie ćwiczeń. Przyglądajmy się, jak robi to nasz trener, powtarzajmy za nim, pamiętając jednak, że on to nie my. Nie musimy wyglądać tak samo jak on czy ona. Gdy instruktor stwierdzi, że wykonujemy ćwiczenie poprawnie, i sami będziemy

Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje cię prenumerata?

Skontaktuj się z naszym Centrum Obsługi Klienta:
tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39, formularz kontaktowy: www.formularze.wip.pl

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**
Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek, Magdalena Szczecińska**
Redaktor: **Anna Gardyniak**
Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**
Skład: **Tomasz Rutkowski**
Druk: **KRM Druk**
Nakład: **5000 egz.**
Zdjęcia: **Fotolia**
ISSN: 2544-4956
Nr rejestrowy BDO: 000008579
Produkt na licencji FID Verlag GmbH
Copyright © 2024 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
All right reserved, Warszawa 2024

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa
tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie
XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego
Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł

Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Więcej ruchu – mniej bólu**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

się w tym dobrze czuli, nie szukajmy dziury w całym. Ważne, abyśmy mieli dobre nastawienie.

Czy samopoczucie jest istotne...

Są różne szkoły. Niektórzy uważają, że zmęczenie, poczucie „wyeksploatowania”, koszulka do wyżęcia świadczą o dobrze wykonanym treningu. W innym podejściu skupiamy się na dobrym samopoczuciu ćwiczącego, nie odchodząc jednak od wymogów prawidłowej techniki. Staranność w wykonywaniu ćwiczeń powoduje poprawę nastroju, kiedy czujemy, że ciało jest posłuszne naszej woli.

Myślę, że warto skupiać się na technice, ale też pilnować odpowiedniego dla nas poziomu i tempa ćwiczeń. Dobre samopoczucie będzie odzwierciedleniem naszego zaangażowania i umiejętności. To ważny czynnik i efekt dobrego treningu. To istotne – prawidłowa technika ćwiczeń gwarantuje doskonale samopoczucie!

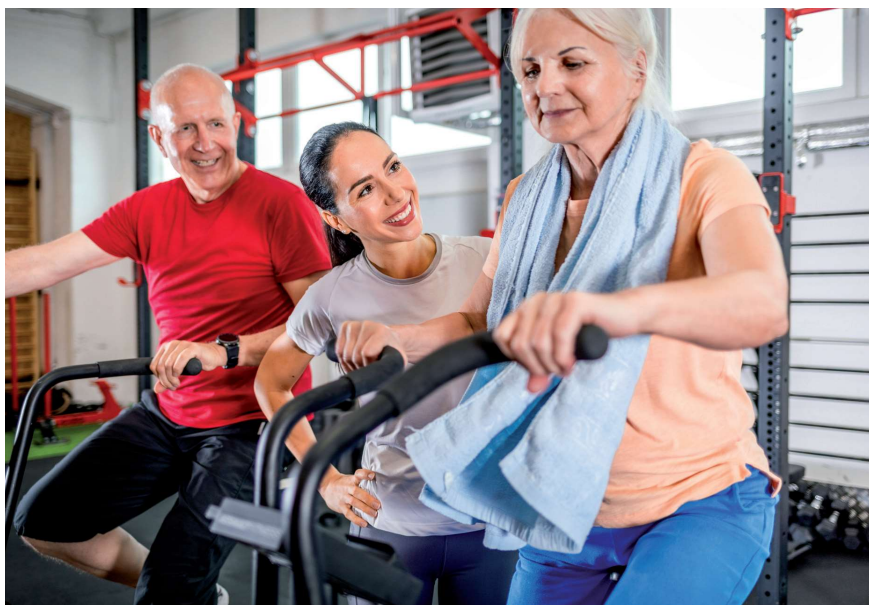
Prawidłowa technika

– czy to ważne?

Ludzie czasem uczą się ćwiczyć z książek lub z nagrań wideo. To przydatne, lecz nie zastąpi żywego instruktora, który koryguje na bieżąco błędy. Jeżeli chcemy zacząć dobrze i podnosić poprzeczkę do bardzo wysokiego poziomu, praca z instruktorem staje się koniecznością. Zachęcam więc do poszukania dobrego instruktora i ćwiczenia pod jego okiem. I do zadawania pytań, jeśli czegoś nie rozumiemy. Prawidłowa technika to nie jakiś mit albo coś nieosiągalnego. Wręcz przeciwnie, większość zajęć rekreacyjnych jest tak komponowana, by uczestnicy wszystko mogli wykonać poprawnie. To rola instruktora, aby pokazać nam, przećwiczył z nami i skorygował nasze błędy.

Nie musi być idealnie

Instruktor będzie się starał, abyśmy wykonywali technikę na zadowalającym poziomie, tj. takim, przy którym nie zrobimy sobie krzywdy i będziemy stawiać się rzeczywiście zdrowsi i sprawniejsi. Nie bądźmy jednak nadgorliwi. Oczekujemy



od siebie jak najwięcej, ale nie od razu. Nie wszystko musi być idealnie wykonane. Warto uwzględnić nasze możliwości fizyczne, predyspozycje oraz stopień zaawansowania. Po prostu się starajmy, ale nie szarżujmy i się nie zniechęcajmy!

Czasem spotykam osoby, które po jednej lekcji czy zajęciach marudzą, że nie robią czegoś dobrze, albo że nie wiedzą, czy wykonują ćwiczenia prawidłowo – bo instruktor im tego nie powiedział. Być może to jeszcze za wcześnie, serio. Na bieżąco można usłyszeć korektę każdego ćwiczenia, jednak na początku to poprawianie błędów na podstawowym poziomie, dalszy etap, czyli praca nad szczegółami, to pieśń przyszłości. Dajmy sobie czas!

Wsparcie trenerskie i koleżeńskie

Aby nasz trening miał kontynuację, wybierzmy dobre zajęcia. Oczywiście – najważniejsza jest nasza opinia. Nie wszystkim to samo odpowiada. Warto wybierać takiego trenera i takie zajęcia, które lubimy. Wiem, brzmi trywialnie. Zawsze jednak warto to sobie przypominać. Czasami patrzymy na to, co modne, a nie na to, co by nam się podobało. W dziedzinie fitness też tak niestety bywa! Zróbmy sobie przysługę i nie dajmy się zwariować. Mamy osiągnąć wysoki poziom motywacji na długie lata. Dlatego zachęcam do działania w motywującej, życzliwej grupie. Do angażowania się w zajęcia.

Ale bez przesady, pozostawmy sobie margines bezpieczeństwa, abyśmy nie wpadli w zachowania, które będą nam szkodzić. Do takich należą: zbyt mocne reagowanie na każdą wpadkę, czy to własną, czy instruktora, tworzenie grupy wzajemnej adoracji i zamykanie się w niej, podział na lepszych i gorszych. Tego unikajmy jak ognia, gdyż wtedy to, co miało nas zmienić na lepsze, może okazać się toksyczne.

Umiar i równowaga

Zajęcia ruchowe mają potencjał uzależniający – na szczęście w pozytywnym sensie. Ten nawyk bardzo nam pomaga regularnie ćwiczyć. Jednak – jak we wszystkim – trzeba zachować umiar w dozowaniu ćwiczeń, doborze ich intensywności i częstotliwości. To może brzmieć nieco dziwnie, zwłaszcza wobec faktu, że polskie społeczeństwo raczej wcale nie ćwiczy, niż przesadza z aktywnością. Mimo to warto pamiętać o równowadze. Nie wpadajmy w przesadę.

Jeśli nam się uda – i rzeczywiście pokochamy regularny sport oraz zaczniesz się to odzwierciedlać w sprawności i wyglądzie naszego ciała – stańmy się dla innych inspiracją, motywujemy ich, wspierajmy w pierwszych próbach i porażkach! W ten sposób zyskamy pewność, że prawidłowo nie tylko ćwiczymy, ale i żyjemy. I

SPORT W WODZIE

Serce, stawy, nadwaga: nic nie pomoże lepiej niż ruch w wodzie

dr Ulrich Fricke

Teraz latem wizyta na basenie czy kąpielisku pozwala się nam schłodzić. Ruch w wodzie to jednak coś o wiele więcej. Dzięki niemu wzmacniasz swoją muskulaturę, pozbywasz zbędnych kilogramów i przy okazji zapobiegasz wielu chorobom. A wcale nie musisz umieć pływać. Wypróbuj gimnastyki w wodzie, joggingu w wodzie czy pilatesu. Przedstawiamy ci odpowiednie ćwiczenia.

Nie ma nic zdrowszego od ruchu w wodzie. Musisz bowiem wówczas stale pokonywać jej opór. Trenujesz w ten sposób swoje mięśnie i układ krążenia o wiele lepiej niż na lądzie. Równocześnie siła wyporu wody odciąża twoje stawy. Sport w wodzie jest więc o wiele intensywniejszy, ale jednocześnie bardziej przyjazny stawom. To idealna konstelacja zwłaszcza dla osób starszych, którzy nie są w stanie przez wiele godzin pedałowować na rowerze czy biegać po lesie.

Jak sport w wodzie wpływa na twoje zdrowie:

- ▶ Łatwiejsze chudnięcie: dzięki sile wyporu wody twoja ruchomość się zwiększa, podobnie jak przyjemność płynąca z uprawiania sportu. W chłodnej wodzie organizm potrzebuje więcej energii niż na lądzie, by utrzymać swoją stałą temperaturę.
- ▶ Łagodzenie bólów stawów i mięśni: w przebiegu artrozy, chorób reumatycznych czy fibromialgii siła wyporu wody pozwala na ich odciążenie i bezbolesny ruch.
- ▶ Trening odporności: zmiany temperatur pomiędzy ciepłym powietrzem a chłodną wodą to prawdziwe hartowanie układu odpornościowego.
- ▶ Wzmacnianie serca i układu krążenia: ruch wbrew oporowi wody to trening dla mięśnia sercowego i układu krążenia.

- ▶ Zapobieganie niewydolności żylnej i żylakom: ucisk spowodowany przez wodę działa jak dodatkowa pompa pozwalająca na powrót krwi z żył nóg ku górze.
- ▶ Odprężenie przy bólach głowy i pleców: ruch w wodzie to także masaż dla pleców. Pozwala pozbyć się napięć wywołujących ból.

Aby utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie dzięki sportom uprawianym w wodzie, niekoniecznie musisz pływać. Istnieje obecnie wiele innych możliwości, które można uprawiać samodzielnie lub grupowo.

Gimnastyka w wodzie to idealny sport w ramach rehabilitacji

Klasyk wśród wodnych ćwiczeń ruchowych to gimnastyka w wodzie. Jest ona odpowiednia absolutnie dla każdego, niezależnie od wieku. Dwa proste ćwiczenia znajdziesz w ramce po prawej stronie. Gimnastykę warto polecić zwłaszcza wtedy, gdy masz za sobą operacje w obrębie barków, bioder czy kolan. Pozwoli ci ona wówczas odbudować mięśnie. Jednym z jej wariantów jest nowoczesny pilates w wodzie.

Poza tym w ofercie wielu basenów znajdziesz jogging w wodzie („bieganie” w wodzie w dodatkowych pasach wypornościowych lub kamizelkach, które zwiększają jej siłę wyporu) oraz aerobik w wodzie

(ćwiczenia gimnastyczne w rytm porywającej muzyki).

Nauka potwierdziła niedawno również, że takie programy ćwiczeń fizycznych w wodzie pomagają przy dolegliwościach ze strony stawów. W 2016 roku towarzystwo Cochrane sprawdziło to jeszcze raz i nawet najbardziej krytyczni nastawieni naukowcy potwierdzili, że sport w wodzie zmniejsza nasilenie bólu i poprawia jakość życia.

Dobra rada na koniec: Najlepsze efekty osiągniesz, ćwicząc 2–3 razy w tygodniu po 30–45 minut.

Jaki styl pływania jest dla ciebie najodpowiedniejszy

Kraul: Idealny przy problemach z plecami i kiedy chcesz schudnąć. Podczas pływania kraulem całe ciało jest przez cały czas wyprostowane w wodzie. Dzięki temu nie obciążasz kręgosłupa, a mięśnie karku pozostają rozluźnione. Kolejna zaleta: spalasz 2 razy więcej kalorii jak przy pływaniu żabką!

Żabka: Technicznie o wiele łatwiejsza od kraula. Należy jednak zwrócić uwagę na prawidłową pozycję, by nie obciążyć kręgosłupa. Głowę wynurzamy w celu zaczerpnięcia oddechu i następnie powracamy nią do wody. Kark pozostaje prosty i unikamy lordozy. Nie trzymaj się kurczowo swojej pozycji. Od czasu do czasu wykonaj w wodzie obrót, połóż się na boku i pokonaj bez dodatkowych ruchów w tej pozycji jakiś odcinek. To pozwoli odciążyć mięśnie karku.

Styl grzbietowy: Zasadniczo odpowiedni, jak kraul, przy problemach z plecami. Należy jednak zwrócić uwagę na to, by nie odchylać zbyt mocno głowy do tyłu. Lepiej w ten sposób pływać na mniej uczęszczanych miejscach. Jeśli bowiem będziesz się wciąż odwracać, by sprawdzić, czy na torze nie ma żadnej przeszkody, nadwerężysz odcinek szyjny kręgosłupa, co jest zjawiskiem niekorzystnym i kontraproduktywnym.

Gimnastyka w wodzie: lekkie ćwiczenia

Przy okazji następnej wizyty na basenie możesz wykonać ćwiczenia przedstawione na następnej stronie.