

WIĘCEJ RUCHU

mniej bólu

RELAKS W SAUNIE

od saun parowych, suchych,
po seanse aromatyczne

TRENING NA POTENCJĘ

aktywność fizyczna
podnosząca libido

FIZJOTERAPIA

jak zapanować
nad bólem pleców

Spis treści:

Leczenie i profilaktyka

- 2 Ćwicz z partnerem
- 4 Trening na potencję
- 5 Nie popełniaj błędów podczas rozciągania!
- 6 Relaks w saunie
- 7 Wrażliwe stopy

Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 9 6 porad, jak się nie dać paluchowi koślawemu
- 10 Artroza stawów barkowych, biodrowych i kolanowych
- 12 Zwyrrodnienia palców
- 13 Sygnał ostrzegawczy – ból kolana. Na co należy zwrócić uwagę
- 14 Jak prawidłowe przyjmowanie płynów chroni przed bólem pleców

Schorzenia kręgosłupa

- 15 Na co pomaga i jak nie popełnić błędów podczas jego używania
- 17 Deska, czyli ćwiczenie na całe ciało
- 18 Kiedy kamienie nerkowe są winne bólowi pleców
- 19 Fizjoterapia, czyli jak zapanować nad bólem pleców
- 20 Bóle pleców – nowa terapia dzięki omułkom zielonowargowym

WSPÓLNY TRENING

Ćwicz z partnerem

Dagmara Wirpszo

Jeśli brakuje ci motywacji do treningu albo po prostu chcesz uprzyjemnić sobie jego czas, ćwicz ze swoim partnerem. Naukowcy dowiedli, że pary, które wspólnie ćwiczą, wzmacniają nie tylko mięśnie, ale też swoją relację i łatwiej wspólnie podejmują nowe wyzwania.

Aby trening sprawił nie tylko radość, ale był skuteczny, zacznijcie od rozgrzewki. Rozgrzewka powinna trwać 10–15 minut i składać się z rozciągania dynamicznego, ćwiczeń cardio, czyli takich, które przyspieszą nam tętno, rozgrzeją mięśnie i przygotują do wyęężonego wysiłku. Warto też dodać najprostsze ćwiczenia, na przykład przysiady, wykroki, wymachy ramion, czy skłony. Na koniec rozgrzewki stańcie naprzeciwko siebie i zejście do pozycji podporu. Następnie chwycie się za rękę po przekątnej i przeciągajcie drugą osobę na swoją stronę. Wykonajcie to ćwiczenie drugą ręką. A teraz czas na właściwy trening. Wykonujcie poniższe ćwiczenia co drugi dzień, poświęcając na nie co najmniej 30 minut.

Ćwiczenie 1.: Przysiad z kłaśnięciem

Stańcie naprzeciwko siebie, na taką odległość, abyście bez problemu mogli wykonać przysiad. Przejdźcie do przysiadu, a następnie energicznie podskoczcie i kłaśnijcie swoją dłoń dłoń partnera. Wracając do pozycji wyjściowej, wylądujcie na ugiętych nogach. Jeśli podskok jest zbyt dużym wyzwaniem, po prostu unieście się z przysiadu i przybicie piątkę. Ćwiczcie tak przez 45 sekund, odpocznijcie 15 sekund, przejdźcie do kolejnego ćwiczenia. Wzmocniście przede wszystkim uda i łydki.

Ćwiczenie 2.: Podpór z kłaśnięciem

Stańcie naprzeciwko siebie i zejście do pozycji podporu. Z tej pozycji

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. Lotewska 9a, 03-918 Warszawa
tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: col@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.

wyciągnijcie do siebie rękę po przekątnej i spróbujcie klasnąć w dłoń partnera. Jeśli udało wam się wykonać to ćwiczenie, to teraz na zmianę wyciągajcie ramiona do przodu po przekątnej i klaszczcie raz jedną, raz drugą ręką. W momencie klaśnięcia ciało powinno być oparte na jednej ręce i nogach. Jeśli to jednak zbyt duże wyzwanie, możecie wykonać powtórzenia w oparciu na kolanach. Podczas całego ćwiczenia trzymajcie proste plecy i napięte mięśnie brzucha. Ćwiczcie 45 sekund, odpocznijcie 15 sekund i przejdźcie do kolejnego ćwiczenia. Wzmocniście nie tylko górną część ciała, ale także brzuch, pośladki i nogi.

Ćwiczenie 3.: Rowerek

Położcie się na plecach, unieście nogi do góry, tak aby między udami i łydkami utworzyć kąt 90 stopni. Dociśnijcie odcinek lędźwiowy kręgosłupa w matę, a głowy unieście do góry. Następnie oprzyjcie stopy o stopy partnera i zacznijcie pedałować, tak jakbyście jechali na rowerze. Mięśnie brzucha powinny być cały czas napięte. Ćwiczcie 45 sekund i odpocznijcie 15 sekund, zróbcie jeszcze dwie serie ćwiczenia. Wzmocniście przede wszystkim skośne mięśnie brzucha, ale także nogi.

Ćwiczenie 4.: Wypad w przód

Wykonajcie to ćwiczenie z obciążeniem. Wykorzystajcie hantle lub baniak z wodą. Stańcie naprzeciwko siebie i wykonajcie wypad do przodu jedną nogą. Jeden partner robi wyrok prawą, a drugi lewą nogą. Odległość między wami powinna być taka, abyście swobodnie mogli przekazać sobie obciążenie. Po czym zróbcie wypad drugą nogą. Ćwiczcie 45 sekund, a potem odpocznijcie 15 sekund. Przejdźcie do kolejnego ćwiczenia. Wzmocniście przede wszystkim nogi oraz pośladki, a także ramiona.

Ćwiczenie 5.: Wyskok, opad, klaśnięcie

Teraz zamiast do przysiadu, jak w pierwszym ćwiczeniu, schodzicie aż do leżania. Na początku stańcie naprzeciwko

sobie, następnie energicznie podskoczcie do góry i klaśnijcie w dłoń partnera. Wracając, oprzyjcie ręce na macie i zejście do pozycji podporu, a następnie połóżcie całe ciało na macie. Po czym ułóżcie ramiona jak do pompki i unieście się do pozycji wyjściowej. Potem wykonajcie kolejny wyskok z przybiciem piątki drugą dłonią. Wykonujcie to ćwiczenie przez 45 sekund. Zanim zrobicie następną serię, odpocznijcie przez 2/3 minuty. Wykonajcie trzy serie ćwiczenia. Wzmocniście główne partie mięśni. Znacznie podkręciliście też metabolizm, co sprzyja szybkiemu spalaniu tkanki tłuszczowej.

Ćwiczenie 6.: Krzeselko

Stańcie prosto i ustawcie się plecami do siebie. Następnie włożcie między plecy średniej wielkości piłkę. Z tej pozycji wykonajcie przysiad, obniżając tułów do pozycji krzeselka i zostańcie nisko przez kilka sekund. Kolana powinny znajdować się nad piętami. Trzymajcie proste plecy, tak aby piłka nie upadła na ziemię. Po czym wróćcie do pozycji wyjściowej. Powtórzcie ćwiczenie w trzech seriach po 12 razy. Wzmocniście przede wszystkim uda.

Ćwiczenie 7.: Przenoszenie nóg na boki

Położcie się na plecach z głowami zwróconymi do siebie, na odległość wyciągniętych ramion. Następnie splećcie dłonie. Ugnijcie nogi w kolanach, tak aby móc przenosić biodra raz na prawą, raz na drugą stronę. Wykonujcie to ćwiczenie jednocześnie, powtarzając 10 razy na prawą i lewą stronę. Dla utrudnienia, możecie wykonywać to ćwiczenie, przenosząc biodra na przemian, czyli partner przenosi je na lewą, a w tym czasie drugi partner na prawą stronę. Wzmocniście przede wszystkim mięśnie grzbietu i talii.

Ćwiczenie 8.: Skręty w siadzie

Usiądźcie tyłem do siebie i oprzyjcie się o plecy. Następnie podawajcie sobie obciążenie, np.: piłkę, hantle, ciężką książkę albo butelkę wody, skręcając się do tyłu, raz w prawą, raz z lewą stronę. Ćwiczcie tak



przez 45 sekund, odpocznijcie 15 sekund, przejdźcie do kolejnego ćwiczenia. Wzmocniście skośne mięśnie brzucha.

Ćwiczenie 9.: Dźwignia

Stańcie tyłem do siebie, tak abyście stykali się plecami. Rozstawcie stopy na szerokość barków. Następnie zegnijcie łokcie i chwycie się pod ramionami. Po czym jeden z partnerów pochyła się do przodu, unosząc tym samym drugą osobę. Następnie powróćcie do pozycji stojącej. Teraz skłon wykonuje drugi partner. Ćwiczcie tak przez 45 sekund, odpocznijcie 15 sekund, przejdźcie do kolejnego ćwiczenia. Wzmocniście ramiona i rozciągnęliście mięśnie grzbietu, ramion i barków.

Ćwiczenie 10.: Rozciąganie

Na zakończenie treningu zróbcie przeciąganie się. Usiądźcie po turecku naprzeciwko siebie, wyprostujcie ramiona i rozstawcie na szerokość bioder, po czym chwycie się za ręce. Następnie jeden z partnerów przyciąga dłońmi drugą osobę do siebie, tak aby wykonała ona skłon tułowia do przodu. Jednocześnie drugi partner przeciąga ją do tyłu. Ćwiczcie tak przez 45 sekund. |

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PODNOSZĄCA LIBIDO

Trening na potencję

Dagmara Wirpszo

Wykorzystaj własne ciało, aby być w formie seksualnej i aby lepiej zadowalać swoją partnerkę. Wypróbuj trening mięśni dna miednicy, trening aerobowy albo siłowy.

Dzięki systematycznemu wysiłkowi fizycznemu można dość szybko wzmocnić mięśnie, także mięśnie dna miednicy, które są kluczowe u kobiet i mężczyzn do osiągnięcia satysfakcji seksualnej. Specjalnie dobrane ćwiczenia pobudzą przepływ krwi do narządów płciowych. Zwiększą libido oraz wpływają na ciało, czyli także na jego atrakcyjność. Więcej tkanki mięśniowej, smukła i wysportowana sylwetka znacznie zwiększa samozadowolenie, a także pożądanie u płci przeciwnej. Dodatkowo, trenując siłowo, zwiększamy poziom testosteronu, który skutecznie wpływa na zwiększenie popędu seksualnego.

A ćwiczenia polepszają potencję i pozytywnie oddziałują na układ płciowy mężczyzny. Do najlepszych należą:

- ▶ ćwiczenia w ogóle, ponieważ systematyczne treningi aktywizują produkcję endorfin, a te mają wpływ na jakość życia seksualnego,
- ▶ ćwiczenia aerobowe, zapobiegające otyłości i chroniące nas przed chorobami cywilizacyjnymi, np. takimi jak miażdżyca, cukrzyca czy nadciśnienie,
- ▶ ćwiczenia siłowe, aktywizujące produkcję testosteronu, czyli hormonu płciowego u mężczyzn,
- ▶ ćwiczenia mięśni dna miednicy (Kegła),
- ▶ ćwiczenia wzmacniające kręgosłup, szczególnie jego odcinek lędźwiowy.

Ćwiczenia aerobowe na libido

To ćwiczenia na potencję, które wpływają na lepszy stan zdrowia. Są pomocne w zmniejszeniu tkanki tłuszczowej oraz polepszają kondycję zarówno fizyczną,

jak i psychiczną. Najlepsze będą treningi tlenowe, np.:

- ▶ bieganie, marszobieg, szybki marsz,
- ▶ jazda na rowerze,
- ▶ tenis/squash,
- ▶ pływanie,
- ▶ narciarstwo biegowe.

Aby trening aerobowy przyniósł oczekiwane efekty, nie powinien być zbyt intensywny. Jednak powinien być systematyczny oraz trwający co najmniej 30–40 minut. To sprzyja poprawie wydolności, zmniejszeniu tkanki tłuszczowej, co chroni nas przed nadciśnieniem, a także innymi schorzeniami, takimi jak miażdżyca czy cukrzyca. A to wszystko wpływa na potencję i libido. Ćwiczenia aerobowe stymulują produkcję endorfin, tzw. hormonów szczęścia, co sprzyja kondycji psychicznej, a ta ma również wpływ na sprawność seksualną oraz bezproblemowe erekcje. Dodatkowo, takie treningi podnoszą atrakcyjność fizyczną i samoocenę.

Trening siłowy na potencję

Ćwiczenia na siłowni z użyciem ciężarów, sztangi, hantli, kettle stymulują nie tylko produkcję endorfin, ale także wydzielanie testosteronu, czyli męskiego hormonu płciowego. A to on jest odpowiedzialny za podniecenie seksualne, no i wzwód. Wybrane ćwiczenia siłowe mają wpływ na pobudzenie krążenia w okolicach miednicy. Dzięki temu krew sprawnie jest transportowana do mięśni i narządów płciowych, co wpływa także na lepsze ukrwienie penisa.

Jednak, gdy w sposób nienaturalny chcemy zrekompensować zbyt niski poziom testosteronu i używamy sztucznych substancji, tzw. anabolików, przeważnie osiągamy cel odwrotny do zamierzonego. Nadużywanie substancji anabolicznych obniża lub stopuje produkcję męskiego hormonu płciowego.

Trening mięśni Kegla u mężczyzn

Mięśnie Kegla występują także u mężczyzn. Biegają one od postawy kości ogonowej do kości łonowej i otaczają trzon członka. Gdy są słabe, mogą powodować dysfunkcje seksualne, brak albo przedwczesny wytrysk. Aby temu zapobiec, warto wykonywać te ćwiczenia:

- ▶ Skuteczną metodą będzie wstrzymanie strumienia oddawanego moczu.
- ▶ Przed rozpoczęciem ćwiczeń skorzystaj z toalety. Rozluźnij mięśnie brzucha i odbytu. Wykonuj ćwiczenie albo na siedząco, albo w leżeniu na plecach.
- ▶ Na wydechu i lekko napnij mięśnie dna miednicy na kilka sekund. Po czym wciągnij powietrze i rozluźnij mięśnie Kegla, również przez kilka sekund.
- ▶ Powtórz tę czynność 5 razy, w trzech porach dnia, docelowo wydłużając ćwiczenie do 15 powtórzeń. Staraj się nie angażować do wysiłku innych partii mięśni.

Kulki analne

Do ćwiczeń mięśni dna miednicy u mężczyzn można wykorzystać, podobne do damskich kulek gejszy, kulki analne. Są one wprowadzane do odbytu, co może się dla niektórych wiązać z dyskomfortem, albo odwrotnie, z podnieceniem seksualnym. Kulki analne powodują mimowolne zaciskanie mięśni Kegla, niepotrzebny jest więc dodatkowy wysiłek. Można je stosować przy wykonywaniu zwykłych czynności. Do ćwiczeń mięśni Kegla najlepiej jest wybrać zestaw składający się z dwóch kulek, na krótkim sznurku. Ważne, aby miał on uchwyt i blokadę, aby zapobiec utknięciu gadżetu w ciele, oraz aby łatwo można go było z niego wyjąć. |



STRETCHING

Nie popełniaj błędów podczas rozciągania!

dr Dietmar Kowertz

Rozciąganie jest zdrowe dla mięśni, stawów i ścięgien. Szczególnie w miarę upływu lat powinniśmy wykonywać codzienne ćwiczenia rozciągające, aby zadbać o ich ruchomość. Ale wiele osób popełnia przynajmniej jeden z następujących błędów.

Regularne rozciąganie pomaga pozostać młodym

Od 50 roku życia nasze ciało traci elastyczność, jeśli nic z tym nie robimy. Czy kiedykolwiek widziałeś 70-letniego jogina, który z niebywałą zwinnością wykręcał swoje ciało, a pozy, które przyjmował, przypominały cyrkowe akrobacje? Tajemnica tkwi w codziennym ćwiczeniu. Codziennie zatem trzeba się rozciągać, nie popełniając jednocześnie poniższych błędów.

Błąd nr 1: rozciąganie „na zimno”

W przeszłości zawsze mówiło się, że należy dokładnie rozciągnąć mięśnie przed rozpoczęciem ćwiczeń – zarówno wytrzymałościowych, jak i siłowych. Dziś wiemy, że takim działaniem możemy spowodować mikroskopijne rozdarcia mięśni i ścięgien.

Jak robić to prawidłowo: Przed rozciąganiem rozgrzewaj się przez co najmniej 5 minut, np. biegnij w miejscu.

Błąd nr 2: wstrzymywanie oddechu

Wiele osób wstrzymuje oddech, gdy podnoszą coś ciężkiego lub gdy się rozciągają. Jest to nieodpowiedni nawyk, ponieważ nasze mięśnie nieustannie potrzebują tlenu. Ponadto wzrasta wtedy ciśnienie krwi, czego powinny unikać osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze.

Jak robić to prawidłowo: Po osiągnięciu odpowiedniej pozycji trzeba wytrzymać w niej przez co najmniej 20 sekund (najlepiej 60) i cały czas oddychać.

Błąd nr 3: im mocniej, tym lepiej

Zgodnie z powiedzeniem „indiańskie serce nie zna bólu” wiele osób uważa,

że rozciągając mięśnie i ścięgna daleko poza granicę bólu, robią coś dobrego dla swojego organizmu. Nic bardziej mylnego. To prosta droga to zrobienia sobie krzywdy.

Jak robić to prawidłowo: Ogólnie rzecz biorąc, rozciąganie nie powinno powodować bólu. Nie trwaj w danej pozycji za wszelką cenę. Lepiej powoli do niej dążyć i pomału przechodzić od napięcia do rozluźnienia.

Błąd nr 4: jednoczesne obracanie i rozciąganie się

Prawdopodobnie pamiętasz ćwiczenie z lekcji wychowania fizycznego, podczas którego należało odchylić głowę do tyłu i wykonywać krążenia. Takie ćwiczenia to idealny sposób nadwyrażania nerwów i doprowadzenia do kontuzji.

Jak robić to prawidłowo: Zawsze rozciągaj się tylko w jednym kierunku, nie wykonując ruchów obrotowych.

Błąd nr 5: nierównomierne rozciąganie

Jeśli mięśnie się napinają, na przykład podczas podnoszenia hantli, ulegają one skróceniu. Aby nie „utrwalić” takiego stanu rzeczy, trzeba je rozciągać.

Jak robić to prawidłowo: Spróbuj ćwiczyć mięśnie, które pracują w przeciwnych kierunkach, czyli np. mięsień zginacz, a następnie mięsień prostownik ramienia. Wszystkie ćwiczone mięśnie należy tak samo rozciągać.

Błąd nr 6: rozciąganie tylko po treningu

Ponieważ większość z nas nie uprawia sportu codziennie, nie zajmujemy się codziennym rozciąganiem. A jeśli przez kilka tygodni nie ćwiczymy?

Jak robić to prawidłowo: Wygospodaruj 10 do 20 minut dziennie na ćwiczenia rozciągające. Szybko zauważysz różnicę między tylko okazjonalnym i (prawie) codziennym rozciąganiem! |