

Wstań i ćwicz

Z

asiedzieliśmy się, proszę państwa. Za biurkami, w autach, fotelach i na kanapach. Współczesny człowiek jest w ogóle mało ruchliwy, ale z nami, Polakami, jest bardzo źle. Połowa z nas w pozycji siedzącej spędza ponad 5 godzin dziennie. 1/3 w ogóle się nie rusza – wynika ze statystyk z 2019 r. Jeśli chodzi o aktywność fizyczną, wśród mieszkańców Unii Europejskiej zajmujemy szóste miejsce od końca – za nami tylko Portugalczycy, Maltańczycy, Włosi, Rumuni i Bułgarzy. W tym roku dodatkowo przydarzył nam się lockdown. Zamkniętym w domach, w nastrojach, które także – przepraszamy za kolokwializm – siadły, tym bardziej nie w głowie były ćwiczenia.

Na szczęście z tej sytuacji wynikło coś pozytywnego: wielu z nas zauważyło, że bezruch sprzyja przybywaniu kilogramów. I solennie obiecało sobie (lub liczny znajomym z mediów społecznościowych), że jak tylko ograniczenia zostaną zdjęte, ruszą na rowery, baseny i siłownie. Szczególnie że lato to wymarzony czas nas zmiany w stylu życia. Najnowszym numerem „Żyjmy lepiej” chcemy ich w tym postanowieniu wesprzeć.

Mamy świadomość, że pandemia koronawirusa jeszcze się nie skończyła – nadtytuł naszego poradnika to po części czarowanie rzeczywistości. Dlatego polecamy sporty, które można uprawiać z zachowaniem odpowiedniego dystansu. Zaproszeni przez nas specjaliści podpowiadają, jakie formy aktywności są najefektywniejsze. Zdradzają, jak zbawienny wpływ mają nie tylko na kondycję fizyczną, ale też samopoczucie, odporność organizmu (co pożądane w normalnych warunkach, a jeśli jesienią nadejdzie druga fala zakażeń – w szczególności). Wskazują, co jeść i pić, żeby organizm czuł się dobrze i miał energię na radzenie sobie z wysiłkiem. Radzą też, jak uniknąć kontuzji i innych przykrych (bo jednak czasami się one zdarzają) konsekwencji rekreacyjnego ruchu.

Po przygotowaniu tego numeru możemy z całą odpowiedzialnością powiedzieć: powrót do formy lub jej utrzymanie to nic trudnego. Wystarczy tylko wstać.

KATARZYNA CZARNECKA
REDAKTOR „ŻYJMY LEPIEJ”



Spis treści

Ile może ciało

- 6 **Krótki przewodnik po anatomii** Jakie człowiek ma mięśnie, kości i stawy. Na czym polega mechanika skurczu mięśni. Jaki wpływ ma aktywność fizyczna na najważniejsze organy.
- 12 **Siły mierz na zamiary** Co zbadać przy aktywności fizycznej.
- 16 **Mierzenie w dziesiątkę** Co trzeba wiedzieć o wydolności organizmu.
- 18 **Testy sprawności fizycznej** Propozycje **dr. Krzysztofa Zuchory** z AWF i amerykańskiego lekarza i fizjologa **Kennetha Coopera**.
- 25 **Lekarstwo na lekach** Jak bezpiecznie ćwiczyć w chorobie przewlekłej.

Co lubi ciało

- 38 **Skołowani** Jeździmy na rowerze, rolkach i hulajnodze.
- 43 **Zastopowani** Idziemy pochodzić (także z kijkami) i pobiegać.
- 62 **Rozruszani** **Dr Bartłomiej Krynicki** z AWF o zumbie, jodze i pilatesie.
- 68 **Rozpływani** **Dr Katarzyna Dzioban** z AWF o aktywnościach w wodzie.
- 74 **Zaśnieżeni** Idziemy na narty, deski i łyżwy.
- 78 **Zasileni** **Dr Bartłomiej Krynicki** z AWF o tym, jakie możliwości daje siłownia.
- 84 **Autołaskawość** Psycholożka biznesu **Anna Oleksy** o tym, skąd wziąć motywację i jak jej nie stracić.
- 88 **Przewodnik dla ciała** Jak wybrać dobrego trenera personalnego.
- 90 **Niech cię sport nie boli** Czy jest jakiś sposób na zakwasy.
- 100 **Kontrolowanie, wspomaganie** Jaki udział w aktywności fizycznej ma elektronika.

Przed czym chronić ciało

- 108 **Na dłuższą metę** Co zrobić, żeby nie ulegać kontuzjom.
- 112 **Na podstawie** Ortopeda i traumatolog **dr Łukasz Chojecki** o tym, jakim awariom może ulec stopa.

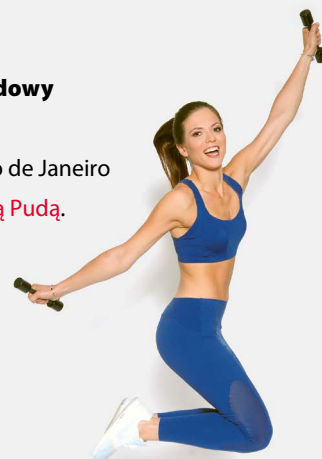
- 115 **W zgięciu** Ortopeda i traumatolog **dr Adrian Rymarczyk** o tym, jak skomplikowanym urządzeniem jest staw kolanowy.
- 118 **W wyrzucie** Ortopeda i traumatolog **dr Michał Drwięga** o tym, skąd się bierze ból barku.
- 120 **Z naciągnięcia** Komu grożą łokieć tenisisty i golfisty.
- 122 **W przesunięciu** Chirurg **prof. Stanisław Dąbrowiecki** o tym, dlaczego czasami niektóre organy się przemieszczają.
- 124 **W rozedrganii** Kiedy dochodzi do wstrząśnienia mózgu lub serca.
- 126 **Przećwiczenie** Psycholog sportu **dr Piotr Wierziński** o aktywności ponad siły i zamiast.

Czego potrzebuje ciało

- 132 **Paliwo dla życia** Dlaczego ludzki organizm nie może się obyć bez ruchu.
- 140 **Kalendarz ruchu** Jaka aktywność potrzebna jest osobom w różnym wieku.
- 146 **Forma z talerza** Dietetyczka **Ludmiła Podgórska**, fizjoterapeutka **Marta Waszkiewicz** i psychodietetyczka **Agnieszka Węgiel** o trzech filarach dobrego samopoczucia.
- 150 **Jedz, ruszaj się, spalaj** Czy dieta bez ruchu odejmuje kilogramy.
- 154 **Zdrowie na skróty** Czy suplementy w czymś pomagają, czy raczej szkodzą.
- 156 **Granie na szklankach** Co pić podczas ćwiczeń.
- 160 **Do kropli kropla** Dlaczego człowiek powinien się pocić.

Rozgrzewka, trening obwodowy i rozciąganie

z olimpijką z Rio de Janeiro
szablistką **Martą Pudą**.



Wypoczynek z zabiegami

Klinika Uzdrawiskowa „Pod Tęźniami” im. Jana Pawła II
ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek, tel. 54 416 70 00

www.podtezniami.pl



KLINIKA UZDRAWISKOWA®
„Pod Tęźniami”
im. Jana Pawła II

Czy cierpisz na?

- bóle kręgosłupa
- dyskopatie
- rwę kulszową
- migreny kręgotopochodne
- bóle mięśni i stawów
- stany zapalne stawów
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- ostrogi piętowe
- łokieć tenisisty i golfisty
- nadciśnienie tętnicze
- przewlekłe choroby serca
- cukrzycę i otyłość
- nietrzymanie moczu

Mamy rozwiązanie

U nas znajdziesz szeroką gamę zabiegów leczniczych, rehabilitacyjnych i dermatologicznych. Zaskoczmy Cię bogactwem potraw oraz własnymi wypiekami, a na koniec dnia zrelaksujesz się w zespole saun i basenów z atrakcjami wodnymi.

7 dniowe i dłuższe pobyty

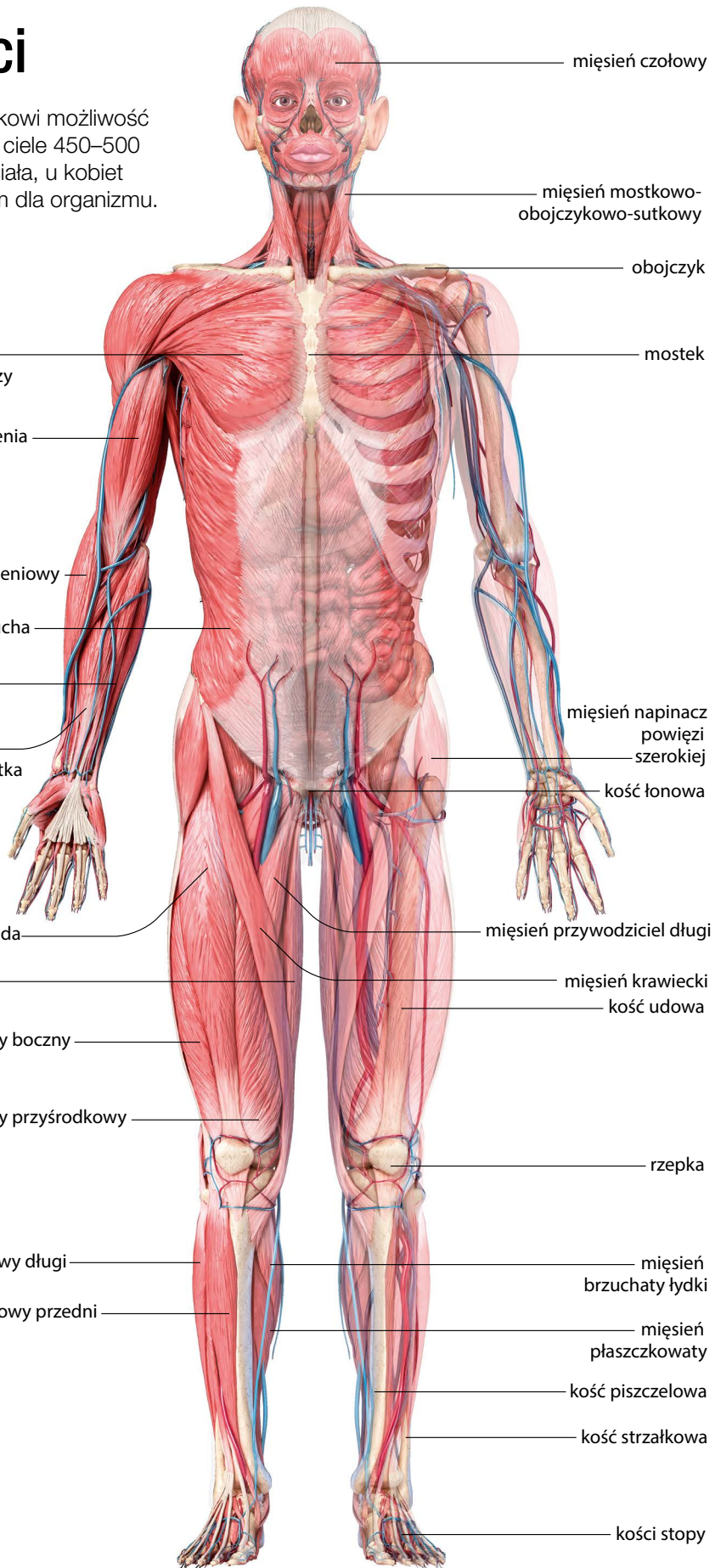
- **posiłki w formie bufetu szwedzkiego**
- **25 zabiegów** na 7 dni pobytu
- **wstęp na basen wewnętrzny i zewnętrzny oraz do zespołu saun** do 90 min. dziennie
- wstęp na wszystkie **imprezy kulturalno-rozrywkowe**

Dostępne terminy:
02.07 - 27.09.2020 r.

tel. 54 416 70 00

Mięśnie i kości

Mięśnie szkieletowe dają człowiekowi możliwość wykonywania ruchów. Jest ich w ciele 450–500 – to u mężczyzn 40 proc. masy ciała, u kobiet – 35 proc. Kości są rusztowaniem dla organizmu. Dorosły człowiek ma ich 206.



- mięsień czołowy
- mięsień mostkowo-obojętkowo-sutkowy
- obojczyk
- mięsień piersiowy większy
- mięsień dwugłowy ramienia
- mięsień mostek
- mięsień ramiennie-promieniowy
- mięsień skośny zewnętrzny brzucha
- mięsień dłoniowy długi
- mięsień napinacz powięzi szerokiej
- mięsień zginacz nadgarstka promieniowy
- kość łonowa
- mięsień prosty uda
- mięsień przywodziciel długi
- mięsień smukły
- mięsień krawiecki
- mięsień obszerny boczny
- kość udowa
- mięsień obszerny przyśrodkowy
- rzepka
- mięsień strzałkowy długi
- mięsień brzuchaty łydki
- mięsień piszczelowy przedni
- mięsień płaszczkowaty
- kość piszczelowa
- kość strzałkowa
- kości stopy

