



DODATEK

ZDROWIE I URODA

Zimowe szaleństwo – jak się przygotować

Narciarstwo to nie tylko forma spędzenia wolnego czasu, ale także doskonały sposób na utrzymanie zdrowia i dobrej kondycji.

Z drugiej zaś strony jest to dyscyplina dość niebezpieczna, jeśli chodzi o wypadkowość, kończąca się często poważnymi urazami.

Ilość wypadków wśród dzieci i młodzieży jest nieco wyższa niż wśród dorosłych. Z tych samych statystyk wynika też, że narciarstwo jest znacznie bardziej wypadkową dyscypliną (79%) niż snowboard (16%).

Wypadki narciarskie występują we wszystkich kategoriach wiekowych, podczas gdy wypadki na snowboardzie zdarzają się głównie w grupie osób młodych, gdzie ta dyscyplina jest najczęściej uprawiana.

Najczęstsze urazy to stłuczenia i skręcenia kolana (ponad połowa wszystkich urazów narciarskich to skręcenia kolana), co w pewien sposób związane jest z budową nowoczesnego buta narciarskiego – wysokiego i sztywnego.

Dlatego też urazy stawu kolanowego, w szczególności



zerwania więzadła krzyżowego przedniego wzrosły w przeciągu ostatnich 30 lat o przeszło 280%!!!

Przy odpowiednim przygotowaniu technicznym i kondycyjnym oraz przestrzeganiu pewnych reguł ogólnie obowiązujących przy każdej aktywności, zapobieganie wypadkom narciarskim jest dziś możliwe i skuteczne.

Częstym powodem wielu urazów narciarskich, występujących szczególnie na początku

sezonu i w czasie pierwszych zjazdów, są brak odpowiedniej formy fizycznej i przygotowania siłowego. Istotne jest wykształcenie odpowiedniej sprawności mięśniowej kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia i miednicy. Kondycja wszystkich tych partii mięśni ma duże znaczenie dla zapobiegania urazom skręcenia kolana.

Dla zwiększenia siły mięśni mogą wystarczyć 2-3 sesje treningowe tygodniowo. Ćwiczenia

powinny obejmować mięśnie kończyn górnych, dolnych oraz tułowia.

Dla wzmocnienia tułowia ważne jest wzmocnienie mięśni brzucha, zarówno mięśni płtykich jak i głębokich np. mięśnia poprzecznego brzucha. Wzmacniając te mięśnie stabilizujemy miednicę i tym samym uzyskujemy kontrolę nad ruchem kończyn dolnych. Pojęcie core stability (ang. środek, centrum) określa wytworzenie

właściwej siły i sprawności mięśni grzbietu i brzucha za pomocą specjalnych ćwiczeń statycznych i dynamicznych.

Przygotowanie do nart nie może się odbywać bez ćwiczeń propriocepcyjnych. Są to serie ćwiczeń prowadzonych na sali ćwiczeń lub w domu nastawione na poprawienie zdolności utrzymania równowagi, koordynacji i stabilności. Wykorzystywane są w nich niestabilne przedmioty. Taki trening pozwala zwiększyć kontrolę nad wykonywanymi ruchami, przygotowując w ten sposób do tego, aby poradzić sobie w nieprzewidywalnych sytuacjach na stoku (związanych ze stanem śniegu, nierówności terenu, ograniczonej widoczności czy innych czynników). Dobry trening propriocepcji jest przydatny w zakresie zapobiegania wypadkom nie tylko w narciarstwie, ale też w innych dyscyplinach sportu. Trening mięśniowy wykonywany „na sucho” musi być

obowiązkowo połączony z ćwiczeniami na śniegu po to, aby zwiększyć umiejętności kontrolowanej jazdy na nartach w każdych warunkach.

Aby przygotować się odpowiednio, należy najpierw skonsultować swój stan fizyczny ze specjalistą – ortopedą lub rehabilitantem.

Pierwsze spotkania z rehabilitantem powinny dopasować formułę treningową do naszych możliwości i indywidualnych predyspozycji sportowych tak, aby maksymalnie zminimalizować ryzyko wystąpienia urazu w odniesieniu do budowy naszego ciała.

Tylko wyspecjalizowane ośrodki i Kliniki z doświadczonym i wykwalifikowanym personelem gwarantują odpowiednie przygotowanie do zimowego szaleństwa.

Zatem zapraszamy! ●

Zespół Kliniki Promotus

pro motus
Klinika Osobistej Rehabilitacji

ul. Pruszkowska 44, 05-806 Granica,
tel. 515510205, +48 22 730 67 70,

www.promotus.eu

Kiśmy na zdrowie

Jesień i zima to nie lada wyzwanie dla naszego układu odpornościowego. Wszyscy dookoła kichają, a pogoda najczęściej nas nie rozpieszcza. Jak możemy wspomóc swój organizm w walce z przeziębieniami czy grypą? Nasze mamy, babcie i prababce miały na to niezawodny sposób – kiszonki.

Kisić można właściwie wszystko – od tradycyjnych ogórków i kapusty, po rzodkiewki, kalafiora, czosnek, pomidory czy buraki. Lista warzyw, które można wrzucić do słoika i ukisić właściwie nie ma końca.

Dlaczego kiszonki są zdrowe?

Podczas procesu kiszenia – czyli fermentacji, przy udziale bakterii mlekowych, powstaje cenny kwas mlekowy. Jest on doskonałym źródłem wielu witamin (m.in. B1, B2, B3, C, A, E), ale przede wszystkim to najlepszy i najtańszy probiotyk. Jedząc kiszonki wspieramy i odbudowujemy naturalną florę bakteryjną jelit, która wg najnowszych badań jest odpowiedzialna nie tylko za naszą odporność, ale także za nasze samopoczucie.

Jak kisimy? Możemy kupić gotowe saszetki zawierające żywe kultury bakterii kwasu mlekowego lub w sposób tradycyjny w zaszczepionej np. połówką ogórka kiszzonego solance. Piękne, pełne kolorowych warzyw słoje będą nie tylko ozdobą naszej kuchni, ale przede wszystkim ogromną dawką zdrowia.

A więc kiśmy na zdrowie! ●

pro motus
Klinika Osobistej Rehabilitacji

mgr Ewa Mirowska – dietetyk
Kliniki Rehabilitacji Promotus.



Idealny moment na zadbanie o siebie

URODA

Mówi się, że formę na lato robi się zimą. Jest w tym wiele prawdy. Również jeśli mówimy o formie naszej cery, włosów czy paznokci.

Gorący piasek i morską wodą to już tylko wspomnienie minionych wakacji. Pogoda za oknem raczej nie zachwyci – jest mokro, chłodno i szaro. Jednak taka aura to idealny moment na rozpoczęcie zabiegów pielęgnacyjnych.

Nasza skóra po lecie często jest przesuszona i wymaga troski. Niestety siedzenie w ogrzewanych pomieszczeniach również jej nie służy. Wiele pań na własną rękę próbuje poprawić kondycję swojej skóry. Kłopot jednak w tym, że trudno samodzielnie określić jaki kosmetyk jest nam potrzebny. Zdarza się bowiem, że nawet dobrze dobrany kosmetyk z drogerii nie sprostą naszym oczekiwaniom.

Co zatem należy zrobić? Wybrać się do dobrego salonu kosmetycznego. Kosmetolodzy i kosmetyczki ocenią kondycję naszej cery oraz odpowiednio dobiorą kurację. Czasem wystarczy jeden zabieg,



L PIXABAY.COM

ale niekiedy warto zastanowić się nad całą serią. Dziś w wielu salonach piękna oprócz zabiegów pielęgnacyjnych możemy również skorzystać z kuracji, które poprawią nieco nasz wygląd. Nowoczesne zabiegi liftingujące cieszą się coraz większą popularnością. I nie ma się co dziwić, bo efekty bywają spektakularne.

Zabiegi na twarz to jednak nie wszystko. W ofercie salonów urody znajdziemy również szereg ciekawych kuracji, które pozwolą nam pozbyć się tzw. pomarańczowej skórki. Warto tego typu zabiegi połączyć ze zmianą

diety i ćwiczeniami. Dzięki temu nie tylko wcześniej zobaczymy efekty, ale również je utrwalimy.

Jesień to również idealny moment na rozpoczęcie walki z niechcianym owłosieniem. Możemy zdecydować się już nie tylko na tradycyjne formy depilacji, ale również skorzystać z depilacji laserowej. Aby pozbyć się niechcianych włosów na zawsze, konieczne jest wykonanie serii zabiegów w kilkutygodniowych odstępach. Zatem do kolejnych wakacji uda się zdążyć.

Pamiętajcie. Formę na lato robi się zimą! **AZ**

Bizuteria Idealna

NA PREZENT

Style

PRUSZKÓW
UL. KRASZEWSKIEGO 41
TEL. 600 924 925
facebook.com/galeriastyle

Sukienki dla dziewczynek

myprincess.pl

REKLAMA



DAY SPA
MIŁO MI BEAUTY
OCZEKUJ NAJMILSZEGO

Zapraszamy na jedyne w Pruszkowie i okolicach zabiegi pielęgnacyjne najnowszej generacji:

- Termolifting Zaffiro • Endermologia LPG Alliance • GENE0

W ofercie także:

- Pielęgnacja i stylizacja paznokci
- Mezoterapia igłowa/wypełnienia/lipoliza
- Masaże
- Zabiegi na twarz i ciało

MiloMiBeauty.pl ☎ 517 544 708

Centrum Kultury i Sportu
Pruszków, ul. Bohaterów Warszawy 4

DECLÉOR
PARIS

YONELLE

DERMAQUEST

