

NR 81 (CZERWIEC)/2024

ISSN: 2544-4956

# WIĘCEJ RUCHU

*mniej bólu*

---

## ĆWICZ NA PLAŻY!

Ćwiczenia idealne  
na wakacjach

---

---

## MENTALNY TRENING RUCHOWY

Popraw swoją kondycję

---

---

## ODDECH

Popraw wydolność  
i redukuj stres

---



## Spis treści:

### Leczenie i profilaktyka

- 2 Ćwicz na plaży
- 3 Czy symulacje ruchowe mogą pomóc seniorom w poprawie kondycji
- 6 Zapalenie ścięgien gęsiej stopki
- 7 Dobre trenowanie
- 8 Oddech na zdrowie

### Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 9 Przy zwyrodnieniach postaw na produkty organiczne!
- 11 O zwyrodnieniu stawu biodrowego i nowoczesnych endoprotezach
- 12 Kształtne łydki
- 13 Problemy stawu skokowego – skręcenia i zwinięcia
- 14 Ból piszczi

### Schorzenia kręgosłupa

- 16 Jak przy pomocy prostych ćwiczeń zapanować nad bólami w lędźwiowym odcinku kręgosłupa
- 17 Nadwaga sprzyja bólom pleców. Jak schudnąć
- 19 Zdrowe mięśnie twoich pleców – 3 ćwiczenia, które je wzmocnią

## WAKACYJNE ĆWICZENIA NA PLAŻY

### Ćwicz na plaży

**Dagmara Wirpszo**

Aby podczas wakacji cały czas być w formie, warto wzmocniać i rzeźbić mięśnie głębokie ciała. Ćwiczenia wykonywane na piasku angażują te mięśnie dwa razy bardziej. Oprócz poniższych ćwiczeń, dodaj codziennie szybki i długi spacer brzegiem morza lub jeziora.

#### Klasyczna deska

Unieś ciało nad podłóżę, tak aby przylegały do niego jedynie przedramiona oraz palce i śródstopie. Powtórz deskę kilka razy, za każdym wydłużając czas jej trwania. Ćwiczenie wzmocnia: mięśnie brzucha, ud, pośladków i ramion oraz gorset mięśniowy.

#### Deska odwrócona

Położ się na plecach i podeprzyj się na łokciach. Następnie podnieś ciało tak, aby jedynie pięty oraz przedramiona opierały się na podłożu. Wykonaj 3 serie ćwiczenia, utrzymując ciało w desce, co najmniej przez 30–60 sekund. Ćwiczenie wzmocnia: ramiona, barki, core ciała, brzuch oraz nogi.

#### Unoszenie kolan w leżeniu

Położ się na brzuchu, a głowę umieść na splecionych dłoniach. Następnie ugnij nogi, by w kolanach powstał kąt prosty. Po czym unosz nogi tak, aby uda odrywały się od podłoża. Ćwiczenie możesz wykonać również z wyprostowanymi nogami. Wykonaj 3 serie po 20–30 powtórzeń. Ćwiczenie wzmocnia: mięśnie ud, mięśnie pośladków oraz dolne partie pleców oraz brzucha.

#### Leżymy i ćwiczymy

##### Wznoszenie bioder

Położ się na plecach i ugnij nogi w kolanach, kładąc na podłożu stopy, rozstawione na szerokość bioder. Dłonie ułóż na brzuchu. Następnie unieś biodra jak

**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](http://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](mailto: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.



najwyżej. Na górze napnij pośladki i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3 serie po 20–30 powtórzeń. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie pośladkowe oraz dwugłowe uda, czyli tylną ich część.

### Opuszczanie naprzemiennie nóg

Położ się na plecach. Następnie unieś do pionu jedną wyprostowaną nogę. Dłonie ułóż wzdłuż ciała lub połów je pod pośladkami. Z tej pozycji opuszczaj wolno nogę tak, aby nie dotknęła podłoża, po czym wróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę. Wykonaj 3 serie po 20–30 powtórzeń na każdą z nich. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie brzucha oraz nóg.

### Ugięcia nóg

Położ się na plecach i unieś wyprostowane nogi do pozycji pionowej. Następnie uginaj, a potem prostuj nogi, mając palce stóp skierowane do ciała. Wykonaj 3 serie po 20–30 powtórzeń. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie ud oraz łydek.

### Rozstawianie nóg

Położ się na plecach i unieś wyprostowane nogi do pozycji pionowej. Dłonie ułóż blisko pośladków. Następnie rozsuwaj

nogi na boki i wracaj do pozycji wyjściowej. Ruch wykonuj wolno. Wykonaj 3 serie po 20–30 powtórzeń. Ćwiczenie wzmacnia: przywodziciele ud, wewnętrzną ich część.

### Ćwiczenia w parach

#### Przysiady tyłem

Ustawcie się do siebie plecami, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Następnie oddalacie je około 20–30 centymetrów od stóp partnera. Po czym zahaczcie się łokciami i wykonajcie przysiady, po czym wstańcie do pozycji wyjściowej. Powtórzcie takie przysiady kilka razy, w 3 seriach. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie nóg oraz korpusu.

#### Piątki w podporze

Ustawcie się w podporze naprzeciwko drugiej osoby. Następnie przybijajcie piątki wraz z partnerem treningowym, najpierw lewą, a potem prawą dłonią. Wykonajcie 3 serie po 20–30 powtórzeń. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie brzucha i ramion.

#### Przepychanki

W pozycji przysiadu ustawcie się naprzeciwko drugiej osoby. Następnie połączcie

dłonie i zacznijcie od dwóch, czterech podskoków w miejscu, napierając na siebie nawzajem. Cały czas zostając w przysiadzie, dążcie, aby zepchnąć partnera z pozycji. Powtórzcie takie przepychanki kilka razy. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie nóg, przede wszystkim czworogłowe uda.

#### Kółka nogami

Położcie się na plecach, skierowani stopami w stronę partnera tak, aby wasze nogi leżały obok siebie. Następnie unieście wyprostowane nogi ponad stopami drugiego. Teraz jedna osoba wykonuje kółka, wokół stóp drugiej. Oboje wykonajcie 3 serie po 20–30 powtórzeń takich kółek. Ćwiczenie wzmacnia: dolne mięśnie brzucha.

#### Rowerek w duecie

Położcie się na plecach, stopami skierowanymi w stronę partnera. Następnie unieście nogi i zegnijcie je w kolanach, pod kątem prostym. Ramiona ułóżcie na podłożu, wzdłuż tułowia. Następnie jednocześnie i naprzemiennie zginajcie i prostujcie nogi, naciskając na stopy partnera. Wykonajcie taki rowerek kilka razy, przez co najmniej 30 sekund. Ćwiczenie wzmacnia: mięśnie nóg oraz brzucha. |

## MENTALNY TRENING RUCHOWY

### Czy symulacje ruchowe mogą pomóc seniorom w poprawie kondycji

dr Agata Sierota

Z wiekiem naturalnie zmniejsza się sprawność ruchowa, m.in. poprzez zmiany w układzie neurologicznym oraz kostno-stawowym. Problemy z poruszaniem mają również osoby z chorobami neurologicznymi (np. choroba Parkinsona) czy osoby po udarze mózgu. Kontuzje, jakich doznajemy w różnym wieku, również często prowadzą do ograniczeń ruchowych lub całkowitego unieruchomienia.

#### Zapisy EEG i EMG

Gdyby w sytuacji wyobrażenia jazdy na rowerze podłączyć do naszej głowy

encefalograf (EEG – obrazujący aktywność mózgową), okazałoby się, że większość procesów zachodzących w strukturach

#### Czy wiesz, że

gdy wyobrażasz sobie ruch swojego ciała, w mózgu zachodzą podobne procesy, jak przy faktycznym wykonywaniu ruchu?

mózgowych jest bardzo podobna, jak w sytuacji, gdy faktycznie jedziemy np. na rowerku treningowym. Podpięcie elektromiografu (EMG – zapis przepływu impulsów elektrycznych w mięśniach) do naszych nóg wykazałoby pobudzenie mięśniowe dużo słabsze, ale podobne do tego, jakie występuje podczas faktycznego ruchu.

#### Dowody

Prowadząc badania na temat mózgowych efektów wyobrażenia

sobie ruchu, przeprowadzono wiele eksperymentów.

- ▶ Osoby w jednej sytuacji wyobrażały sobie ruch, a w drugiej faktycznie go wykonywały. W obu były podłączone do EEG i EMG.
- ▶ Przykładowo porównywano wyniki uzyskane w zestawieniu aktywności mózgu osób, które wyobrażały sobie, że grają na pianinie, z aktywnością mózgu tych, którzy grali faktycznie.
- ▶ Kosslyn i Koenig wykazali, że na poziomie neurobiologicznym występująca jedyna różnica to brak aktywizacji kory ruchowej (MI) w przypadku wyobrażania sobie ruchu.
- ▶ Pozostałe obszary, czyli dodatkowa, kora ruchowa (SMA), kora przedruchowa oraz zwoje podstawy mózgu i mózdzek są pobudzane w obu przypadkach.
- ▶ Pobudzenie mięśniowe, wykazywane za pomocą EMG, jest podobne jakościowo, jak przy ruchu, ale dużo słabsze.

### Wyobrażanie ruchowe a wizualizacja ruchu oraz hamowanie

By prawidłowo wykonywać wyobrażenia ruchowe, trzeba odróżnić je od **wyobrażeń wzrokowych** własnego ruchu oraz **hamowania ruchu**. Precyzyjniej można określić je jako czuciowo-ruchowe, by podkreślić, że skupiamy się na doznaniach czuciowych, a nie staramy się zobaczyć siebie w ruchu.

**Pamiętaj:** wyobrażanie ruchu chodzenia to poczucie ruchu nóg, a nie wyobrażenie wzrokowe siebie jako idącego.

### Ćwiczenie:

*Usiądź lub połóż się na wznak. Zamknij oczy. Odetchnij kilka razy głęboko. Poczuj, jak idziesz. Poczuj zginające się kolana, stopy dotykające ziemi, ciężar nóg przenoszony na biodra. Wykonuj to ćwiczenie przez około minutę albo dłużej.*

Ważne też jest, by podczas wyobrażeń ruchu świadomie go nie hamować, bo to powoduje napięcie mięśni. W wyobrażeniu ruchowym chodzi o to, by w stanie

rozluźnienia poczuć wyobrażony ruch, wtedy aktywowane będą obszary mózgu odpowiedzialne za ruch, oprócz kory pierwszorzędowej, a impulsy elektryczne będą delikatnie biegły do mięśni, nie powodując odczuwalnych skurczów.

Wyobrażenia wzrokowe własnego ruchu czy nawet obserwacja osób w ruchu również pobudza struktury mózgowe i może mieć swoje zastosowanie. My jednak skupimy się na wyobrażeniach ruchu zwanych poczuciem ruchu, mentalnym treningiem ruchowym czy symulacją ruchową.

### Zastosowanie wyobrażenia ruchowego

Symulacje ruchowe mogą mieć różnorokie zastosowania. Wyobrażanie ruchowe jest jednym ze sposobów oddziaływania wspomagającego procesy uczenia się umiejętności motorycznych, które cieszy się coraz większą popularnością wśród osób zajmujących się:

- ▶ fizjoterapią,
- ▶ rehabilitacją neuropsychologiczną,
- ▶ psychologią poznawczą oraz
- ▶ sportem.

### Czy wiesz, że

symulacje ruchowe mogą być używane dla wzmocnienia, utrzymania bądź rozwoju umiejętności ruchowych? Symulacje ruchowe mogą być używane dla wzmocnienia, utrzymania bądź rozwoju umiejętności ruchowych?

Mentalne treningi aktywności fizycznej są stosowane:

1. W sporcie, gimnastyce, tańcu. W sporcie, podobnie jak w tańcu od dawna oprócz ćwiczeń fizycznych zawodnicy z powodzeniem posługują się symulacjami ruchowymi, uzyskując lepsze efekty sprawnościowe. Obecnie stosuje się to jako metodę pomocniczą gimnastyki osób starszych.
2. W schorzeniach z zaburzeniami ruchu. Wyobrażenie ruchowe jest wykorzystywane jako komplementarna technika uczenia się motorycznego u osób z uszkodzeniami

kory mózgowej. Metoda ta znajduje zastosowanie przy różnego typu paraliżach, chorobach Parkinsona czy u osób po udarze mózgu.

3. Po różnego typu kontuzjach fizycznych. Symulacja ruchowa umożliwia poprawę funkcji motorycznych zwłaszcza w sytuacji, kiedy fizyczne wykonywanie ruchu jest niemożliwe, trudne lub bolesne, np. przy zwichnięciach, skręceniach, złamaniach.

4. U osób starszych dla poprawy funkcjonowania ruchowego.

Wyobrażenia ruchowe znajdują zastosowanie przy poprawie jakości ruchu osób starszych, gdy np. odczuwają one zaburzenia równowagi z powodu zmian w błędniku, co utrudnia chodzenie.

**Pamiętaj, że najlepsze efekty daje połączenie treningu wyobrażeniowego z aktywnością fizyczną.**

### Efekty symulacji ruchowych u seniorów:

1. Poprawa szybkości i precyzji ruchu, siły mięśniowej.
2. Przyspieszenie regeneracji funkcji motorycznych, zaburzonych wskutek urazów.
3. Niwelowanie zaburzeń równowagi.
4. Wpływ na regulację ciśnienia tętniczego.

### Ruchowy trening mentalny u osób po udarze mózgu

- ▶ dodany do treningu fizycznego, wpływa korzystnie na funkcje ruchowe,
- ▶ wykonywanie zadań wyobrażeniowych, takich jak: chwytanie kubka, przewracanie stron książki, właściwe użycie długopisu, ma korzystny wpływ na funkcje motoryczne ćwiczonej ręki,
- ▶ trening mentalny wspomaga również wykonywanie takich czynności, jak prace domowe, gotowanie czy robienie zakupów.

### Samodzielne stosowanie wyobrażeń ruchowych

Jest oczywiste, że przy różnego typu chorobach ograniczających sprawność ruchową ciała wyobrażenia ruchowe należy prowadzić na pierwszym etapie pod opieką specjalisty. Nie dlatego jednak, że można