

# WIĘCEJ RUCHU

*mniej bólu*

---

## SPACERUJ!

każdego dnia,  
bez względu na pogodę

---

## STAŃ DO PIONU

ćwiczenia  
na zdrowy kręgosłup

---

## KRĘĆ NOGAMI DLA ZDROWIA

jak zacząć jeździć na rowerze

---





## Spis treści:

### Leczenie i profilaktyka

- 2 Jak aktywnie wypoczywać w święta?
- 5 Spaceruj, co dnia!
- 6 Wiosna sprzyja aktywności i...  
regulowaniu oddechu
- 7 Kręć nogami dla zdrowia – mój plan  
treningowy pomoże ci ośwoić się  
z siodełkiem

### Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 9 Kolagen – jak wesprzeć jego produkcję  
w organizmie
- 11 Domowe sposoby na stawy
- 12 Jak odpowiednim żywieniem  
i suplementacją wspomóc swoje stawy
- 14 Dbajmy o sprawne dłonie!

### Schorzenia kręgosłupa

- 16 8 faktów, które musisz znać
- 17 Stań do pionu
- 18 Metoda Dorna: Delikatny ucisk palcami  
zwalczy długo utrzymujący się ból
- 20 Gdy plecom dokucza choroba zapalna  
stawów

### AKTYWNA WIELKANOC

## Jak aktywnie wypoczywać w święta?

Agata Sierota

Wiele osób te dwa dni wielkanocne spędza przy suto zastawionym stole, oglądając telewizję. Nie jest to jednak zdrowy odpoczynek prowadzący do dobrego samopoczucia. Może tego roku nadszedł czas, by święta spędzić inaczej, choć z zachowaniem tradycji.

Zacznijmy od tego, dlaczego wiele osób unika ruchu w święta? Często marzymy o odpoczynku, ale realizujemy to w niewłaściwy sposób. Efekt jest taki, że po tym wolnym czasie czujemy się zmęczeni. I nie musi być to, jak wielu sądzi, efektem zbyt intensywnych przygotowywań. Zasada jest taka, że by odpocząć, trzeba wykazywać aktywność przeciwną do tej, którą wykonujemy na co dzień. I tak osoba zazwyczaj oglądająca dużo telewizji, nie odpocznie przy wielogodzinnych świątecznych programach. A co z osobami, które są w ciągłym ruchu?

Pani Zofia, 73 lata, jest aktywną, jak sama mówi, babcią: odprowadza wnuki do przedszkola i szkoły, potem im gotuje i zazwyczaj po nich sprząta. „Zawsze czekam na święta, by trochę odpocząć

– mówi. – Córka wyręcza mnie w przygotowaniach i przychodzę właściwie „na gotowe”. Nie rozumiałam dotąd, dlaczego mimo to po każdym świątecznym czasie jestem tak zmęczona. Siedziałam za stołem, nawet zmywać nie musiałam. W tamtym roku pojechałam do kuzynki, mieszkającej w górach, która miała samotnie spędzać święta. Choć razem szykowałyśmy świąteczne śniadanie, to górskie powietrze i spacer po okolicy sprawiły, że wróciłam z nowymi siłami, by opiekować się wnukami”.

Truizmem jest powtarzanie, że aktywność w święta służy zdrowiu, zwłaszcza ze względu na to, że jednak w tym czasie często obciążamy nasz układ pokarmowy, delektując się wielkanocnymi pysznościami. Warto jednak zapytać siebie:

**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.

- ▶ jak spędzam zazwyczaj wielkanocny czas?
- ▶ czy po świętach czuję się zrelaksowany i wypoczęty czy raczej zmęczony i znużony?
- ▶ czy mam jakieś pomysły, możliwości, by te święta spędzić inaczej?

### Wspólny wyjazd

Coraz więcej rodzin decyduje się na Wielkanoc poza miejscem zamieszkania. Utrudniają to czasem ograniczenia związane z pandemią, a także oczywiście – finanse. Jeśli jednak mamy miejsce, w którym możemy spędzić te wiosenne święta, dla wielu z nas może to być niezapomnianym, odmiennie spędzonym czasem. Nowe miejsce sprzyja małej odmianie tradycji i skłania do aktywności: zwiedzania okolicy, spacerów i rowerowych wycieczek. Jeśli wyjazd jest zorganizowany (często gospodarstwa agroturystyczne czy hotele przedstawiają przed świętami swoje oferty), można spodziewać się oprócz świątecznych zwyczajów także dodatkowych atrakcji, np. możliwość konnej jazdy czy wizyta na siłowni lub w SPA.

Pani Jadwiga ma 67 lat i kilkoro rodzeństwa mieszkających w różnych częściach Polski. W jej rodzinie jest wieloletnia tradycja, że każde kolejne święta są urządzone u kogoś innego. Wyjazd w inne miejsce sprzyja spacerom i wycieczkom, a trochę inaczej przygotowywane potrawy sprawiają, że zawsze jest ciekawie. „Cieszę się – mówi pani Jadwiga – że i wnuki polubiły tę tradycję i mam nadzieję, że będą ją kontynuować przez kolejne pokolenia”.

### Wykorzystanie tradycji wielkanocnych do aktywności

Smutne jest, że w wielu domach odchodzi się od niektórych wielkanocnych tradycji. Śmigus-dyngus uważany jest za śmieszny, a czasem bezsensowny „przeżytek”. Tymczasem tę tradycję można wykorzystać do wspólnej zabawy nie tylko najmłodszych, ale i wszystkich członków rodziny. „Uwielbiam Wielkanoc u dziadka Franka – mówi 9-letni Adaś. Dziadek co roku wymyśla nową wersję śmigusa-dyngusa. Były

już wyścigi z wodą na łyżce, konkurs na jak najszybsze napełnienie wiaderka ze „śmigusówki”... Ciekawe, co dziadek wymyśli w tym roku?”. Niektórzy szukają inspiracji do świątecznej zabawy w tradycjach innych europejskich krajów. Można je przecież zmieniać, urozmaicać i przystosować do warunków, w jakich świętujemy.

### Wielkanoc w innych krajach

Czy w innych regionach Europy aktywnie spędza się wielkanocne święta? Może będzie to inspiracją dla nas, by spędzić je trochę inaczej? Przyjrzyjmy się z ciekawością zwyczajom u bliższych i dalszych sąsiadów.

We Francji obecnie Wielkanoc nie jest uroczystością obchodzona. W te święta otwarte są sklepy i restauracje. Zachowało się niedużo dawnych tradycji. Przetrwiał zwyczaj obdarowywania dzieci czekoladowymi jajkami. Dzieci przed świętami budują w ogródkach gniazda, gdzie zajączek wielkanocny, odpowiednik bożonarodzeniowego Mikołaja, schowa słodycze. Można wykorzystać taki pomysł i u nas, jeśli mamy zielony teren koło domu. Budowanie gniazd (nie muszą być na drzewach), a potem odnajdowanie figurek sprzyja aktywności i wesołej zabawie. Niemcy, skąd pochodzi tradycja zająca z prezentami, w gniazdach chowają pisanki, które potem odnajdują najmłodszy. Nawet gdy pogoda nie sprzyja, można w domu ukryć czekoladowe świąteczne figurki czy jajka. Wspólne poszukiwania oderwą nas, dla zdrowia, od świątecznego stołu.

Pani Dorota, 61 lat świętuje z rodziną w małym domku na wsi. Tradycyjnie w jej rodzinie nie tylko na Boże Narodzenie, ale także na Wielkanoc przygotowuje się drobne upominki dla wszystkich członków rodziny. Gdy pogoda pozwala, ukrywa się je na dworze w obejściu, gdy pada – w domu. Gdy uczestnik zabawy znajdzie nie swój prezent (wszystkie są podpisane) – nie przyznaje się i szuka dalej swojego. Jest przy tym zawsze dużo śmiechu.

By trochę się poruszać po świątecznym śniadaniu, można wykorzystać inny francuski zwyczaj – ozdabianie drzew

### Czy wiesz, że

podczas śmiechu w ciele pojawiają się podobne zmiany jak podczas wysiłku fizycznego? Serce bije szybciej, poprawia się krążenie i ukrwienie ciała, zwłaszcza mięśni klatki piersiowej i twarzy. Głębiej oddychamy, co wpływa na lepsze dotlenienie mózgu i całego organizmu.

kokardami i jajami wielkanocnymi. Podobnie w Szwecji jest ciekawa tradycja przyozdabiania brzoźowych gałązek. Szwedzi używają do tego kolorowych piórek. Według dawnych wierzeń ma to moc przyspieszania nadejścia wiosny. Wybierzmy się z najmłodszymi na wielkanocny spacer w poszukiwaniu brzoź. Nie musimy przyozdabiać ich piórkami, mogą być to zwykłe kokardki czy kolorowe sznureczki. Ważne, by było to pretekstem do dalekiego i wesołego spaceru.

Włoska Wielkanoc jest często trochę podobna do naszej majówki. Ważny jest świąteczny obiad, ale nie ma zwyczaju spędzania tego czasu w domu, choć zawsze jednak – z rodziną. Włosi lubią wyjeżdżać na święta, np. na narty. Może warto, choć co jakiś czas – wziąć z nich przykład i zorganizować rodzinny wyjazd w tym czasie.

Na Wyspach Brytyjskich zając jest symbolem świąt. Nawiązuje to do tradycji polowań, które miały swój początek właśnie w czasie Wielkanocy. W Anglii święta to przede wszystkim zabawa. Organizowane są Egg Rolling – wyścigi jajek. Ugotowane jaja turla się po powierzchni. Wygrywa zawodnik, który swoje jajo potoczy najdalej i nie rozbije skorupki. Warto zainspirować się robionymi przez Anglików na Wielkanoc pojedynkami jajek. Jedna osoba trzyma swoje w ręku i uderza w jajo drugiej. Przegrywa ten którego jajo zostanie uszkodzone; odpada z pojedynku, a pozostali walczą ze sobą dalej. Z tej tradycji także warto skorzystać, gdyż zapewni aktywny ruch i dobrą zabawę. W Wielkanocną Niedzielę na Wyspach Brytyjskich

w wielu miejscach ludzie wychodzą z domów, by na ulicach zobaczyć tańczących przebierańców, tradycyjnie ubranych w białe koszule, czerwone pasy i słomiane kapelusze.

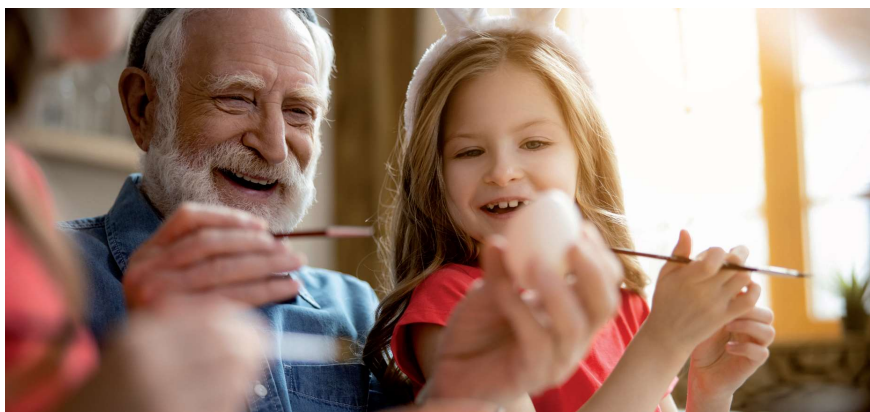
### Moja rada

Można na różne sposoby wykorzystać jajka – symbol Wielkanocy do wspólnej zabawy. Członkowie rodziny w każdym wieku mogą uczestniczyć w wyścigach z jajkiem ugotowanym, na łyżce. Dla odważnych i nie obawiających się sprzątania, można zamienić jajko gotowane na surowe. Nawet „wypadek” stłuczenia jajka przy takiej zabawie może być okazją do wspólnego czyszczenia podłogi i śmiechu.

### Najmłodszy – inspiracją do aktywności

Czasami w święta mamy dosyć dziecięcej biegania i głośnych okrzyków najmłodszych. Jeśli jednak podpowiemy im pomysł wesołej aktywności i sami się do nich przyłączymy, będzie to z korzyścią dla obu stron. Gdy nie mamy pomysłów, co robić z dziećmi czy wnukami, zapytajmy ich o pomysły – czasem potrafią nas dorośli bardzo zaskoczyć.

Pan Jan, 74 lata miał już dość hałasu i chaotycznego biegania czwórki wnuków po kondygnacjach domu. Zwykle pytanie: a może w coś się pobawimy, zaowocowało fantastycznym pomysłem, co roku realizowanym przez coraz starsze już dzieci. Wymyśliły one „przebieranki wielkanocne”. Z pomocą dorosłych naszykowały stroje: zajączka, kurczaka, pisanek itd. Babcia siedząca na wózku była flakonem z bazią, przykryta kolorowym szalem, z gałązkami zatkniętymi w jej pomoc do poruszania. Gdy przebrania są gotowe – co roku robimy pamiątkową sesję fotograficzną – mówi pan Jan. W tym roku najstarszy wnuk obiecuje film, który sam ma zmontować.



### Samotna Wielkanoc w ruchu

Nie wszyscy mają to szczęście, by święta spędzać z rodziną. Choć w wielu domach narzeka się na świąteczne rodzinne kłótnie, osoby samotne wiele by dały za to, by mieć z kim się kłócić. Dlatego docenimy nasze rodzinne święta i nie tylko jak na Boże Narodzenie, zostawmy wolne narkrycie dla dodatkowego gościa. Jeśli nie na śniadanie, to możemy zaprosić samotną sąsiadkę na wiosenny spacer, niech szuka z nami brzoźowych gałązek i pomaga je ozdabiać. Jeśli jednak nie mamy z kim spędzić Wielkanocy, nie tracimy tego czasu, siedząc przed telewizorem. Może dopisze wiosenna pogoda i na spacerze spotkamy kogoś, kto tak jak my, w ten rodzinny czas, szuka towarzystwa. Spacer, każdy ruch, ćwiczenia powodują wydzielanie endorfin, „hormonów szczęścia”, poprawiających nastrój. Gdy w ten czas dopada nas przygnębienie, a pogoda nie sprzyja, nawet przy włączonym telewizorze możemy trochę poćwiczyć, wypróbować ćwiczenia z jogi czy jeśli mamy – pojeździć na treningowym rowerku.

### Pamiętaj, że

nawet wycinanie z dziećmi papierowych symboli wielkanocnych: zajączków i kurczaczków to lepsza aktywność niż siedzenie w fotelu przy programie telewizyjnym i nadmierne jedzenie. Zdecydowanie lepsza jest ostatnio modna gra w planszówki niż gry na telefonie.

### Wprowadź swoje wielkanocne tradycje

Zadbaj o zdrowie i do tradycyjnych zwyczajów dodaj swoje, związane z aktywnością. Może będzie to coroczny spacer po wielkanocnym śniadaniu, zabawy w domu czy ogrodzie z szukaniem niespodzianek czy różnego rodzaju wyścigi. Świetnym pomysłem jest zabranie rodziny do lasu lub parku w poszukiwaniu pierwszych symptomów wiosny: bazi, przebiśniegów czy kwitnących drzewek. Pobaw się z dziećmi w przyrodników i zorganizuj im wycieczkę krajoznawczą. Zabierzcie ze sobą atlas roślin i zwierząt. Jest to świetna okazja do spaceru i rozmów o pięknie i różnorodności świata. Taki wypad rozbudzi w dzieciach czy wnukach ciekawość i miłość do przyrody. Jeśli pogoda sprzyja, zróbcie przyjęcie w ogrodzie lub na tarasie, który udekorujecie wielkanocnymi ozdobami. Atmosfera świątecznych chwil spędzonych w takich okolicznościach na długo pozostanie w waszej pamięci. Święta wielkanocne to szczególny czas dla rodziny, który warto wykorzystać także na kreatywne zabawy z dziećmi.

### Zakończenie

Nie bójmy się urozmaicać naszych wielkanocnych tradycji aktywnymi zwyczajami, służącymi zdrowiu. Ruch, najlepiej na świeżym powietrzu pozwoli spalić kalorie, dostarczyć hormonów szczęścia i ochoty do dalszego świętowania. Zaplanuj w tym roku święta tak, by nie spędzić ich jak zawsze, siedząc tylko przy stole. Po takiej Wielkanocy poczujesz prawdziwy wpływ energii. |