

AKTYWNE WAKACJE – JAKI SPORT NA LATO?

Wraz z pierwszymi promieniami słońca, które pojawiają się po zimowych, szarych dniach część społeczeństwa odczuwa zwiększony przyływ energii oraz chęci do działania. To właśnie wtedy zabieramy się za wiosenne porządki, a różne formy aktywności fizycznej przychodzą nam z większą łatwością. Czas wiosenny oraz następujący po nim letni czas wakacji to odpowiedni moment do tego, by zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie przez wprowadzenie do swojego planu dnia wybranej aktywności fizycznej. Regularna aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem profilaktyki zdrowotnej w każdej grupie wiekowej, nie wyłączając kobiet w ciąży, osób z chorobami przewlekłymi czy z niepełnosprawnościami.

SPORTOWE UPODOBANIA

Jednym z kluczy do regularnego uprawiania sportu jest dopasowanie danej dyscypliny do swoich własnych upodobań i możliwości. U jednych z nas lepiej sprawdzi się codzienny spacer, marsz czy Nording Walking, a u innych sporty zespołowe lub też ekstremalne. Czas wakacji jest idealnym momentem, by zadbać o aktywność fizyczną. Pora letnia otwiera przed nami dostęp do takich typów sportu, do których możemy nie mieć dostępu w okresie jesienno-zimowym. Na szczęście możliwości na aktywne spędzenie wakacji jest wiele, a my postaramy się przedstawić kilka z nich.

Wycieczki górskie jako ciekawsza forma codziennego spaceru sprawdzają się zarówno u dorosłych jak i u bardziej wytrzymałych dzieci. Spacer na łonie natury daje wiele satysfakcji i jest dobrym sposobem na relaks. Świeże powietrze wspomaga pracę naszego układu nerwowego, krwionośnego oraz

oddechowego. Takie wycieczki mają także pozytywny wpływ na nasz układ kostny i pokarmowy. Górski trekking, poza tym, że ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie, jest okazją do podziwiania pięknych krajobrazów i spędzenia czasu z bliskimi. Jest to idealna alternatywa dla tych, którzy sporą część swojego czasu spędzają w pomieszczeniu, nie mając kontaktu z naturą oraz są narażeni na codzienne i długotrwałe działanie światła niebieskiego (komputer, telefon).

Rower to bardzo popularna forma aktywności, ze względu na to, że przyjazna dla rowerzystów infrastruktura dróg rowerowych, z roku na rok w wielu miejscach naszego kraju jest coraz bogatsza. Dotyczy to zarówno terenów agroturystycznych, miejskich, ale także Parków Narodowych i Krajobrazowych. Jazda rowerem zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób niedokrwienych serca, nowotworów czy po prostu rozwoju nadwagi i otyłości. Rower może okazać

się idealnym sportem dla osób szukających podstawowego typu aktywności fizycznej, ale też dla poszukiwaczy wrażeń w formie kolarstwa wysokogórskiego, które może być nieodłącznym elementem wyjazdu.

Nording Walking to bardziej angażujący rodzaj spaceru i jest uznawany za bezpieczny rodzaj treningu wytrzymałościowego. Powinien idealnie sprawdzić się u osób, które chciałyby zwiększyć swoją wytrzymałość, ale też w większym stopniu przeciwdziałać chorobom np. ze strony układu krążeniowo-oddechowego czy cukrzycy. Badania wskazują, że Nording Walking przynosi większe korzyści zdrowotne niż zwyczajny spacer czy marsz. Dodatkowym plusem, jest fakt, że do „chodzenia z kijkami” potrzebne są jedynie kijki, które są bardzo łatwe do przewiezienia w bagażniku samochodu, co zwiększa szanse, na aktywne spędzenie urlopu.





SPORT

SPORTY WODNE

Sporty wodne są nieodłącznym elementem wakacji i pozwalają wykorzystać krótki czas w roku, gdy woda na zewnątrz osiąga przyjemną do przebywania w niej temperaturę. Treningi pływackie niewątpliwie mają pozytywny wpływ na pracę układu oddechowego, a u osób z astmą mogą być polecane jako jeden z rodzajów sportu. Astmatycy unikający basenów, ze względu na chlorowaną wodę, mogą wykorzystać letni dostęp do naturalnych, czystych kąpielisk, by móc popływać bez obaw o opary chloru. Oczywiście podjęcie takiej aktywności u osób z chorobą przewlekłą, jaką jest astma, należy skonsultować z lekarzem. Sport ten nie jest zarezerwowany tylko dla astmatyków. Stanowi bardzo dobre ćwiczenie na układ ruchu, szczególnie dla osób z bólami kręgosłupa. W wodnym środowisku mięśnie ulegają rozluźnieniu

i dochodzi do odciążenia stawów. Ten typ aktywności bardzo dobrze sprawdzi się u osób z nadwagą.

Rowerki wodne oraz kajak to rodzaje sportów, do których niezbędne jest wykorzystanie specjalistycznego sprzętu, zaczynając od maszyn, a kończąc na kamizelkach ratunkowych. Kajakarstwo na pewno pomoże w wzmocnieniu mięśni pleców, a rowerki wodne zaangażują mięśnie nóg. Te aktywności mogą stanowić atrakcję dla całej rodziny, dając przestrzeń na rozmowę oraz integrację.

Mimo wszystko, najlepszym sposobem na pogłębienie relacji podczas aktywności fizycznej są sporty zespołowe. Od najmłodszych lat są one przestrzenią dla rozwoju charakteru i temperamentu dziecka. Stanowią lekcję współpracy oraz dają szansę poznać smak zwycięstwa i porażki. Czas wakacji pozwala na

spróbowanie nowych odmian popularnych sportów takich jak piłka siatkowa w wersji plażowej. Jest to trudniejsza wersja popularnej siatkówki, ze względu na piaskowe, nieregularne podłoże. Każde pokolenie może czerpać radość, ale też zdrowotne benefity z tego rodzaju aktywności. Jak w większości sportów siatkówka korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy oraz oddechowy. Szczególnie wzmacnia siłę mięśni i pomaga ćwiczyć koncentrację. Poprawia zwinność i skoczność. Piłka plażowa, jak sama nazwa wskazuje, jest bardzo dobrym sposobem na aktywne spędzenie czasu na plaży, podczas wakacyjnego wyjazdu.

Wymienione wyżej dyscypliny sportu, są jedynie namiastką możliwości ruchu dawanych nam przez lato. Niewątpliwie i niezaprzeczalnie, korzyści z włączenia aktywności fizycznej na stałe do swoje-

REKLAMA

AŁA
JAK BOLI



ŁAŁ

JAK CHŁODZI
JAK UŚMIERZA BÓL
JAK ZMNIĘJSZA OBRZĘK

ALTACET. ZMIENŃ AŁA W ŁAŁ!

ALTA/003/02-2023/2

SANDOZ A Novartis
Division

Altacet®, 10 mg/g, żel; **Skład:** 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu. **Wskazania:** miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPL: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa; tel.: + 48 22 49 21 301; faks: + 48 22 49 21 309; strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl> lub do podmiotu odpowiedzialnego. **Podmiot odpowiedzialny:** Lek S.A., ul. Podlipie 16, 95-010 Stryków. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl. ALTACET żel 02/23

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



go planu dnia, nie tylko na czas wakacji, przewyższają straty. Oczywiście lato jest związane z ryzykiem poparzeń słonecznych, stąd też nie możemy zapominać o ochronie przed słońcem w postaci kremów z filtrem (najlepiej SPF 50+),

nakryciu głowy i unikaniu słońca w godzinach, gdy promienie słoneczne są najsilniejsze. Warto zadbać o nawodnienie, szczególnie latem, a z jeszcze większą uwagą podczas wzmożonej aktywności fizycznej.

KATARZYNA LIPETA

Pracownik Apteki