GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO

Ćwiczenia gimnastyczne wielu z nas kojarzą się z często nielubianymi lekcjami wychowania fizycznego. Obecnie gimnastykę zastąpiono modnym i obco brzmiącym słowem „fitness", co z kolei przywodzi na myśl szczupłe dziewczęta wykonujące skomplikowane ewolucje w rytm muzyki. Myślimy wtedy – to nie dla mnie.

Jeszcze inne, zwykle negatywne skojarzenia wywołuje pojęcie „siłownia" – głównie z mężczyznami o przerośniętych mięśniach. Siedząc w ulubionym fotelu przed telewizorem myślimy często: „to wszystko nie dla mnie – jestem za gruby, za stary, nie nadaję się do tego".

Taki pogląd jest niestety wciąż dominujący w naszym kraju. Tymczasem wokół nas już od dawna nie ma „za starych" i „za grubych". Modelowym przykładem tych zmian są kraje skandynawskie, gdzie ludzie „dojeżdżają" do pracy np. na nartach. Nie przypadkowo więc z Finlandii przywędrował do nas Nordic Walking, który zrobił już w Polsce niebywałą karierę. Kolejnym fińskim wynalazkiem zyskującym coraz większą popularność jest Gymstick.

CO TO JEST GYMSTICK?

Został stworzony kilka lat temu przez pracowników Fińskiego Instytutu Sportu w Lahti. Bazuje on na dwóch dobrze znanych koncepcjach ćwiczeń z przyborami: lasce gimnastycznej oraz gumowych paskach do ćwiczeń fizycznych. Wcześniej zdobyte doświadczenia w używaniu tych dwóch przyborów poddały twórcom Gymstick pomysł połączenia ich w jedną całość, przez co można było stworzyć sprzęt bardziej skuteczny, mający dużo szersze zastosowanie.

„Przybór, nad którym pracowaliśmy, musiał być wszechstronny, aby można go było używać do setek różnych ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Powinien być mały, trwały i lekki, tak aby można go było łatwo nosić i przechowy-

wać. Musiał być również ogólnie dostępny. Ważne było, żeby był bezpieczny i łatwy w użyciu" – mówią dziś o swoich koncepcyjnych założeniach twórcy Gymstick, Risto Kasurinen i Mikka Vesalainen.

„Chcieliśmy też, aby ludzie mogli używać go wszędzie: w domu, w pracy, w sali gimnastycznej lub nawet podczas wyjazdu. Musiał być zaprojektowany dla wszystkich grup wiekowych i poziomów sprawności fizycznej. I tak właśnie zaczęliśmy tworzyć Gymstick, przybór fitness, który łączy wszystkie powyższe kryteria w jeden efektywny przybór do ćwiczeń" – dodają Kasurinen i Vesalainen.

Tak powstał przybór, który na pierwszy rzut oka wygląda dość niepozornie. Jest to kij z włókna szklanego, do którego przymocowane są dwie elastyczne gumy. Gumy mają na obu końcach pętle, które podczas większości ćwiczeń są zaczepione o stopy. W ten sposób otrzymujemy np. sztangę lub hantle. Sam przybór waży zaledwie 30 dag. Dodatkowo możemy zwiększać obciążenie w trakcie wykonywania ćwiczeń, nawijając gumy na drążek (o natężeniu obciążenia decyduje grubość gum, którą dobiera się w zależności od fizycznej sprawności i siły). Dzięki temu można modyfikować intensywność ćwiczeń, zwiększyć ich efektywność i lepiej dopasować je do możliwości ćwiczącego.

CO DAJĄ ĆWICZENIA?

W nawiązaniu do dwóch różnych komponentów, które tworzą Gymstick, laska może być stosowana w ćwiczeniach mających na celu utrzymywanie prawidłowej ruchomości poszczególnych stawów oraz poprawę postawy ciała. Guma natomiast poprzez stawianie oporu podczas ćwiczenia, może służyć m.in. do kształtowania masy mięśniowej – zwiększania siły i wytrzymałości mięśni. Gymstick łączy zatem zalety laski gimnastycznej i gum oporowych. Z założenia powstał w celu wzmacniania mięśni, jednak może być także używany do poprawy równowagi, koordynacji oraz aerobowej sprawności fizycznej – to wszystko możemy kształtować równocześnie, co jest niewątpliwą zaletą Gymstick.

ZALETY GYMSTICK

- Jest przyborem fitness, mającym wiele zastosowań. Dzięki niemu można poprawić m.in. sprawność i kondycję fizyczną, gibkość i koordynację, siłę oraz wytrzymałość mięśni.
  Treningi Gymstick są łatwo dostępną, skuteczną i prostą formą ćwiczeń indywidualnych i grupowych.
- Jest łatwym i prostym sposobem zapobiegania powstawaniu zwiększonego napięcia mięśniowego. Pozwala również na szybkie rozładowanie oraz zmniejszenie stresów towarzyszących nam na co dzień.
- Trening przy użyciu Gymstick poprawia krążenie krwi w mięśniach, ruchomość kręgosłupa i stawów, wpływa ▷

Tytoń albo Zdrowie

"Palenie tytoniu
- jak zminimalizować skutki?"

Pod patronatem:
Kardynała Stanisława Dziwisza, Arcybiskupa Metropolitę Krakowskiego
Wojciecha Kozaka, Wicemarszałka Województwa Małopolskiego
Prof. dr hab. Wojciecha Nowaka, Prorektora Uniwersytetu Jagiellońskiego ds. Collegium Medicum
Prof. dr hab. Romana Niestroja, Rektora Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie

12-14 listopada 2009
Hotel Qubus, Kraków, ul. Nadwiślańska 6

Tematy konferencji
- Nowa Ustawa o zakazie palenia tytoniu w miejscach publicznych
- Tytoń a nowotwory. Najnowsze doniesienia
- Programy antytytoniowe w pierwotnej i wtórnej prewencji chorób układu krążenia
- Kontrowersje w kardiologii prewencyjnej
- Ekonomika palenia tytoniu
- Praktyczne aspekty interwencji antytytoniowej
- Szkolenie dla lekarzy w zakresie leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu

szczegóły na www.TytonAlboZdrowie.pl

Organizatorzy:
Instytut Zdrowia Publicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum
Sekcja Epidemiologii i Prewencji Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego
Obywatelska Koalicja „Tytoń albo zdrowie":
Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie
Fundacja „Promocja Zdrowia"
Stowarzyszenie MANKO

Patroni medialni:
Sponsor Główny: Ministerstwo Zdrowia
Sponsor Złoty: Pfizer

także na poprawę szybkości przekazywania impulsu nerwowego do mięśnia.

- Ze względu na wszechstronność zastosowania przyboru, ćwiczenia Gymstick są bardzo skuteczne. Oddziałują nie tylko na duże grupy mięśni, ale także na tzw. mięśnie posturalne. Pozwalają utrzymać prawidłową postawę ciała, ułatwiają jej kontrolowanie oraz poprawiają koordynację ruchową, szybkość reakcji i równowagę.
- Trening Gymstick jest świetnym sposobem polepszenia bilansu mięśniowego poprzez rozciąganie napiętych mięśni przy jednoczesnym wzmacnianiu ich słabych partii.
- Stosowanie Gymstick czyni trening bardziej kompletnym, rozwija ciało w sposób bardziej zróżnicowany niż to można osiągnąć, stosując powszechnie znane ćwiczenia i urządzenia dostępne w większości klubów fitness.

DLA KOGO JEST GYMSTICK?

Gymstick jest na tyle uniwersalną formą aktywności, że stosuje się go w bardzo wielu odległych dyscyplinach. Różnorodność ćwiczeń oraz możliwość dopasowania obciążenia sprawia, że z równym powodzeniem może być wykorzystywany w treningach wyczynowych zawodników, jak i w procesie rehabilitacji. Stosując Gymstick można bardzo precyzyjnie zaprojektować trening sportowców zawodowych lub rehabilitację osób z określonymi schorzeniami.

Wszechstronność Gymstick pozwala na jego stosowanie przez ludzi w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności fizycznej. Doskonale nadaje się dla osób, które nie mogą korzystać z innych form aktywności ruchowej. Zalecany jest więc osobom w podeszłym wieku oraz otyłym, które dzięki jego zastosowaniu mają możliwość poprawienia swojej sprawności fizycznej, samopoczucia i stanu zdrowia.

Gymstick jest nie tylko doskonałym narzędziem do ćwiczeń, ale także częścią całościowej koncepcji fitness, która obejmuje wszystkie zagadnienia z tym związane - od sprzętu aż do wyszkolonych instruktorów zajęć grupowych. Koncepcja ta, dzięki swojej prostocie i efektywności, szybko zdobyła popularność zarówno wśród regularnie ćwiczących entuzjastów fitness, jak i światowej klasy sportowców.

PRZECIWWSKAZANIA

Ćwiczenia Gymstick mają niezwykle bezpieczny i prozdrowotny charakter. Przy ćwiczeniach z hantlami czy ze sztangą środek ciężkości, a więc i obciążenie, skupiają się na kręgosłupie - szczególnie na jego odcinku lędźwiowym. Natomiast w przypadku ćwiczeń Gymstick, punkt ciężkości obniża się i główny ciężar przenoszony jest na nogi. Powoduje to odciążenie kręgosłupa. Gymstick sam w sobie jest bezpieczny i praktycznie nie powinniśmy zrobić sobie nim krzywdy, ponieważ obciążenie możemy regulować w trakcie ćwiczenia. Jeżeli czujemy, że opór gum jest zbyt duży, wystarczy zluzować napięcie.

Jest to jednak głównie trening wzmacniający mięśnie, dlatego dobór ćwiczeń i obciążenia jest bardzo istotny. Zestaw ćwiczeń musi być dopasowany do możliwości i oczekiwań ćwiczącego. Osoby z określonymi schorzeniami powinny konsultować swój trening z lekarzem lub rehabilitantem. Można też skorzystać z gotowych zestawów ćwiczeń opracowanych dla poszczególnych grup osób, np. ludzi z problemami kardiologicznymi.

GYMSTICK W POLSCE

Gymstick pojawił się w Polsce w 2006 r. Wówczas to Fundacja Aktywni, zajmująca się popularyzacją tej formy aktywności w naszym kraju, zorganizowała kurs na instruktorów Gymstick. Szkolenie poprowadzili - współtwórca przyboru, Risto Kasurinen i międzynarodowy instruktor Gymstick, Mikko Paunonen. Od tego czasu Fundacja Aktywni zorganizowała kilkadziesiąt kursów instruktorskich, w których uczestniczyło ponad 500 osób.

Zajęcia grupowe Gymstick odbywają się w całej Polsce, głównie w klubach fitness i siłowniach, ale również w ośrodkach sportu, szkołach, uniwersytetach trzeciego wieku. Rośnie również liczba osób ćwiczących indywidualnie. Gymstick zyskał już niemałe uznanie w naszym kraju - zdobył złoty medal Międzynarodowych Targów Poznańskich podczas FIT-EXPO Fitness, Body & Fashion, został wyróżniony na VII Targach Rehabilitacji, Sanatoriów i Uzdrowisk REHMED-EXPO w Kielcach oraz uznano go za „Medyczny Produkt Roku 2007" podczas Śląskich Targów Medycznych Expomed.

Więcej informacji o Gymstick na stronach internetowych www.aktywni.info, www.gymstick.info. W kolejnym numerze przedstawimy zasady treningu Gymstick.

Jacek Dembiński