

ZDROWIEJ

z Myszynianką

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 11 Listopad 2019

**SPORTY DLA
SENIORÓW**

**CROSSFIT –
TRENUJ JAK
ŻOŁNIERZ!**

*Pierwsze buty
dla dziecka –
jakie wybrać?*

**SALSATION –
SPOSÓB NA
LEPSZY HUMOR**

JAK WYBRAĆ
ODPOWIEDNI
MATERAC?

KINDERBAL –
JAK GO ZORGANIZOWAC??

*W trosce o
zdrowe kolana*

JAK DBAĆ O PAZNOKCIE, ABY NIE WRASTAŁY?

Pierwsze buty dla dziecka – jakie wybrać?

Wybór pierwszych butów dla malucha wcale nie jest taki łatwy, jak może się początkowo zdawać. Jednak prędzej czy później, każdy rodzic musi udać się do sklepu i zaopatrzyć swoją pociechę w obuwie. Małe stópki rosną bardzo szybko i są wyjątkowo wrażliwe, dlatego warto zwracać szczególną uwagę na jakość takiego zakupu.

Pierwsze kroki

Dziecko, które dopiero uczy się chodzić potrzebuje pełnej swobody ruchów. Wówczas jego stopy nie powinny być niczym skrępowane, dlatego dobrze, jeśli Twoja pociecha postawi pierwsze kroki boso lub w skarpetach antypoślizgowych. To sprzyja doznaniom sensorycznym, a więc pozwoli maluchowi na poznanie różnorodnych podłoży, które mają inne faktury i temperatury. Będzie mógł porównać np. miękki dywan z chłodnymi płytkami, co pozytywnie zadziała na jego zmysły.

Jak dobrać właściwe obuwie?

Kupując pierwsze obuwie dla dziecka, które rozwija się prawidłowo, postaw na buty z miękką podeszwą. Najlepiej, jeśli będą wykonane z przyjemnych w dotyku materiałów. Powinny być też lekkie i przewiewne oraz nie sięgać powyżej kostki.

Z kolei odpowiednia podeszwa w takim obuwiu to taka, która zgina się w 1/3 długości buta. Właśnie dlatego, najlepiej wybrać się na zakupy do sklepu stacjonarnego, gdzie można osobiście sprawdzić, czy wybrana rzecz spełnia wszystkie wymagania.

Mimo wszystko dobrze pamiętać, że dla małego dziecka najkorzystniejsze jest chodzenie bez butów. Dlatego kiedy maluch przebywa w domu, powinny mu wystarczyć skarpetki lub skarpeto-buty, które nie będą krępowały ruchów jego stóp. Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na rozwój ruchowy dziecka. Zabawy takie jak bieganie, czy tańce pozwolą szkrabowi na wyładowanie drzemiącej w nim energii.





CROSSFIT – TRENUJ JAK ŻOŁNIERZ!

Ćwiczenia crossfit zostały wymyślone w latach 90-tych i zanim zyskały popularność, jaką mają obecnie, były wykorzystywane, jako trening służb mundurowych w Stanach Zjednoczonych. Jest to bardzo intensywna aktywność, ale zarazem bardzo efektywna, ponieważ uruchamia większość partii mięśniowych w całym ciele. Dla osób chcących spróbować czegoś nowego, to z pewnością będzie ciekawe doświadczenie.

Dla kogo?

Crossfit to rodzaj aktywności, która jest wyjątkowo intensywna i szybko pomaga spalić tkankę tłuszczową. Właśnie dlatego, szczególnie osoby chcące schudnąć będą usatysfakcjonowane efektywnością tych ćwiczeń. Jest polecany również dla tych, którzy pragną wzmocnić mięśnie całego ciała i swoją formę.

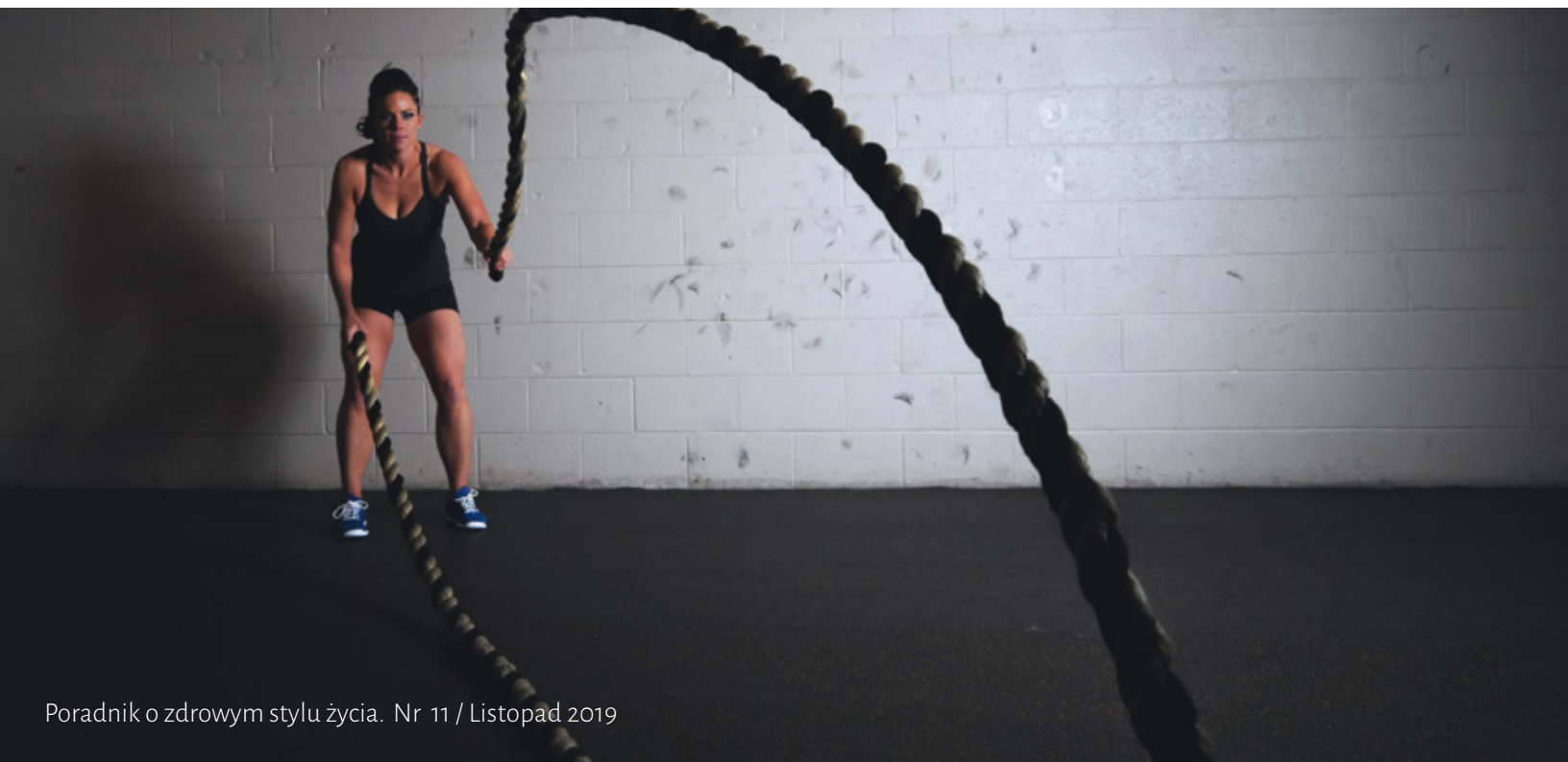
Tego rodzaju zajęcia mają formę treningu cardio, który poprawia wydolność organizmu wpływając na układ oddechowo-krażeniowy poprzez zwiększenie pojemności płuc. Ludzie borykający się ze skutkami przemęczenia, takimi jak senność lub brak energii, także mają szansę odnaleźć w crossficie receptę na wspomniane dolegliwości. Dodatkowo regularne uczęszczanie na zajęcia (najlepiej 3-5 razy w tygodniu) pomoże wyraźnie wysmuklić sylwetkę.

Wady treningu

Bez wątpienia, wszystkie aktywności fizyczne, które cechuje szybkie wykonywanie ćwiczeń w krótkim czasie

są obarczone ryzykiem urazów. Dlatego osoby, które w przeszłości były kontuzjowane, powinny zapytać lekarza i zastanowić się, czy na pewno jest to dla nich odpowiedni sport. Dawne problemy zdrowotne mogą się odnowić podczas wyczerpujących treningów. Z tego powodu każdy, kto chce zacząć swoją przygodę z crossfitem, powinien to zrobić w renomowanym klubie pod okiem profesjonalistów. Dobry trener z pewnością będzie potrafił dopasować trening do potrzeb swojego podopiecznego.

Rozpoczynając treningi należy zawsze pamiętać o odpowiednim nawadnianiu. Podczas intensywnego wysiłku organizm traci sporo wody, dlatego aby ją uzupełnić, dobrze jest zabrać ze sobą butelkę Muszynianki, która zawiera cenne składniki mineralne, takie jak magnez, wapń i żelazo. Dzięki temu picie jej korzystnie wpłynie na regenerację organizmu po ciężkim wysiłku fizycznym.



Jak dbać o paznokcie, aby nie wrastały?

Wrastające paznokcie potrafią być bardzo bolesną i nieprzyjemną dolegliwością. Bez względu, czy czujemy lekki dyskomfort spowodowany ich wrastaniem, czy staje się to nie do zniesienia, należy odpowiednio dbać o stopy. Na co trzeba zwrócić szczególną uwagę? Jak dobrać obuwie i zapobiegać wrastaniu paznokci poprzez codzienną pielęgnację?

Problemem, który pojawia się najczęściej jest wrastający paznokieć dużego palca u stopy. Jest on ze wszystkich najbardziej twardy i z największą siłą może wbijać się w skórę. Aby temu zapobiec, należy prawidłowo wykonywać pedicure i dbać o higienę oraz pielęgnację każdego dnia.

Co powoduje wrastanie paznokci?

Obcinanie paznokci zaokrąglając je lub przycinając zbyt blisko naskórka powoduje ich wrastanie. Podobnie jak ze skaleczeniem wału paznokciowego podczas wycinania skórek. Jeśli zgromadzony pod paznokciami brud zostanie usunięty za pomocą czubka nożyczek również może przyczynić się do tej dolegliwości.

Innymi nie wskazanymi czynnościami mogą być:

- przytraśnięcie, uszkodzenie paznokcia lub uderzenie się w niego,
- noszenie butów na wysokich obcasach, które mają zbyt wąski czubek lub są za ciasne,
- nawracająca grzybica stóp,
- nadwaga,
- wykonywanie ćwiczeń, które powodują zbyt ni nacisk na stopę,
- wrodzona predyspozycja do wrastania paznokci.



KINDERBAL – JAK GO ZORGANIZOWAĆ?



Już niedługo urodziny Twojego dziecka? Planujesz zorganizować kinderbal, ale nie wiesz jak się do tego zabrać? Kilka naszych prostych porad pomoże Ci zaplanować proces realizacji tego zadania oraz zapanować nad rozbawionymi kilkulatkami podczas tego wydarzenia.

Bądź przygotowany - dobry plan to podstawa!

Przygotowania do kinderbalu najlepiej jest rozpocząć od wyboru miejsca, w którym odbędzie się przyjęcie. Decydując się na wyprawienie urodzin w restauracji, dobrze wybrać taką, która jest przyjazna dla dzieci w wieku solenizanta. Idealnie będzie, jeśli uda się znaleźć lokal, który jest wyposażony w salę zabaw. Wtedy mali goście będą mieli wystarczająco dużo przestrzeni, aby oddać się ulubionym aktywnościom.

Z drugiej strony, warto wziąć pod uwagę komfort opiekunów dzieci bawiących się podczas urodzin. Powinni oni znaleźć swoją przestrzeń, w której będą czekać na pociechy. Z tego powodu byłoby najlepiej, aby w miejscu kinderbalu znalazł się spokojny kąciak, w którym będą mogli na osobności wspólnie wypić kawę i porozmawiać.

Wyprawienie przyjęcia urodzinowego we własnym domu przysporzy na pewno o wiele więcej pracy. Dlatego dobrze jest zastanowić się, jak udekorować stół, co powinno znaleźć się w menu i jakie atrakcje zapewnić dzieciakom. Ciekawym pomysłem są imprezy tematyczne. Motyw przewodni może nawiązywać do ulubionego sportu lub bajki solenizanta. Takie rozwiązanie z pewnością zachwyci nie tylko małych gości, ale też ich rodziców.

Smaczne, ale zdrowe przekąski

Planując menu na przyjęcie urodzinowe dla dziecka należy pamiętać, że jest to dobra okazja, aby nauczyć maluchy, jakie przekąski są zdrowe. Najlepiej, jeśli stół zdominują kolorowe warzywa i owoce, a ewentualne słodczyce nie będą w ogóle zawierały cukru lub tylko jego znikomą ilość.

Ważne, aby wszystko, co zostanie podane, było w atrakcyjnej, kolorowej formie i zachęciło dzieciaki do jedzenia w przerwach od zabawy. Koreczki z owoców w połączeniu z gorzką czekoladą lub wrapy z warzywami z dodatkiem sosów na bazie jogurtu naturalnego na pewno zainteresują każdą pociechę.

Nie może też zabraknąć napojów. Domowe lemoniady z pewnością zdadzą egzamin na kinderbalu, ale warto także postawić na stole kilka małych butelek naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Zwłaszcza ta w szklanej butelce będzie świetnie prezentować się wśród zastawy i dekoracji.

Impreza urodzinowa z pewnością będzie udana, ale bez względu na wszystko trzeba zachować stoicki spokój. Dzięki temu, zapanowanie nad gromadką kilkulatków będzie o wiele łatwiejsze.



W TROSCE O ZDROWE KOLANA

Nasze kolana nieustannie pracują, niezależnie od tego, jaki tryb życia prowadzimy. Zarówno osoby aktywne fizycznie, jak i unikające sportów są narażone na urazy i kontuzje. Sprawdź, w jaki sposób możesz zaszkodzić swoim kolanom i jak uniknąć ewentualnych kontuzji.

Zbyt duże obciążenie

Osoby aktywne fizycznie są dużo bardziej narażone na problemy zdrowotne związane z chorobami narządów ruchu. W przypadku kolan, szczególnie uporczywy może być ból rzepki kolanowej. Jest to płaska kość, która znajduje się z przodu stawu kolanowego. Odpowiada za równomierne rozłożenie sił obciążających, chroni kolano przed uszkodzeniami oraz pełni wiele innych ważnych funkcji.

Aby uniknąć tego rodzaju kontuzji, warto zwrócić uwagę na intensywność i rodzaj wykonywanych ćwiczeń. Zbyt szybkie tempo, niedbała rozgrzewka lub jej brak, albo po prostu nieodpowiednio dobrany trening, mogą przynieść nieprzyjemne konsekwencje dla stawów.

Za mało ruchu

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że osoby stroniące od aktywności fizycznej także są narażone na problemy ze stawami kolanowymi. Mimo promowania zdro-

wego stylu życia i uprawiania sportów, wciąż duża część społeczeństwa prowadzi siedzący tryb życia. To wszystko może powodować stopniowe zmniejszanie się zakresu ruchowego kolan.

O stawy szczególnie powinni zadbać ludzie dotknięci otyłością. Jest to jedna z przyczyn ich dolegliwości, ze względu na duże obciążenie szkieletu oraz ograniczoną możliwość ruchu.

Dieta może pomóc

Aby zadbać o stawy, warto zwracać uwagę także na sposób odżywiania się. Odpowiednia dieta pozwoli uzupełnić witaminy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania narządów ruchu. We właściwie skomponowanym jadłospisie powinny znaleźć się posiłki zawierające białko, które jest budulcem chrząstki stawowej. Kwasy omega-3 również będą dla niej korzystne, tak samo, jak kolagen. Składniki te występują między innymi w rybach.



JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI MATERAC?

Zakup materaca wcale nie jest taki prosty, jak Ci się może wydawać. A to dlatego, że na rynku jest dostępnych wiele produktów, które są w stanie spełnić indywidualne wymagania niemal wszystkich. Aby zapewnić sobie komfort snu i ulgę dla kręgosłupa, warto poznać swoje potrzeby wobec produktu.

Poznaj swoje potrzeby

Aby wybrać odpowiedni dla siebie materac, musisz poznać swoje oczekiwania wobec niego. Czy Twoją zmurą są bóle pleców, czy raczej problemy ze snem? Dobierz materac tak, aby ułatwiać Ci zasypianie i nie pogłębiał ewentualnych problemów zdrowotnych. Pamiętaj, że na rynku jest szeroki wybór takich produktów, ale nie wszystkie mogą być odpowiednie dla Ciebie. Określenie swoich preferencji jest kluczem do dokonania właściwego zakupu.

Materac, który będzie zbyt miękki lub wyjątkowo twardy, nie sprawdzi się, jako zdrowe oparcie dla Twojego kręgosłupa. Na wybór twardości znaczący wpływ ma waga ciała oraz ewentualne dolegliwości zdrowotne.

Wśród najpopularniejszych wyróżniamy materace:

- sprężynowe,
- lateksowe,
- termoelastyczne.

Jeżeli doskwierają Ci bóle kręgosłupa, rozważ zakup materaca ortopedycznego. Będzie to najlepsze rozwiązanie i ratunek dla Twojego zdrowia.

Materace lecznicze i ich zalety

Produkty tego typu świetnie dopasowują się do ciała i jego ewentualnych krzywizn. To pomaga odciążyć stawy oraz kręgosłup, co wpływa na szybszą regenerację i powrót do lepszej formy. Sen stanie się dla Ciebie dużo bardziej komfortowy, jeśli bóle zostaną zniwelowane, a zapewni to oczywiście odpowiednie podparcie całego ciała przez dobrze dobrany materac.

Salsation – sposób na lepszy humor

Za oknem jesień, a już niedługo powitamy zimę. Nie warto jednak siedzieć w domu przed telewizorem! Zamiast tego spędź czas bardziej aktywnie i udaj się np. do klubu fitness na zajęcia salsation. To świetny sposób, aby zapomnieć o ponurych, deszczowych i chłodnych dniach. Sprawdź, czym charakteryzują się takie treningi.

Czym jest salsation?

Twórcą salsation jest wenezuelski tancerz i choreograf Alejandro Angulo. Trening, który stworzył, to nic innego, jak połączenie fitnessu i tańców popularnych w egzotycznych stronach świata, na przykład w Ameryce Południowej, czy na Karaibach. Właśnie dlatego w choreografii wykorzystuje się kroki pochodzące od stylów tanecznych, takich jak salsa, samba, czy rumba.

Podczas zajęć salsation Twoim zadaniem będzie próba interpretacji muzyki i wyrażania swoich emocji właśnie poprzez taniec. Tego rodzaju aktywność może stać się idealnym sposobem, aby zwiększyć świadomość swojego ciała. Dzięki elementom treningu funkcjonalnego masz też szansę na poprawę kondycji fizycznej, koordynacji ruchowej i wzmocnienie mięśni.

Korzyści nie tylko dla ciała

Do treningu salsation najczęściej wykorzystuje się ener-

getyczną, latynoamerykańską muzykę. To sprawi, że w chłodne, jesienne dni poczujesz się jak na gorącej, imprezowej plaży! Bez trudu zapomnisz o ponurej pogodzie i zbliżającej się zimie. Nic tak nie poprawia humoru, jak taniec w rytmie gorącej samby!

Jeśli chcesz pozbyć się złych emocji, nie zastanawiaj się zbyt długo. Znajdź w swojej okolicy klub fitness, który oferuje ten rodzaj aktywności fizycznej i oderwij się od szarej codzienności.

Nie zapomnij, że podczas uprawiania sportu należy regularnie uzupełniać płyny. Systematyczne nawadnianie pomoże organizmowi na szybszą regenerację po intensywnym wysiłku i zapobiegnie zakwasom. Właśnie dlatego miej przy sobie butelkę naturalnej wody mineralnej, takiej jak Muszynianka. Dzięki niej, w każdej chwili będziesz mógł zaspokoić pragnienie.



Sporty dla seniorów

Sport jest ważny w każdym wieku. Także osoby starsze nie powinny z niego rezygnować, jeśli tylko pozwala im na to stan zdrowia. Warto jednak dobrać intensywność aktywności fizycznej do indywidualnych możliwości. Dzięki temu mięśnie i stawy staną się mocniejsze, a wiele codziennych czynności będzie mniej męczyć organizm.

Jaka dyscyplina na początek?

Każda aktywność fizyczna osoby starszej powinna być dostosowana do jej indywidualnej sprawności i kondycji zdrowotnej. Seniorzy, którzy wcześniej prowadzili bierny tryb życia, nie powinni się od razu forsować! Dla takich osób dobrym wyborem na sam początek będą przechadzki lub marsze z kijami, czyli nordic walking. Ten sport angażuje bardzo dużo mięśni i nie obciąża stawów tak bardzo, jak zwykły spacer. Najbezpieczniej jest zaczynanie od niewielkich dystansów oraz umiarkowanego tempa i z czasem podnoszenie poprzeczki.

Coś bardziej wymagającego

Inne sportowe propozycje dla seniorów to np. gimnastyka, pływanie lub taniec. Szczególnie pływanie może spodobać się osobom starszym, ponieważ woda stawia opór, który zmusza mięśnie do znacznie cięższej pracy. Dlatego też nawet krótki pobyt na basenie może okazać się intensywnym treningiem. Poza tym, pływanie umożliwia wykonywanie ruchów, które na co dzień sprawiają dyskomfort.

Z kolei gimnastyka jest sportem, który właściwie każdy może wykonywać w domu. Kilkanaście minut dziennie poświęcone na ćwiczenia może pomóc pozbyć się lub zmniejszyć dolegliwości związane z bólami pleców. Natomiast zajęcia grupowe w klubie fitness są bardziej motywujące i mogą przynieść nowe znajomości.

Zawsze należy pamiętać, że przed rozpoczęciem aktywnego trybu życia powinno się skonsultować swoją

decyzję z lekarzem. Wtedy zyska się pewność, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania wybranej dyscypliny sportowej. Podczas treningów warto też pamiętać o piciu wody, ponieważ regularne uzupełnianie płynów zapobiegnie niepożądanym skutkom odwodnienia i ugasi pragnienie po wysiłku.

