

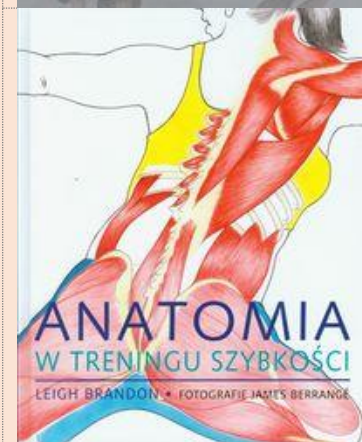
NOWOŚCI

z dziedziny zdrowia i sportu

styczeń 2015

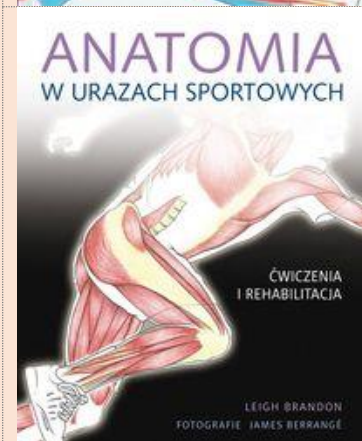


PAT MANOCCHIA, ZNANY EKSPERT W DZIEDZINIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ, przekonuje że skuteczny program treningu siłowego musi obejmować całe ciało. W Anatomii treningu siłowego rekomenduje 5 podstawowych ćwiczeń, które zmuszą do pracy wszystkie mięśnie, kości, stawy, więzadła i ścięgna. Dowiesz się dokładnie, jak ciało pracuje, gdy wykonujesz te kluczowe ćwiczenia. Wszystkie ćwiczenia są opatrzone jasnymi instrukcjami, kolorowymi fotografiami i szczegółowymi ilustracjami anatomicznymi z podpisami przy wszystkich zaangażowanych mięśniach. Na końcu książki znajduje się matryca programów poprawiających kondycję, przedstawiająca, jak można stosować 5 podstawowych ćwiczeń. Anatomia treningu siłowego pokazuje efektywne ćwiczenia, dostarczając istotnej wiedzy na temat funkcjonowania organizmu podczas treningów.



Niezbędny przewodnik wyjaśniający technikę wykonywania ćwiczeń oraz bezpieczne i skuteczne sposoby rozwijania szybkości w określonych dyscyplinach sportowych.

- podstawowe definicje i terminologia oraz ogólny zarys rozwoju szybkości
- opisy ćwiczeń i podstawowe wskazówki dotyczące ich wykonania
- rozciąganie i rozgrzewka, "rdzeń", Podstawowy (Pierwotny) Wzorzec Ruchowy, trening rozwijający maksymalną siłę, wytrzymałość i zwinność oraz ćwiczenia plyometryczne i szybkościowe
- łączenie ćwiczeń w programie treningowym, aby osiągnąć w sezonie optymalną szybkość i technikę



Przegląd najczęściej spotykanych urazów sportowych i metod rehabilitacji poprzez efektywne ćwiczenia.

Definicje anatomiczne i terminologia; wskazówki na temat zapobiegania urazom, pierwszej pomocy, terapii manualnej, długookresowej rehabilitacji i znaczenia odpowiedniego stylu życia.

Analiza urazów typowych dla poszczególnych obszarów ciała, ich prawdopodobnych przyczyn i skutków, a także sposobów leczenia.

Opisy ćwiczeń i wskazówki dotyczące ich wykonywania oraz ilustrowana analiza zaangażowanych w ćwiczenie mięśni.

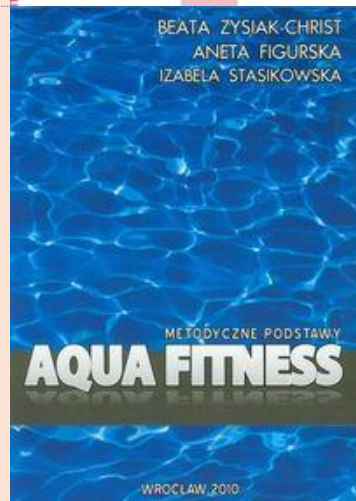
Ilustracje oraz praktyczne wskazówki dotyczące wykonywania ćwiczeń.



Książka stanowi pomoc dydaktyczną ułatwiającą przyswojenie wiadomości z zakresu motoryczności człowieka, jej struktury oraz procesu motorycznego uczenia się.

W przystępny sposób przedstawiono zagadnienia związane z zależnością pomiędzy budową somatyczną i tempem wzrastania, a sprawnością fizyczną w aspekcie uwarunkowań środowiskowych, na tle długookresowych zmian. W przewodniku zamieszczono najczęściej stosowane testy pomiarowe, normy i układy odniesienia ułatwiające ocenę aktualnego potencjału motorycznego dzieci i młodzieży.

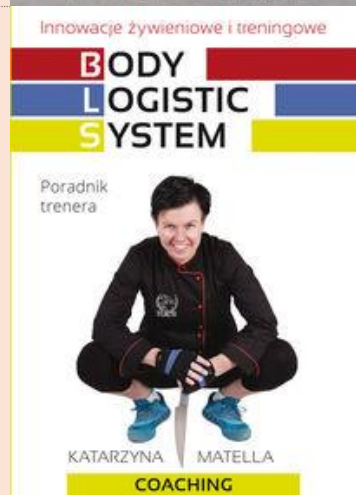
Publikacja przeznaczona jest głównie dla studentów akademii wychowania fizycznego oraz kierunków pokrewnych związanych z edukacją fizyczną i zdrowotną dzieci i młodzieży. Pełni rolę notatnika przydatnego w przyszłej pracy nauczyciela wychowania fizycznego, fizjoterapeuty, instruktora czy trenera.



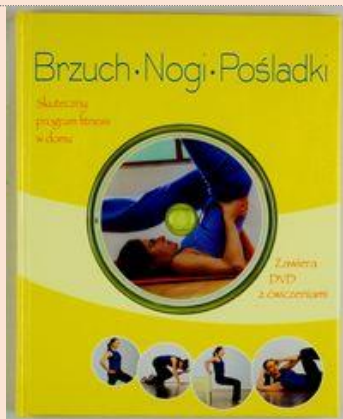
"Jest to pierwsza na rynku polskim, stosunkowo obszerna pozycja poświęcona tylko dziedzinie aqua fitness. Wcześniejsze opracowania w większości dotyczyły zagadnień pływania sportowego, zdrowotnego, profilaktyki wad postawy. W związku z tym omawianą pracę uważam jako godną uwagi i wielce przydatną dla instruktorów aqua fitness, osób związanych z treningiem fizycznym w środowisku wodnym, w tym dla nauczycieli i trenerów pływania, ratowników, nauczycieli wychowania fizycznego i fizjoterapeutów. Książkę "Metodyczne podstawy aqua fitness" polecić muszę również uczestnikom zajęć aqua fitness, którzy chcą poznać bliżej teoretyczne podstawy tej formy rekreacji oraz zasady praktycznego jej zastosowania. Zaletą treści omawianej pracy jest to, że jej Autorki korzystały z doświadczeń światowego aqua fitness, w tym Speedo Aquatic Fitness System oraz doświadczeń najlepszych praktyków i teoretyków aqua fitness na świecie. Podnosi to wartość niniejszej pracy i przybliża ją do poziomu obecnych wymogów."



Najlepszy tytuł jaki ukazał się w 2015 roku odnoszący się do jednej z najpopularniejszych dyscyplin ostatnich lat czyli biegania. Biegaj bez kontuzji to książka, która pomoże biegaczom w każdym wieku i na każdym poziomie umiejętności zrozumieć przyczyny powstawania kontuzji, jak im zapobiegać, a jeśli już się przydarzą – jak skrócić okres powrotu do zdrowia. Kontuzje są plagą większości biegaczy; rujną plany treningowe i skracają kariery biegaczy o całe dekady, a można ich uniknąć. Autorzy Robert Forster i Roy M. Wallack wyjaśniają, w jaki sposób można ich uniknąć kontuzji, dzięki prawidłowemu treningowi, ćwiczeniom siłowym, rozciąganiu, odpowiedniej formie biegowej i strategii żywieniowej.



BODY LOGISTIC SYSTEM przedstawia kompleksowe podejście do tematu kształtowania sylwetki i zdrowego odżywiania. W książce znajdziecie: setki nowatorskich pomysłów na dietetyczne posiłki dla każdego, na każdą porę dnia, dzięki którym słowo „dieta” przestanie kojarzyć się z monotonią; najnowsze doniesienia na temat zdrowego odżywiania (m.in. o żywieniu stabilizującym poziom cukru we krwi), porady dietetyczne nie tylko dla sportowców; trening Muscle Fit System – innowacyjny, dynamicznie rozwijający się system treningowy wymagający minimalnego sprzętu. Katarzyna Matella – wykładowca na szkoleniach dla instruktorów sportu i rekreacji ruchowej, współorganizator nowatorskich inicjatyw edukacyjnych z zakresu treningu i żywienia w Stowarzyszeniu Sylwetka, była zawodniczka, żywieniowiec zawodników w kulturystyce i fitness, autorka wielu publikacji z zakresu żywienia i suplementacji, sędzina klasy międzynarodowej w kulturystyce i fitness, autorka książek Supersylwetka. 100 przepisów i porad eksperta oraz Fitness. Zdrowie i uroda.



Masz dosyć zbędnych kilogramów? Marzysz o płaskim brzuchu, pięknie wyrzeźbionych nogach i jędrnych pośladkach?

Program Brzuch - Nogi - Pośladki to zestaw klasycznych ćwiczeń na problematyczne strefy kobiecego ciała. Wykonywane z przyrządami lub bez przyrządów wzmacniają najważniejsze partie ciała i trenują przede wszystkim mięśnie brzucha nóg, pleców i pośladków. Zaledwie kilka minut ćwiczeń dziennie wystarczy, by utrzymać ciało w dobrej formie i ujędrnić skórę.

Skuteczny, opracowany przez profesjonalistów program treningowy BNP prezentuje krok po kroku podstawowe ćwiczenia dla początkujących oraz trening dla zaawansowanych, a oprócz tego minizestaw ćwiczeń do wykonywania w biurze, liczne porady do tyjące zwalczania cellulitu oraz ćwiczenia z hantlami na piękny biust.

DVDz ćwiczeniami jest doskonałym uzupełnieniem książki, oferującym kompletny, 45 minutowy trening. Instruktorka poglądowo przedstawia ćwiczenia, które możesz dostosować do swoich potrzeb i do stopnia własnej sprawności. W ich prawidłowym wykonywaniu pomaga Ci lektorka, lecz jeśli wolisz, jej głos możesz wyłączyć i wykonywać ćwiczenia tylko przy muzyce.

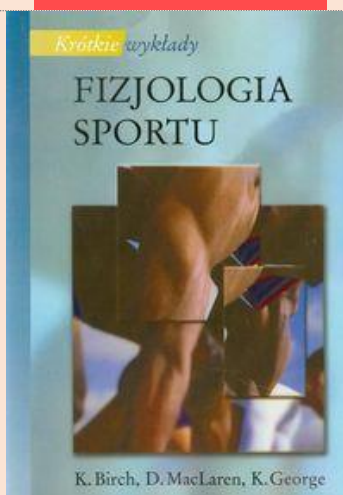


W dzisiejszych czasach wady postawy są prawdziwą epidemią wśród dzieci i młodzieży. Obciążone jest nimi ponad 50% młodych ludzi. Boczne skrzywienie kręgosłupa, czyli skolioza zalicza się do jednej z nich. Jest ona niebezpieczną i trudną do leczenia chorobą.

Zdzisław Drobner jest ekspertem w dziedzinie zdrowia, terapeutą-masażystą, a także autorem wielu publikacji na ten temat. Przez ten praktyczny poradnik wskaże Ci, jak rozpoznać rozwój skoliozy u swojego dziecka. Umożliwi Ci również zastosowanie odpowiedniego leczenia, które może uchronić je przed operacją. Książka zawiera zestaw niezwykle prostych, a zarazem skutecznych ćwiczeń, które zostały sprawdzone podczas wieloletniej praktyki Autora. Są one dodatkowo zilustrowane, by można je było samodzielnie, w pełni bezpiecznie i prawidłowo wykonywać w domowym zaciszu. W odróżnieniu od innych terapii nie wymagają one specjalnego wyposażenia ponieważ koc leżący na podłodze i dwa ciasno zwinięte ręczniki w zupełności wystarczą.



Rodzic, który decyduje się na wychowanie swojego dziecka na sportowca, musi odpowiedzieć sobie na wiele pytań i rozwiązać wiele wątpliwości – dotyczących chociażby wyboru dyscypliny, trenera, odpowiedniego żywienia dziecka i pogodzenia treningów z edukacją. Książka ta jest formą poradnika, który sygnalizuje problemy i zagrożenia pojawiające się podczas wychowania i rozbudzania pasji sportowych u naszych dzieci. Określa kierunki prawidłowego pojmowania zdarzeń i schematów towarzyszących rozwojowi prawie każdego młodego zawodnika. Jej celem jest również sprowokowanie rodziców do zgłębiania wiedzy na tematy związane z wychowaniem przez sport, dzięki czemu staną się oni bardziej kreatywni i świadomi wyzwań, przed jakimi stają.

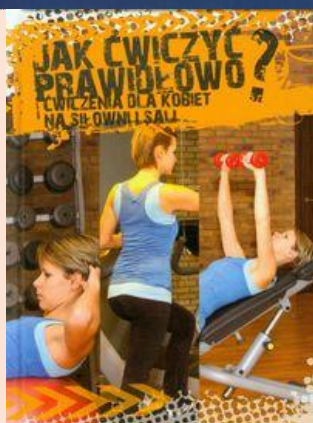


Książka omawia:

- podstawy fizjologii wysiłku fizycznego;
- bioenergetykę ruchu;
- skurcz mięśni szkieletowych i jego kontrolę;
- adaptacje układów oddechowego i sercowo-naczyniowego do wysiłku fizycznego;
- nerwową i hormonalną kontrolę wysiłku fizycznego;
- żywienie i środki wspomagające a wydolność wysiłkową;
- trening zwiększający wydolność;
- wysiłek a stres środowiskowy;
- bilans energii, skład ciała i zdrowie;
- choroby, ćwiczenia fizyczne i zdrowie;
- wpływ wysiłku fizycznego na zdrowie człowieka.



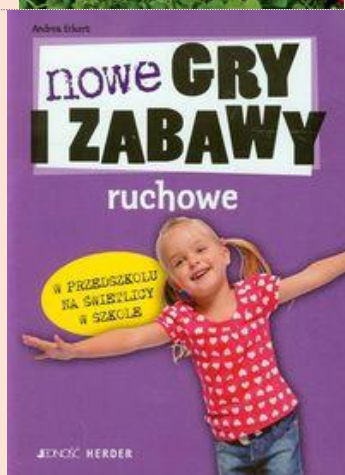
Podręcznik zawiera najważniejsze informacje na temat wpływu wysiłku i treningu na ustrój zdrowego człowieka. Zasób wiadomości jest zgodny z programem nauczania na takich kierunkach studiów, jak wychowanie fizyczne, turystyka i rekreacja oraz fizjoterapia. Elementy fizjologii wysiłku fizycznego są wykładane również na kierunku pielęgniarstwo, zdrowie publiczne i dietetyka. W książce omówiono główne zasady i formy treningu oraz metody oceny wydolności fizycznej. Znalazły się w niej także rozdziały poświęcone wysiłkowi: dzieci i młodzieży, osób w starszym wieku, kobiet (z uwzględnieniem okresu ciąży), osób niepełnosprawnych ruchowo i cierpiących na różne choroby, a także wysiłkowi w różnych temperaturach otoczenia i w warunkach wysokogórskich. W publikacji omówiono również problematykę: treningu zdrowotnego, wpływu niedoboru aktywności ruchowej na organizm, dopingu, żywienia sportowców oraz genetyki w sporcie.



Niniejsza książka ma być źródłem wiedzy o tym, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na siłowni, a także na Sali gimnastycznej lub w domu. Nie ma ona zastępować trenera. Ma być uzupełnieniem wiedzy przekazanej przez niego lub przypomnieniem tego, co nam powiedział. Pamiętajmy - wykonując nieprawidłowo ćwiczenia możemy sobie zaszkodzić. Ćwicząc prawidłowo zwiększamy szansę na osiągnięcie zamierzonego efektu. Zapraszamy do lektury.



Droga do zdrowego życia prowadzi przez kuchnię. Bez mądrego odżywiania nie ma co marzyć o zdrowiu i byciu fit. Tego nie zastąpi nawet najbardziej wymyślny trening ani góra suplementów diety. Konrad Gaca podaje zestaw przepisów na codzienne posiłki - zarówno śniadania, jak i obiady oraz kolacje, wszystkie w stylu fit. Dowiesz się też, jak przygotować smaczny i zdrowy deser, a nawet samemu upiec różnego rodzaju pieczywo. Podpowiada również, jak uniknąć pułapek dla formy i zdrowia, jakimi są święta. W książce Konrada Gacy nie mogło zabraknąć potężnej porcji pozytywnych emocji. Poznasz historie osób, które zdecydowały się mu zaufać i zmieniły swoje życie na lepsze. Bo bycie fit to nie tylko wygląd i zdrowie fizyczne, ale przede wszystkim samopoczucie i wewnętrzna równowaga.



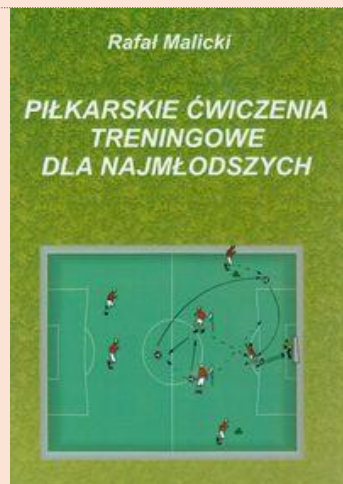
Dzieci potrzebują ruchu, aktywności i działania. Chcą zdobywać nowe doświadczenia, które są niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju. Zabawy zebrane w tym tomie zachęcają do aktywnego ruchu, uczą umiejętności społecznych, poznawczych i językowych. Motywują dzieci do efektywnej pracy, wpływają także na rozwój zdolności motorycznych. Znajdziemy tu zabawy rozwijające kompetencje społeczne, ćwiczenia wspierające rozwój mowy i zmysłów, zabawy matematyczne i muzyczne. Każda z nich to zaproszenie do twórczej i kreatywnej pracy – wszystkie propozycje zabaw przewidziane zostały dla dzieci między 3 a 10 rokiem życia.

Odbiorcy:

- nauczyciele przedszkoli i pionu edukacji wczesnoszkolnej.
- także rodzice, pragnący zorganizować dzieciom twórczo czas.

Dlaczego warto nabyć tę książkę:

- to praktyczny zestaw zabaw, ćwiczeń i gier ruchowych.
- jest pełna ciekawych pomysłów, z których skorzystają zarówno specjaliści, jak i rodzice.



Piłkarskie Ćwiczenia Treningowe dla Najmłodszych to przede wszystkim broszurka adresowana dla instruktorów i trenerów piłki nożnej w Polsce. Jest to zbiór ćwiczeń, które można wdrażać w treningach oraz zabawach z dziećmi.



Poradnik z płytą DVD zawierający zestawy ćwiczeń filmowych i animowanych (ćwiczenia śródlekyjne, terapeutyczne, korekcyjno-kompensacyjne) do wykorzystania w szkole podstawowej. Pozwoli na zaplanowanie skutecznej profilaktyki zdrowotnej w trakcie przerw międzylekyjnych, w świetlicy szkolnej, na boisku szkolnym, a także w czasie wolnym od zajęć dydaktycznych. Gry i zabawy ruchowe zawarte na płycie nie tylko podnoszą sprawność fizyczną uczniów, ale i motywują do pracy oraz nauki. Poradnik przeznaczony jest dla:

- nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,
- wychowawców w świetlicach,
- nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach podstawowych.



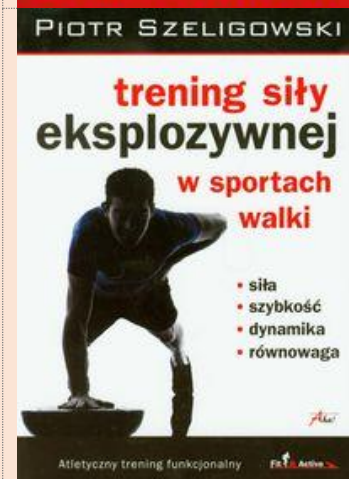
Trzecia książka najsłynniejszej polskiej trenerki, której liczba fanów sięga miliona osób! Przepis na sukces Ewy Chodakowskiej to jej recepta na zdrowy styl życia gwarantująca spektakularne efekty w postaci doskonałego samopoczucia i idealnej sylwetki. Sukces ten opiera się w równym stopniu na aktywności fizycznej jak i prawidłowej diecie. Książka poświęcona jest zasadom zdrowego stylu życia i właściwego odżywiania. Odpowiednia dieta to podstawowa inwestycja w nasze zdrowie. Dobrze dobrana, pozwala nie rezygnować z tego, co lubimy i cieszyć się jedzeniem, jednocześnie uczy nas zdrowych nawyków żywieniowych. Zmiana sposobu odżywiania i podejścia do jedzenia pozwalają osiągać lepsze wyniki w treningu umożliwiając lepszą regenerację po ćwiczeniach i poprawiając samopoczucie, formę oraz sylwetkę. Książka opracowana we współpracy z dietetyk kliniczną, w przystępny sposób przekazuje niezbędną wiedzę z dziedziny żywienia.



Kolejna, długo oczekiwana książka Oliviera Lafay`a autora bestsellerowego Treningu siłowego bez sprzętu. Jest to kompendium wiedzy na temat odżywiania w treningu i sporcie. Czytelnik znajdzie w niej teorię ale i tabele, wyliczenia, jadłospisy i treningi żywieniowe oraz konkretne przepisy kulinarne. W książce między innymi: twój profil energetyczny; budowa masy mięśniowej; redukcja tkanki tłuszczowej; stabilizacja.



Pierwsza w Polsce książka prezentująca (wraz z obrazkami) pełen trening siłowy bez użycia specjalistycznego sprzętu. Znakomita dla mężczyzn, którzy ćwiczą sami w domu lub uzupełniają trening poza siłownią. Metoda ta opiera się przede wszystkim na wykorzystaniu masy ciała ćwiczącej osoby, dzięki czemu 110 ćwiczeń można stosować wszędzie bez konieczności używania sprzętu. Trening jest rozpisany na 13 etapów uwzględniających pracę nad: gibkością ciała, siłą i wytrzymałością mięśni oraz kondycją. Autor wskazuje błędy często popełniane przez amatorów.



Siła eksplozywna warunkuje wykonywanie dynamicznych ruchów, gwałtownych zwrotów ciała, skoków, kopnięć czy zmian kierunku ruchu i zatrzymań. Wszystkie te elementy są niezwykle ważne w uprawianiu karate, dżudo czy MMA, a także wielu innych dyscyplin, takich jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka.

Zaprezentowane ćwiczenia pozwalają na realizację treningu siłowego, równowagi i siły eksplozywnej. Ich struktura oraz połączenie w bloki pozwalają tworzyć własne zestawy, dające się wykorzystać np. w formie treningu obwodowego. 160 ćwiczeń daje możliwość konstruowania zestawów treningowych, dostosowanych do indywidualnych celów, potrzeb i warunków.

Informacje przedstawione w książce mogą okazać się przydatne zarówno dla trenerów, jak i dla zawodników, znaleźć zastosowanie tak w sali treningowej, jak i na wolnym powietrzu itd. Co więcej, książka może być użyteczna nie tylko dla tych, którzy uprawiają sporty walki, lecz także we wszystkich tych wypadkach, w których siła, równowaga i siła eksplozywna są ważnym elementem przygotowania sportowego.

Testy sprawnościowe – siła eksplozywna jest parametrem wytrenowania, który można zmierzyć za pomocą testów opisanych w książce. Testy takie, wykonane przed cyklem treningowym i po jego zakończeniu, pokazują skalę efektywności pracy.



Moda na zdrowy styl życia rokwita, ale Anna Lewandowska w swojej książce buntuje się przeciwko użyciu słowa „moda”, pisząc: „Moda to zjawisko, które przemija. A ja marzę, żeby ludzie żyjący zdrowo stali się większością w społeczeństwie. Na stałe.” Takie życie stało się jej pasją, do takiego inspirowa i motywuje Czytelników, pomagając im w dobrych codziennych wyborach żywieniowych i zachęcając do aktywności fizycznej. A wszystko to wzbogaca autorskimi przepisami i zestawami ćwiczeń, opiniami ekspertów i... pięknymi zdjęciami. Jeśli chcesz zmienić złe nawyki na dobre, być zdrowym, mieć dobre samopoczucie i cieszyć się życiem – przeczytaj tę książkę.