

## Nowy numer "WW" 9/24

Jacek Kolendowicz: "Choć wędkarstwo jest doskonałą formą terapii fizycznej i psychicznej, to niektóre jego odmiany bywają szkodliwe dla zdrowia. Warto wędkować aktywnie, ale zawsze z myślą o bezpieczeństwie.



Wstęp wygląda na nieco przewrotny, bo cóż może być niezdrowego w przebywaniu na świeżym powietrzu, nad wodą wśród zieleni, albo w machaniu wędką? A jednak...

Przyjrzyjmy się najpierw metodom stacjonarnym, takim jak spławik, grunt, czy sumowa lub karpowanie zasiadka. Ich wspólną cechą jest siedząca pozycja wędkarza, która, jeśli całkowicie zastępuje ruch, może prowadzić do problemów z kręgosłupem. Ich katalizatorem bywają nieergonomiczne wędkarskie siedziska - siedzący na nich wędkarze są często zgarbieni. Długotrwałe siedzenie pogarsza również krążenie krwi, zwłaszcza w nogach, ale związane z tym konsekwencje zdrowotne odczuwa się zwykle dopiero w średnim wieku. Do tego dochodzi asymetryczne, niekorzystne dla zdrowia obciążenie kręgosłupa, np. u łowiących długą tyczką trzymaną w ręku. Jak temu zaradzić? Wystarczy często zmieniać pozycję, wstawać i spacerować. Na kilkudniowych zasiadkach dobrym lekarstwem są

różnorodne prace obozowe. Nie siedź zbyt długo przy wędce – spaceruj!

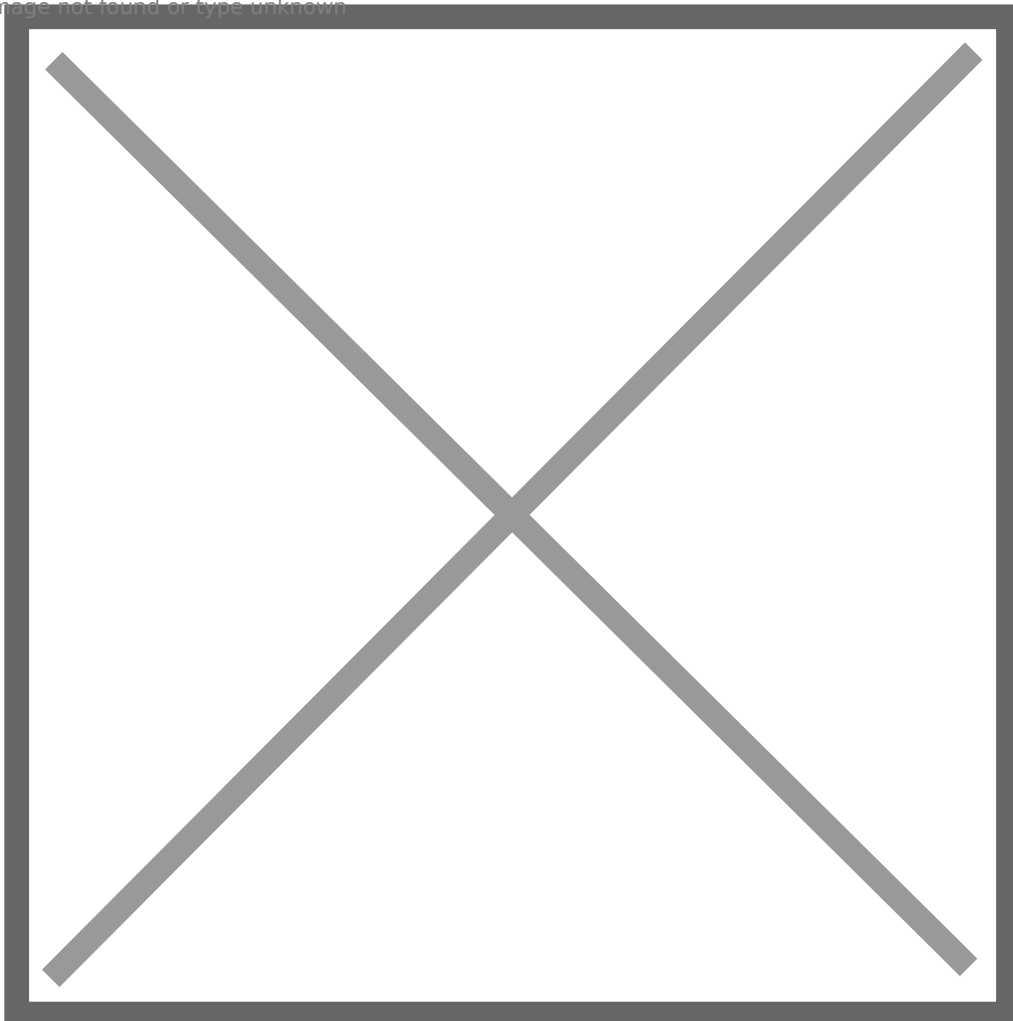
Inna sytuacja. Wędkarz regularnie sterujący łodzią za pomocą rumpla, np. podczas trollingu, nie tylko się garbi, ale też krzywo siedzi, co również jest prostą drogą do trwałych zniekształceń kręgosłupa. Rada jest oczywista – nie trollinguj zbyt długo, wstań, pospininguj, zrób małą gimnastykę albo... chociaż zmieniaj rękę. A najlepiej powiosłuj.

Spinningiści i muszkarze są nieustannie w ruchu, lecz jednak kilkugodzinne, nieprzerwane łowienie spinningiem z dolnikiem opartym o łokieć lub pod pachą może prowadzić do bolesnych przykurczów mięśni. Kto choć raz poczuł „sztylet wbijany pod łopatkę”, ten wie, o czym piszę. Do tego dochodzi ryzyko urazów stawu barkowego i łokciowego (tzw. łokieć tenisowy) oraz ..."

Cały wstępniak Jacka Kolendowicza znajdziecie na stronie 3 WW 9/24.

A co jeszcze w numerze?

Image not found or type unknown



29 sierpnia 2024, 00:00