

maratony
Z CHARAKTEREM

OFICJALNY BIULETYN CYKLU MARATONÓW **MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON** NR 14 (29) / 2012

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | www.**MARATONY**z**CHARAKTEREM**.PL | NIEDZIELA, 9 WRZEŚNIA 2012



FOT.: Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL

OMÓWIENIE TRASY MARATONU 2

RELACJA Z OSTATNIEGO ETAPU 4

PORADY SPECJALISTÓW 6

PUKY

MaratonyZCharakterem.pl

CZYTAJ BEZPŁATNIE BIULETYN ON-LINE

www.facebook.com/**MaratonyZCharakterem**
przeglądaj biuletyn z poziomu Facebooka

NW NORTHWAVE

CIECHANOWICKIE PIASKI

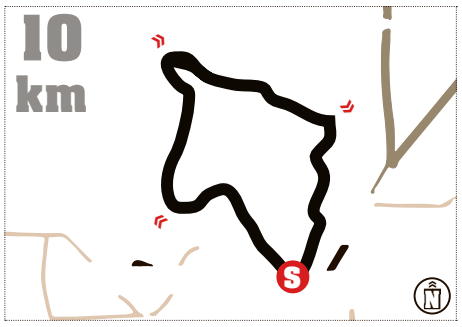
DRUGI WEEKEND WRZEŚNIA OZNACZA POWRÓT NA MAZOWSZE. MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON OSTATNIMI CZASY WBREW SWOJEJ NAZWIE KRĘCIŁ SIĘ POZA TYM REGIONEM.

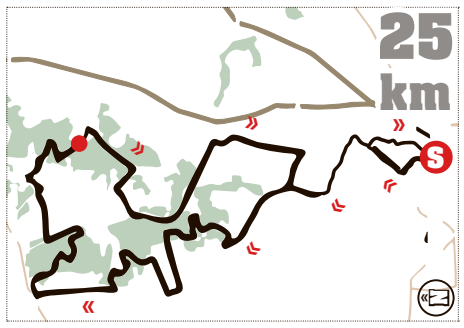
SAKWA INFORMACJI

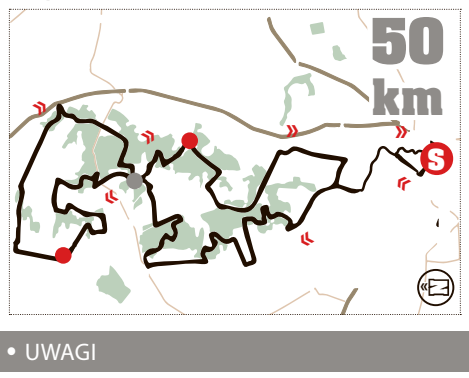
• NIEZBĘDNE ADRESY

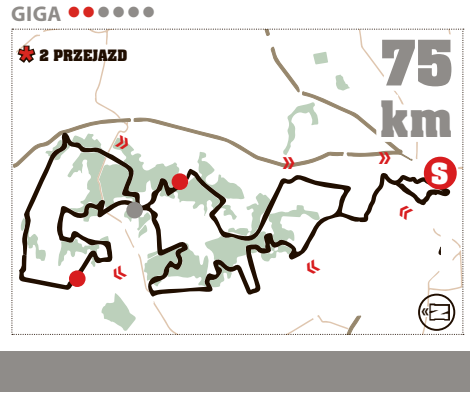
START/META/BIURO: UL. ZAMKOWA PRZY ZAMKU KSIĄŻĄT MAZOWIECKICH
WWW: www.mazoviamtb.pl/?stat=195

• DYSTANSE (UWAGA: OD MOMENTU ZAMKNIĘCIA NUMERU TRASY MOGĄ JESZCZE ULEC KOREKTOM)

HOBBY ●●●●●●


FIT ●●●●●●


MEGA ●●●●●●


GIGA ●●●●●●


• UWAGI

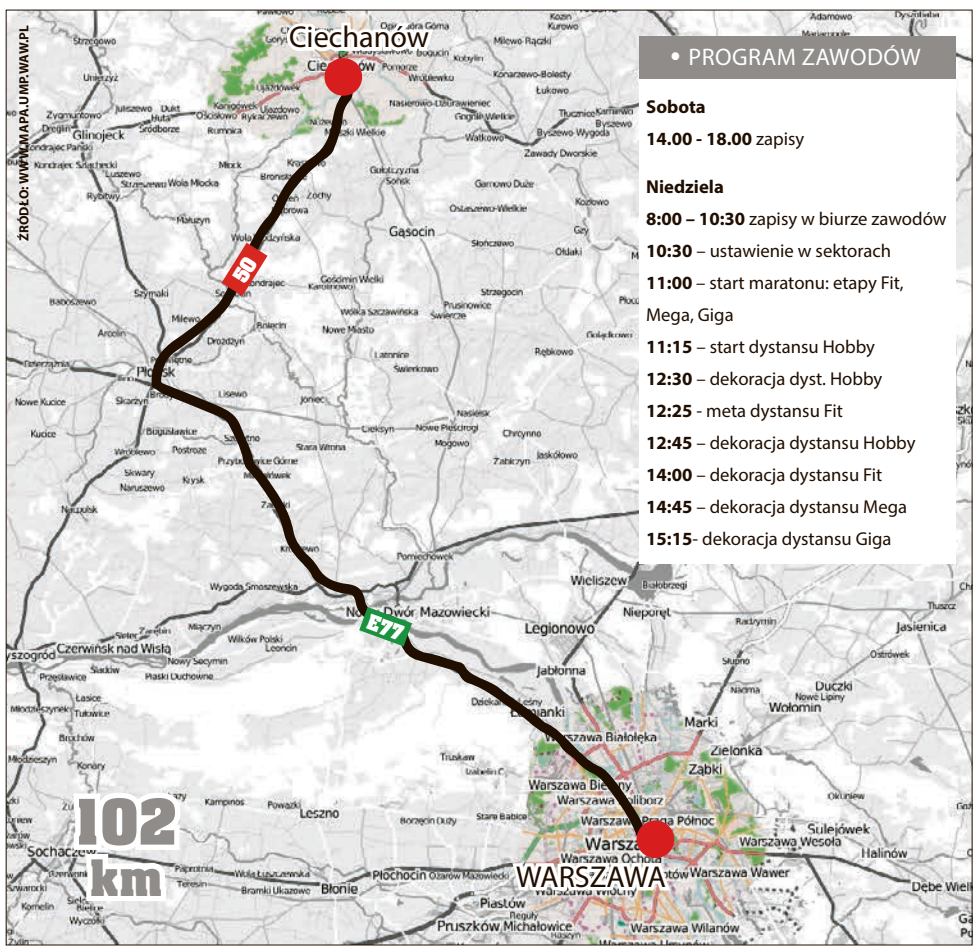
BUFETY: Fit - 1, Mega - 2, Giga - 4, **LIMIT WJAZDU NA DRUGĄ PĘTLĘ GIGA:** do godz. 14.00

• INNE

prysznice i myjki rowerowe - hala sportowa MOSiR-u,
ul. 17-go Stycznia 60c, 500 m od miasteczka rowerowego

19 st.C **1008** hPa, wiatr 2m/s

• DOJAZD DO MIASTA



• PROGRAM ZAWODÓW

Sobota

14.00 - 18.00 zapisy

Niedziela

8:00 – 10:30 zapisy w biurze zawodów
10:30 – ustawienie w sektorach
11:00 – start maratonu: etapy Fit, Mega, Giga
11:15 – start dystansu Hobby
12:30 – dekoracja dyst. Hobby
12:25 - meta dystansu Fit
12:45 – dekoracja dystansu Hobby
14:00 – dekoracja dystansu Fit
14:45 – dekoracja dystansu Mega
15:15- dekoracja dystansu Giga

Po wspaniałych mazurskich trasach, bardzo się wymęczylismy w Górach Świętokrzyskich, gdzie deszcz dał wszystkim ostro w kość. Teraz zapraszamy ddo Ciechanowa, gdzie dojazd jest łatwy i szybki dojazd, bo to tylko 80 km od centrum Warszawy.

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH

Merida Mazovia MTB Marathon, jak już zdołaliście się przekonać, to impreza nie dla zarabiających duże pieniądze zawodowców (chociaż i tacy pojedynczo pojawiają się traktując te zawody treningowo i podnosząc ich rangę), ale głównie dla amatorów. Z tego powodu jak zawsze zapraszamy każdego kto ma tylko sprawny rower, kask i wystarczająco dużo samozaparcia, by spędzić weekend aktywnie. Wyniki są ważne tylko dla najlepszych – to tylko teoria, bo każdy z uczestników walczy sam ze swoimi słabościami, z kolegami, z warunkami atmosferycznymi, z rezultatami z poprzednich imprez. Każdy chce przejechać trasę, a poza tym przeżyć atmosferę sportowej imprezy, unieść rękę mijając linię mety, poczuć ulgę zsiadając wyczerpany z rowera i wrócić do domu i rodziny przywożąc mnóstwo wspomnień.

GDZIE WALCZYŁ ZBYSZKO

Ciechanów, w którym gościmy tym razem, to miasto powiatowe przy linii kolejowej łączącej stolicę z Gdańskiem i Olsztynem. Zalążkiem miasta jest legendarne grodzisko Farska Góra, miejsce gdzie Ciechan, uważany za założyciela miasta zbudował pierwszy szałas, który dał początek "państwu plemiennemu". To od jego imienia pochodzi nazwa: Ciechanów. Pomnik wznoszący się na wzgórzu upamiętnia jego postać. Największą atrakcją turystyczną miasta, a zarazem jednym z najciekawszych gotyckich obiektów obronnych w Polsce jest Zamek Książąt Mazowieckich. Budowla powstała na początku XV w. na

> 11
> Na uczestnikach czeka typowa mazowiecka sceneria, a więc drogi polne wśród wierzb i sosen. Będzie szybko! Warto przełożyć opony po górskich wyczynach na cos mniej agresywnego. Trasę będą przecinać klasyczne wydmy, zarośnięte leśne ścieżki, koleiny, sekcje piachu jak to na Mazowszu.

bagnach prawego brzegu rzeki Łydyni, ale do dziś pozostały tylko ruiny murów i wież z dobrze zachowanymi herbami: Patronem miasta: św. Piotrem, orłem - symbolem Mazowsza oraz wężem - herbem rodowym królowej Bony. W basztach znajdują się ekspozycje historyczne Muzeum, a dziedziniec to miejsce pojedynku... Zbyszka z Bogdańca z rycerzem krzyżackim Rotgierem, o którym pisał w jednej kultowych polskich lektur „Krzyżakach" Henryk Sienkiewicz.

TYPOWE MAZOWSZE

Początek ciechanowskiego maratonu zaplanowano o godzinie 11 na ulicy Zamkowej nieopodal Zamku Książąt Mazoweckich. Dystans Hobby liczy sobie tylko 10 kilometrów, dystans Fit ma 25, Mega 50, a Giga aż 75 kilometrów. Trasa będzie poprowadzona na północ od miasta w kierunku wsi Ropele, przez Las Targoński, wieś Kozdroje, aż po miejscowość Szulmierz. Na uczestnikach czeka typowa mazowiecka sceneria, a więc drogi polne wśród wierzb i sosen. Będzie szybko! Warto przełożyć opony po górskich wyczynach na cos mniej agresywnego. Trasę będą przecinać klasyczne wydmy, zarośnięte leśne ścieżki, koleiny, sekcje piachu jak to na Mazowszu. To wszystko może mocno utrudnić przejazd od strony technicznej. Trzeba się nastawić na mocne ściganie i jazdę w peletonie bardzo blisko siebie. Dlatego wymagana będzie duża koncentracja. Jak informuje Ciechanowska Grupa Rowerowa: trasa wyścigu zaskoczy zawodników zróżnicowaniem terenu, jednocześnie pokazując im najpiękniejsze zakątki Północnego Mazowsza. W zależności od dystansu będzie zawierała różne elementy: spokojne leśne dróżki, polne drogi, a także ciężkie podjazdy i szybkie zjazdy zapewniające sporą dawkę adrenaliny. To zresztą członkowie wspomnianej CGR przekonali Cezarego Zamanę do przeprowadzenia rywalizacji w ich mieście. Miejmy nadzieję, że obietnice pięknych krajobrazów oraz wspaniałej atmosfery zostaną spełnione i z miła chęcią będzie oczekiwać kolejnej edycji już w 2013 roku.

DODATKOWE USŁUGI

Podczas maratonu do dyspozycji będzie myjka rowerowa, prysznice, miasteczko sportowe, plac zabaw dla najmłodszych oraz pole namiotowe. Każdy uczestnik ma prawo skorzystać z posiłku regeneracyjnego. Dekoracja na poszczególnych dystansach będzie prowadzona od godziny 12.30 do 15.15. Patronami tego maratonu są MOSiR Ciechanów, Gmina Ciechanów, Powiat Ciechanów oraz Gmina Regmin.

maratony Z CHARAKTEREM
MARATONYZCHARAKTEREM.PL
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM
DZIAŁ HANDLOWY
Tomasz Kokoszka
t.kokoszka@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 459

DZIAŁ DYSTRYBUCJI
Klaudiusz Świerkot
k.swierkot@presspekt.pl
tel. kom. 536 999 465

DZIAŁ GRAFICZNY
Leszek Waligóra
leszek.waligora@presspekt.pl
tel. kom. 518 997 406

WYDAWNICTWO PRESSPEKT
ul. Łużycka 12 41-902 Bytom
tel. (32) 720 97 07
wydawnictwo@presspekt.pl
www.presspekt.pl



Manetki obrotowe SRAM MRX 21 przełożeń.

Szerokie i komfortowe siodełko.

Rama wzmocniona z aluminium 6061.

Widelec amortyzowany na sprężynach Suntour XCT.

1299,00 ZŁ



B'TWIN

ROWER GÓRSKI

ROCKRIDER BIG 5.1

Odkryj przyjemność jazdy MTB w wersji wielkoformatowej. Do jazdy rekreacyjnej, na sportowe wycieczki poza miastem i w górach. Rama aluminiowa wzmocniona. Opony 29 cali, szerokie i uniwersalne. Amortyzowany widelec. Wzmocnione, aluminiowe obręcze, dwukomorowe. Hamulce V-Break, skuteczne i bardzo mocne!
Rozmiary: XS (145-155 cm), S (155-165 cm), M (165-175 cm), L (175-185 cm), XL (185-200 cm).
Ref.: 8156187.



Przerzutka tylna Shimano.



Kierownica stalowa HL 153 580, wspornik stalowy HL 215.



Hamulce V-brake ze sprężyną.



Koła aluminiowe dwukomorowe, bardziej solidne.



decathlon.pl

Decathlon Reduta: przy CH Reduta, ul. Mszczonowska 2, tel. 22 237 73 00. **Godziny otwarcia:** pon.–pt. 9.30–21.00, sob. 9.00–21.00, niedz. 9.30–20.00.

SAMORZĄDOWE SKARŻYSKO

LEŻĄCE W REJONIE GÓR ŚWIĘTOKRZYSKICH SKARŻYSKO-KAMIENNA JUŻ PO RAZ TRZECI GOŚCIŁO CYKL MERIDA MAZOVIA MTB MARATHON. PONAD 800 UCZESTNIKÓW WZIĘŁO UDZIAŁ W WYŚCIGU, KTÓRY ODBYŁ SIĘ W DZIELNICY REJOWO.

Zawodników przywitało bloto, deszcz i niestety brzydka pogoda, co dodało adrenaliny do rywalizacji i sprawiło, że skarżyski maraton będzie jednym z najczęściej wspominanych.

PREZYDENCI NA ROWERY!

Z niesprzyjającymi warunkami atmosferycznymi poradziło sobie 822 zawodników. Na dystansie Fit (35 kilometrów) triumfowali Lucyna Górczak-Cala z Mrągowa i Daniel Skóra z Piekar Śląskich. Na dystansie Mega (60 kilometrów) wygrywali Urszula Luboińska z Warszawy oraz Artur Mioduszewski także z Warszawy. Dystans Giga (90 kilometrów) padł łupem Aleksandry Sosnowskiej z Warszawy i Arkadiusza Krzesińskiego z Komańczy. W ramach maratonu odbyły się również Otwarte Mistrzostwa Polski Samorządowców w MTB. Udział w zawodach mogli wziąć marszałkowie i członkowie zarządów województw, starości i członkowie zarządów powiatów, prezydenci miast, burmistrzowie, wójtowie, skarbnicy, sekretarze, etatowi pracownicy samorządowi pełniący swoje funkcje z wyboru lub powołania, którzy mają co najmniej sześć miesięcy stażu na wyżej wymienionych stanowiskach w samorządzie. W zawodach wzięli udział między innymi prezydent Skarżyska-Kamiennej Roman Wojcieszek wraz z zastępcą Grzegorzem Małkusem. Te zmagania zakończyły się triumfem Anny Oleksiak i Jarosława Tarasińskiego.

TANIEC PINGWINA

- Brawo dla organizatora za trasę. Matka natura spłatała figla obfitym deszczem-minus mamusiu! Dla mnie wymagająca trasa, dużo błota, podjazdów, zjazdów, dwa razy zaliczyłem glebę-raz na asfalcie na 8. kilometrze (taniec pingwina na szkle!), drugi raz na błotku. Nie tylko ja się kąpałem w błotku jak świnka Pepa. Rower do serwisu, spodenki do wyrzucenia, okulary też do kosza, ale było super... Jestem zmęczony, zadowolony i poobijany-jak dla mnie prawdziwe MTB. Trasę mogę porównać do Supraśla, ale tam w upale i z większą wagą poszło mi gorzej... Zastanawiam się tylko patrząc na strupy na ciele, co to do cholery za rodzaj błota w odcieniu bordowo - czarnym, bo ciężko było mi utrzymać pion na moim rumaku jadąc z niewielką w sumie prędkością. Pozdrawiam wszystkich i do zobaczenia na następnym maratonie... - napisał na naszym forum MałyRz.

UPADEK PRZEZ BANANA

- Uważam,że był to bardzo fajny i wymagający etap. Cieszę się, że udało się dojechać do mety w dobrej formie. Pierwszy raz jechałem w Skarżysku i stopień trudności 5 (dla mega) działał na moją wyobraźnię - myślałem, że będzie niezwykle ciężko, w rzeczywistości było trudno, ale do przejechania - jedynie pod Kamień Michniowski musiałem trochę podejść. Co do błota to w tym roku, gdzie nie jadę zawsze jest błoto. Osobiście wolę deszcz i błoto niż upał i piach. Jechało mi się bardzo dobrze, niestety na drugim bufecie podczas odbierania banana jakiś błąd techniczny spowodował upadek i konieczność opatrzenia rany przez ratownika Stąd strata co najmniej 8 minut - dodał Rafał C. - Jak dla mnie trasa baaaaardzo ok! Jechałem FIT-a i elegancko się zmęczyłem (może to przez pogiętą tarczę, która całą drogę starała się zredukować moją prędkość). Fajne zjazdy, trochę podjazdów (chociaż wolę zjazdy), trochę błota, trochę twardego, trochę korzeni. Według mnie trasa w sam raz na amatorskie MTB – pochwalił Gacu.

ZAGRAŁ PAPA MOBILE

Mimo niesprzyjającej pogody wszyscy zawodnicy byli zadowoleni , najlepsi z poszczególnych kategorii otrzymali pamiątkowe puchary, dla wszystkich uczestników biorących udział w maratonie organizatorzy zaproponowali loterię Tombolę, w której do wygrania były gadżety rowerowe. Oprócz rywalizacji zawodników na trasach organizatorzy wraz z Miejskim Centrum Kultury w Skarżysku przygotowali koncerty podczas których można było zobaczyć Zespół Pieśni i Tańca Skarżysko,Studium Instrumentów Etnicznych , pokaz Centrum Sportu i Rekreacji - Kombinat Formy, pokaz Freestyle Football (triki piłkarskie) na zakończenie wystąpił zespół Papa Mobile.





FOT. Z. KOWALSKI / FOTOREPORTAZE.COM.PL(10)

















Traumon®

etofenamat

W aptekach bez ograniczeń, bez recepty

Udowodniona skuteczność przeciwbólowa* – bez recepty



ŻEL



AEROZOL







Traumon® – specjalista w leczeniu:

- bólów pleców
- chorób zwyrodnieniowych
- stanów zapalnych
- tępych urazów mięśni, ścięgien, stawów

www.traumon.pl

** Hallmeier B.: Efficacy and Tolerability of Etofenamate and Diclofenac in Sports Injuries. Rheuma 8 1988, 183-186.*

1. NAZWA: Traumon *Etofenamatum* **2. SKŁAD:** 1 ml roztworu zawiera 100 mg etofenamatu. 1 g żelu zawiera 100 mg etofenamatu. **3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** aerozol na skórę, roztwór/żel. **4. WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Tępe urazy, takie jak: stłuczenia, skręcenia, naciągnięcia mięśni, ścięgien i stawów. Choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, kolanowych, barkowych. Reumatyzm pozastawowy: bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej, zmiany chorobowe w obrębie tkanek miękkich okołostawowych, tj. zapalenie kaletki maziowej, ścięgien, pochewek ścięgnistych, torebek stawowych (tzw. staw zamrożony), zapalenie nadkłykci. **5. PRZECIWWSKAZANIA:** Leku Traumon nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na etofenamat, kwas flufenamowy lub którąkolwiek substancję pomocniczą leku, lub inne niesteroidowe leki przeciwzapalne; u kobiet w ciąży; u dzieci, ze względu na niewystarczające dane kliniczne w tych grupach pacjentów. **6. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** MEDA AB, Szwecja **Pełna informacja o leku dostępna na życzenie w:** Meda Pharmaceuticals Sp. z o.o., Al. Jana Pawła II nr 15, 00-828 Warszawa, tel. +48 22 697 71 00, e-mail: meda@meda.pl.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

TRA-5R/15/051/06-2011

MEDA

ZNACZENIE MASY CIAŁA

W REKREACJI I SPORCIE

Polska się zmienia! To fakt. Z roku na rok przybywa nam osób aktywnie spędzających wolny czas. Choć postęp cywilizacyjny z jednej strony przyspieszył tempo życia, z drugiej zafundował nam siedzący tryb i szereg chorób z tym związanych. Dlatego tak ważny jest aktywny wypoczynek. Jazda na rowerze, udział w maratonach MTB i innych masowych imprezach rowerowych sprzyja zwalczaniu wielu chorób i wydaje się być także idealnym narzędziem do kształtowania sylwetki osób z nadwagą. Dodatkową korzystną cechą jazdy na rowerze jest fakt, że nie obciąża znacząco stawów i zalecana jest dla wszystkich, którzy mają z nimi kłopoty.



» Utrzymanie właściwej masy na odpowiednim poziomie przekłada się bezpośrednio na osiąganiu dobrych wyników.

Dzięki upowszechnianiu się zdrowego stylu życia, coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z potrzeby kontroli i utrzymywania masy ciała na właściwym poziomie. Sprawa ta nabiera jednak szczególnie istotnego znaczenia w przypadku uprawiania rekreacji ruchowej oraz sportu, ponieważ znaczna część osób wybiera właśnie aktywność fizyczną jako sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów. Należy tutaj jednak zwrócić uwagę na fakt, że nie każda forma aktywności ruchowej jest zalecana jako środek do rozpoczęcia walki z nadwagą, a w szczególności z otyłością. Dzieje się tak z kilku powodów, które zostaną opisane poniżej.

Do najbardziej dostępnych oraz najczęściej wybieranych form rekreacji ruchowej należy bieganie oraz wszystkie inne dyscypliny z nim związane. Bardzo wiele osób decyduje się rozpocząć przygodę z bieganiem spontanicznie, pod wpływem impulsu, z chęci redukcji masy ciała i poprawy ogólnej wydolności fizycznej. Zazwyczaj treningi takie nie są poprzedzone właściwym przygotowaniem, co niestety w wielu przypadkach objawia się wieloma urazami oraz mikrourazami. Urazy, takie jak skręcenia i zwichnięcia wynikają ze zbyt słabej koordynacji i kontroli nerwowo-mięśniowej, co skutkuje pogorszoną stabilizacją dynamiczną narządu ruchu. Mikrourazy natomiast często są związane z przeciążeniami aparatu ruchu, wynikającymi między innymi z nadmiernej masy ciała. Poprzez pracę w niekorzystnych warunkach, przyspieszonemu zużyciu ulegać wówczas może chrząstka stawowa oraz warstwy podchrzęstne kości – struktury, które odpowiedzialne są w obrębie stawów za tłumienie wstrząsów i drgań. Ponadto sukcesywnemu rozciąganiu pod wpływem działających sił ulegać będzie układ więzadłowy, co pogarsza stabilność bierną - szczególnie w obrębie stopy, stawu skokowego oraz kolanowego. Stąd też biorą się najczęstsze dolegliwości wymienionych stawów, które zgłaszają początkujący biegacze, w szczególności odznaczający się ponadnormatywną masą ciała.

> Należy zatem pamiętać o tym, by przystąpienie osób o nadmiernej masie ciała do uprawiania wszelkiego rodzaju aktywności ruchowych opierających się na formach biegowych było poprzedzone właściwym przygotowaniem.

Nie bez znaczenia pozostaje także wpływ połączenia biegania i nadmiernej masy ciała na kręgosłup. W pierwszej kolejności odbija się to negatywnie na funkcji krążków międzykręgowych, których rolą jest amortyzacja wszelkich wstrząsów pochodzących od kończyn dolnych, powstających w głównie w pierwszej fazie obciążenia stopy. Dzięki temu w fizjologicznych warunkach do głowy i kości czaszki docierają mocno zredukowane drgania, nie powodujące zaburzeń w obrębie centralnego układu nerwowego. W drugiej kolejności, po upośledzeniu funkcji krążków międzykręgowych zaburzeniom mogą ulegać pozostałe struktury kręgosłupa – tj. trzony poszczególnych kręgów oraz stawy międzykręgowe. Łącznie, wszystkie opisane zmiany w kręgosłupie pod wpływem przeciążenia należą do najpowszechniej występujących przyczyn dolegliwości bólowych narządu ruchu. Należy zatem pamiętać o tym, by przystąpienie osób o nadmiernej masie ciała do uprawiania wszelkiego rodzaju aktywności ruchowych opierających się na formach biegowych było poprzedzone właściwym przygotowaniem. Powinno ono obejmować wstępną redukcję masy ciała oraz adaptacyjny trening układu mięśniowo-więzadłowego. W tej roli doskonale sprawdzają się inne formy rekreacji lub sportu, w mniejszym stopniu obciążające poszczególne struktury narządu ruchu. Na pewno należy do nich pływanie, jazda rowerem czy trening aerobowy na sali - w oparciu o rowery stacjonarne, steppery oraz orbitery. Podejmowana w ten sposób aktywność fizyczna nie tylko poprawia stan zdrowia ale pomaga też organizmowi w lepszym wykorzystaniu kalorii, co z kolei pomaga w obniżaniu masy ciała i utrzymaniu pożądanej wagi. W ten sposób, po odpowiednio intensywnych przygotowaniach trwających co najmniej kilka tygodni, można sukcesywnie zwiększać przemierzane dystanse i intensywność treningu.

Opisane powyżej ogólne zalecenia dotyczą osób dopiero rozpoczynających przygodę ze sportem. W przypadku osób uprawiających sport wyczynowy znaczenie masy ciała wzrasta, wraz z postępem poziomu sportowego. Tutaj problematyka ta zwykle nie jest już związana z walką z nadwagą czy otyłością, ale z umiejętnością kontroli i utrzymywania masy ciała, głównie w zależności od fazy i etapu cyklu treningowego. Masa ciała i zawartość tłuszczu w organizmie mają istotne znaczenie jako czynniki determinujące uzyskanie wyniku sportowego w wielu dyscyplinach sportowych. Nie da się jednak jednoznacznie ustalić ścisłych standardów masy ciała zawodników różnych dyscyplin, gdyż są to indywidualne cechy każdego sportowca. W poszczególnych dyscyplinach istnieją natomiast określone cele związane z redukcją masy ciała. I tak np. w przypadku kulturystyki, fitnessu czy łyżwiarstwa figurowego kontrola masy ciała związana jest między innymi z wyglądem, ale już biegi krótko- lub długodystansowe, skok w dal lub wzwyż wymagają redukcji masy ciała dla uzyskania lepszego wyniku. Jeszcze inny cel będzie przyświecał osobom uprawiającym sporty walki, gdzie niezbędne jest zakwalifikowanie się do optymalnej dla danego uczestnika klasy wagowej.

Obniżanie masy ciała u sportowców nie jest łatwym procesem ze względu na niebezpieczeństwo dostarczenia wyraźnie zbyt małej ilości substratów energetycznych oraz składników odżywczych. Ponadto kiedy zachodzi konieczność szybkiej redukcji masy ciała, zwykle odbywa się to poprzez odwodnienie organizmu, co jest szczególnie niebezpieczne. Konsekwencjami nadmiernego odwodnienia jest zmniejszenie ilości krwi i objętości osocza, a przez to dochodzi do zaburzeń w funkcjonowaniu układu krwionośnego. Upośledzeniu ulega także zdolność termoregulacji i filtracji nerkowej, co w rezultacie, przeciwnie do zamierzeń i intencji przyczynia się ostatecznie się do pogorszenia wyniku sportowego. Zatem proces kontroli i redukcji masy ciała, aby był bezpieczny i skuteczny musi przebiegać pod kontrolą specjalisty – najlepiej fizjologia lub fizjoterapeuty specjalizującego się w prowadzeniu zawodników sportowych.

dr Dawid Bączkowicz

UWAGA KONKURS!

Wśród osób, które do 20 września br. odwiedzą stronę **www.sprawnestawy.eu** i poprzez formularz kontaktowy prześlą odpowiedź na pytanie:

jakie składniki zawiera preparat Artresan Active 120 kaps?

rozlosujemy 5 zestawów nagród składających się z preparatów:
Artresan Active 120 kaps. oraz Artresan Active krem.
Nie przegap tej szansy - zadbaj o swoje stawy!

Życzymy Ci samych sportowych sukcesów!
ARTRESAN ACTIVE

gdy leje i wieje !

BCM nowatex®



wierzchnie spodnie przeciwdeszczowe
(ortalion)



kurtka przeciwdeszczowa
(ortalion)



gamex

VEZUVIO

membrana

www.bcmnowatex.com.pl


AERIS
320 PRO
AERIS
SPOL
AERIS
320 PRO
SPINNER
SPINNER INDUSTRY CO.,LTD
SPINNER HEADQUARTERS
spinner.webber@gmail.com
www.spinner-usa.com
SPINNER EUROPE:
lukasz.nowak@bluepill.pl
www.spinner-usa.com.pl