

ŚLĄSK

maratony

Z CHARAKTEREM

NR 1 (51) / 2017
EGZEMPLARZ BEZPŁATNYROZPĘDZONY
ŚLĄSK!

Czesław Lang często podkreśla, że nigdy nie martwi się o obsadę Tour de Pologne, bo na start przyjeżdżają wszystkie najsilniejsze ekipy świata, a sam wyścig często kreuje nowe gwiazdy.

W tym roku w naszym kraju będzie jednak wielu absolutnie wyjątkowych kolarzy.

Numer jeden to z pewnością Peter Sagan. Słowak z Bora Hansgrohe stał się dominatorem w światowym

peletonie. Jednym z nielicznych, którzy pokonali go ostatnio w bezpośredniej walce był nasz Michał Kwiatkowski podczas legendarnego wyścigu Mediolan – San Remo. Lista osiągnięć Sagana jest jednak imponująca, a

wymienienie ich wszystkich, zajęłoby wiele stron. Te najważniejsze tytuły to dwa złota mistrzostw świata i pięć zielonych koszulek z Tour de France. Tak naprawdę Słowak liczył na kolejną w tym roku, ale został dość pochopnie

zdyskwalifikowany po jednym z początkowych etapów Wielkiej Pętli. Do Polski przyjeżdża więc naładowany energią i w wielkiej formie, którą będzie chciał przełożyć na zwycięstwa.

kontynuacja, strona 2

MARATONY Z CHARAKTEREM.PL

czytaj maratony z charakterem bezpłatnie

on-line: na telefonie, komórce, laptopie



TERMINARZ BIEGÓW NA ŚLĄSKU 2017

W terminarzu biegowym jest ponad 100 przeróżnych wydarzeń biegowych tylko na samym Śląsku! Poniżej zebraliśmy maratony i półmaratony, które jeszcze przed nami w tym roku. Jeśli jednak preferujesz krótsze dystanse lub dopiero rozpoczynasz przygodę z bieganiem, sprawdź, czy w twojej okolicy nie odbywa się wydarzenie biegowe.

	DATA	NAZWA	MIASTO	DYSTANSE	WWW
	5.08.2017 (sobota)	Bieg Wiewiórki	Ruda Śląska	21,097 km	http://biegwiewiorki.pl
	6.08.2017 (niedziela)	Maraton Pustynny Półmaraton Suhara Leśne Harce	Błędów k.Dąbrowy Górniczej	42,195km 21,097km	http://www.aktynadabrowa.pl
	12.08.2017 (sobota)	Chudy Wawrzyniec	Rajcza k.Żywca	80 km	http://chudywawrzyniec.pl
	13.08.2017 (niedziela)	15 EDF Maraton Energetyków	Rybnik	42,195 km	http://www.sbd.energetyk.pl
	20.08.2017 (niedziela)	International Goral Marathon Bieg przyjaźni trzech narodów	Jaworzynka k.Istebnej	50km, 26,6km, 6,8km	http://www.goralmarathon.com/pl
	26.08.2017 (sobota)	Regatta Lesnik . Jesień	Korbielów	42,195km, 21,097km	http://maratongorski.pl
	27.08.2017 (niedziela)	III RAFAKO Półmaraton Racibórz	Racibórz	21,097km	http://www.4biegiraciborz.pl
	3.09.2017 (niedziela)	VI Tyski Półmaraton XXII Międzynarodowy Tyski	Tychy	21,097km, 10 km	http://www.tyskipolmaraton.pl
	3.09.2017 (niedziela)	Półmaraton Rolnika	Kamieniec k. Tarnowskich Gór	21,097km, 10 km	http://fb.com/biegrolnika
	9.09.2017 (sobota)	Baran TRAIL Race	Węgierska Górka	25 km	http://www.baranrace.pl
	9.09.2017 (sobota)	Cross Duathlon Dąbrowa Górnica	Dąbrowa Górnicza	45 km	http://www.aktynadabrowa.pl
	10.09.2017 (niedziela)	III BMW Półmaraton Zawierciański	Zawiercie	21,097km, 5km	https://fb.com/events/110115808659567
	10.09.2017 (niedziela)	Parkowy Półmaraton	Chorzów	21,097km, 10km	http://www.parkowypolmaraton.parkslaski.pl
	16.09.2017 (sobota)	Bieg Wiewiórki	Ruda Śląska	21,097km,	http://biegwiewiorki.pl
	17.09.2017 (niedziela)	9 Bytomski Półmaraton	Bytom	21,097km, 10km, 5km	http://www.bytomskipolmaraton.pl
	23.09.2017 (sobota)	Maraton 7 Jezior	Rogoźnik k.Będzina	43 km	http://www.biegwirogozniku.pl
	28.09.2017	Beskidy Ultra . TRAIL	Szczyrk	130km	http://beskidyultrail.com
	1.10.2017 (niedziela)	9. PKO Silesia Marathon PKO Silesia Półmaraton	Katowice	42,195km 21,097km	http://silesiamarathon.pl
	8.10.2017 (niedziela)	IV Bieg im. Marka Kotańskiego	Częstochowa	42,195km 10km	http://biegkotanskiego.cztps.eu
	14.10.2017 (sobota)	III Sztafetowy Maraton Miast i Gmin	Radzionków k.Bytomia	40 km	http://www.mosir.radzionkow.pl
	14.10.2017 (sobota)	Bieg Wiewiórki	Ruda Śląska	21,097km	http://biegwiewiorki.pl
	15.10.2017 (niedziela)	Albertyński Bieg Szlakiem Papieskim	Sosnowiec	21,296km	http://www.mosir.sosnowiec.pl
	22.10.2017 (niedziela)	XXVIII Perła Paprocan	Tychy	42,195km	http://www.perlapaprocen.pl
	22.10.2017 (niedziela)	IV Półmaraton Gliwicki	Gliwice	21,097km, 10km,	http://www.polmaratongliwicki.pl
	4.11.2017 (sobota)	Bieg Wiewiórki	Ruda Śląska	21,097km	http://biegwiewiorki.pl
	4.11.2017 (sobota)	X Międzynarodowy Maraton Beskidy	Radziechowy k.Żywca	42,195km	http://www.maratonbeskidy.pl
	18.11.2017 (sobota)	Beskidzka 160 . Piekło Czantorii	Ustroń	63km, 42km, 21km	http://beskidzka160onaraty.pl
	25.11.2017 (sobota)	XIV Maraton Komandosa	Lubliniec . Kokotek	42,195km	http://www.wkbmeta.pl/mk
	2.12.2017 (sobota)	Regatta Leśnik. Zima	Szczyrk	42,195km, 21,097km	http://maratongorski.pl
Legenda: - maraton - półmaraton - bieg górski					

KTO WYGRA TDP 2017?

KONTYNUACJA ZE STRONY 1



Zadzwońłem do menedżera Sagana Giovanniego Lombardiego, który jest moim kolegą, bo ścigaliśmy się razem w grupie. Powiedziałem, że przykro mi z powodu dyskwalifikacji Petera, ale w tej sytuacji bardzo miło będzie nam ich gościć w Polsce. Pasowało to Peterowi, który będzie mógł pokazać się słowackim kibicom. Do nas mają niedaleko – mówi dyrektor wyścigu Czesław Lang. A dla Sagana to powrót do miejsca, gdzie zaczynał wielką zawodową karierę, bo przecież Tour de Pologne w 2011 roku było jednym z jego pierwszych zwycięstw!

WŁOSKI MISTRZ
PODJAZDÓW

Kolejna gwiazda, wokół której będzie pewnie wielkie zainteresowanie, to Vincenzo Nibali. Włoch z Bahrain Merida wygrał w karierze cztery wielkie toury (Tour de France, Vuelta i 2 razy Giro d'Italia, w naszym kraju zacznie drugą część sezonu i z pewnością będzie chciał sprawdzić nogi na podjazdach. A wspinać się potrafi jak mało kto!

POLAKÓW NIE ZABRAKNIĘ

I wreszcie ten, na którego wszyscy czekali od samego początku, czyli nasz Rafał Majka. Kolarz z Zegartowic już raz wygrał Tour de Pologne. Czy stać go na powtórkę? Trudno powiedzieć, bo wszystko zależy od tego, jak będzie się czuł. Majka od dawna myślał o starcie przed swoimi fanami, ale liczył,

że przyjedzie do Polski po trzech tygodniach w Tour de France, gdzie celował w pierwszą piątkę, a marzył nawet o podium. Był bardzo mocny, ale upadł na jednym z etapów. Bardzo się poobił, ale walczył do końca i dotarł do mety, choć ostatkiem sił, a w końcówce pomagał mu Michał Kwiatkowski. Dzień później jednak na rower już nie wsiadł. Rehabilitacja przebiega jednak dobrze i Rafał ogłosił, że pojedzie w naszym kraju. A skoro tak, musi czuć się mocny! Warto więc uważnie patrzeć na to, co będzie pokazywał brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro i dwukrotny zdobywca koszulki dla najlepszego górala w Tour de France.



Warto więc uważnie patrzeć na to, co będzie pokazywał brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro

NIEMIEC, GOŁAŚ,
WIŚNIEWSKI

Warto też patrzeć na to, jak będą radzili sobie inni Polacy. Ci, o których ostatnio najgłośniejszy, czyli Kwiatkowski i Maciej Bodnar nie wsiadają na rowery po wyczerpującym Tour de France, ale przyjadą do Polski, aby spotkać się z kibicami. O swoje chwile chwały będą walczyli inni. Jest Przemysław Niemiec z UAE Emirates, Michał Gołaś i Łukasz Wiśniowski ze Sky oraz Tomasz Marczyński z Lotto Soudal. Na starcie będzie też najlepsza krajowa ekipa CCC Sprandi Polkowice oraz reprezentacja Polski. Są tam kolarze, których pewnie często będziemy widzieć w ucieczkach, ale w obu ekipach głośno mówi się, że patrzą też na klasyfikację generalną i będą próbowali walczyć o to, aby na koniec wyścigu być w czołówce.

ROZBŁYŚNIE NOWA
GWIAZDA?

Kto im przeszkodzi? Cóż, typowanie zwycięzców przed naszym narodowym tourem to ruletka, bo specyfika imprezy Czesława Langa jest taka, że tu często rozbłyskują nowe gwiazdy. To u nas w 2003 roku na etapie w Karpaczu zachwycił 21-latek, szerzej nieznany wtedy Hiszpan. Wygrał etap jazdy indywidualnej na czas, ustanawiając rekord szybkości wjazdu pod Orlinek. Nazywał się Alberto Contador i wygrał później siedem wielkich tourów stając się jednym z największych w historii. A to tylko jeden z dziesiątek przypadków!

MARATONYZCHARAKTEREM.PL

bezpłatnie on-line:

na telefonie, komórce, laptopie

maratony
Z CHARAKTEREM

MARATONYZCHARAKTEREM.PL

redakcja@maratonyzcharakterem.pl

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM.

PUBLIKACJĘ WYDAŁO WYDAWNICTWO PRESSPEKT

PRESSPEKT
WYDAWNICTWO

ul. Reptowska 53A, 41-908 Bytom,
tel. (32) 720 97 07
www.presspekt.pl

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

DZIAŁ GRAFICZNY
Leszek Waligóra
dtm.mzc@presspekt.pl
tel. kom. 530 57 97 57

/ maratonyzcharakterem

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO**



WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA
Chorzów Katowice

DO 10 SIERPNIA
CZESNE JUŻ OD
235 zł
~~260 zł~~
MIESIĘCZNIE



język angielski w biznesie

praktyczny wymiar filologii

Program studiów tworzony na podstawie standardów nauczania w renomowanych zagranicznych uczelniach: Franklin University w USA oraz Coventry University w Wielkiej Brytanii.

DYPLOM LICENCJATA na specjalnościach:

- Business English with French/German/Spanish - angielski z francuskim/niemieckim/hiszpańskim **NOWOŚĆ**
- Business English - język angielski biznesu **NOWOŚĆ**
- Business translation - tłumaczenia biznesowe **NOWOŚĆ**
- International business - biznes międzynarodowy **NOWOŚĆ**
- Legal and financial English - angielski w prawie i finansach **NOWOŚĆ**

DO 10 SIERPNIA **WPISOWE 0 zł** ~~400 zł~~

www.wsb.pl



BÓL MIĘŚNI I STAWÓW

100
ML

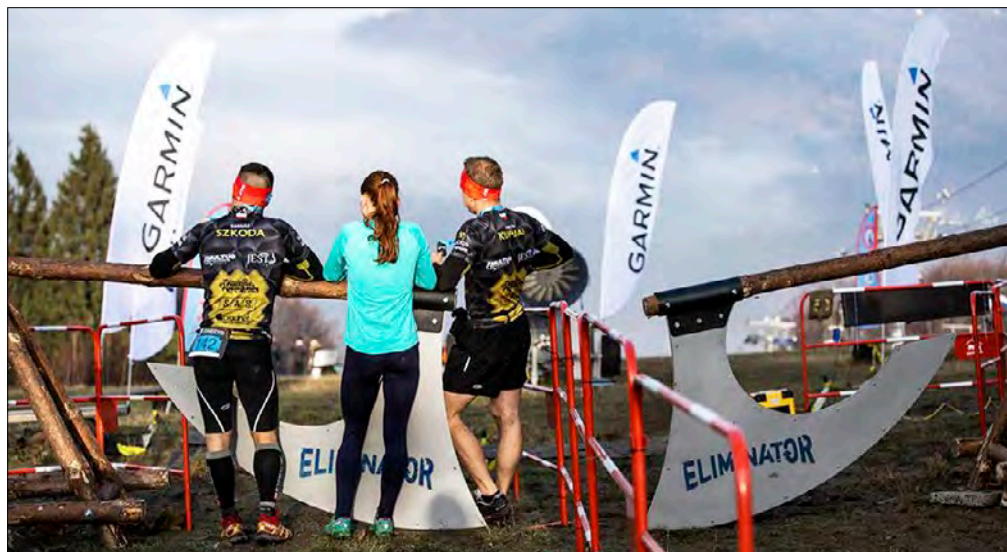
POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® naturalna siła i grzanie 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne grzanie.



SZYKUJ SIĘ NA GÓRSKĄ MASAKRĘ W USTRONIU!

JEŻELI MYŚLISZ ŻE NIC CIĘ JUŻ NIE ZASKOCZY MUSISZ WYBRAĆ SIĘ NA GÓRSKĄ MASAKRĘ - ELIMINATORA



Cóż to takiego? To zawody w biegach górskich w wyjątkowej, nie spotykanej nigdzie indziej w Polsce formule. Całe zawody trwają blisko 4 godziny i składają się z 4 etapów.

ZDOBYĆ CZANTORIĘ

Zawodnicy mają przed sobą nielada wyzwanie: zdobyć czterokrotnie Czantorię Wielką (875 m n.p.m) bardzo stromą trasą o przeciętnym nachyleniu stoku około 27% i nie dać się wyeliminować. A zadanie to nie jest wcale takie proste bo w każdej serii odpada 1/4 pierwotnej liczby zawodników. Tak więc do finału dociera zaledwie 25% spośród wszystkich startujących. Ci szczęśliwcy oprócz walki o nagrody finansowe walczą także o tytuł Super Hero, bo właśnie Ci którzy dotrą do finału i zdobędą Czantorię 4 razy otrzymają pamiątkową, dedykowaną na te zawody piękną opaskę Super Hero, która zapewne będzie nobilitować i wzbudzać zazdrość.

PAMIĄTKI DLA WYTRWAŁYCH

Organizatorzy zdają sobie sprawę, że zadanie jest na tyle trudne iż już nawet pojedyncze zdobycie



Zawodnicy mają przed sobą nielada wyzwanie: zdobyć czterokrotnie Czantorię Wielką (875 m n.p.m) bardzo stromą trasą o przeciętnym nachyleniu stoku około 27% i nie dać się wyeliminować

tego szczytu zasługuje na szacunek - stąd też wszyscy spośród startujących zawodników otrzymają pamiątkowe medale i dedykowane opaski w kolorze odpowiadającym ilości zdobytych szczytów.

HERO, CZY SUPER HERO?

Ci którzy odpadną w pierwszej rundzie - dostaną dedykowaną zieloną opaskę, ci z drugiego etapu - niebieską, ci z trzeciego - czerwoną z napisem Hero. Finałści - tak jak już wspomnieliśmy - czarną z napisem Super Hero. A po zawodach będzie można odprężyć swe zmęczone ciało w basenach solankowych Uzdrowiska Ustroń by pod wieczór móc uczestniczyć w uroczystej Wielkiej Gali Biegów Górskich.

FINAŁ LIGI BIEGÓW GÓRSKICH

Górska Masakra - Eliminator to zawody finałowe Ligi Biegów Górskich Dareb 2b - jednak w formule otwartej co oznacza że wystartować może każdy nawet ten dla którego będzie to debiut w górach. Organizatorem zawodów jest Fundacja Bieg Rzeźnika. Serdecznie zapraszamy do Ustroń 25 listopada! Szczegóły na stronie: www.gorskamasakra.pl



22.10.2017

IV Półmaraton Gliwicki

Czekamy na Ciebie!



półmaraton gliwicki

Bieg odbędzie się w dniach 21-22 października 2017. W pierwszy dzień zapraszamy do biura zawodów oraz na imprezy towarzyszące. Na terenie Centrum Edukacji i Biznesu (Nowe Gliwice, ul. Bojkowska 37) od godz. 14.00 będzie można odwiedzić targi sprzętu sportowego, spotkać sportowców. Specjalnie dla najmłodszych tego dnia odbędą się biegi na krótkich trasach (od 100 metrów dla najmłodszych po 1500 metrów dla nastolatków). Nie zabraknie też muzyki.

Największe sportowe emocje czekają nas w niedzielę – o godz. 10.00 wystartuje IV Półmaraton Gliwicki oraz bieg na 10 km i marsz nordic walking. Uczestnicy głównego biegu będą mieli do pokonania ponad 21 km, a pozostałych konkurencji 10 km. Wszystkich będzie obowiązywał limit czasowy – 3 godziny.



Projekt dofinansowany
z budżetu miasta Gliwice.

zapisy: www.polmaratongliwicki.pl

DYSTANS:

- PÓŁMARATON (21097,5M)
- 10 KM (NORDIC WALKING, BIEG TOWARZYSZĄCY)

DATA, GODZINA STARTU:

22 października 2017,
Gliwice, godzina 10:00

LIMIT CZASU:

3 godziny
(czyli biegniemy do godziny 13:00)

SUMA PRZEWYŻSZEŃ: +230 m / -210 m

ZACZYNASZ PRZYGODĘ Z AKTYWNOŚCIĄ SPORTOWĄ?

SKORZYSTAJ Z BADAŃ I TRENINGÓW DLA PROFESJONALISTÓW I AMATORÓW Z CEGLANA GYM & FITNESS FUN

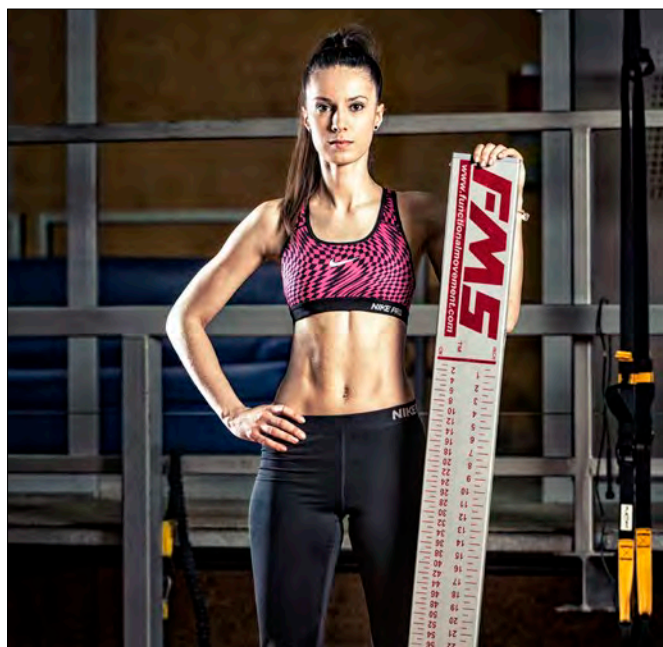
Aktywność sportowa to trend, który w Polsce rozwija się bardzo szybko. Dla jednych uprawianie sportu jest jednoznaczne z dążeniem do jak najwyższej formy i osiągnięcia sukcesu, a dla innych z utrzymaniem zdrowia czy redukcji tkanki tłuszczowej.

Wyjątkowość treningów personalnych w klubie CEGLANA GYM & FITNESS FUN polega na indywidualnym ich doborze do każdego podopiecznego lub grupy w zależności od aktualnego stanu zdrowia oraz wspólnie określonych celów. Z programów mogą korzystać również osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę ze sportem. Jesteśmy mekką ludzi zafascynowanych propagowaniem aktywnego trendu życia, z nastawieniem na aspekty prozdrowotne, nasza siłownia zaopatrzona jest w najwyższej jakości sprzęt, diagnostyczny, dzięki któremu jesteśmy w stanie optymalnie przygotować każdego zawodnika do sezonu.

TRENING, TRENER, PRZYGOTOWANIE

Kolarstwo długodystansowe to jedna z cięższych i bardziej wymagających dyscyplin sportowych. Wytężalność tlenowa, ekonomia ruchu oraz zdolność do szybkiego usuwania kwasu mlekowego są kluczowe do osiągania dobrych wyników w tym sporcie. Niestety kolarze są narażeni na różnego rodzaju kontuzje wynikające z nieodpowiedniej regeneracji, techniki jazdy czy dysbalansu mięśniowego. np. konflikt rzepkowo-udowy, zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego, tendinopatia ścięgna Achillesa; neuropatia nerwów okolicy nadgarstka, bóle odcinka szyjnego i lędźwiowego kręgosłupa.

To niektóre urazy, na jakie może być narażony amator dwóch kółek. Kolarz z mocnymi i wydolnymi mięśniami stabilizującymi tułów, dłużej utrzyma prawidłową pozycję, co za tym idzie nie spadnie jego ekonomia jazdy, osiągnie więc lepszy wynik. Odpowiednie proporcje siły mięśni zginaczy do prostowników stawu kolanowego i biodrowego oraz zachowanie prawidłowej ruchomości w stawach ochroni nas przed ewentualnymi kontuzjami przeciążeniowymi. Przygotowane programy diagnostyczne, treningowe oraz rehabilitacyjne, znacznie zmniejszą ryzyko kontuzji i pozwolą w większym stopniu czerpać korzyści z treningów na rowerze.



» Trenerka Katarzyna - Uczestniczka wielu kursów o tematyce przygotowania motorycznego. Pasjonuje ją trening funkcjonalny i jego wykorzystanie w osiąganiu celów na każdej płaszczyźnie.

Współdziałamy z Górnośląskim Centrum Medycyny i Rehabilitacji AMED, co daje nam szerokie możliwości spersonalizowania treningów, diagnostyki funkcjonalnej, a także tworzenia prozdrowotnych systemów treningowych.

Poniżej przedstawiamy w prosty sposób celowość i słuszność oceny stanu zdrowia i diagnostyki funkcjonalnej wykonywanej w naszym klubie – krótki opis każdego badania, sposób jego wykonania i korzyści z niego płynące.

TEST WYSIŁKOWY

- test wysiłkowy zmuszając organizm do zwiększonej pracy, przy jednoczesnym monitorowaniu zapisu EKG i kontroli ciśnienia tętniczego krwi, pozwala ocenić wydolność układu krążenia,
- polega na ocenie zmian zachodzących w sercu podczas wysiłku fizycznego,
- ma na celu zdiagnozowanie zmian ukrwienia i czynności serca, podczas wysiłku fizycznego oraz umożliwia ocenę wydolności fizycznej organizmu,
- w czasie wysiłku mogą w zapisie EKG pojawić się zmiany, które nie występują w zwykłym, spokojnym badaniu EKG.

JAK WYKONUJEMY BADANIE?

- próba wysiłkowa na ergometrze rowerowym polega na stopniowym zwiększaniu obciążenia przy utrzymaniu stałej prędkości pedałowania, co daje badanemu wrażenie jazdy ze stałą prędkością pod coraz większą górkę. Natomiast próba wysiłkowa na bieżni ruchomej polega na stopniowym zwiększaniu szybkości przesuwu taśmy i wzrostu kąta jej nachyle-

nia, co odbierane jest przez badanego, jako marsz coraz szybszym krokiem pod coraz większą górkę,- próbę wysiłkową przerywa się po osiągnięciu przewidywanej dla wieku częstości akcji serca, wystąpieniu dolegliwości lub pojawieniu się zmian w zapisie EKG, będących wskazaniem do przerwania badania.

KORZYŚCI!

- ocena wydolności fizycznej i czynności układu krążenia,
- wykrycie zaburzeń rytmu serca,

OCENA PROPORCJI SIŁY MIĘŚNI W OBRĘBIE TUŁOWIA – SYSTEM TERGUMED

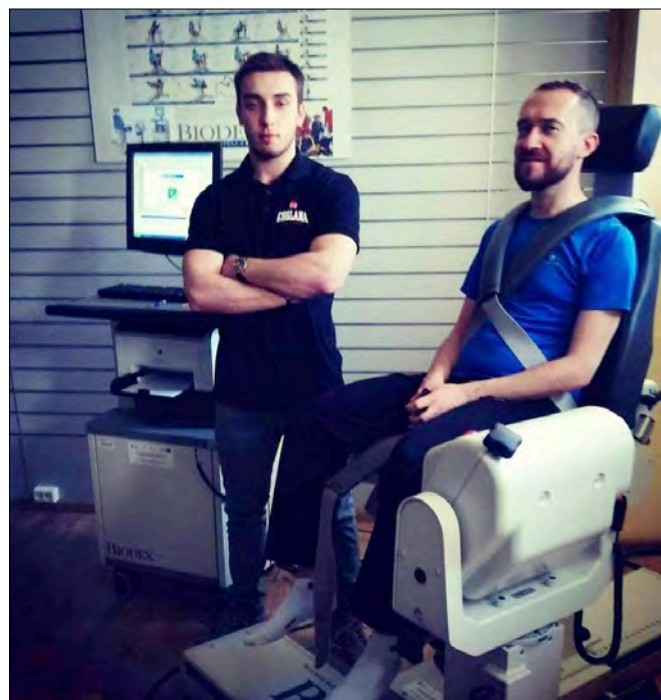
- System TERGUMED to zestaw 5 urządzeń do diagnostyki zakresu ruchu oraz siły mięśni kręgosłupa.
- Na tym urządzeniu wykonujemy także pełnowartościowy trening siły mięśni kręgosłupa w celu wyrównania ich napięcia w każdej płaszczyźnie.
- System ćwiczeń sprzężony jest z informacją zwrotną wzrokową (tzw. biofitback) dzięki czemu pacjent ćwicząc widzi na monitorze w jakim stopniu napięcie i zakres ruchu zmienia się czy zgadza się z wartościami które chcemy uzyskać (wartości te dobierane są indywidualnie po wykonaniu testu).

JAK WYKONUJEMY BADANIE?

- Testy i pomiary wykonywane są kolejno na każdym z pięciu stanowisk,
- każde stanowisko badana inny odcinek kręgosłupa i odbywające się w nim ruchy,
- na podstawie uzyskanych wyników system automatycznie tworzy model rehabilitacji.

KORZYŚCI!

- system Tergumed przede wszyst-



» Badania izokinetyczne za pomocą systemu Biodex.

kim pozwala na stworzenie celowej i skutecznej terapii zespołów bólowych kręgosłupa.

BADANIE STABILNOŚCI POSTURALNEJ – BIODEX BALANCE SYSTEM

- Biodex Balance System to proste i skuteczne urządzenie do oceny i treningu równowagi oraz propriocepcji,
- platforma może być wykorzystana do obiektywnej oceny stanu pacjenta, postępu terapii, określenia różnicy pomiędzy np. prawą i lewą kończyną,
- obiektywna ocena różnych elementów propriocepcji i równowagi, stabilności (zdolność utrzymania równowagi) oraz kontrolowanej równowagi,
- dzięki platformie Biodex możliwe jest przeprowadzenie badania jak i treningu.

JAK WYKONUJEMY BADANIE?

- badany stając obunóż lub jedenonóż na platformie wykonuje zadania wcześniej określone przez terapeutę.

KORZYŚCI!

- dzięki badaniu stabilności posturalnej mamy możliwość poznać asymetryczną pracę kończyn, a także wychylenia od normy w pracy obunóż.

BADANIE FUNKCJONALNE PODSTAWOWYCH WZORCÓW RUCHOWYCH - FMS

- FMS to subiektywna ocena stanu funkcjonalnego organizmu badanego,
- ocenia ona zakres ruchu w stawach, koordynację nerwowo-mię-

śniową, stabilność lokalną oraz funkcjonalną,

- pozwala na wychwycenie najsłabszego ogniwa w funkcjonowaniu organizmu podczas prostego zadania ruchowego,
- pozwala na ocenę jakości ruchu

JAK WYKONUJEMY BADANIE?

- badanie FMS składa się z siedmiu testów, które oceniane są w według czterostopniowej skali,
- testy tworzące koncepcję FMS to: test głębokiego przysiadu, test przeniesienia nogi nad płotkiem, test przysiadu w wyroku, test oceny mobilności obręczy barkowej, test aktywnego uniesienia wyprostowanej nogi, test pompki w podporze przodem, test stabilności rotacyjnej tułowia,
- ocena przeprowadzana jest bez rozgrzewki,
- dla każdego testu wykonywane są trzy powtórzenia, oceniane jest powtórzenie najlepsze,

KORZYŚCI!

- ocena FMS dzięki wychwyceniu nieprawidłowości w danym ruchu i doborze odpowiednich ćwiczeń korekcyjnych jest znakomitym środkiem zapobiegającym urazom sportowym.

ANALIZA CHODU

- szczegółowa analiza pełnego cyklu chodu, faz podporu i przetaczania,
- jest to badanie dynamiczne, które umożliwia analizę rozkładu sił nacisku stóp na podłoże w trakcie chodu po platformie oraz analizę poszczególnych faz chodu,
- program umożliwia ocenę parametrów chodu takich jak: prędkość, długość i szerokość kroku, symetria kroku i inne,
- podczas analizy chodu możliwe jest wychwycenie nierównomier-

nej pracy miednicy, koślawego ustawienia kolan oraz stóp - czy stopa ma tendencję ustawienia w pronacji (do wewnątrz) czy też supinacji (do zewnątrz) oraz w jaki sposób obuwie lub wkładka do butów będą w stanie poprawić to ustawienie.

JAK WYKONUJEMY BADANIE?

- badanie analizy chodu wykonuje się na bieżni do obiektywnej oceny postawy i chodu Zebris FDMTDL,
- ocena przeprowadzana jest bez obuwia, możliwa jest też ocena w obuwiu,
- przed rozpoczęciem analizy dynamicznej chodu, wykonywana jest analiza statyczna rozkładu sił nacisku w obrębie stóp,
- badany przez okres kilkudziesięciu sekund chodzi po bieżni z odpowiednio wcześniej dobraną prędkością.

KORZYŚCI!

- dzięki temu badaniu możliwa jest prawidłowa reedukacja nerwowo-mięśniowa i prawidłowe odtworzenie wzorca chodu

TWÓJ WYBÓR

Trening to dla mnie sposób na życie – ja wybrałam, nie tylko sposób na swój byt, ale też KLUB, który umożliwił mi profesjonalne podejście do moich podopiecznych. Podstawą jest nie tylko specjalistyczny sprzęt ale przede wszystkim ludzie z jakimi mam tu możliwość pracować. Grupa kolarzy jaką teraz prowadzę, pozwala nabrać mi nowego doświadczenia i wiedzy z zakresu przygotowania motorycznego – mówi trener CEGLANA GYM & FITNESS FUN – każdy z Nas jest inny, wyjątkowy, każdy trening ma na celu przybliżyć Nas na szczyt swoich możliwości. Trening siłowy, rehabilitacja, odnowa biologiczna, przygotowanie motoryczne, strefa fight, dietetyka, porady żywieniowe... to i jeszcze więcej łączy w sobie jedno miejsce KLUB CEGLANA GYM & FITNESS FUN.

UL. CEGLANA 67C,
40-203 KATOWICE
TEL.: 32 251 43 13

www.FITNESSFUN.PL

ZAWIERCIE - ZABRZE: OBJAZD ŚLĄSKA RAZ DRUGI

TOUR DE POLOGNE: JUŻ W NAJBLIŻSZY WTOREK, 1 SIERPNIĄ, ELITA KOLARSKA POWRÓCI NA ŚLĄSK

Pprzed takim etapem, jak ten czwarty, z Zawiercia do Zabrze w tegorocznym Tour de Pologne, trudno cokolwiek przewidzieć. I to z kilku powodów. Kolarze będą po pierwszym górskim odcinku z metą w Szczyrku. Wcześniej pokonają kilka podjazdów, na koniec czeka ich finałowy podjazd. Klasyfikacja generalna na pewno się więc zmieni, będziemy też znali siłę, jaką dysponują na polskich szosach najlepsi. Wiele będzie jednak bardzo zmęczonych. Po drugie, czwarty odcinek jest bardzo długi, bo liczy aż 238 kilometrów.

PONOWNIE START W ZAWIERCIU

Trasa zacznie się w Zawierciu, gdzie tradycyjnie już startują najdłuższe etapy TdP. Zawiercie wpisało się w krajobraz wyścigu. Pierwsza część trasy będzie przebiegała przez piękną Jurę Krakowsko-Częstochowską. W środku tej krainy jest właśnie Zawiercie. Tak rewelacyjne położenie miasta wykorzystuje od wielu lat. Stało się centrum obsługi ruchu turystycznego. W bliższej i dalszej okolicy Zawiercia krzyżują się piesz i rowerowe szlaki turystyczne m. in. Orlich Gniazd, na którym znajdują się, m.in. ruiny zamku Ogrodzieniec w Podzamczu. To tu pielgrzymują miłośnicy wspinaczki skałkowej.

– Współuczestnikami każdego wydarzenia sportowego są kibice. Mam nadzieję, że tą myśl podzielać wszyscy zawodnicy, niezależnie od uprawianej dyscypliny. Ubiegłoroczny Tour de Pologne odbył się w deszczowej oprawie, ale mimo trudnych warunków atmosferycznych zawiercianie po raz kolejny pokazali, że kochają ten sport i bez względu na aurę tłumnie wypełnili miasteczko startowe i trasę przejazdu, by zagrzewać kolarzy do rywalizacji podczas najdłuższego etapu. Tour de Pologne to nie tylko wy-



Trasa zacznie się w Zawierciu, gdzie tradycyjnie już startują najdłuższe etapy TdP. Zawiercie wpisało się w krajobraz wyścigu. Pierwsza część trasy będzie przebiegała przez piękną Jurę Krakowsko-Częstochowską. W środku tej krainy jest właśnie Zawiercie. Tak rewelacyjne położenie miasta wykorzystuje od wielu lat

ścig kolarski, ale również wielkie, narodowe święto sportu i olbrzymia promocja w kraju i w Europie. Jestem dumny, że po raz kolejny zostaliśmy docenieni przez organizatorów, którzy start czwartego etapu wyznaczili u źródeł rzeki Warty. Dzięki temu będziemy mogli zaprezentować Zawiercie jako Bramę na Jurę Krakowsko-Częstochowską – mówi prezydent miasta Witold Grim.

PREMIE

Po 30 kilometrach kolarze wjadą na premię lotną Lotto, a chwilę później powalczą o kolejne punkty za premię górską Tauron IV kategorii. Kolejna premia Lotto znajduje się na 155 kilometrze w Jastrzębiu Zdroju, a ostatnia w Rybniku. Po przejechaniu 220 kilometrów rozpoczną się rundy na ulicach Zabrze. Czego się spodziewać? Nie wiadomo, bo to blisko 200-tysięczne miasto jest metą etapu naszego narodowego touru po raz pierwszy. Finisz będzie trudny technicznie. Na ostatnich 2 kilometrach kolarze aż 3-krotnie skręcają w lewo pod kątem prostym. To oznacza, że kolarze będą musieli bardzo uważać, a jednocześnie jechać bardzo szybko. To jeden z takich dni w peletonie, kiedy nie wystarczy być szybkim, aby wygrać.

META W ZABRZU

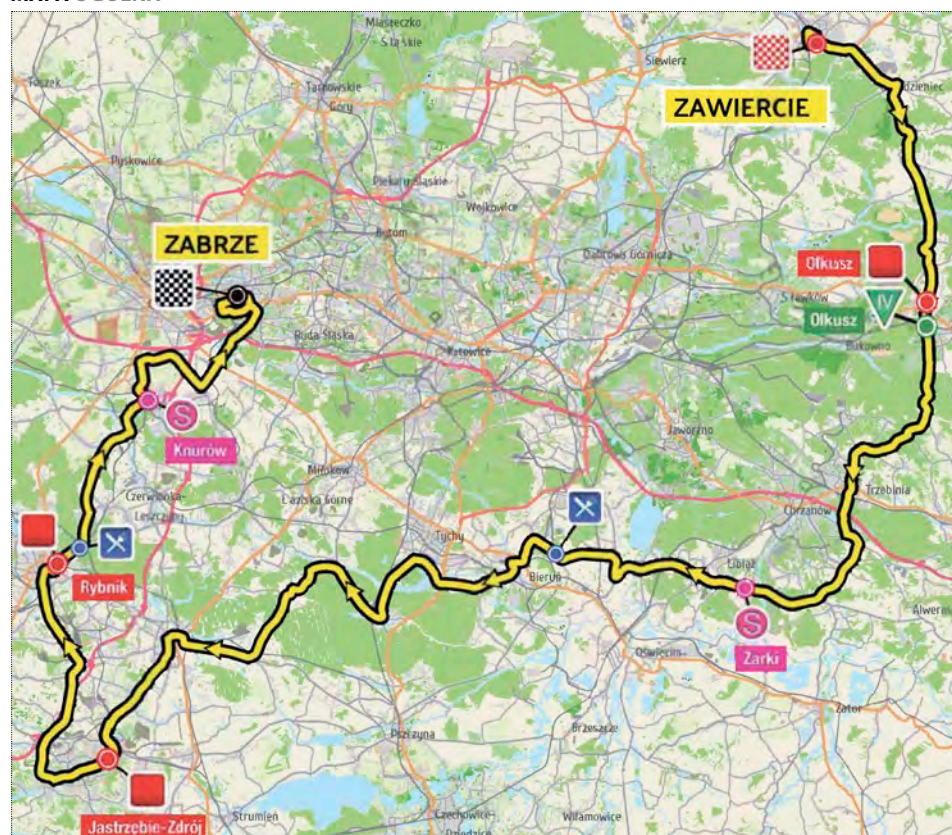
Meta znajduje się w pobliżu stadionu Górnika Zabrze, a finisz przewidziano około godziny 19. W Zabrzu warto jednak być wcześniej. Organizacja Tour de Pologne jest dla miasta formą promocji. A jest się czym chwalić. Zabrze chce pokazać światu tereny inwestycyjne strefy ekonomicznej. Tour de Pologne w Zabrzu to bez wątpienia święto nie tylko dla miłośników kolarstwa, to także okazja to zaprezentowania wyjątkowych w skali kraju oraz Europy miejsc, obiektów i inicjatyw.

SAKWA INFORMACJI

WTOREK, 1 SIERPNIĄ: ZAWIERCIE - ZABRZE, 238 KM

• MAPY

MAPA OGÓLNA



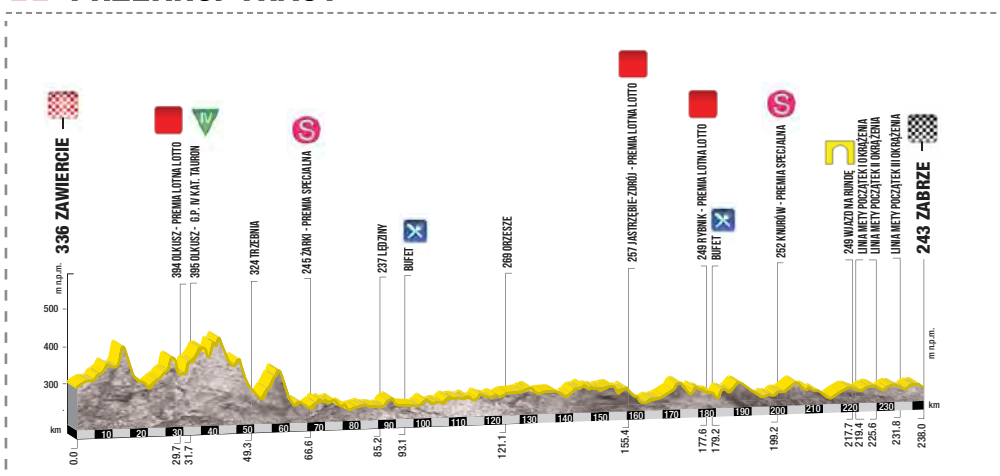
ZABRZE: META



ZABRZE: RUNDA



PRZEKRÓJ TRASY



KOMÓRKOWY NIEZBĘDNIK BIEGACZA I ROWERZYSTY

PORADY: WYBIERASZ SIĘ NA MARATON GÓRSKI, BIEG LUB PRZEJAZDŹKĘ W PLENERZE? PONIŻSZE APLIKACJE MOGĄ OKAZAĆ SIĘ PRZYDATNE

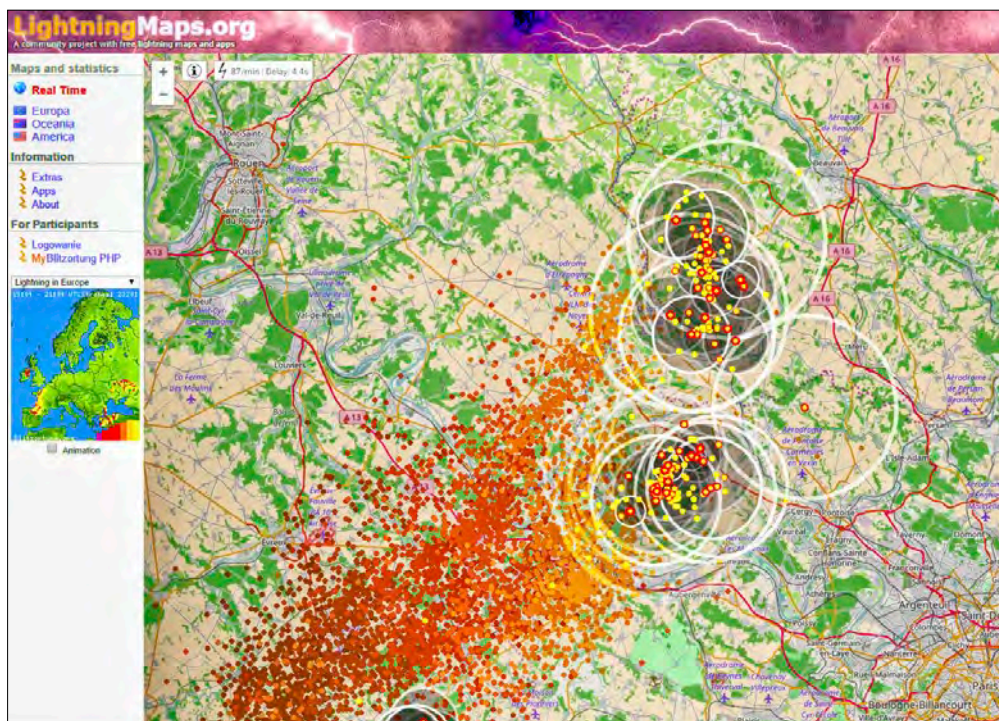
Wykorzystywanie smartfonu podczas biegów wydaje się być czymś naturalnym. Zwłaszcza podczas zawodów, które nie odbywają się w mieście. Smartfon pełni rolę nie tylko do wzywania pomocy, ale również często rejestruje przebieg trasy, dokonuje wykresów przewyższeń, odnotowuje nasze zmęczenie (np. dzięki połączeniu z pulsometrem). Jednak poza trackerem (czyli aplikacją rejestrującą bieg) warto zaopatrzyć telefon w dodatkowe aplikacje, które mogą nam pomóc.

MAPY OFF-LINE

To pozycja wręcz niezbędna, choć często bardzo zanedbywana jeśli chodzi o treningi w plenerze. Bardzo często wychodzimy z założenia, że przecież w razie zablądzenia odpalimy Mapy Google, telefon pobierze aktualne dane i w ciągu paru sekund będziemy znali swoją lokalizację. Problem zaczyna się, gdy znajdujemy się w miejscu w którym nie ma zasięgu internetu - to raz. A dwa: jeśli mowa o dokładności szlaków, mapy Google może dobrze sprawdzać się jako nawigacja samochodowa, ale nie piesza. W co zatem się zaopatrzyć? Na telefony z systemem Android jest parę aplikacji, którym warto przyrzeć się bliżej.

OSMAND - BEZPŁATNY KOMBAJN

Jedną z najlepszych map off-line jest Osmand. Aplikacja pozwala pobrać nam mapy wszystkich województw Polski, a także krajów świata. W tym celu są przygotowane paczki map OpenStreetMap, które niejednokrotnie mają bardzo dokładnie odwzorowane szlaki piesze. Co warto odnotowania, mapy w Osmandzie są wektorowe (można je powiększać i pomniejszać dowolnie, można ustawić w telefonie wielkość napisów i ręcznie ustalić, jakie dane mają nam się pojawiać). Aplikacja do tego jest w stanie wyświetlać cieniowanie rzeźby terenu (będziemy widzieć więc, gdzie są góry, a gdzie doliny), pokazuje poziomice. Pozwala również wgrywać ślady GPX (np. trasy Festiwalu Biegu Rzeźnika), potrafi nałożyć ten ślad na mapę, a także nawigować po nim, co może być pomocne w biegach i treningach terenowych. Dodatkowo oczywiście aplikacja pozwala nam zapisywać nasze ulubione punkty, wyszukiwać konkretnych ulic i nazw, sprawdzać informacji na Wikipedii off-line nt. wybranych miejsc. Największym plusem,



» Podobnie jak wybrane aplikacje na smartfony, tak lightningmaps.org - bazująca na danych projektu blitzortung - wskazuje na żywo wyładowania atmosferyczne na świecie.



Nie możemy nie wspomnieć tutaj o aplikacji „Ratunek”, polecanej przez GOPR i WOPR. W przypadku nieszczęśliwego wypadku, aplikacja połączy się z odpowiednimi służbami i prześle im nasze współrzędne

ale i również minusem, jest fakt ogromnej ilości dostępnych opcji. Trzeba poświęcić trochę czasu, by aplikacji się nauczyć i się do niej przekonać. Aktualizacja map następuje co miesiąc i dokonuje się ją jednym kliknięciem, mapy można zapisywać na kartach pamięci SD, a pobierać mapy może w dwóch wersjach: pełnej i samochodowej. Program dostępny jest w trzech wersjach: "Free" (tak na prawdę ograniczona wersja demo), płatnej i bezpłatnej. By uzyskać wersję w pełni legalnie bezpłatną i bez żadnych ograniczeń, należy aplikację pobrać ze sklepu F-Droid.net, a później, jeśli przypadnie nam do gustu, jak najbardziej można kupić wersję płatną, dostępną m.in. w sklepie Google. Pamiętać warto również, że aplikacja pozwala na nawigowanie samochodu, czy otwieranie map on-line (również przenikanie się mapy off-line i on-line). Pełna mapa Polski waży około 1,1 GB, poziomice, to waga ok. 130MB, rzeźba terenu to ok. 120MB, a plik Wikipedii to ok. 300MB.

ORUX MAPS - KOMBAJN DO WIELU MAP

Druga bezpłatna aplikacja, której warto się przyrzeć to OruxMaps. Tak jak i Osmand, z Oruxem również początkowo będziemy mieli problemy, by przez niego przebrnąć. Prawdopodobnie utknijemy na kwestii instalacji map. Coś co w Osmandzie dzieje się w miarę intuicyjnie, tutaj jest nieco bardziej skomplikowane. Wynika to m. in. z możliwości instalowania wielu niezależnych od siebie map.

Gdy w Osmandzie w miarę jesteśmy przymuszeni do korzystania z Open Street Map lub map UMP, w Oruxie mamy pełną dowolność. Co oznacza, że możemy np. importować stare przedwojenne mapy, bądź mapy specjalistyczne rastrowe. Na szczęście społeczność internetowa w materii instrukcji obsługi programu nie zawodzi, łatwo w sieci znajdziemy instrukcje przygotowywania pełnoprawnych map off-line. Aplikacja również posiada nawigowanie po śladzie GPX i również w subtelny sposób może informować o tym, że zeszliśmy ze szlaku. Początkowo obsługa programu może być dla wielu drogą przez mękę, ale gdy ten temat zostanie opanowany... nie bez powodu Orux Maps jest jedną z najbardziej dotowanych aplikacji. Z uwag wartych odnotowania: aplikację pobierzemy tylko poprzez stronę oruxmaps.com, ze sklepu Google została usunięta i pozostała tam tylko dotacja aplikacji.

A MOŻE POSTAWIĆ NA PROSTOTĘ?

Jeśli nie interesuje nas jeden z powyższych kombajnów, a jednak chcielibyśmy mieć jakieś proste i bezpłatne rozwiązanie off-line, do dyspozycji pozostaje nam parę opcji. Możemy skorzystać z wersji off-line Google Maps. Inną opcją jest skorzystanie z map skierowanych przede wszystkim dla kierowców samochodów, które jednak wyposażone często są w tryb pieszy. Są to m.in. Here od Nokii (a później Microsoft), MAPS.ME, MapFactor GPS Navigation Maps,

Navmii GPS, Sygic, GPS Maps and Navigation. Do tego również nie zapominajmy o ciekawych aplikacjach turystycznych, które niejednokrotnie poza możliwością pobrania mapy w trybie off-line pozwalają przeglądać ciekawe miejsca turystyczne, czy szlaki. Warto tutaj wymienić m.in. takie aplikacje jak "Mapa turystyczna", "Traseo", "Polskie Szlaki", "Outdooractive".

W DROGĘ?

Nim wybierzemy się na szlak lub w teren, pamiętajmy o dwóch rzeczach: korzystajmy z aplikacji, które już znamy. Nie ma sensu ruszać z mapą off-line, jeśli wcześniej jej nie przetestowaliśmy. Bardzo często programy wymagają np. ściągnięcia odpowiednich paczek danych. Dwa: pamiętajmy, że mapy off-line są mocno bateriożerne. Zatem warto zaopatrzyć się w jakiś powerbank. Najlepiej o pojemności nie mniejszej niż 8 tys. mAh.

CO TO ZA GÓRA?

Sklepy z aplikacjami na telefony posiadają wiele pomocnych w plenerze aplikacji. Np. aplikacje takie jak PeakLens, czy Peak Finder podają nazwę wskazanej przez nas góry. Jak działają? Za pomocą GPS program ustala naszą pozycję, a gdy wskażemy w ekranie interesującą nas górę, program ustali jakie wzniesienia znajdują się w naszym pobliżu i na podstawie tego poda nazwy szczytów. Proste, a jakże pomocne.

RATUNEK I PIERWSZA POMOC

Aplikacje z tej półki obowiązkowo powinny znaleźć się na smartfonach. Nie możemy nie wspomnieć tutaj o aplikacji "Ratunek", polecanej przez GPR i WOPR. W przypadku nieszczęśliwego wypadku, aplikacja połączy się z odpowiednimi służbami i prześle im nasze współrzędne. Aplikacja uratowała już wielu turystów, również tych zagubionych w Bieszczadach. Aplikacje z serii "Pierwsza Pomoc" bardzo często zawierają informacje dotyczące przeprowadzania pierwszej pomocy. Często zawierają wskazówki, porady, czy procedury jak wykonywać czynności m.in. ratujące życie.

JAKA BĘDZIE POGODA?

Jeden z najczęstszych problemów biegaczy: ustalenie, jak ubrać się na bieg: by nie było ani za ciepło, ani za zimno. Z pomocą przychodzą aplikacje powiązane z systemem meteo.pl / ICM. Umieszczane na

tym portalu dane pogodowe są przygotowywane przez Uniwersytet Warszawski, do obliczania pogody na najbliższe godziny wykorzystują model UM, który jest jednym z najbardziej wiarygodnych. Wśród aplikacji wartych uwagi są m.in. "Meteo ICM. Prognoza numeryczna", "meteo.pl", czy bardzo mała i lekka, bo ważąca 0,1MB "Meteo (Pixel Carrot)".

GDZIE TRZASNĄŁ PIORUN?

Kolejne aplikacje pogodowe, które warto mieć zainstalowane w telefonie. M.in. dzięki projektowi Blitzortung, mamy możliwość przeglądać mapy, które co do metra wskazują miejsca w których uderzył piorun. To oczywiście pozwala obserwować w którą stronę wędruje burza.

REGIONALNY SYSTEM OSTRZEGANIA

TVP wydała aplikację "Regionalny System Ostrzegania". Pozwala ona na przegląd ostrzeżeń o sytuacjach nadzwyczajnych w całym kraju w następujących kategoriach: meteorologiczne, hydrologiczne, informacje drogowe, ogólne. Dane pobiera z serwerów RSO. Drugą aplikacją korzystającą z RSO jest "Ostrzeżenia" InnoApp, działającą analogicznie jak powyższa.

ZOBACZMY SIĘ ON-LINE

Dużo biegacie w terenie? Może warto zaopatrzyć swój telefon i telefon bliskich w aplikację ukazującą "na żywo" miejsce w którym się aktualnie znajdujemy? W sklepie Google Play znajdziemy sporo darmowych programów oferujących taką usługę, w tym bezpłatne OsMoDroid GPS Tracker, czy Real-Time GPS Tracker 2. Zwróćcie uwagę, czy przypadkiem wasz tracker (program rejestrujący bieg) nie posiada już takiej funkcji wbudowanej. Pamiętać należy, że te aplikacje potrzebują internetu do komunikowania się ze sobą

DO BIEGU GOTOWI...

interesujących aplikacji na smartfony znajdziemy od groma. Pamiętajmy o najważniejszym, by czas przygotowywania telefonu nie absorbował nas bardziej niż trening. Pamiętajmy też o tym, by przetestować aplikacje, nim zaczniemy ich używać w plenerze. Tyczy się to przede wszystkim map, czy trackerów. Źle ustawione programy bardzo szybko mogą pochłonąć nam zasoby baterii. A padnięty telefon jest nieużytecznym.

Leszek Waligóra / maratony.net



KONTUZJE SINIANKI I URAZY

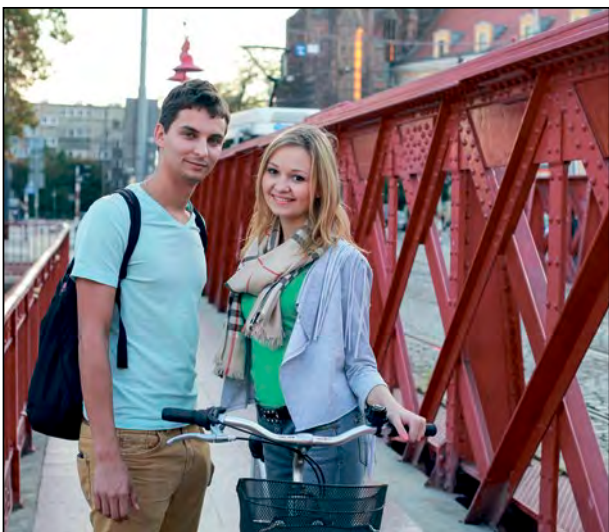
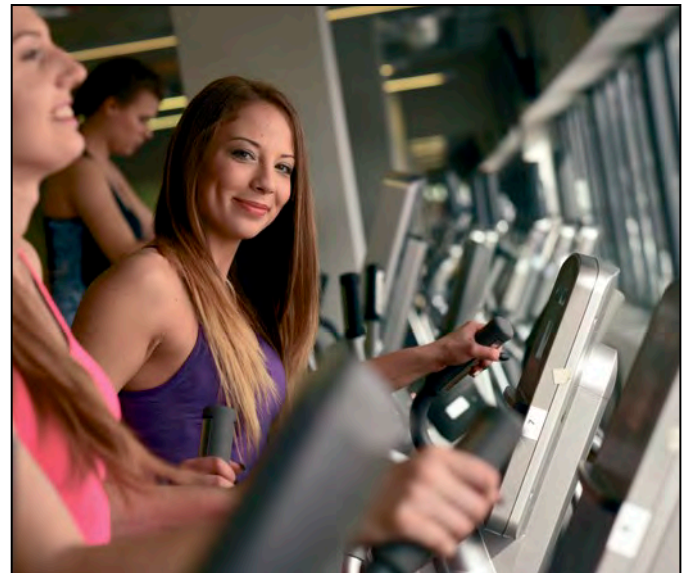
100
ML

**POLSKI PRODUKT.
DOSTĘPNY W APTEKACH.
INSPIROWANY SIŁĄ NATURY.
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE.**

MAŚĆ NIEDŹWIEDZIA® polarny lód 100 ml została wyprodukowana z naturalnych surowców oraz cennych ekstraktów ziołowych. Tradycyjna receptura wzbogacona w składniki aktywne zapewnia naturalne działanie oraz intensywne chłodzenie, pozostawiając przyjemne uczucie ulgi. Działa podobnie jak okład schładzający obrzęki.



WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA
Chorzów **Katowice**



Wybierz

studia w WSB

Studia I stopnia

Studia II stopnia

Studia podyplomowe

Studia MBA

Szkolenia

www.wsb.pl