

## Jak unikać kontuzji

Autor: orawka - 11/21/2016 20:18

---

Sport to zdrowie. Jednak intensywny sport to również urazy i kontuzje. Co robić by ich unikać?

Przede wszystkim trzeba pamiętać o zasadniczych sprawach. Uprawiając sport musimy dbać o odpowiednią energetyczną dietę. Przed wejściem na stok trzeba pamiętać o rozgrzewce i ćwiczeniach rozciągających. Oprócz przygotowania fizycznego musimy również pamiętać o psychice. Nie można bać się jazdy bo to pierwszy krok do upadku. W tej tematyce znalazłam ciekawy artykuł "Zdrowie młodego sportowca – jak unikać kontuzji?", wprawdzie dotyczy głównie młodych piłkarzy, ale myślę że jest na tyle uniwersalny że warto go przeczytać <https://zdrowie.enel.pl/> . Zwłaszcza że dotyczy on również medycyny sportowej.

**Ten obraz jest ukryty dla gości. Zaloguj się lub zarejestruj aby go zobaczyć.**

=====

## Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: Adella - 03/13/2017 19:28

---

raczej miałam na myśli rolki, bo jak nie ma śniegu to ciężko na biegówkach no chyba że nartorolki wchodzą jeszcze w grę, ale na to chyba jednak jeszcze za wcześnie

=====

## Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: alek322 - 09/04/2017 04:52

---

a ile te rolki kosztują

---

[neurochirurg bydgoszcz](#)

=====

## Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: Olaaa90 - 10/03/2017 14:26

---

Moim zdaniem największym zabezpieczeniem przed kontuzjami jest trenowanie pod okiem instruktora. On na bieżąco poprawi technikę czy powie jak wykonać dane ćwiczenie. Polecam zajrzeć do tej wyszukiwarki trenerów i instruktorów, bo sezon już za pasem: [lepszytrener.pl/narciarstwo](https://lepszytrener.pl/narciarstwo)

=====

## Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: Michał Rolski - 10/03/2017 14:47

---

Raczej instruktor od zjazdówek nie specjalnie przekaże wskazówki biegaczom narciarskim. Tak jak instruktor od nart wodnych, też nie przyda się na biegówkach. Zróbcie w tej wyszukiwarce rozróżnienie, od jakiego narciarstwa jest dany instruktor.

=====

## Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: norbert443 - 09/19/2018 08:37

---

W swoim życiu miałem już tyle kontuzji że mógłbym drugich uczyć co najlepiej robić żeby kontuzji nie złapać.

---

Księgarnia językowa anchor [słownik języka łacińskiego](#)

=====

## Odp: Jak unikać kontuzji

Autor: Eureka - 10/30/2018 11:42

---

Witam,

czy ma ktoś sprawdzone sposoby na żylaki? zauważyłem nowe żyłki przy piszczelu przez co trochę się przestraszyłem. Boja się iść do lekarza bo zaraz mi zabiegi jakieś przepisze, a ja sie boje iść pod nóż. Znajoma poleciła mi jakis suplement na bazie naturalnych składników. Sam nie wiem co mnyśleć ale podobno jej pomógł. Ma ktoś jakieś doświadczenie z takimi rzeczami? Mi poleciła coś takiego [deadenta](#)  
[l.pl/varicolen/](#)

=====