

REKLAMA

AD



Creative Cloud o 40% taniej.

Sprawdź warunki.

Skorzystaj ze zniżki



iPL

Lider Budki Suffera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację

SPORTOWYŻA / Express Ilustrowany / Sport / Sztanga wyciskana na leżąco

Sztanga wyciskana na leżąco

Akcja specjalna Sport Bez Barrier 16 grudnia 2022, 12:12



Dla wielu postronnych obserwatorów może być zaskoczeniem fakt, że jedną z najważniejszych dyscyplin polskiego sportu niepełnosprawnych jest podnoszenie ciężarów. W dużej mierze wynika to z faktu, że ciężary są „stworzone” dla osób ze schorzeniami narządu ruchu lub mających problemy z widzeniem.

Podnoszeniem ciężarów zajmują się zarówno mężczyźni, jak i kobiety, obowiązuje także podział na kategorie wagowe. Ponadto z uwagi na konieczność wyrównania szans osobom o różnym stopniu i rodzaju amputacji czy wrodzonych dysfunkcji ruchowych, stosuje się specjalne przeliczniki w stosunku do wagi ciała.

Podnoszenie ciężarów jest odpowiednie dla wielu osób z takiego rodzaju niepełnosprawnościami jak porażenie mózgowie, urazy rdzenia kręgowego, amputacje z tego powodu, że zawodnicy wyciskają sztangę leżąc na ławeczce przez cały czas wykonywania boju. Zawodnik ma asystentów, którzy zakładają sztangę na stelaż lub interweniują np. w sytuacji, gdy zawodnik upuszcza sztangę lub wysiłkuje mu się ona z ręk. Rywalizację wygrywa ten zawodnik, który wycisnie największy ciężar. Natomiast zawodnicy z uszkodzonym wzrokiem rywalizują w zawodach, na które składają się trzy konkurencje: wyciskanie leżąc tyłem, martwy ciąg i przysiad.

- Podnoszenie ciężarów to jedna z tych dyscyplin, które znakomicie promują sport wśród osób z niepełnosprawnościami. Jest to atrakcyjna dyscyplina dla OzN, gdyż jest widowiskowa, a Polacy odnoszą w niej szereg sukcesów na arenie międzynarodowej, co zapewnia rozgłos ciężarom – uważa prof. Janusz Kocki, przewodniczący rady naukowej Fundacji Neuron+. – O sile podnoszenia ciężarów w Polsce świadczy choćby to, że na różne międzynarodowe zawody wybiera się zawsze liczna nasza reprezentacja niepełnosprawnych sportowców. Na przykład na ostatnie mistrzostwa Europy do Tbilisi wysłaliśmy ponad 20 zawodników. Od lat bierzemy też udział w paraolimpiadach – dodaje prof. Kocki.

Podnoszenie ciężarów pomaga wielu niepełnosprawnym w rehabilitacji, gdyż wpływa pozytywnie na rozwój tkanki mięśniowej, a przez to pomaga im w wykonywaniu wielu codziennych czynności

REKLAMA

AD

Reklamy Google

Nie wyświetlaj tej reklamy

Dlaczego ta reklama? ▶

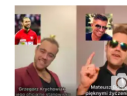
NAJNOWSZE



Świątek i Hurkacz dali nam spokojny awans do półfinału United Cup



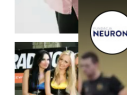
Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczęła śledztwo



Znakomite parodie - Stanowski, Borek, Boniek. Jak on to robi?



TOP 10 ćwiczeń na płaski brzuch – ćwiczy w domu, plenerze lub



Sport Bez Barrier



Obejrzyj w YouTube

po pierwszej serii PS w Innsbrucku (WYNIKI)

życiowych. Co ważne, nie ma praktycznie cenzury wiekowej dla ciężarów, zwłaszcza jeśli ten sport interesuje ich tylko na poziomie amatorskim. Nie trzeba wszak dźwigać dużych ciężarów ani ćwiczyć po kilka godzin dziennie, aby poprawić sprawność fizyczną swojego organizmu. Nie ma więc powodów, aby dziwić się temu, że nawet niektórzy lekarze zalecają swoim niepełnosprawnym pacjentom ćwiczenia z hantlami i innymi przyrządami, aby potem mogli zacząć ćwiczenia na ciężarowych ławeczkach. Co ciekawe, coraz więcej OzN należy też do grona klientów klubów fitness, gdzie mogą ćwiczyć na różnych sztangach przy pomocy wykwalifikowanych instruktorów, niekoniecznie myśląc przy tym o karierze sportowca.

Fundacja Neuron+ prowadzi kampanię społeczną Sport Bez Barier, której podstawowym celem jest pokazanie osobom z niepełnosprawnościami możliwości uprawiania sportu. Niepełnosprawność nie powinna bowiem nikogo wykluczać z aktywności sportowej, tym bardziej że OzN mają do wyboru kilkadziesiąt dyscyplin sportowych, które mogą uprawiać. Zazwyczaj są to odmiany tradycyjnych dyscyplin i konkurencji sportowych (piłka nożna, lekka atletyka, koszykówka, siatkówka, szermierka, rugby, łucznictwo, narciarstwo, hokej itd.), które można uprawiać na wózku, o kulach lub w inny sposób, który uwzględni rodzaj i poziom niepełnosprawności zawodników. Bariera przed podjęciem aktywności sportowej tkwi często w głowie niepełnosprawnych, bo przeszkodą nie są już kwestie dostępności specjalistycznych urządzeń i artykułów sportowych dla OzN.

Ogólnopolska Kampania „Sport bez barier” realizowana jest przy wsparciu Fundacji Orlen, Fundacji BGK, Fundacji KGHM Polska Miedź, Totalizatora Sportowego, Fundacji PFR, Fundacji ARP.

Dofinansowano ze środków Budżetu Państwa w ramach realizacji zadania publicznego pn. „Sport bez Barier”.

Dowiedz się więcej:



FACEBOOK

KONTAKT



Dołącz do nas na Facebooku!

Publikujemy najciekawsze artykuły, wydarzenia i konkursy. Jesteśmy tam gdzie nasi czytelnicy!

Polub nas na Facebooku!

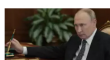
Dzieje się w Polsce i na świecie – czytaj na i.pl



Abrams dla polskiej armii. Szef MON ujawnił, kiedy czołgi trafią do wojska



Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach



Ile dla Putina warte są rany lub śmierć na wojnie? Dyktator to wycenił



Spotkanie z Solidarną Polską ws. KPO. Minister ds. UE ujawnia szczegóły

Materiał oryginalny: Sztanga wyciskana na leżąco - Głos Wielkopolski



sport sport bez barier osoba niepełnosprawna



NA ŻYWO!



ŁKS. Piłkarze lidera pierwszej ligi zaczęli od zajęć w siłowni



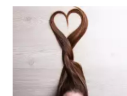
Polska przegrywa z Włochami 1:2 w australijskim United Cup. Hurkacz nie dał rady



Jak tym razem wypadną piłkarze Widzewa?

REKLAMA

POPULARNE



Jak określić porowatość włosów?



Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy

REKLAMA

WYBRANE DLA CIEBIE



Wielki horoskop na nowy rok!



Zmiany dla wędkarzy w 2023 roku! Jakie będą zmiany? ZOBACZ CENY



Pożar w kamienicy na Bałutach. To było zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem!



Śmiertelny pożar w Aleksandrowie Łódzkim. Zginął lokator



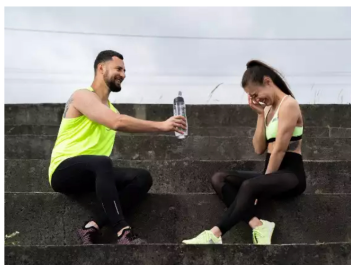
Pogoń za złodziejem w sklepie Aldi na Widzewie. Potłukła się... wódka



Tak mieszka Dorota Szelągowska. Zobacz 130-metrowe mieszkanie projektantki wnętrz

REKLAMA

POWIĄZANE

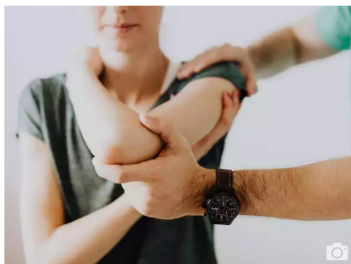


Gadżety dla sportowców - które najlepsze?

Gadżety dla sportowców to praktyczne akcesoria, które przydają się podczas różnego rodzaju treningu. Większość osób nie wyobraża sobie bez nich aktywności...

4 stycznia 2023, 12:47

ćwiczenia obniżka moda sportowa okazje sport i rekreacja

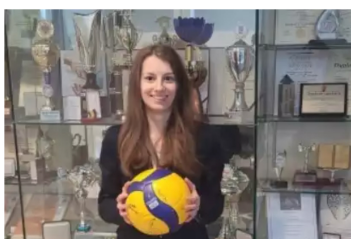


Na co pomaga fizjoterapia? Wyjaśniamy, czym jest ta metoda rehabilitacji

Fizjoterapia, nazywana też fizykoterapią lub fizjatrią, to jedna z głównych metod rehabilitacji. Bazuje ona na działaniu bodźców fizycznych na organizm, by...

15 listopada 2022, 15:16

rehabilitacja zdrowie seniora bóle uraz fizjoterapia laser masaż



Weronika Grot: Małe kluby są również bardzo ważne

Rozmawiamy z Weroniką Grot, referentem do spraw personalnych firmy Zakład Przetwórstwa Mięsnego Grot, mocno wspierającej sport w naszym regionie.

10 listopada 2022, 9:00

weronika grot grot sponsor



Ten ruch najlepiej wzmacnia mięśnie. Zobacz prosty trening dla osób w każdym wieku

Ćwiczenia siłowe, takie jak podnoszenie hantli czy przysiady, pomagają zwiększać siłę i masę mięśni. To sposób nie tylko na budowanie i rzeźbienie sylwetki, ale...

4 listopada 2022, 12:56

[ćwiczenia](#) [trening](#) [mięśnie](#) [kości](#) [osteoporoza](#) [ciężary](#) [zdrowie seniora](#)



Co stoi za sukcesem chińskiego tenisa stołowego?

Tenis stołowy to dyscyplina zdominowana przez jeden kraj - Chiny, hegemon tego sportu. Świadczy o tym ilość zdobytych medali podczas Mistrzostw Świata – 417,5...

8 października 2022, 16:47

[tenis stołowy](#) [reprezentacja chin w tenisie stołowym](#) [chiny ping pong](#)



Psycholog sportu Natalia Pawelska o presji w sporcie i... Idzie Świątek [WYWIAD]

Natalia Pawelska jest dyplomowanym psychologiem sportu. Wiedzę i kompetencje zawodowe zdobyła podczas 5-letnich studiów magisterskich z Psychologii Sportu i...

30 sierpnia 2022, 14:51

[psychologia sportu](#) [natalia pawelska](#) [iga świątek](#)

[Powrót do góry](#)

[Tematy na czasie](#) [# Kosmiczny skok](#)

Aktualności

Wiadomości
Dziewczyna z sąsiedztwa
Sport Piotrków Trybunalski
Motoryzacja
Reportaże
Express Ilustrowany Plus

Wiadomości lokalne

Wiadomości Piotrków Trybunalski
Wiadomości Opoczno
Wiadomości Łódź
Wiadomości Belchatów
Wiadomości Pabianice

Ogłoszenia

Samochody Piotrków Trybunalski
Domy Piotrków Trybunalski
Mieszkania Piotrków Trybunalski

Serwisy regionalne

Dziennik Bałtycki
Dziennik Łódzki
Dziennik Polski
Dziennik Zachodni
Echo Dnia
Express Bydgoski
[Pokaż więcej](#)

Serwisy partnerskie

Portal i.pl
Ogłoszenia
Program TV
Sport
Piłka nożna
Motoryzacja
[Pokaż więcej](#)



Aplikacja iOS
Aplikacja Android
Newsletter
RSS
Prenumerata
Klauzula PAP

[gratka](#)

[TELEMAGAZYN](#)

[SPORTOWYZA](#)

[GOL24](#)

[motofakty.pl](#)

[ona](#)

[strefaAGRO](#)

[Strefa Biznesu](#)

[POLSKA PRESS GRUPA](#)

[O nas](#) [Marketing](#) [Dla prasy](#) [Prywatność](#) [Reklama](#) [Regulamin](#) [Mapa serwisu](#) [Kontakt](#)

Polska Press Sp. z o. o. informuje, że wszystkie treści ukazujące się w serwisie Express Ilustrowany [podlegają ochronie](#).

Jesteś zainteresowany kupnem treści? [Dowiedz się więcej](#).

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

