

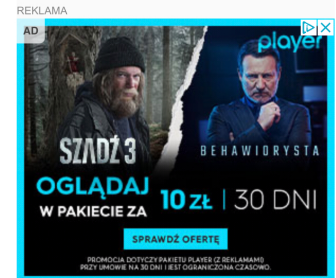


**iPL** | Pogrzeb Emiliana Kamińskiego. Rozpoczęły się uroczystości na Powązkach

SPORTOWYŻA / Głos Wielkopolski / 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

NAJNOWSZE

- NOWE** Świątek i Hurkacz dali nam spokojny awansu do półfinału United Cup
- Najnowsze wydarzenia u Lecha Poznań. Bądź na bieżąco
- Mecz reprezentacji Polski był ustawiony? UEFA wszczęła śledztwo
- Znakomite parodie - Stanowski, Borek, Boniek. Jak on to...
- Sport Bez Barrier
- Obejrzyj w YouTube
- innsbrucku. Sprawdź gdzie i kiedy można

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 TWITTER KONTAKT

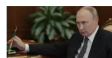


**Dołącz do nas na Facebooku!**

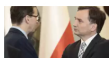
Publikujemy najciekawsze artykuły, wydarzenia i konkursy. Jesteśmy tam gdzie nasi czytelnicy!

Polub nas na Facebooku!

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



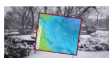
**Ile dla Putina warte są rany lub śmierć na wojnie? Dyktator to wycenił**



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



**Lider Budki Suflera ma problemy zdrowotne. Przejdzie poważną operację**



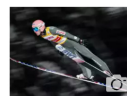
**Nadciąga z północnego wschodu. Kolejny atak zimy w Polsce**

© P

sport sport bez barier osoba niepełnosprawna



oglądać Polaków



**Skaczą Polacy! Kiedy i gdzie oglądać konkursy w Innsbrucku?**



**Najpiękniejsze żużlowe podprowadzające [dużo zdjęć]**



**Polscy lekkoatleci pobili się w sylwestrową noc? Miało pójść o inną polską biegaczkę**

AD

Maczfit

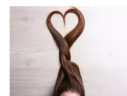
dla Głodnych **równowagi** we Wrocławiu

Catering dietetyczny Maczfit z Wyborem Menu

PROMOCJA 8 zł już od 19 zł za posiłek

ZAMÓW Z RABATEM W APLIKACJI LUB NA MACZFIT.PL

POPULARNE



**Jak określić porowatość włosów?**



**Sezon narciarski - sprzęt dla początkujących narciarzy**

Tabela Ekstraklasy				GOL24
Lp.	Drużyna	M.	Pkt.	Bramki
1	Raków Częstochowa	17	41	35-12
2	Legia Warszawa	17	32	24-19
3	Widzew Łódź	17	29	22-17
4	Pogoń Szczecin	17	29	29-25
5	Wisła Płock	17	28	29-24
6	Lech Poznań	16	28	20-15
7	Stal Mielec	17	27	25-22
8	Cracovia	17	25	18-12
9	Warta Poznań	17	25	18-16
10	Radomiak Radom	17	23	21-23
11	Śląsk Wrocław	17	21	17-22
12	Górnik Zabrze	17	20	26-28
13	Jagiellonia Białystok	17	18	25-26
14	Lechia Gdańsk	17	17	18-30
15	Zagłębie Lubin	17	17	13-27
16	Piast Gliwice	17	16	18-22
17	Korona Kielce	17	13	17-26
18	Miedź Leńca	16	12	18-27



Tabela 1. ligi				GOL24
Lp.	Drużyna	M.	Pkt.	Bramki
1	ŁKS Łódź	18	37	32-17
2	Puszcza Niepolomice	18	34	30-21
3	Ruch Chorzów	18	32	25-18
4	Chrobry Głogów	18	31	32-26
5	Bruk-Bet Termalica Nieciecza	18	29	29-22
6	Arka Gdynia	18	28	31-25
7	GKS Katowice	18	27	21-18
8	Podbeskidzie Bielsko-Biała	18	27	26-25
9	Stal Rzeszów	18	26	32-26
10	Wisła Kraków	18	24	24-22
11	GKS Tychy	18	23	32-30
12	Zagłębie Sosnowiec	18	22	22-25
13	Górnik Łęczna	18	19	27-27
14	Resovia	18	17	20-30
15	Chojniczanka Chojnice	18	15	20-30
16	Odra Opole	18	15	23-35
17	Skra Częstochowa	18	15	10-27
18	Sandecja Nowy Sącz	18	14	15-27

## WYBRANE DLA CIEBIE



**Najdroższy prezent ślubny stoi i niszczeje. Niesamowita historia zamku w Wielkopolsce**



**Królowe życia: Tak mieszkają i żyją na co dzień Izabela Macudzińska i Patryk Borowiak**



**Kup tani dom od komornika w 2023 roku! Oto nowe licytacje komornicze w Wielkopolsce**



**Rozpoznasz tych mężczyzn? Są poszukiwani przez poznańską policję**



**Nowy dom Ani i Grzegorza Bardowskich z programu "Rolnik szuka żony" jest czarny**

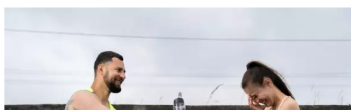


**Tak mieszka ambasador Kataru w Polsce. Zobaczcie przepiękne wnętrza jego rezydencji**

REKLAMA

REKLAMA

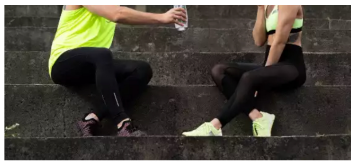
## POWIĄZANE



### 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](#)



### Trzykrotny medalista olimpijski Józef Tracz zachęca dzieci do uprawiania zapasów

Blisko pięćset dzieciaków wzięło udział w pierwszej edycji programu fundacji Akademii Zapasów im. Józefa Tracza „Suples-Promocja Zapasów”. To cykl wydarzeń,...

31 grudnia 2022, 1:53

[zapasy](#) [józef tracz](#) [akademia zapasów Józefa tracza](#)



### Plebiscyt Sportowy: Mikołaj Przewoźny trenerem roku w Poznaniu

Kilkanaście dni temu wystartowała kolejna edycja naszego Plebiscytu Sportowego, organizowanego z myślą o trenerach, talentach i drużynach amatorskich z...

22 grudnia 2022, 14:24

[Plebiscyt Sportowy](#) [Mikołaj Przewoźny](#) [trener roku](#)



### Zajęcia z psychologiem sportu u Moniki Pyrek!

Chcesz wiedzieć więcej na temat psychologii sportu, na co warto zwracać uwagę przy uprawianiu różnych dyscyplin, a może interesuje cię, jak jeszcze lepiej i...

15 grudnia 2022, 22:49

[eplatforma monika pyrek](#) [fundacja moniki pyrek](#)



### Koszykarka grała na parkietach całego świata. Teraz trenuje dzieci z zespołem Downa

Dzieci z zespołem Downa grają w koszykówkę z byłą reprezentantką Polski, a przy tym poznają smak rywalizacji i zdobywają przyjaźnie na całe życie.

15 grudnia 2022, 16:12

[zespół downa](#) [koszykówka](#)



### Impreza, jakiej jeszcze nie było! Torwar wypełnił się miłośnikami gimnastyki

Blisko tysiąc młodych sportowców wypełniło warszawski Torwar biorąc udział w historycznym wydarzeniu – wyjątkowej akcji „Gimnastyka dla Polaków”. Ta największa...

24 listopada 2022, 22:43

[gimnastyka dla polaków](#) [gimnastyka](#)

[Powrót do góry](#)

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

#### Aktualności

Wiadomości  
Kryminalna Wielkopolska  
Sport Poznań

#### Wiadomości lokalne

Wiadomości Poznań  
Wiadomości Gniezno  
Wiadomości Oborniki

#### Ogłoszenia

Samochody Poznań  
Domy Poznań  
Mieszkania Poznań

#### Serwisy regionalne

Dziennik Bałtycki  
Dziennik Łódzki  
Dziennik Polski

#### Serwisy partnerskie

Portal i.pl  
Ogłoszenia  
Program TV



Aplikacja iOS  
Aplikacja Android  
Newsletter



Strefa Biznesu Poznań  
Strefa Agro Poznań  
Głos Wielkopolski Plus

Wiadomości Kościan  
Wiadomości Września

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

Sport  
Piłka nożna  
Motoryzacja  
[Pokaż więcej](#)

RSS  
Prenumerata  
Patronaty  
Klauzula PAP

gratka

TYDNIEMAGAZYN

SPORTOWY24

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 Głos Wielkopolski [podlegają ochronie](#).

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

© 2000-2023 Polska Press Sp. z o. o.

