

Katarzyna Wiśniewska, studentka I roku studiów II stopnia na kierunku fizjoterapia II Wydziału Lekarskiego z Oddziałem Nauczania w Języku Angielskim oraz Oddziałem Fizjoterapii

„If exercise is medicine, then we're much more likely to take our daily dose when it tastes good. So find a form of exercise you enjoy.” Nick Tumminello

Wspólne uprawianie sportu było zawsze ulubioną formą spędzania wolnego czasu w mojej rodzinie. Od kiedy pamiętam każde wakacje, weekendy i czas wolny spędzaliśmy na różnego rodzaju aktywnościach ruchowych. Nic więc dziwnego, że „weszło mi to w krew” 😊 Nigdy nie chodziło o wynik sportowy, ale o radość z ruchu i z bycia razem. Mieszkając w Polsce mamy to szczęście, że każda pora roku daje nam nowe możliwości. Gdy tylko robi się ciepło autobus zamieniam na rower, wieczorne spotkania ze znajomymi na wspólną przejażdżkę na rolkach, a przed piątkową „Wiselką” chętnie grywam w plażówkę. Za to zimą uwielbiam spotykać się ze znajomymi na łyżwach lub zrobić rundkę po parku na biegówkach.

Jako fizjoterapeuta codziennie spotykam się z ludźmi dla których powrót do ulubionej aktywności jest bardzo często największą motywacją do wyzdrowienia. Praca z pacjentami uświadamia mi jak bardzo nie doceniamy tego, że jesteśmy sprawni. Dopiero, gdy nasz stan zdrowia narzuca nam jakieś ograniczenia w aktywności fizycznej, dostrzegamy jak bardzo wpływa to również na sferę psychiczną i społeczną. Warto zatem wypoczywać w ruchu i traktować sport jako doskonałą formę spotkań ze znajomymi i okazję do poznawania nowych ludzi. I nie chodzi tu o bicie rekordów w ilości pokonanych kilometrów czy kilogramów przerzuconych na siłowni. Przecież nie każdy musi biegać czy chodzić na siłownię 😊 Warto wypróbować kilka form aktywności i wybrać taką, która daje nam najwięcej radości i satysfakcji, bo tylko wtedy będzie ona dla nas źródłem przyjemności, a nie przykrym obowiązkiem.



Fot.: LUMIKA - Anna Klepaczko; Dział Fotomedyczny WUM - Wanda Widomska