IDENTYFIKACJA WIZUALNA OGRODU **ENERGETYCZNEGO**

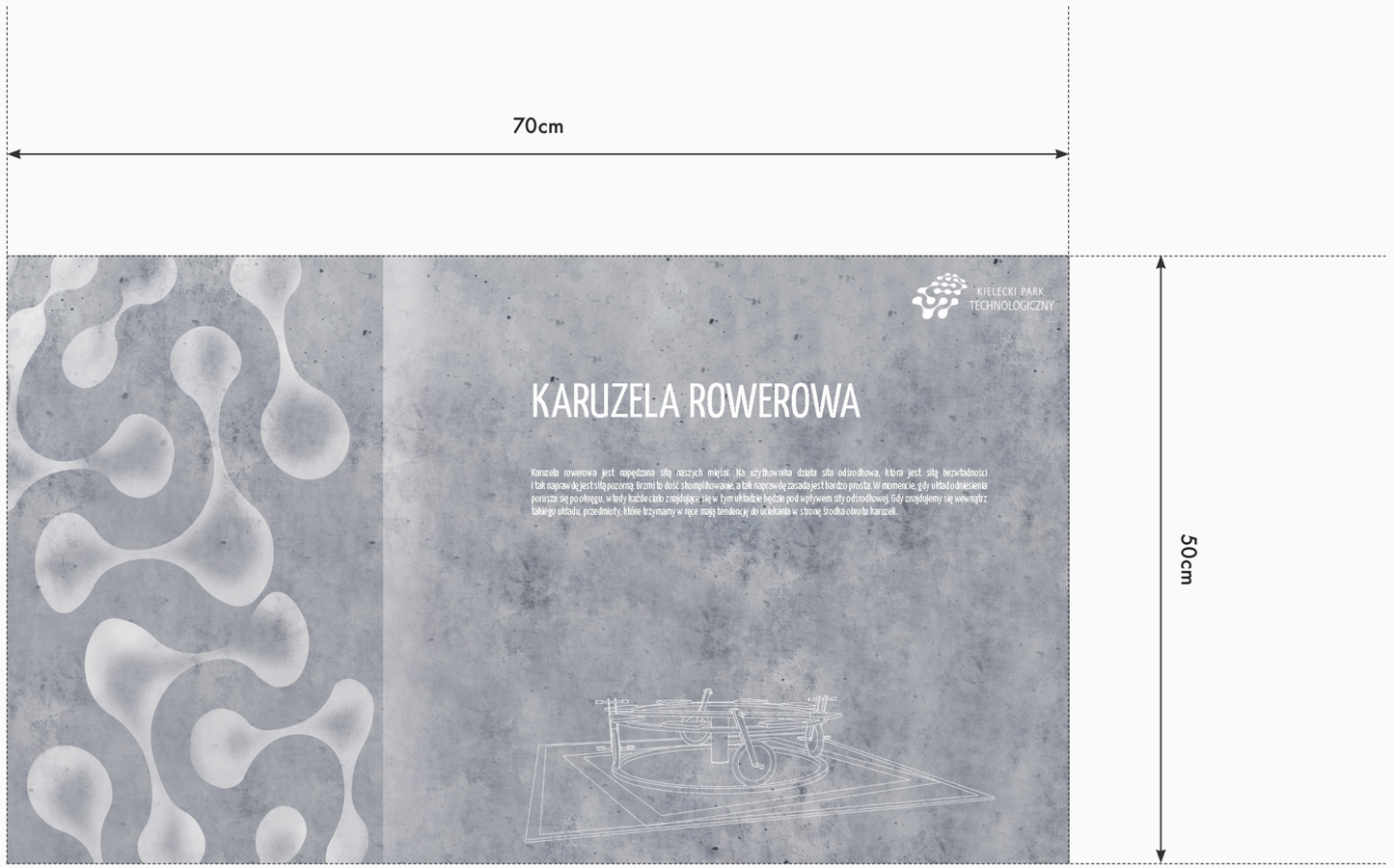
ENERGETYCZNE
CENTRUM NAUKI

ENERGETYCZNE CENTRUM
NAUKI W KIELECKIM PARKU
TECHNOLOGICZNYM

NEW
AMSTERDAM

FABRYKA DEKORACJI

WYMIARY


70cm
50cm
KIELECKI PARK TECHNOLOGICZNY
KARUZELA ROWEROWA
Karuzela rowerowa jest napędzana siłą naszych mięśni. Na użytkownika działa siła odśrodkowa, która jest siłą bezwładności i tak naprawdę jest siłą pozorną. Brzmi to dość skomplikowanie, a tak naprawdę zasada jest bardzo prosta. W momencie, gdy układ odniesienia porusza się po okręgu, wtedy każde ciało znajdujące się w tym układzie będzie pod wpływem siły odśrodkowej. Gdy znajdujemy się wewnątrz takiego układu, przedmioty, które trzymamy w ręce mają tendencję do uciekania w stronę środka obrotu karuzeli.

PODZIAŁ FUNKCJONALNY



PLASZE KOMUNIKACYJNE

KRÓJ PISMA

KOLORYSTYKA

Tytuły plansz
Yanone Kaffeesatz 90pkt, regular

Kolor:
C0 M0 Y0 K0



Kolor:
C0 M0 Y0 K0

Teksty / opisy doświadczeń
Yanone Kaffeesatz 20pkt

Kolor:
C0 M0 Y0 K0

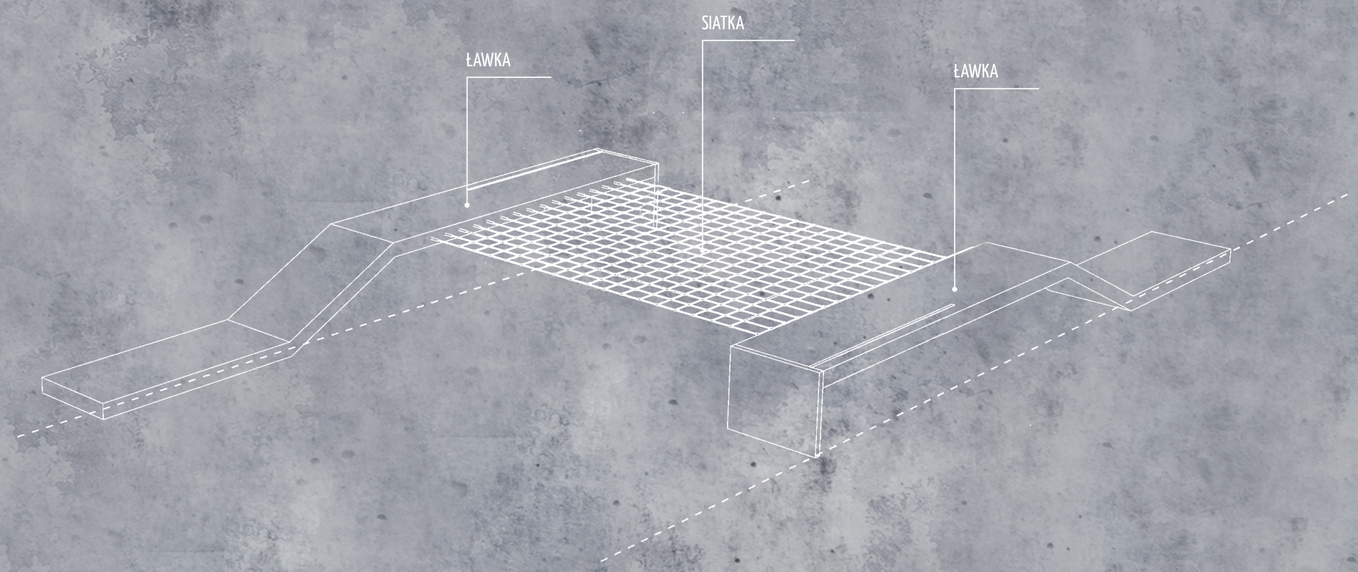
Kolor:
C0 M0 Y0 K0

Tło:
Beton architektoniczny
Odcień:
Szary naturalny

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA ODPOCZYNKU
SIATKA RELAKSACYJNA

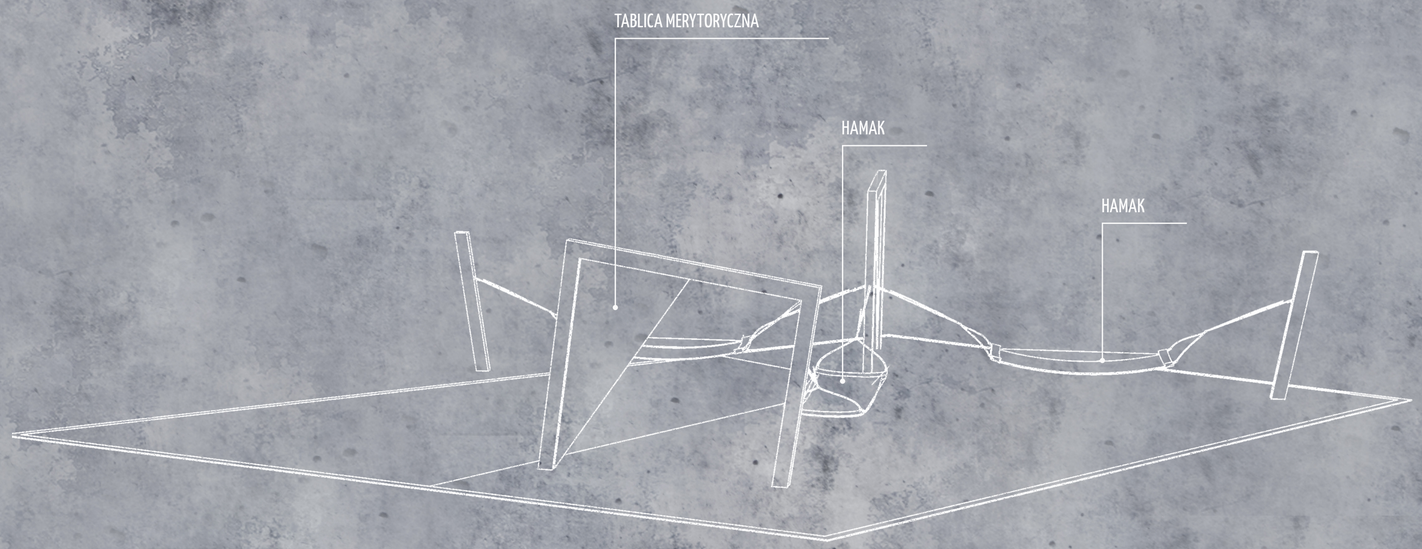
Siatka rozpięta pomiędzy dwiema ławkami ukazuje naprężenia działające na materiał. W chwili gdy zwiedzający usiądzie na naprężonej siatce, w zależności od jego masy oraz pozycji, jaką przyjmie, na materiał będą działały różne siły. Naprężenie jest miarą sił wewnętrznych powstających pod wpływem zewnętrznej odkształcającej siły, czyli działania zwiedzającego.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA ODPOCZYNKU
HAMAKI

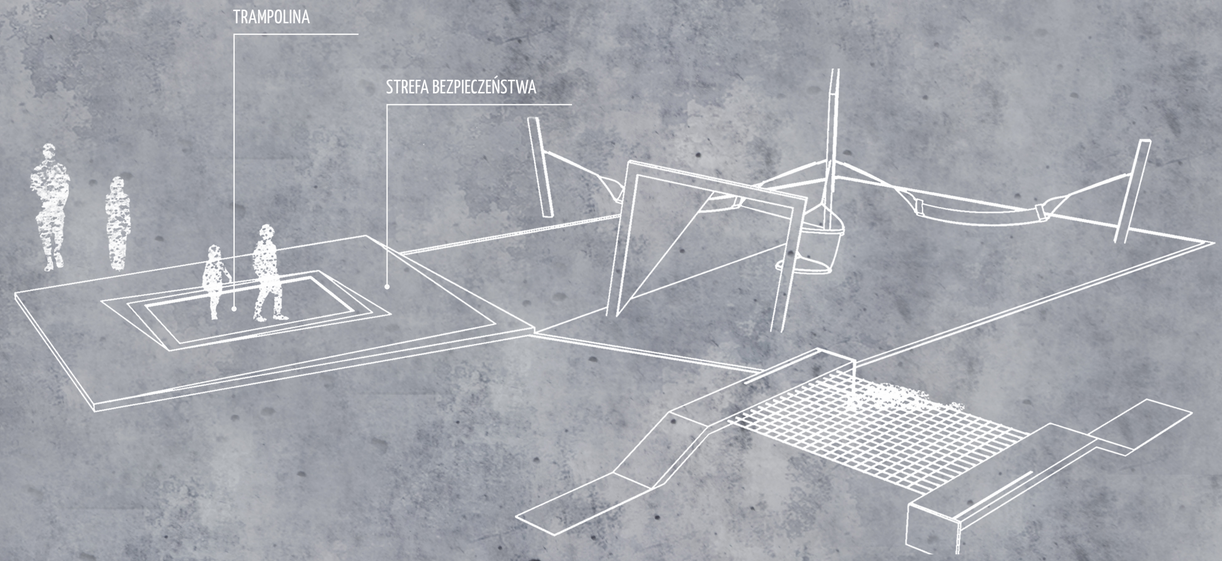
Hamak wykonany jest z maty wzmocnionej rdzeniem stalowym. Podobnie jak w wypadku siatki, dochodzi tu do naprężenia materiału. Ze względu na punktowe podwieszenie hamaka, siły rozchodzą się w inny sposób. Naprężenie linek jest większe. Powierzchnia hamaka nie jest napięta, napięcie materiału następuje dopiero po użyciu przez zwiedzającego. Punktowe zawieszenie hamaka wymaga mocnych i stabilnych podpór. Hamaki najprawdopodobniej powstały na Wyspach Karaibskich. Do Europy dotarły na statkach, gdzie były wykorzystywane jako łóżka przez załogę.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA ODPOCZYNKU
TRAMPOLINA

Skoki na batucie są możliwe dzięki działaniu siły sprężystości. Ona powoduje powrót odkształconego ciała do pierwotnego kształtu. Trampolina i osoba skacząca wzajemnie na siebie oddziałują; materiał się ugina, a skoczek zyskuje prędkość. Drgania sprężystej siatki w kierunku pionowym doprowadzają do oderwania się skoczka od powierzchni materiału. Ruch drgający prosty jest najczęściej występującym w przyrodzie.
Skoki na trampolinie, poza obrazowaniem zjawisk fizycznych, mają duży wpływ na samego skoczka. Angażują wszystkie mięśnie w ciele człowieka oraz przyspieszają przepływ limfy w organizmie. W Kopenhadze pojawiły się trampoliny jako instalacja miejska, wpisana w płaszczyznę chodnika. Doskonały pomysł wykorzystania trampoliny jako odejścia od rutyny codziennej trasy. Z kolei w północnej Walii dawna kopalnia została zaadaptowana na park trampolinowy. Zwiedzający mają okazję poczuć dreszcz emocji, skacząc nie tylko pod ziemią, ale i nad przepaścią.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

LITERY DO WSPINACZKI

Ścianki wspinaczkowe w formie inicjałów Kieleckiego Parku Technologicznego. Podczas wspinaczki użytkownicy muszą zmierzyć się z siłą grawitacji. Doświadczają również zjawiska tarcia, czyli rozpraszania energii podczas ruchu dwóch ciał względem siebie, co jest spowodowane zastosowaniem materiału o organicznej teksturze.

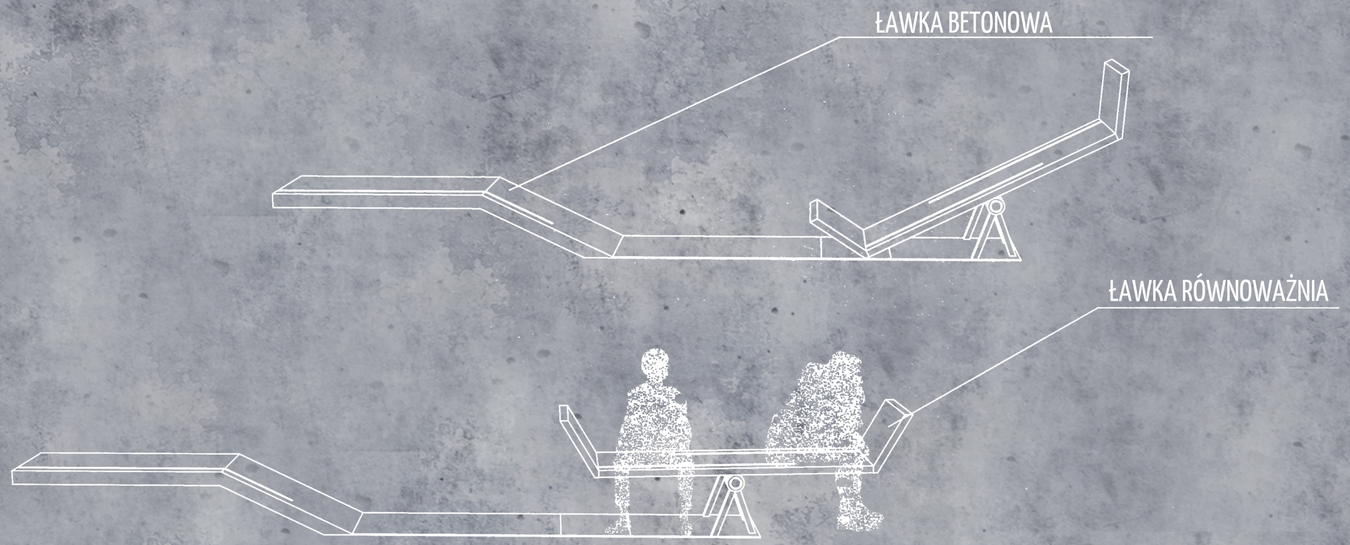
Najwyższa sztuczna ściana wspinaczkowa na świecie znajduje się w szwajcarskim kantonie Ticino i ma 350m wysokości. Nie trzeba jednak być profesjonalistą i mierzyć aż tak wysoko, by cieszyć się wspinaczką. Jest to taki rodzaj aktywności, który nie tylko angażuje wszystkie mięśnie w organizmie, ale przede wszystkim stanowi trening dla skupienia, wytrzymałości i pewności siebie.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

ŁAWKA RÓWNOWAŻNIA

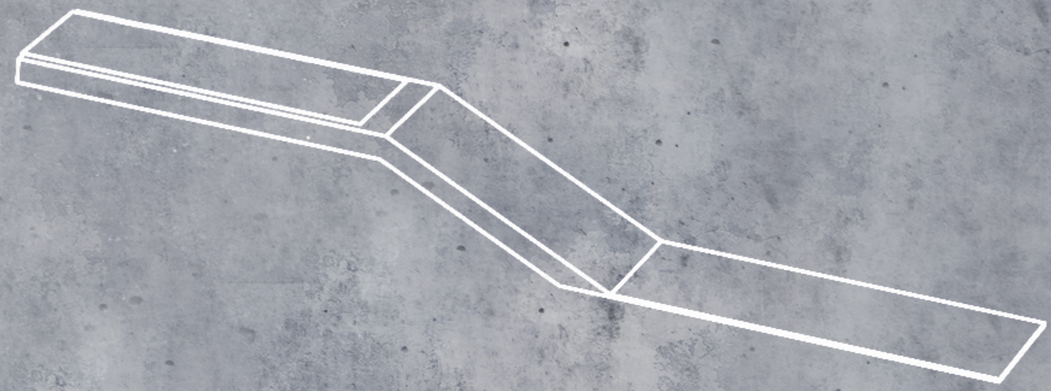
Do użytku przez dwie lub więcej osób. Ławka ma jeden punkt podparcia, przez co potrzebne są dwie osoby, by utrzymać równowagę. Jeśli użytkownicy znacząco różnią się pod względem masy, będą musieli odnaleźć odpowiednią odległość względem siebie, a przede wszystkim punktu podparcia ławki, w celu utrzymania równowagi. Obiekt wymaga od uczestnika odszukania środka ciężkości , dynamicznego dostosowania się do sytuacji, w której osoby utrzymujące równowagę poruszają się.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA SIŁOWNI
ŁAWKI

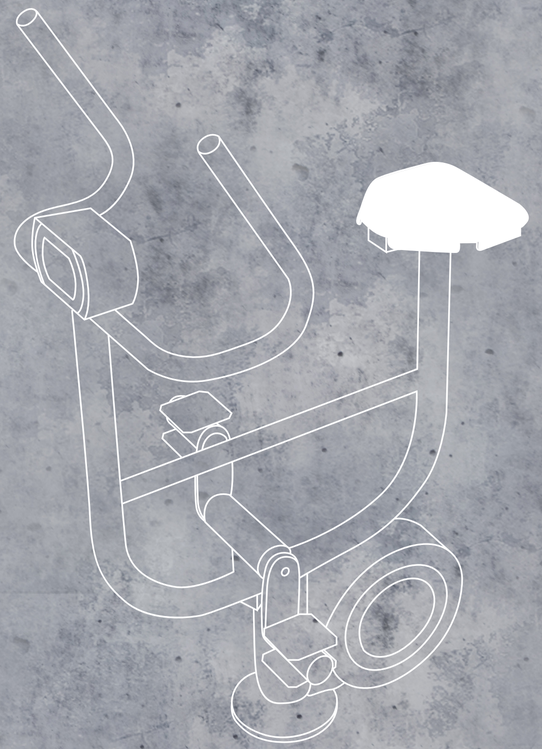
Betonowa forma, wznosząca się nad ziemię, stanowi informację o wytrzymałości materiału na obciążenia. Proporcje ławki pozwalają na odejście od standardowej formy wsparcia siedziska, a wykorzystany materiał daje możliwość zawieszenia ławki w zaskakujący sposób. Grubość konstrukcji uzmysławia, jakie obciążenia działają na formę w takiej skali.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA SIŁOWNI
ROWEREK

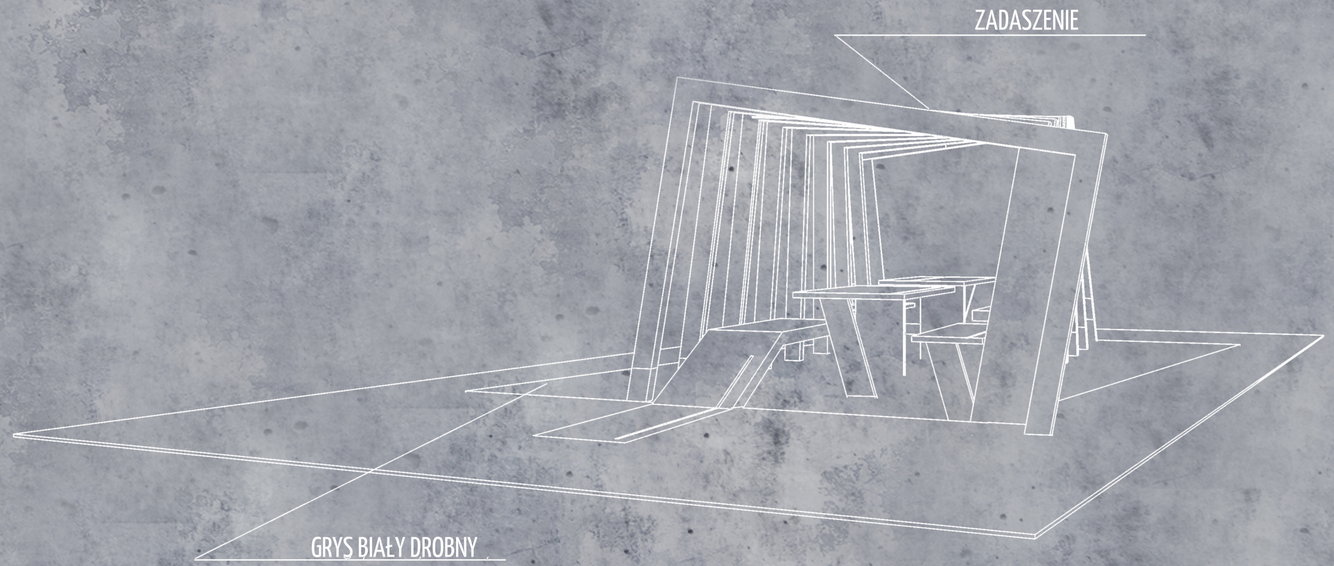
Stanowisko z możliwością produkcji prądu - osoba używająca roweru ma możliwość wygenerowania prądu poprzez siłę swoich mięśni. Osoba dorosła jest w stanie wytworzyć od 40 do ponad 320 watów w zależności od kondycji i siły. Energia wytwarza się podczas pedałowania, a następnie jest przetwarzana przez prądnicę na energię elektryczną, dzięki zjawisku indukcji elektromagnetycznej. Całkowite naładowanie stacji energetycznej w ten sposób wymaga 3 h treningu. Popularna firma produkująca zarówno motocykle, jak i sprzęt muzyczny – YAMAHA – wyprodukowała rower, do którego można podłączyć gitarę elektryczną.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

ALTANA

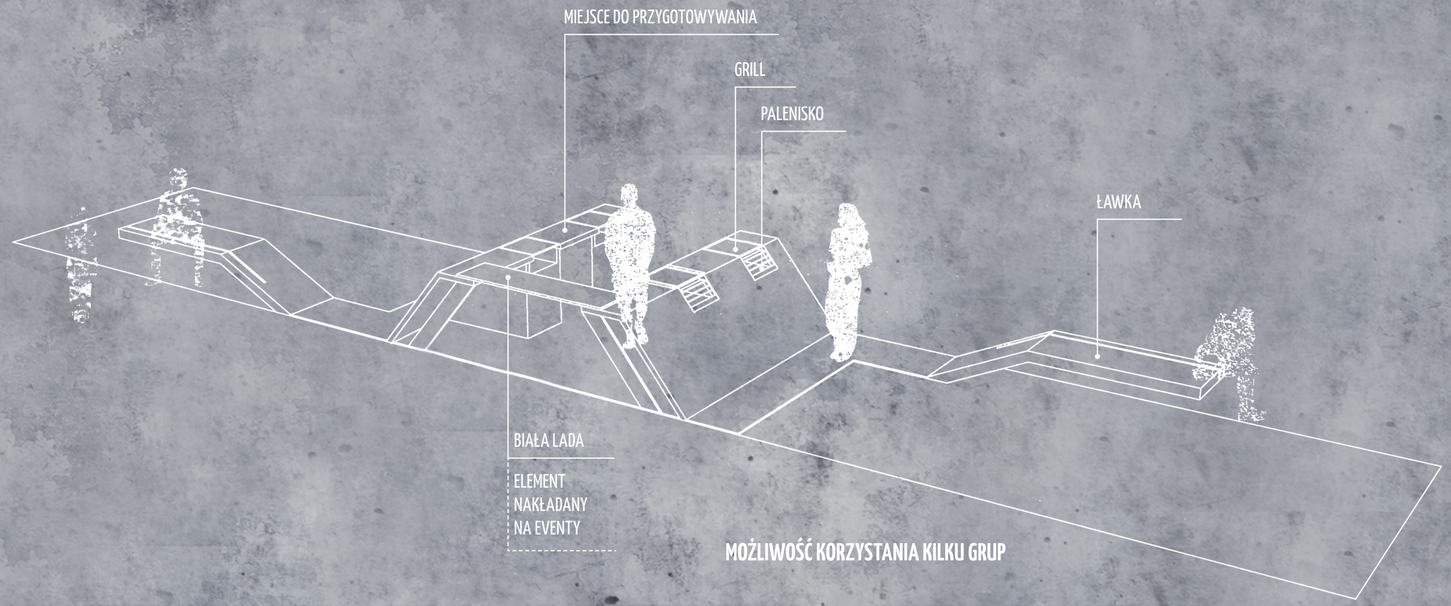
Miejsce spotkań i wspólnego jedzenia. Podczas spożywania posiłku warto pamiętać o kilku rzeczach. To, co jest dla większości z nas przyjemnością, ma zdecydowanie większe znaczenie poza samymi walorami smakowymi. Jedzenie jest niezbędnym dla organizmu paliwem do życia, które zaopatruje nas w najważniejsze składniki odżywcze oraz energię na cały dzień. Jedzenie przebywa długą drogę, dostarczając niezbędnych składników do poszczególnych organów. Dzieje się tak w następstwie trawienia. Co ciekawe, soki trawienne człowieka zawierają w sobie silnie stężony kwas solny, którego działanie nie jest szkodliwe, dzięki ochronnej warstwie śluzu w żołądku. Tutaj pokarmy stałe, w zależności od swojego składu i rodzaju, są rozkładane na części. Organizm selekcjonuje to, co jest mu potrzebne, rozbijając złożone związki na proste i łatwo przyswajane, a wydala to, co jest zbędne. Panuje pogląd, iż pikantne jedzenie jest niezdrowe dla żołądka. Prawda jest jednak zupełnie inna. Kapsaicyna, czyli substancja odpowiedzialna za ostrość, wzmaga produkcję kwasu solnego w żołądku, ale jest to korzystny zabieg, który przyspiesza proces trawienia. Ponadto pikantne jedzenie poprawia stan naszego systemu krwionośnego, zmniejszając ryzyko wystąpienia skrzepów. W spożyciu pikantnych potraw należy zachować rozsądek i umiar, jednak warto przełamać się do doprawiania jedzenia, nie tylko ze względu na smak, ale przede wszystkim zdrowie.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

PRZESTRZEŃ PIKNIKOWA
PALENISKO

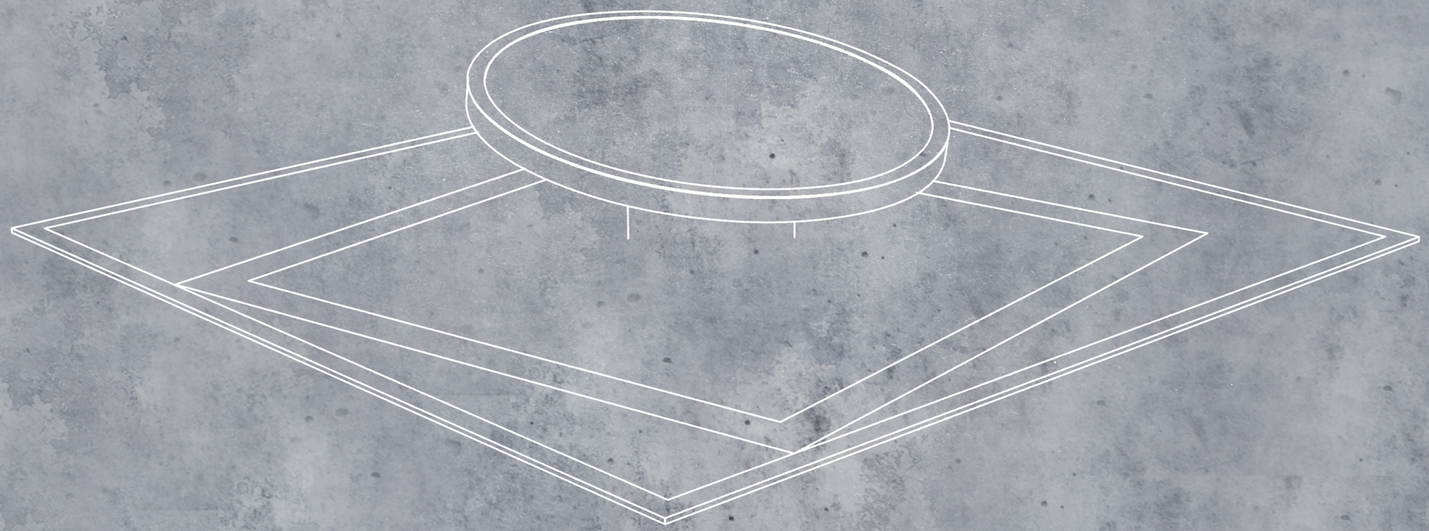
Ogień nie jest jednorodnym zjawiskiem, ale sumą zjawisk, które towarzyszą procesowi spalania. Emisja światła, ciepła oraz akustyczna, gdy spalaniu towarzyszą charakterystyczne trzaski i syczenie, dają w efekcie płomień. Odkrycie ognia stanowiło początek na drodze rozwoju cywilizacji, pozwalając na obróbkę narzędzi, utrzymanie ciepła oraz nowe sposoby przygotowywania jedzenia. Do dzisiaj pozostał zwyczaj gromadzenia się przy ogniu, podczas ognisk bądź grilli. Opiekanie mięsa nad ogniem, czyli tak naprawdę pierwsze grillowanie, było znane już człowiekowi prehistorycznemu, jednak forma, jaką znamy i praktykujemy w dzisiejszych czasach, upowszechniła się po II Wojnie Światowej, kiedy amerykańska klasa średnia upodobała sobie wyjazdy za miasto, by tam spędzać wolny czas. Proces spalania następuje w wyniku dostarczenia impulsu, dawki energii, np. z zapałki do palnego materiału. Zachodzi wtedy proces samoistnego uwalniania energii w wyniku gwałtownego utlenienia łatwopalnych gazów. Największy grill na świecie powstał w Stanach Zjednoczonych i można było na nim przygotować podczas jednorazowego rozpalenia tonę mięsa. Określenie „barbecue" pochodzi z języka jednego ze szczepów Indian amerykańskich barbecoa oznaczającego kratkę do grillowania.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA OPTYKI I RÓWNOWAŻNIA
RÓWNOWAŻNIA

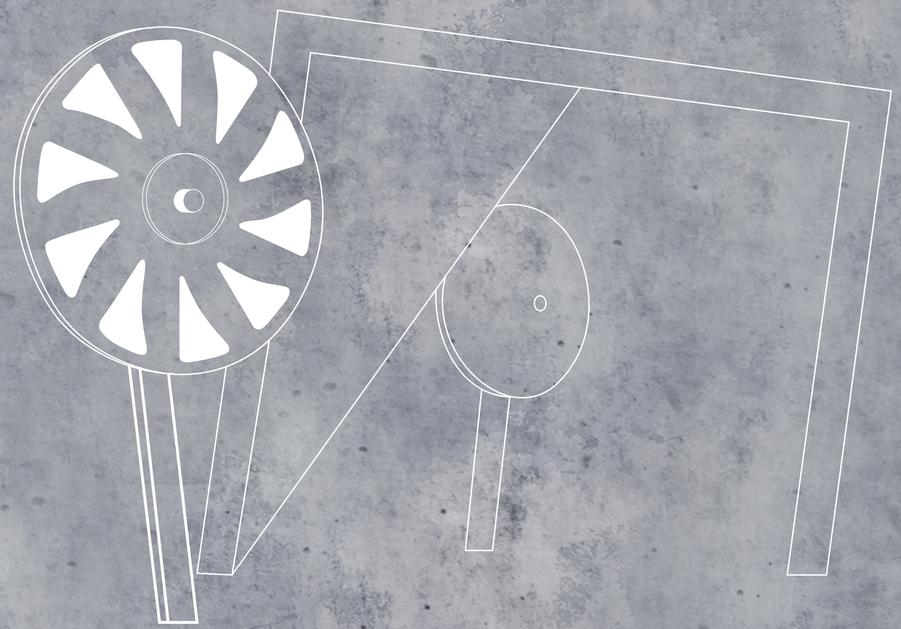
Stając na okrągłej, oderwanej od ziemi płaszczyźnie, uczestnik musi utrzymać równowagę. Pojedynczy punkt podparcia powoduje, że jedynie równomierne rozłożenie masy pozwoli na ustabilizowanie płaszczyzny na danym poziomie. Zadanie jest utrudnione poprzez zastosowanie grafiki ukazującej złudzenie optyczne na platformie. Uczestnik musi poradzić sobie z wrażeniem wirowania, które zaburza perspektywę, a tym samym powoduje wybicie go z poczucia równowagi.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

STREFA OPTYKI I RÓWNOWAŻNIA
TARCZA NEWTONA

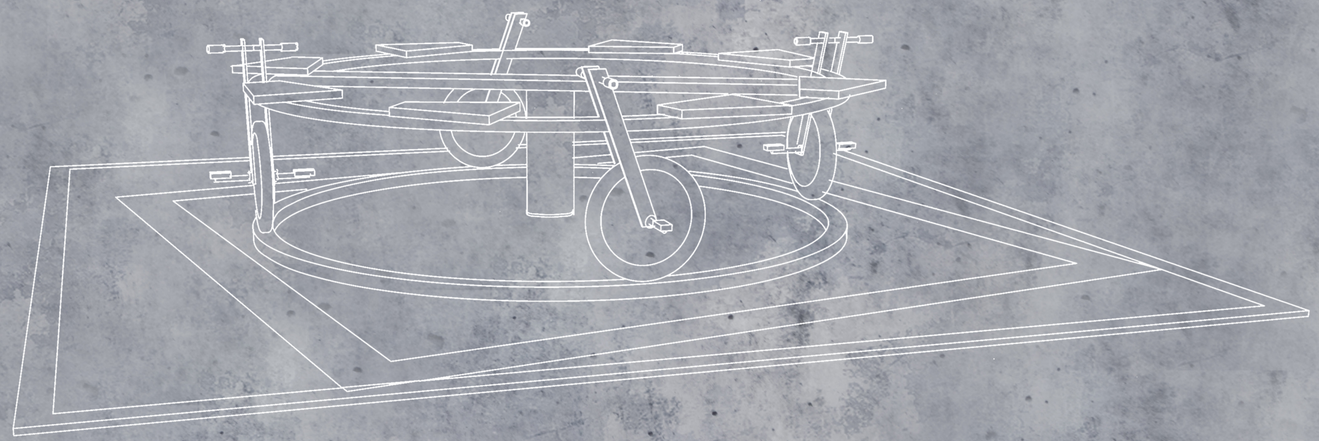
Iluzja optyczna ukazująca, że światło białe jest złożone z fal o różnej długości. Płaszczyzna jest podzielona na bloki kolorów, dobrane pod względem intensywności oraz ułożone w odpowiedni sposób, w celu uzyskania pożądanego efektu optycznego. Zwiedzający wprowadza tarczę obrotową w ruch - im szybszy on będzie, tym lepszy efekt uda się osiągnąć. Mieszające się kolory powodują takie odbicie światła, że w efekcie użytkownik widzi barwę białą. Następuje proces składania barw podstawowych w barwę złożoną. Wiele urządzeń, z którymi spotykamy się w życiu codziennym, wykorzystuje mechanizm zastosowany przez Newtona. Kolorowe telewizory, rzutniki czy ekrany komputerów działają na podobnej zasadzie.



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

KARUZELA ROWEROWA

Karuzela rowerowa jest napędzana siłą naszych mięśni. Na użytkownika działa siła odśrodkowa, która jest siłą bezwładności i tak naprawdę jest siłą pozorną. Brzmi to dość skomplikowanie, ale zasada jest bardzo prosta. W momencie gdy układ odniesienia porusza się po okręgu, każde ciało, znajdujące się w tym układzie, będzie pod wpływem siły odśrodkowej. Gdy znajdujemy się wewnątrz takiego układu, przedmioty, które trzymamy w ręce, mają tendencję do uciekania w stronę środka obrotu karuzeli.



WYMIARY


40cm
KIELECKI PARK TECHNOLOGICZNY
SIATKA RELAKSACYJNA
15cm

PODZIAŁ FUNKCJONALNY



KRÓJ PISMA

KOLORYSTYKA



KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

SIATKA RELAKSACYJNA

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

HAMAKI

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

TRAMPOLINA

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

LITERY DO WSPINACZKI

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

ŁAWKA RÓWNOWAŻNIA

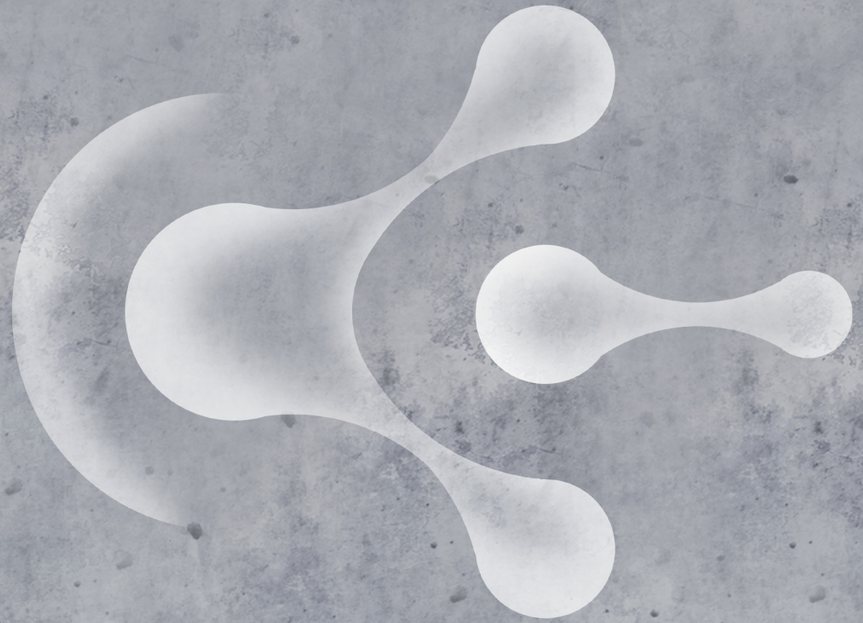
KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

ŁAWKI

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

ROWEREK

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

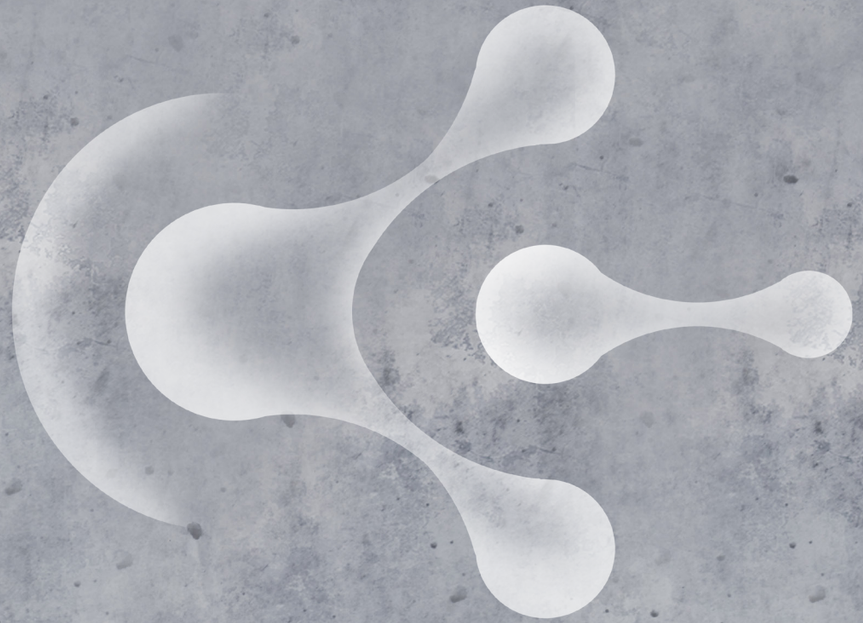


ALTANA

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

PALENISKO

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY



RÓWNOWAŻNIA

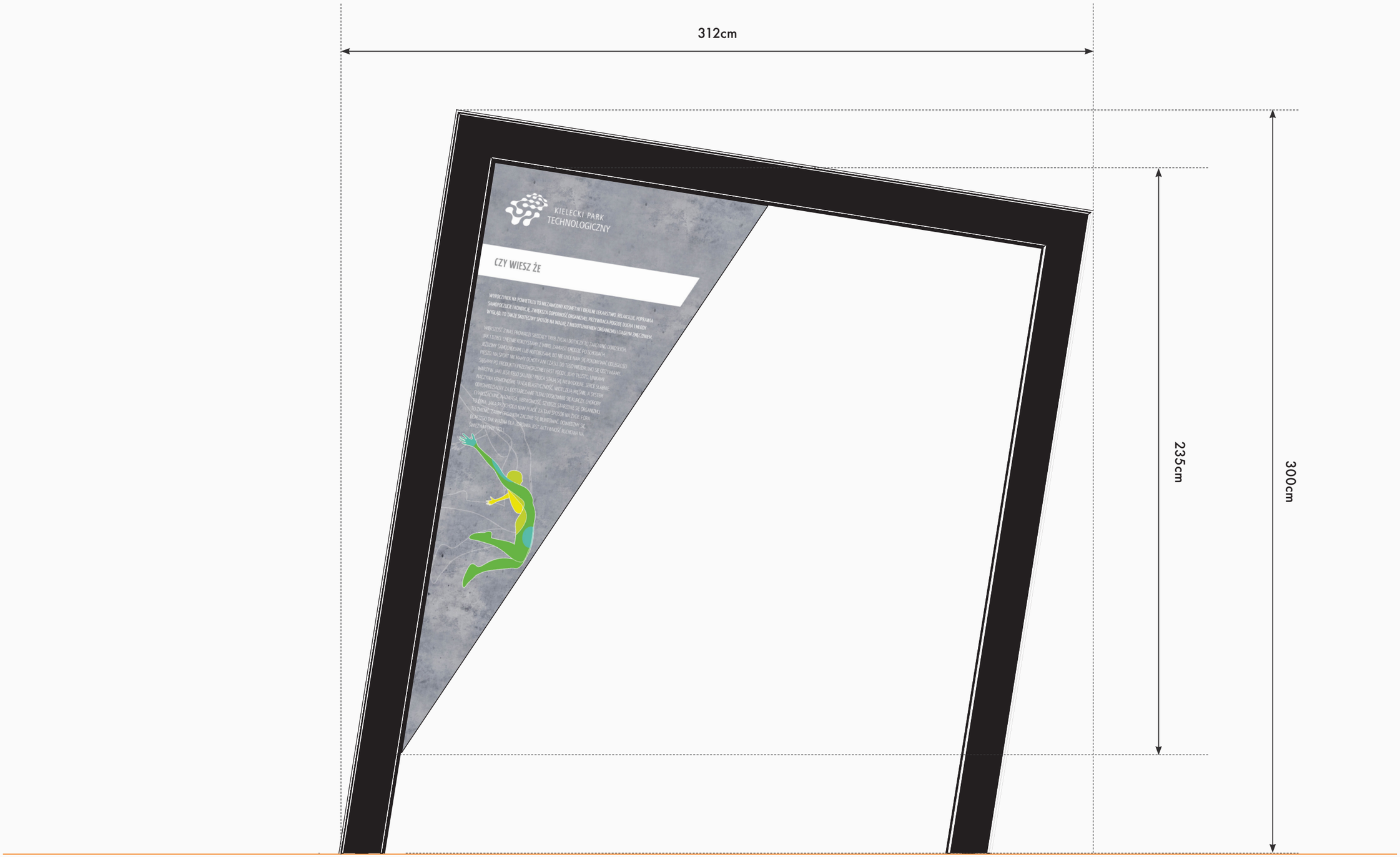
KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

TARCZA NEWTONA

KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY

KARUZELA ROWEROWA

WYMIARY


312cm
235cm
300cm
KIELECKI PARK TECHNOLOGICZNY
CZY WIESZ ŻE

WYMIARY


110cm
KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY
CZY WIESZ ŻE
WYPOCZYNEK NA POWIETRZU TO NIEZAWODNY KOSMETYK I IDEALNE LEKARSTWO. RELAKSUJE, POPRAWIA SAMOPOCZUCIE I KONDYCJĘ, ZWIĘKSZA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU, PRZYWRACA POGODĘ DUCHA I MŁODY WYGLĄD. TO TAKŻE SKUTECZNY SPOSÓB NA WALKĘ Z NIEDOTLENIENIEM ORGANIZMU I CIĄGŁYM ZMĘCZENIEM.
WIĘKSZOŚĆ Z NAS PROWADZI SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA I DOTYCZY TO ZARÓWNO DOROSŁYCH, JAK I DZIECI. CHĘTNIE KORZYSTAMY Z WIND, ZAMIAST CHODZIĆ PO SCHODACH. JEŹDZIMY SAMOCHODAMI LUB AUTOBUSAMI, BO NIE CHCE NAM SIĘ POKONYWAĆ ODLEGŁOŚCI PIESZO. NA SPORT NIE MAMY OCHOTY ANI CZASU, DO TEGO NIEZDROWO SIĘ ODŻYWIAMY. SIĘGAMY PO PRODUKTY PRZETWORZONE I FAST FOODY, JEMY TŁUSTO, UNIKAMY WARZYW. JAKI JEST TEGO SKUTEK? PŁUCA STAJĄ SIĘ NIEWYDOLNE, SERCE SŁABNIE, NACZYNIA KRWIONOŚNE TRACĄ ELASTYCZNOŚĆ, WIOTCZEJĄ MIĘŚNIE, A SYSTEM ODPOWIEDZIALNY ZA DOSTARCZANIE TLENU DOSŁOWNIE SIĘ KURCZY. CHOROBY CYWILIZACYJNE, NADWAGA, NERWOWOŚĆ, SZYBSZE STARZENIE SIĘ ORGANIZMU TO CENA, JAKĄ PRZYCHODZI NAM PŁACIĆ ZA TAKI SPOSÓB NA ŻYCIE. FORA TO ZMIENIĆ, ZANIM ORGANIZM ZACZNIE SIĘ BUNTOWAĆ. DOWIEDZMY SIĘ, DLACZEGO TAK WAŻNA DLA ZDROWIA JEST AKTYWNOŚĆ RUCHOWA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.
237cm

CZY WIESZ, ŻE

WYPOCZYNEK NA POWIETRZU TO NIEZAWODNY KOSMETYK I IDEALNE LEKARSTWO. RELAKSUJE, POPRAWIA SAMOPOCZUCIE I KONDYCJĘ, ZWIĘKSZA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU, PRZYWRACA POGODĘ DUCHA I MŁODY WYGLĄD. TO TAKŻE SKUTECZNY SPOSÓB NA WALKĘ Z NIEDOTLENIENIEM ORGANIZMU I CIĄGŁYM ZMĘCZENIEM.

WIĘKSZOŚĆ Z NAS PROWADZI SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA I DOTYCZY TO ZARÓWNO DOROSŁYCH, JAK I DZIECI. CHĘTNIE KORZYSTAMY Z WIND, ZAMIAST CHODZIĆ PO SCHODACH. JEŹDZIMY SAMOCHODAMI LUB AUTOBUSAMI, BO NIE CHCE NAM SIĘ POKONYWAĆ ODLEGŁOŚCI PIESZO. NA SPORT NIE MAMY OCHOTY, ANI CZASU. DO TEGO NIEZDROWO SIĘ ODŻYWIAMY. SIĘGAMY PO PRODUKTY PRZETWORZONE I FAST FOODY, JEMY TŁUSTO, UNIKAMY WARZYW. JAKI JEST TEGO SKUTEK? PŁUCA STAJĄ SIĘ NIEWYDOLNE, SERCE SŁABNIE, NACZYNIA KRWIONOŚNE TRACĄ ELASTYCZNOŚĆ, WIOTCZEJĄ MIĘŚNIE, A SYSTEM ODPOWIEDZIALNY ZA DOSTARCZANIE TLENU DOSŁOWNIE SIĘ KURCZY. CHOROBY CYWILIZACYJNE, NADWAGA, NERWOWOŚĆ, SZYBSZE STARZENIE SIĘ ORGANIZMU TO CENA, JAKĄ PRZYCHODZI NAM PŁACIĆ ZA TAKI SPOSÓB NA ŻYCIE. PORA TO ZMIENIĆ, ZANIM ORGANIZM ZACZNIE SIĘ BUNTOWAĆ. DOWIEDZMY SIĘ, DLACZEGO TAK WAŻNA DLA ZDROWIA JEST AKTYWNOŚĆ RUCHOWA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.



OPTYKA

OPTYKA TRADYCYJNIE BYŁA NAUKĄ O ŚWIETLE I BUDOWANIU PRZYRZĄDÓW OPTYCZNYCH. JEDNAK W MIARĘ ROZWOJU FIZYKI I POZNAWANIA NATURY ŚWIATŁA, OKAZAŁO SIĘ, ŻE DO OPTYKI ZACZĘTO ZALICZAĆ SZEREG ZJAWISK NIE ZWIĄZANYCH BEZPOŚREDNIO Z WIDZENIEM, CZY NAWET NARZĄDEM WZROKU JAKIEGOKOLWIEK ZWIERZĘCIA.

DZIŚ WIEMY, ŻE ŚWIATŁO JEST W RZECZYWISTOŚCI FALĄ ELEKTROMAGNETYCZNĄ; FALĄ O TYLE SZCZEGÓLNĄ, ŻE STANOWIĄCĄ DOŚĆ WĄSKI WYCINEK PROMIENIOWANIA TEGO RODZAJU DOCIERAJĄCEGO DO ZIEMI.
NATOMIAST Z FAKTU, ŻE (OBOK ŚWIATŁA) ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW FAL ELEKTROMAGNETYCZNYCH (A CZĘŚĆ Z NICH MA WŁAŚCIWOŚCI PODOBNE DO ŚWIATŁA), WYNIKA, ŻE WYGODNIE JEST ROZWAŻAĆ JE WSPÓLNIE - W RAMACH JEDNEGO DZIAŁU FIZYKI TRAKTUJĄCEGO O ROZCHODZENIU SIĘ FAL ELEKTROMAGNETYCZNYCH. DZIAŁ TEN TRADYCYJNIE BĘDZIE NAZYWANY OPTYKĄ, CHOĆ CZĘSTO ZNACZNIE WYKROCZY ON POZA PROCESY WIDZENIA.

KLASYCZNĄ OPTYKĘ ZAZWYCZAJ DZIELI SIĘ NA DWA DZIAŁY:
- OPTYKĘ GEOMETRYCZNĄ
- OPTYKĘ FALOWĄ

NOWE DZIAŁY OPTYKI DOŚĆ LUŹNO ODNOSZĄ SIĘ DO TEGO PODZIAŁU.
W RAMACH NOWOCZESNEJ OPTYKI MIEŚCI SIĘ M.IN.
- SPEKTROSKOPIA
- OPTYKA ATOMOWA I JĄDROWA
- OPTYKA KWANTOWA
- I SZEREG INNYCH PODDZIEDZIN WYNIKAJĄCYCH Z ISTNIENIA BARDZO RÓŻNYCH ZJAWISK ZWIĄZANYCH Z EMISJĄ FAL ELEKTROMAGNETYCZNYCH.

WSZYSTKIE TE DZIAŁY NOWOCZESNEJ OPTYKI W RÓWNYM STOPNIU, CO ŚWIATŁEM WIDZIALNYM, ZAJMUJĄ SIĘ TAKŻE PODCZERWIENIĄ, ULTRAFIOLETEM, PROMIENIOWANIEM RENTGENOWSKIM I GAMMA, A TAKŻE MIKROFALAMI, CZY NAWET FALAMI RADIOWYMI.



WYMIARY


312cm
235cm
300cm
KIELECKI PARK TECHNOLOGICZNY
„W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH"
ZALETY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

WYMIARY


115cm
237cm
KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY
„W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH"
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA. JUŻ OD PONAD PÓŁ WIEKU LEKARZE SPORTOWI, FIZJOLOGOWIE I KARDIOLOGOWIE PRÓBUJĄ UŚWIADAMIAĆ NAM, JAK WIELKĄ ROLĘ ODGRYWA PROFILAKTYKA RUCHOWA W UMACNIANIU ZDROWIA , KONDYCJI PSYCHICZNEJ, KSZTAŁTOWANIU SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI ORAZ ZAPOBIEGANIU WIELU CHOROBOM METABOLICZNYM.
ZALETY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH
REGULARNE ĆWICZENIA NIE TYLKO POMAGAJĄ W UTRZYMANIU DOBREJ SYLWETKI, LECZ RÓWNIEŻ POWODUJĄ WZROST ODPORNOŚCI, REGULUJĄ CIŚNIENIE TĘTNICZE, DOSKONALE WPŁYWAJĄ NA PRACĘ SERCA I WZMACNIAJĄ NACZYNIA KRWIONOŚNE. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DOBRZE WPŁYWA RÓWNIEŻ NA PRACĘ MIĘŚNI - DZIĘKI ĆWICZENIOM ZYSKUJĄ ONE SPRĘŻYSTOŚĆ.
NIE SPOSÓB NIE WSPOMNIEĆ O TYM, JAKI WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE MA CZYNNY WYPOCZYNEK I UPRAWIANIE SPORTU. OSOBY, KTÓRYM NIEOBCY JEST WYSIŁEK FIZYCZNY, RZADZIEJ POPADAJĄ W MELANCHOLIĘ I DEPRESJĘ. WYSIŁEK FIZYCZNY FANTASTYCZNIE ROZŁADOWUJE NAPIĘCIA I NIWELUJE STRES. POZWALA NA NABRANIE DYSTANSU WOBEC CODZIENNYCH PROBLEMÓW A TAKŻE, CO MA NIEBAGATELNE ZNACZENIE, POPRAWIA JAKOŚĆ NASZEGO SNU.
LUDZIE UPRAWIAJĄCY JAKIKOLWIEK SPORT MAJĄ WIĘCEJ ENERGII I WIGORU. NIE TRZEBA POŚWIĘCAĆ NA ĆWICZENIA BARDZO WIELE CZASU. NA DOBRY POCZĄTEK WYSTARCZY PO PRZEBUDZENIU WYKONAĆ KILKA ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH. ŚWIETNA JEST TEŻ CYSKUJĄCA CORAZ WIĘKSZĄ POPULARNOŚĆ W POLSCE JOGA. NIE TRZEBA MIEĆ NIEBYWALEJ KONDYCJI, BY UPRAWIAĆ TĘ DYSCYPLINĘ A KORZYŚCI Z NIEJ WIDAĆ JUŻ NIEBAWEM.
JOGA POMAGA W OSIĄGNIĘCIU HARMONII I SPOKOJU DUCHA. CO WAŻNE JEST W DZISIEJSZYCH CZASACH, KTÓRE ZNAMIENUJE POŚPIECH. JEST NIEZWYKLE WAŻNE SPORT W JAKIEJKOLWIEK POSTACI BARDZO DOBRZE PRZYSŁUŻY SIĘ NASZEMU ZDROWIU. O KAŻDEJ PORZE ROKU MOŻNA UPRAWIAĆ INNE DYSCYPLINY. DZIĘKI CZEMU NIE ZNUDZI NAM SIĘ OKREŚLONY TYP AKTYWNOŚCI. W ZIMIE ŚWIETNY BIEGÓW NARCIAŁ W LECIE ZNAKOMITYM ROZWIĄZANIEM SĄ KRZEJAZDZKI NA ROWERZE LUB PO PROSTU DŁUGIE SPACERY.

„W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW PROZDROWOTNEGO STYLU ŻYCIA. JUŻ OD PONAD PÓŁ WIEKU LEKARZE SPORTOWI, FIZJOLODZY I KARDIOLODZY PRÓBUJĄ UŚWIADAMIAĆ NAM, JAK WIELKĄ ROLĘ ODGRYWA PROFILAKTYKA RUCHOWA W UMACNIANIU ZDROWIA, KONDYCJI PSYCHICZNEJ, KSZTAŁTOWANIU SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI ORAZ ZAPOBIEGANIU WIELU CHOROBOM METABOLICZNYM.

ZALETY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

REGULARNE ĆWICZENIA NIE TYLKO POMAGAJĄ W UTRZYMANIU DOBREJ SYLWETKI, LECZ RÓWNIEŻ POWODUJĄ WZROST ODPORNOŚCI, REGULUJĄ CIŚNIENIE TĘTNICZE, DOSKONALE WPŁYWAJĄ NA PRACĘ SERCA I WZMACNIAJĄ NACZYNIA KRWIONOŚNE. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DOBRZE WPŁYWA RÓWNIEŻ NA PRACĘ MIĘŚNI - DZIĘKI ĆWICZENIOM ZYSKUJĄ ONE SPRĘŻYSTOŚĆ.

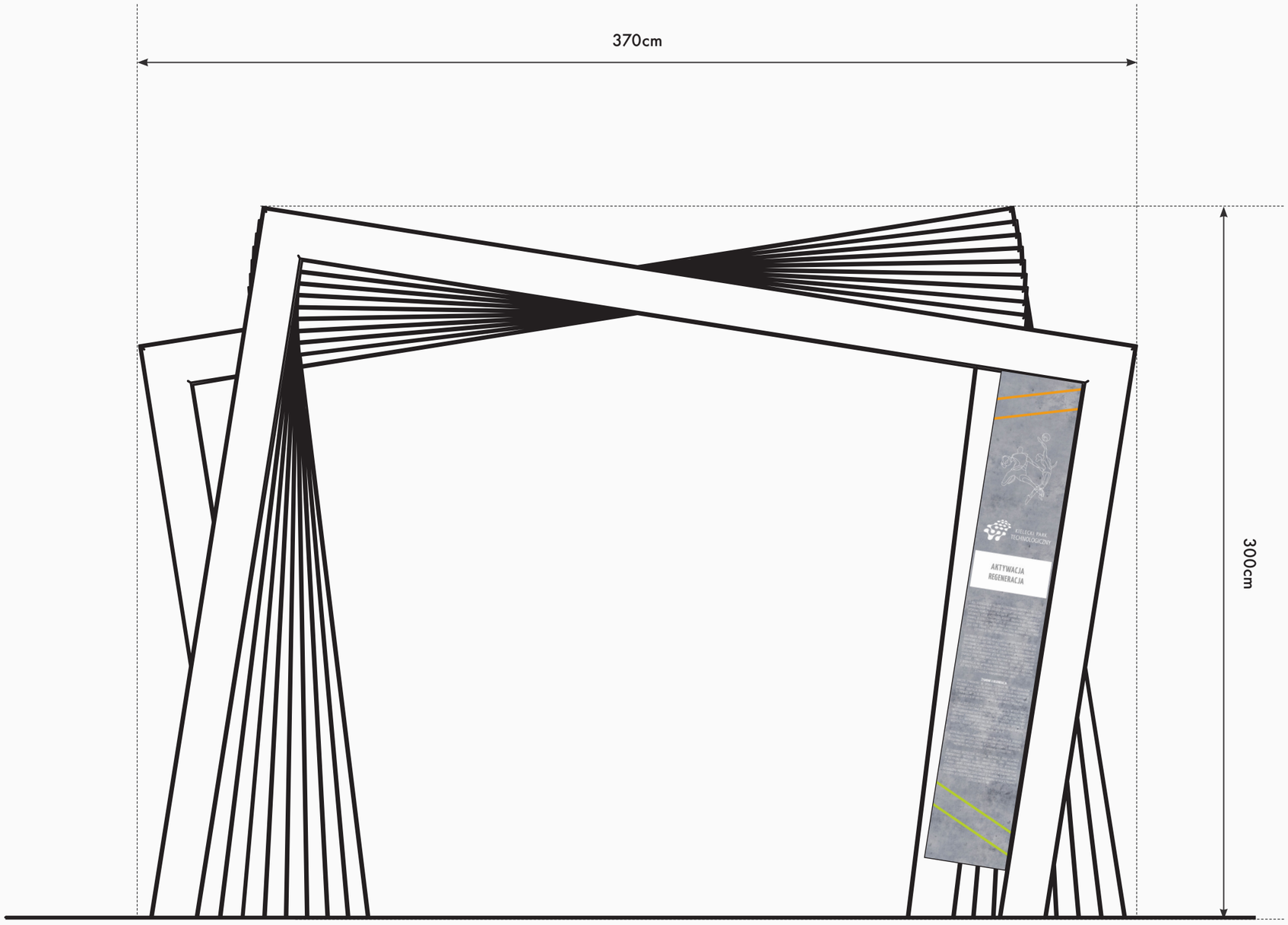
NIE SPOSÓB NIE WSPOMNIEĆ O TYM, JAKI WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE MA CZYNNY WYPOCZYNEK I UPRAWIANIE SPORTU. OSOBY, KTÓRYM NIEOBCY JEST WYSIŁEK FIZYCZNY, RZADZIEJ POPADAJĄ W MELANCHOLIĘ I DEPRESJĘ. WYSIŁEK FIZYCZNY FANTASTYCZNIE ROZŁADOWUJE NAPIĘCIA I NIWELUJE STRES. POZWALA NA NABRANIE DYSTANSU WOBEC CODZIENNYCH PROBLEMÓW, A TAKŻE, CO MA NIEBAGATELNE ZNACZENIE, POPRAWIA JAKOŚĆ NASZEGO SNU.

LUDZIE UPRAWIAJĄCY JAKIKOLWIEK SPORT MAJĄ WIĘCEJ ENERGII I WIGORU. NIE TRZEBA POŚWIĘCAĆ NA ĆWICZENIA BARDZO WIELE CZASU. NA DOBRY POCZĄTEK WYSTARCZY PO PRZEBUDZENIU WYKONAĆ KILKA ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH. ŚWIETNA JEST TEŻ, ZYSKUJĄCA CORAZ WIĘKSZĄ POPULARNOŚĆ W POLSCE, JOGA. NIE TRZEBA MIEĆ NIEBYWAŁEJ KONDYCJI, BY UPRAWIAĆ TĘ DYSCYPLINĘ, A KORZYŚCI Z NIEJ PŁYNĄCE SĄ NIEOCENIONE.

JOGA POMAGA W OSIĄGNIĘCIU HARMONII I SPOKOJU DUCHA, CO W DZISIEJSZYCH CZASACH, KTÓRE ZNAMIONUJE POŚPIECH, JEST NIEZWYKLE WAŻNE. SPORT W JAKIEJKOLWIEK POSTACI BARDZO DOBRZE PRZYSŁUŻY SIĘ NASZEMU ZDROWIU. O KAŻDEJ PORZE ROKU MOŻNA UPRAWIAĆ INNE DYSCYPLINY, DZIĘKI CZEMU NIE ZNUDZI NAM SIĘ OKREŚLONY TYP AKTYWNOŚCI. W ZIMIE ŚWIETNY BĘDZIE BASEN, W LECIE ZNAKOMITYM ROZWIĄZANIEM SĄ PRZEJAŻDŻKI NA ROWERZE LUB DŁUGIE SPACERY.



WYMIARY


370cm
300cm
KIELECKI PARK TECHNOLOGICZNY
AKTYWACJA
REGENERACJA

WYMIARY


42cm
KIELECKI PARK
TECHNOLOGICZNY
AKTYWACJA
REGENERACJA
253cm



AKTYWACJA REGENERACJA

O ROLI REGENERACJI W PROCESIE PRZYGOTOWAŃ SPORTOWYCH NIE TRZEBA NIKOGO PRZEKONYWAĆ. JUŻ OD LAT INSTYTUTY BADAWCZE, ZWIĄZKI I KLUBY SPORTOWE POMPUJĄ GRUBE MILIONY W BADANIA NAUKOWE, SPRZĘT CZY SUPLEMENTY, KTÓRE PRZYSPIESZĄ POWRÓT ORGANIZMU DO RÓWNOWAGI, SPRAWIĄ, ŻE LEPIEJ ZAADAPTUJE SIĘ DO STOSOWANYCH BODŹCÓW I BĘDZIE SZYBCIEJ GOTOWY DO DALSZEJ PRACY. WIĘKSZOŚĆ BIEGACZY DOSKONALE ZDAJE SOBIE SPRAWĘ Z KLUCZOWEGO ZNACZENIA REGENERACJI, LECZ MIMO TO TRAKTUJE TEN ASPEKT PRZYGOTOWAŃ PO MACOSZEMU

SAM TRENING JEST NA TYLE ANGAŻUJĄCY I CZASOCHŁONNY, ŻE WSZYSTKIE DODATKOWE DZIAŁANIA, SPRZYJAJĄCE ODNOWIE FIZYCZNEJ CZY PSYCHICZNEJ, TRAKTOWANE SĄ JAKO ZBĘDNY DODATEK LUB LUKSUS, NA KTÓRY PRACUJĄCY CZŁOWIEK NIE MOŻE SOBIE POZWOLIĆ. CZĘSTO SAMO WYGOSPODAROWANIE CZASU NA DŁUGIE WYBIEGANIE JEST NIE LADA WYZWANIEM, WIĘC MAŁO KTO ZAWRACA SOBIE GŁOWĘ MASAŻAMI, WIZYTAMI W SAUNIE LUB KĄPIELAMI Z LODEM. TYMCZASEM NAJSKUTECZNIEJSZE DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z REGENERACJĄ NIE WYMAGAJĄ PODEJMOWANIA KOLEJNYCH WYSIŁKÓW, LECZ WIĄŻĄ SIĘ RACZEJ ZE ZMIANĄ CODZIENNYCH NAWYKÓW ZWIĄZANYCH Z ŻYWIENIEM, NAWADNIANIEM ORAZ SNEM.

ŻYWIENIE A REGENERACJA

KWESTIE ŻYWIENIOWE W SPORCIE DOTYKAJĄ NIE TYLKO PROBLEMÓW REGENERACJI, ALE ŁĄCZĄ SIĘ RÓWNIEŻ ZE ZDOLNOŚCIĄ DO WYKONYWANIA WYSIŁKU, ADAPTACJĄ POTRENINGOWĄ, A NAWET POZIOMEM MOTYWACJI DO TRENINGU. NIE DA SIĘ JEDNOZNACZNIE ODDZIELIĆ WPŁYWU ŻYWIENIA NA REGENERACJĘ OD WPŁYWU ŻYWIENIA NA CAŁY PROCES TRENINGOWY.

DO NAJCZĘSTSZYCH CELÓW ŻYWIENIOWYCH NALEŻĄ: WZROST MASY MIĘŚNIOWEJ LUB SIŁY, ZMNIEJSZENIE POZIOMU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, WZROST WYDZIELANIA KONKRETNYCH HORMONÓW, ENZYMÓW CZY WSKAŹNIKÓW KRWI, UTRZYMANIE ODPOWIEDNIEGO BILANSU ENERGETYCZNEGO ITP. ORGANIZM LUDZKI JEST NIEZWYKLE ZŁOŻONY, W ZASADZIE WSZYSTKO WPŁYWA NA WSZYSTKO, DLATEGO DECYZJE ZWIĄZANE Z ŻYWIENIEM ZAWSZE WPŁYNĄ, CHOĆBY POŚREDNIO, NA REGENERACJĘ.

TRZEMA KLUCZOWYMI ZJAWISKAMI ZWIĄZANYMI Z ŻYWIENIEM W SPORTACH WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH SĄ: ZUŻYCIE SUBSTRATÓW ENERGETYCZNYCH PODCZAS DŁUGOTRWAŁEGO WYSIŁKU (PRZEDE WSZYSTKIM GLIKOGENU), KATABOLIZM MIĘŚNIOWY ORAZ ZABURZENIE RÓWNOWAGI ELEKTROLITOWEJ.

DO SZYBKIEGO ROZPOCZĘCIA PROCESÓW REGENERACJI ORAZ ADAPTACJI POWYSIŁKOWEJ NIEZBĘDNY JEST ANABOLICZNY STAN ORGANIZMU. W PRZYPADKU UJEMNEGO BILANSU ENERGETYCZNEGO CZY WYPŁUKIWANIA Z MAKRO- I MIKROELEMENTÓW ODNOWA ZACHODZI PO PROSTU WOLNIEJ. OZNACZA TO, ŻE JEDNYM Z PRIORYTETÓW ŻYWIENIOWYCH JEST OGRANICZANIE KATABOLIZMU MIĘŚNIOWEGO ZWIĄZANEGO Z WYSIŁKIEM. PODSTAWOWYM ZALECENIEM JEST DOSTARCZANIE ORGANIZMOWI ENERGII W TRAKCIE TRENINGU I BEZPOŚREDNIO PO NIM.