**10 rad skialpinisty Andrzeja Bargiela jak dojść na szczyt**

**Pasja wzbogaca nasze życie. Wyzwala energię, rozwija potencjał i buduje poczucie własnej wartości. Skąd czerpać motywację, jak radzić sobie z ograniczającymi przekonaniami i wytrwale dążyć do celu? W rozmowie będącej częścią kampanii specjalistycznej kliniki ortopedii, rehabilitacji i medycyny sportowej enel-sport, skialpinista Andrzej Bargiel dzieli się swoim życiowym dekalogiem z Tomaszem Michniewiczem. Celem kampanii „Nic Cię nie pokona” jest pokazanie miłośnikom sportu, jak bezpiecznie i skutecznie przygotować swoje ciało do treningu i zawodów, czy zwykłej weekendowej aktywności, aby uniknąć kontuzji.**

Sport poprawia koncentrację i pracę mózgu, chroni przed wieloma chorobami, poprawia ogólne samopoczucie i stymuluje wytwarzanie endorfin, dzięki którym mamy dobry nastrój. Według badania MultiSport Index 2018, prawie co druga osoba (45%) uprawiająca sport w Polsce robi to głównie dla zdrowia, natomiast co trzecia (31%) traktuje aktywność przede wszystkim jako formę relaksu i przyjemność. Badania pokazują, że już 10 minut aktywności fizycznej może mieć pozytywny wpływ na odczuwanie szczęścia, a im częściej i dłużej korzystamy z ruchu, tym efekty są lepsze. Naukowcy z Uniwersytetu Michigan stwierdzili, że osoby, które ćwiczą kilka dni w tygodniu przez co najmniej 30 minut, są o ok. 30 %. bardziej skłonne, by uważać się za szczęśliwe w porównaniu do tych, które mniej czasu poświęcają na aktywność sportową.

Jednak, aby osiągnąć sukces sportowy, warto zadbać o to, by ciało nie zawiodło na żadnym etapie. Na urazy i kontuzje podczas wysiłku narażeni są zarówno amatorzy, jak i wyczynowi sportowcy. Znaczenie odpowiedniego przygotowania i diagnostyki podkreśla polski skialpinista Andrzej Bargiel w kampanii „Nic cię nie pokona” prowadzonej w partnerstwie z marką enel-sport. Dzięki współpracy ze specjalistami z dziedziny ortopedii, rehabilitacji oraz medycyny sportowej miłośnicy aktywności fizycznej mogą przygotować optymalny dla siebie plan treningowy. A jak mówi utytułowany polski skiapinista, profesjonalna diagnostyka, trening opracowany przez doświadczonego specjalistę i regeneracja to podstawa wielkich sukcesów i satysfakcji z uprawiania sportu. Szczegółowo dzieli się zasadami, którymi kieruje się w swojej karierze i codziennym treningu w rozmowie z Tomaszem Michniewiczem. Jak dojść na szczyt, żyć zdrowo i szczęśliwie według pierwszego człowieka, który zjechał ze szczytu K2 na nartach?

**1.Pamiętaj o miłości do rzeczy, które robisz.**

Nie osiągniesz sukcesu, jeśli realizujesz plan na siłę, nastawiając się wyłącznie na osiąganie wyników. W swoim działaniu musisz znaleźć pasję, która cię napędza. Szukaj, próbuj i doświadczaj na własnej skórze tego, co daje ci radość i energię.

**2.Zacznij działać. Jeśli ruszysz z miejsca, będzie łatwiej.**

Każdemu może przytrafić się gorszy dzień. W takich sytuacjach wystarczy po prostu wstać i zacząć działać, a już po kilku minutach będzie lepiej. Odrobina ruchu sprawi, że w twoim ciele wydzielą się endorfiny, dzięki którym poczujesz przyjemność. Im częściej będziesz to robić, tym szybciej wejdzie ci to w nawyk, od którego trudno będzie się uwolnić.

**3.Pozwól by inspiracja i ciekawość wyznaczały ci cele.**

Znajdując pasję do tego co robisz, znajdziesz w sobie siłę by przekraczać granice i motywować się do dalszej pracy. Nie musisz chodzić codziennie na siłownię, by ćwiczyć, w sporcie nie może być miejsca na nudę. Szukaj okazji do spędzania czasu aktywnie. Do ćwiczeń i poprawy własnej kondycji wykorzystuj spotkania z przyjaciółmi, otoczenie i czas spędzany na łonie natury. Droga do sukcesu jest procesem i samo jej pokonywanie może być ciekawe i budujące.

**4.Sukces to droga złożona z małych kroków.**

Wszystkie, nawet największe projekty, należy rozłożyć na czynniki pierwsze i realizować je etapami. Wyznaczaj sobie małe, ale osiągalne cele będące częścią dużego przedsięwzięcia. Ich realizacja poprawia pewność siebie i daje satysfakcję. Nawet jeśli na początku ich osiąganie wydaje ci się banalnie proste, pokonując je cały czas, przesuwasz się do przodu w realizacji planu i możesz pozwolić sobie na coraz więcej, aż w końcu osiągniesz punkt znajdujący się na końcu drogi.

**5.Wsparcia szukaj w ludziach.**

Kiedy dopadną cię trudne chwile, pamiętaj, że możesz polegać na bliskich. Może to być trener, który motywuje cię do tego, by się nie poddawać i ćwiczyć dalej, rodzina, przyjaciele czy członkowie zespołu, z którymi wspólnie realizujesz projekt. Nawet jeśli ogarnia cię strach, ludzie wokół ciebie mogą dodać ci odwagi.

**6.Słuchaj swojego ciała.**

W pędzie za własnymi ambicjami często gubimy balans pomiędzy wysokimi wynikami, a dobrem własnego organizmu. Sport to przekraczanie limitów i walka z własnymi ograniczeniami, dlatego obserwuj, czy twoje ciało nie daje ci do zrozumienia, że ma już dosyć. Nie rób niczego za wszelką cenę. Korzystaj ze wsparcia profesjonalnych lekarzy zajmujących się sportem, którzy specjalizują się w specyficznych kontuzjach, dokonają dokładnej analizy możliwości twoich mięśni i wskażą ewentualne zagrożenia.

**7.Gdy chcesz realizować swoje marzenia, twoje ciało nie może cię zawieść. Dlatego pamiętaj o profilaktyce i zapobiegaj.**

Aby uniknąć urazów i zapobiec kontuzji musisz wcześniej przygotować swój organizm do przeciążeń. Pamiętaj o profesjonalnej diagnostyce. Szczególnie na początku drogi warto też skorzystać z treningów przygotowanych przez doświadczonych specjalistów. Właściwe zaplanowanie wysiłku i odpowiednie przygotowanie się do niego jest kluczem do realizacji celów sportowych.

**8.Osiąganie celu jest procesem.**

Nie rzucaj się na realizację pomysłu bez wcześniejszego planu. Do każdego procesu trzeba się przygotować. W przypadku skialpinizmu oznacza to np. analizę kąta nachylenia stoku, wzięcie pod uwagę ilości śniegu, podłoża, układu szczelin na lodowcu, czy czasu aklimatyzacji na poszczególnych wysokościach. Tu nie ma miejsca na pochopne decyzje. Zawsze istnieje ryzyko, że coś pójdzie nie tak i konieczne będzie wdrożenie planu B, który pozwoli zrealizować marzenie inną drogą.

**9.Dbaj, aby odwaga nie przerodziła się w szaleństwo.**

Gdy na drodze do realizacji swojego celu spotkasz przeciwności, podchodź do nich ze spokojem. Nie panikuj i skup się na tym, jak wyjść z opresji. Znajdź w sobie zimną krew, która pozwoli ci trzeźwo ocenić sytuację. Przeanalizuj okoliczności wokół ciebie i zmieniające się warunki. Naucz się zarządzać ryzykiem i kiedy trzeba, zaczekaj na lepsze okoliczności. Cierpliwość to często najlepsze lekarstwo.

**10.Twoją pasją może być to, co dla innych wydaje się niemożliwe.**

Głowa jest twoim największym ograniczeniem. Jeśli sobie to uświadomisz, nic cię nie pokona.

Cała rozmowa Andrzeja Bargiela z Tomaszem Michniewiczem znajduje się pod linkiem:

 https://youtu.be/MIrADBYoy-M

**O enel-sport:**

enel-sport to wysokospecjalistyczna marka klinik ortopedii, rehabilitacji oraz medycyny sportowej należąca do Grupy ENEL-MED. enel-sport świadczy kompleksowe usługi medyczne dla pacjentów, którzy chcą na długo cieszyć się zdrowiem, sprawnością fizyczną oraz uprawiać aktywność w sposób bezpieczny i zgodny z uwarunkowaniami swojego organizmu. Pacjenci prowadzeni są przez czołowych specjalistów w Polsce począwszy od diagnostyki, poprzez leczenie (także operacyjne), aż po rehabilitację z wykorzystaniem nowoczesnej aparatury badawczej i infrastruktury treningowej.

Placówki enel-sport zlokalizowane są w. w Warszawie przy Stadionie Legii Warszawa (Łazienkowska 3) iw Galerii Młociny oraz w Łodzi w CH Manufaktura. Kierownikiem medycznym enel-sport jest dr n. med. Jacek Jaroszewski – na co dzień dbający
o zdrowie piłkarzy reprezentacji Polski, a dyrektorem medycznym rehabilitacji dr n. med. Remigiusz Rzepka- trener przygotowania motorycznego polskiej reprezentacji kobiet w piłce nożnej. Nasi specjaliści pomagają też m.in. biało-czerwonym koszykarzom, siatkarzom, pływakom, piłkarzom tenisistom zapaśnikom.

Więcej informacji na stronie: www.enelsport.pl