

Ryszard Stawicki: Tenis dobry na wszystko

admin · 23 stycznia, 2018



Ryszard Stawicki – lekarz medycyny z zakresu ortopedii i chirurgii urazowej w specjalistycznym szpitalu Medicus Bonus w Środzie Wielkopolskiej, prywatnie miłośnik tenisa.

– Po raz pierwszy za rakiętę chwyciłem w wieku 7 lat za namową Henryka Golimowskiego, legendy polskiego tenisa. Trenowałem w klubie AZS Poznań. Na chwilę porzuciłem tenis na rzecz koszykówki, by w latach studenckich do niego powrócić – wspomina Ryszard Stawicki. Z sentymentem wraca do czasów dzieciństwa, kiedy udało się zagrać z Wojciechem Fibakiem oraz Jerzym Janowiczem juniorem. Jak z uśmiechem podkreśla, z tym ostatnim ma dodatni bilans setów 2:0. Po studiach zaczęły się międzynarodowe wyjazdy na Mistrzostwa Świata Lekarzy. Regularnie przywozi z nich medale. W Bańskiej Bystrzycy na Słowacji zdobył komplet: złoto w mikście, srebro w deblu oraz brąz w singlu.

 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new **MUSE**



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię **MUSE**

YONEX

– Nie wyobrażam sobie życia bez sportu. Jako lekarz namawiam swoich pacjentów do jego uprawiania i zdrowego trybu życia, ma to zbawienny wpływ na naszą psychikę. Po ciężkiej umysłowej pracy, wychodzimy na kort i zapominamy choć na chwilę o codziennych obowiązkach. Z doświadczenia wiem, że tenis znajduje odzwierciedlenie w codziennym życiu, wpływa na podejmowane decyzje i ich szybkość, na odporność psychiczną. Pomaga też w rozwiązywaniu problemów czy kontroluje emocję – podkreśla 10-krotny mistrz Polski lekarzy.

Doktor Stawicki zwraca także uwagę na fakt, że w sporcie zdarzają się kontuzje, które w dużej mierze można jednak ograniczyć. Jak zaznacza częstymi przyczynami urazów jest brak rozgrzewki lub dlatego, że jest nieodpowiednia. Warto poświęcić czas na nią zarówno przed, jak i po meczu. Brak rozgrzewki może spowodować naderwania mięśni, mogą pojawić się przewlekłe bóle. Należy także pamiętać o tym ile mamy lat. Często zawodnicy zapominają o swoim wieku, narzucają sobie za dużą liczbę spotkań i organizm nie wytrzymuje.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



– Gdy już jednak przytrafi się nam kontuzja to nie spieszmy się z powrotem na kort. Potrzebna jest cierpliwość. Idźmy do lekarza i fizjoterapeuty, który da nam wskazówki co do ćwiczeń i rehabilitacji – podkreśla Ryszard Stawicki i dodaje, że wpływ na nasze zdrowie ma też nawierzchnia na korcie. Najgorszy dla naszych stawów jest

tzw. hard, gdyż wiąże się z niestabilnością i większym obciążeniem stawów, a najlepsza nawierzchnia to ziemna oraz dywanowa.

– Nie możemy się również ograniczać tylko do uprawiania jednej dyscypliny sportu, trzeba pobudzić pracę innych mięśni. Dobrym rozwiązaniem jest siłownia, regularne rozciąganie czy pilates – mówi doktor Stawicki. Pomimo dużej ilości pracy pan Ryszard na bieżąco śledzi rozgrywki tenisowe oraz podróżuje po wielu turniejach. Najbardziej przypadła mu do gustu atmosfera panująca podczas Australian Open.

Tekst: Zuzanna Fras



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/ryszard-stawicki-tenis-dobry-na-wszystko/>