



Niemal od zawsze wiadomo, że aktywność fizyczna znacząco przyczynia się do naszego dobrego samopoczucia i zdrowia. O czym jednak należy pamiętać, gdy zdecydujemy się poprawić swoją kondycję?

RUCH TO ZDROWIE

Korzyści z aktywności fizycznej

Trudno przecenić korzyści wynikające z ruchu. Przy zachowywaniu aktywności fizycznej łatwiej nam zadbać o sprawność ciała, ale także o dobre samopoczucie i pogodny nastawienie. Ileż to już razy słyszeliśmy – w zdrowym ciele zdrowy duch. To prawda, że znacznie lepiej czujemy się pod względem psychicznym, gdy dbamy o kondycję fizyczną. Naukowcy potwierdzają zależność między naszym ciałem a duchem, czyli stanem umysłu i uczuciami towarzyszącymi nam przez całe życie. Łatwiej potrafimy nad sobą zapanować, częściej się uśmiechamy czy też chętniej podejmujemy nowe wyzwania, gdy nie ciąży nam schorowane, niesprawne i obolałe ciało. Tak to już działa. Dlaczego więc nie zadbać o swoją sprawność fizyczną, skoro ma ona również znaczenie dla naszego ducha?

Niewątpliwie do korzyści wynikających z aktywności fizycznej można zaliczyć mniejszą skłonność do urazów i kontuzji. Może brzmi to paradoksalnie, ale właśnie tak jest. Osoby zastałe, prowadzące siedzący tryb życia są w większym stopniu narażone na różnego rodzaju urazy niż osoby aktywne fizycznie. Ciało tych pierwszych nie jest tak elastyczne jak osób regularnie zażywających ruchu i stąd zdarza się, że wstając ze swego stołka łamią nogę, a idąc do pobliskiego sklepu dostają zadyszki.

Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci literatura naukowa przedstawiła bardzo obszerny materiał poświęcony powysiłkowym zmianom w funkcjach i strukturach ludzkiego organizmu. Poddawany ćwiczeniom fizycznym organizm doskonali funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarkę hormonalną i enzymatyczną. Systematyczna aktywność sprzyja redukcji

tkanki tłuszczowej, zabezpiecza przed spadkiem masy i siły mięśniowej, zmniejsza sztywność stawów, usprawnia zakres ruchów oraz chroni układ kostny przed demineralizacją i zrzesotnieniem tkanek (osteoporozą). Osoby aktywne fizycznie także chętniej przestrzegają innych zachowań prozdrowotnych, jak: racjonalny sposób żywienia, rezygnacja z nałogów, dbanie o właściwy cykl pracy i wypoczynku. Wysilek fizyczny powoduje wzrost przewodzenia bodźców nerwowych, zwiększa koordynację i ekonomikę ruchu, kształci uwagę, myślenie i pamięć, uodparnia na stresy, hartuje psychicznie, kształtuje poczucie odpowiedzialności i uczy dyscypliny.

Lista korzyści jakie płyną z aktywności fizycznej jest bardzo długa. Znajdują się na niej plusy dla ciała i ducha. I nikogo chyba nie trzeba szczególnie przekonywać o tym wszystkim. Każdy potwierdzi, że ruch to zdrowie. Nie każdy jednak decyduje się na dokonanie zmian w swoim siedzącym trybie życia. A warto. Ci, którzy decydują się na poprawę kondycji muszą jednak pamiętać, by podejść do tego tematu z głową, a nie tylko z mięśniami. Dlaczego?

O czym trzeba pamiętać?

Gdy jesteś już zdecydowany trochę się poruszać, to pamiętaj by uwzględnić to, jak Twoje życie wyglądało do tej pory. Jeśli ostatnie miesiące czy lata spędziłeś za biurkiem, w samochodzie i przed telewizorem – niestety taka często jest prawda – to nie zaczynaj od biegów przełajowych, treningów na

siłowni czy wspinaczki skałkowej. Takie działanie mogłoby okazać się dla Ciebie zabójcze.

Gdy nie jesteś przygotowany fizycznie na tego typu wyczyny, to nie próbuj udowodniać na siłę sobie i innym, jaki jesteś silny. Zasada ta odnosi się zarówno do kobiet jak i mężczyzn, a także do ludzi w każdym wieku. Nieprzygotowany wcześniej dwudziestopięcioletek i sześćdziesięcioletni „wycyznowiec” może zakończyć w jednej chwili swoją przygodę ze sportem przez poważny uraz kończyny, kręgosłupa czy nawet zawał. Oczywiście nie chcemy nikogo straszyć i zniechęcać. Nie każdy, kto zacznie biegać, a dawno tego nie robił, źle skończy. Nie. Ale nie potrzeba zbyt dużej wyobraźni, by wiedzieć jak łatwo zrobić sobie krzywdę, gdy więcej o sobie myślimy niż jesteśmy w stanie zrobić.

Zanim zaczniesz się ruszać i zmuszać ciało do wysiłku musisz zadbać o odpowiedni strój. Pamiętaj, aby Twoje buty były dostosowane do tego, co zamierzasz robić. Wiadomo, że do zajęć na świeżym powietrzu potrzebne będą sportowe buty i nie krępujący ubiór. W zależności od pory roku będzie to przewiewny sportowy zestaw, lekka kurtka lub cieplejsza odzież w miesiącach zimowych. Nigdy jednak nie powinniśmy ubierać się tak, by odzież stanowiła dla nas ciężar i przeszkadzała w swobodnym ruchu. Jeśli zdecydowaliśmy się na marszobiegi, to nie ubierzemy na siebie grubego płaszcza! Dostosuj ubiór do zamierzonych ćwiczeń, tak by się nie przeziębili i nie przegrzali.

Od czego zacząć?

Jeśli należysz do grup ludzi, którzy prowadzą siedzący tryb życia, to najlepiej zacznij od spacerów, które z kolei przekształcisz w intensywny marsz. Ustal gdzie i kiedy będziesz spacerował – najlepiej codziennie, minimum 30 minut. Regularne spacery czy wręcz marsze przygotowują twój organizm na większy wysiłek. Wystarczy kilka tygodni porządnego chodzenia, aby przekonać się, że mięśnie zaczęły intensywniej pracować, pogłębił się oddech, a ogólne samopoczucie polepszyło się. Ważne, by zacząć dość spokojnie i przygotować organizm na większe obciążenia.

Możesz do powyższego dodać proste ćwiczenia rozciągające, wymachy ramion i skłony. Znacząco wpłynie to na twoje samopoczucie i pozwoli także ocenić czego potrzebujesz w następnej kolejności. W czasie wykonywania tych czy podobnych ćwiczeń musisz słuchać swojego ciała. Wskaże ci ono do czego nie jest przygotowane, a więc tego nie zrobisz, oraz podpowie, co jeszcze byłoby dla ciebie dobre.

Ćwiczenia fizyczne nie muszą być monotonne. Włącz w swój plan podnoszenia sprawności i wydolności organizmu jazdę na rowerze. Sprawia to większości z nas przyjemność, a dla organizmu może być świetnym treningiem. Postaraj się jednak jeździć na rowerze poza ulicami pełnymi dympiących samochodów.

Inną propozycją, nie wymagającą jakichś szczególnych nakładów finansowych jest najzwyczajniejsza skakanka. Może ona być świetnym narzędziem

do urozmaicenia naszych biegów czy spacerów. To proste rozwiązanie potrafi dać nam „wycisk”. Wystarczy spróbować.

Jak widać możliwości mamy wiele. Każdy z nas musi dostosować rodzaj i intensywność wykonywanych ćwiczeń do własnych możliwości. Najważniejsze jednak zacząć. Nie odkładajmy tej decyzji i zmiany swoich przyzwyczajzeń na później. W końcu chodzi o nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

Podczas codziennych zajęć

Ale ja nie mam na to czasu! Tak właśnie niejednen z nas odpowie na propozycję włączenia do swojego rozkładu zajęć indywidualnego programu aktywności fizycznej. Niestety, przyszło nam żyć w świecie, którym na nic nie ma czasu. Co więc można zrobić w takiej sytuacji?

Pewnym rozwiązaniem może być wykorzystywanie codziennych zajęć, tak by korzystał z tego w pełniejszej mierze nasz organizm. Zastanów się, czy wracając do domu środkami komunikacji miejskiej nie możesz wysiąść np. dwa przystanki wcześniej i przejść ten kawałek? Albo, gdy podjedziesz już pod bramę swojego bloku, czy mógłbyś zrezygnować z windy i wejść do domu po schodach? A może masz ogród? Czy widzisz już, że praca, którą trzeba tam wykonać może ci się przysłużyć?

Nie unikajmy wysiłku fizycznego. Ruch sprawia, że żyjemy. Bezruch nas zabija. Siedzący tryb życia jest powodem wielu chorób, których można uniknąć. Wystarczy trochę pomysłowości i chęci, a na pewno znajdzie się czas i miejsce by trochę się poruszać.

