

„BUDZIMY SIĘ Z ZIMOWEGO LENISTWA”

Obserwując od lat zachowanie człowieka w dziedzinie dbania o swoje ciało, niejednokrotnie spotkałem się z osobami, które włączają swój organizm do aktywnego ruchu, dopiero po okresie zimowym. Z drugiej strony oczywiście, dobrze, że chociaż budzą się z zimowego lenistwa i ruszają do ćwiczeń na wiosnę, bo przecież to idealny czas, żeby wziąć się do pracy nad swoją formą. Jednak, żeby posiadać zgrabną, ukształtowaną sylwetkę należy ćwiczyć przez cały rok, a nie skupiać się wyłącznie na miesiącach wiosennych. No ale to już inna historia. Wiosna jest bardzo dobrą porą, żeby rozpocząć swoją przygodę z ćwiczeniami, które przyczynią się do poprawy naszego stanu zdrowia i ogólnego samopoczucia. I nie mam na myśli tutaj uczęszczania do klubu, w którym możemy poprzetrzucać setki kilogramów ciężaru czy poskakać na zajęciach z aerobiku. Swoją uwagę w tym artykule pragnąłbym skupić na najprostszych dostępnych dla wszystkich formach wysiłku.

Zacznijmy od bardzo popularnego ostatnimi czasy biegania. Biegać można wszędzie i o każdej porze, potrzebne są tylko chęci, a gdy je mamy, to zakładamy na siebie dres i wychodzimy w teren. Jakie są plusy biegania? Oczywiście wpływa pozytywnie na rozwój naszej kondycji fizycznej, odstresowuje i jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu na świeżym powietrzu. Ponadto bieganie usprawnia pracę naszego serca i płuc, przez co stajemy się bardziej sprawniejsi, wytrzymalsi i zmniejszamy ryzyko chorób układu krążenia. Jogging, bo tak możemy określać bieganie, odgrywa ważną rolę przy redukcji tkanki tłuszczowej, którą bardzo wiele osób chce ze swojego organizmu „wyrzucić”. Oczywiście jest, że, kiedy spalimy zalegający tłuszcz będziemy odczuwali radość ze swojej smukłej i wysportowanej sylwetki. W połączeniu z odpowiednim odżywianiem, bieganie sprawi, że nie będziemy mieli już uwag do swojego wyglądu. Chyba największą cechą uprawiania joggingu jest jego ekonomia, bo przecież do biegania nie potrzebujemy specjalnych sal, maszyn czy trenerów. Bieganie można, a wręcz radziłbym uprawiać na świeżym powietrzu, za które nie musimy płacić. Wystarczy jedynie mieć w miarę wygodne buty na amortyzującej odbicie od podłoża podeszwie. Jeśli jest zima, to przyda się dres, czapka, rękawiczki i śmiało możemy wyruszać. No dobrze, ale zapytacie ile razy i jak długo biegać. Na początku radziłbym biegać dwa, trzy razy w tygodniu po 15-20 minut. Następnie wraz z każdym treningiem wydłużać czas biegu o kilka minut do momentu, aż osiągniemy pułap 45-60 minut. Kiedy biegać? Najlepiej rano na czczo, ponieważ nasz organizm będzie czerpał energię z odłożonej tkanki tłuszczowej, a nie ze spożytego pożywienia, w przypadku biegania popołudniowego czy wieczornego. Wyżej wspomniałem o podłożu. Z góry odradzam wszystkim biegania po twardych, mocno ubitych drogach asfaltowych czy płytach betonowych. Dlaczego? Powód jest prosty. Dbajmy o swoje stawy. Bieganie po twardych nawierzchniach powoduje, że z czasem będziemy odczuwali bóle w stawach kolanowych, pojawią się zapalenia stawu, bóle w rzepkach itp. Najlepszym podłożem do uprawiania joggingu jest w miarę równa nawierzchnia trawiasta czy ziemista np. parki, dróżki w lasach itp. I na koniec, bieganie można trenować w każdym wieku, nie zależnie czy jest się dzieckiem czy dziadkiem. Wygląd również nie ma tutaj nic do rzeczy. Biegać może człowiek gruby, chudy, niski czy wysoki. W takiej dziedzinie, jakiej jest bieganie liczy się tylko jedno. **CHEĆCI!**

Inną formą ruchu, którą możemy stosować w pierwszych dniach wiosny, jak również przez całe nasze życie jest jazda na rowerze. Przez wiele osób jazda na bicyklu jest o wiele przyjemniejsza, niż bieganie. No cóż różni ludzie, różne upodobania. Najważniejsze, że korzyści z jazdy rowerem są podobne do tych z biegania. Wsiadając na rower i regularnie

przemierzając się po trasach, pomożesz swojemu organizmowi ukształtować własne łydki i uda. Rower to urządzenie, które angażuje do pracy także miednicę oraz mięśnie brzucha i grzbietu. Poprawisz wydolność oddechową, krążeniową oraz usprawnisz przepływ krwi w łydkach, dzięki czemu zapobiegiesz zakrzepom w żyłach i powstaniu żylaków. Chcesz mieć piękne ciało? Jeśli tak, to wyciągnij rower z piwnicy, odkurz go i wsiadaj na niego. Jazda na rowerze będzie połączeniem przyjemności i relaksu z pielęgnowaniem własnej kondycji fizycznej i samopoczucia. Ludzie często mawiają, że nie mają gdzie jeździć. Dla mnie jest to stwierdzenie ludzi leniwych. Osoby mieszkające w dużych miastach posługują się takim stereotypem, aby wmówić sobie, że to nie ich wina, że nie mają gdzie jeździć i dlatego nie robią nic. A przecież nie ma nic trudnego, jak wybrać się gdzieś kawałek za miasto, na krótką przejażdżkę. Jeśli boimy wypuszczać się sami, weźmy ze sobą drugą osobę, we dwójkę zawsze raźniej. Po ciężko przepracowanym tygodniu możemy się wybrać na dłuższą wycieczkę po terenach, których nasze oko jeszcze nie widziało. Jeżdżąc na rowerze, zachwycamy się pobliską naturą, zapominamy o problemach codziennego życia, a na dodatek spalamy zbędny tłuszcz. W teraźniejszych czasach, każdy człowiek wie, że rower to urządzenie, które daje nam znakomitą sposobność do zrzucenia zbędnych kilogramów. Przemierzanie się wolnym tempem pozwala nam na spalenie 300-350 kcal, natomiast jeżdżąc szybciej pozbywamy się nawet 600-700 kcal, czyli tyle samo ile wchodzenie po schodach czy bieganie. Jazdę na rowerze poleca się wszystkim osobom. Zarówno zdrowym, jak i chorym. Pedałowanie to rodzaj aktywności fizycznej, którą zalicza się do sportów bezpiecznych nie obciążających nadmiernie organizmu.

Na koniec pragnę przypomnieć o jednej bardzo ważnej rzeczy, jaką jest rozgrzewka. Nie możemy rozpocząć biegania bądź jazdy na rowerze, bez kilkuminutowej ogólnej rozgrzewki naszego ciała. Tutaj proponowałbym różnego rodzaju ćwiczenia rozciągające, chroniące przed kontuzjami czy naciągnięciami. Mam na myśli tutaj np. skłony w przód i tył, przysiady, wymachy ramion w różnych płaszczyznach itp. Pamiętajmy, że rozgrzewka jest elementarnym punktem wyjściowym każdego wysiłku fizycznego.

Podsumowując. Wyżej opisane formy ruchu gwarantują poprawę naszej kondycji fizycznej, wpływają na pracę naszego układu krążenia i układu oddechowego, a także pozwalają nam na pozbycie się nadmiernej tkanki tłuszczowej, która tak często odkłada się w sezonie zimowym. Bieganie, jazdę na rowerze, czy nawet spacer i pływanie można polecić praktycznie każdemu. Jednak każdy z nas jest inny, każdy ma inny organizm i inne możliwości. Dlatego więc, należy cały czas wsłuchiwać się w pracę naszego organizmu. Jeżeli odczuwamy zmęczenie wysiłkiem, lepiej jest zaprzestać i zrobić sobie przerwę, a kiedy odczujemy potrzebę ruchu, wracajmy do zajęć. Kończąc, pragnę podkreślić jeszcze jedną rzecz, a mianowicie odkładanie zaplanowanego ruchu na później. Musimy sobie zadać jedno bardzo ważne pytanie: *Co chcemy osiągnąć?* Jeśli chcemy mieć ładną figurę, musimy być **systematyczni**. Ćwicząc, co najmniej 3x w tygodniu uzyskamy najlepszy efekt. Jeśli więc zdecydujesz się na regularne bieganie, jazdę na rowerze, pływanie czy jakkolwiek inną formę ruchu, to efekt na pewno będzie zauważalny. Powodzenia!