

Ruch to zdrowie

Już od ponad pół wieku lekarze sportowi, fizjolodzy i kardiolodzy próbują uświadamić nam, jak wielką rolę odgrywa aktywność fizyczna w umacnianiu zdrowia, sprawności i kondycji.

Dynamiczny rozwój cywilizacji silnie przeobraził zewnętrzne warunki życia człowieka sprzyjając eliminacji pracy fizycznej i ogólnej bezczynności ruchowej. Obecnie coraz trudniej znaleźć ludzi wykonujących bardziej intensywną pracę mięśniową. Zmienił się ponadto styl spędzania wolnego czasu, który coraz mniej sprzyja uprawianiu sportu i fizycznej rekreacji. Według badań szacuje się, że zaledwie 30% dzieci i młodzieży, oraz 10% dorosłych uprawia wysiłek fizyczny odpowiadający podstawowym potrzebom fizjologicznym organizmu. Nasz kraj zaliczany jest do najmniej ruchliwych społeczeństw w Europie. Modny na zachodzie jogging (czyli codzienny, umiarkowany bieg w terenie), w Polsce uprawia: niespełna 4% 25 -latków, 3% 35-latków oraz 2% 50-latków. Krzywa zainteresowania aktywnością fizyczną maleje z wiekiem. Efekt? Hipokinezja - czyli brak zaspokajania podstawowych potrzeb ruchowych człowieka, z wszystkim zdrowotnymi skutkami tego zjawiska.

Możliwości jest wiele

Pod ogólnym pojęciem aktywności fizycznej należy rozumieć różne formy ruchu: wysiłki zorganizowane (sportowe zajęcia grupowe, wycieczki turystyczne), wysiłki spontaniczne (najczęściej nieregularne, związane z chwilową zabawą czy rozrywką) oraz wysiłki związane z pracą zawodową i hobbystyczną (praca na działce, czynności domowe i zawodowe). Niewątpliwie największe znaczenie dla zdrowia mają zajęcia sportowe zorganizowane, gdyż nie tylko cechują się najwyższą skutecznością w zakresie poprawy zdrowia fizycznego, ale także oddziałują na płaszczyznę psychiczną (odczuwanie przyjemności z ruchu, kształtowanie samodyscypliny, czerpanie radości z pracy twórczej nad własnym ciałem i umysłem) oraz społeczną (przeciwdziałanie nudzie, umacnianie więzów rodzinnych i koleżeńskich).

Dlaczego warto

Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci literatura naukowa przedstawiła bardzo obszerny materiał poświęcony powysiłkowym zamianom w funkcjach i strukturach ludzkiego organizmu. Systematyczna aktywność fizyczna nie tylko wpływa stymulująco na prawidłowy wzrost i rozwój w okresie dzieciństwa i młodości ale także zapewnia utrzymanie zdrowia i kondycji w wieku dorosłym, spowalnia proces starzenia oraz łagodzi dolegliwości wieku starszego. Szczególnie wiele uwagi poświęca się roli aktywności fizycznej w kształtowaniu kondycji układu sercowo-naczyniowego, sprawności wykorzystywania tlenu, oraz usprawnieniu mechanizmów odpornościowych. Serce zmuszane do częstego wysiłku dostosowuje się do zwiększonych wymagań, co objawia się jego rozrostem i zwiększoną zdolnością do pompowania krwi. W niektórych przypadkach wydajność pracy serca wzrasta nawet dwukrotnie w stosunku do okresu przed rozpoczęciem treningów. W efekcie, człowiek ma większe poczucie komfortu, szybko się nie męczy i jest w stanie w każdej chwili podjąć i znieść nieoczekiwany wysiłek. Poddawany ćwiczeniom fizycznym organizm doskonali funkcjonowanie 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 zrzutowieniem tkanek (osteoporozą). Należy mieć na uwadze, że osoby aktywne fizycznie także chętniej przestrzegają innych zachowań prozdrowotnych, jak: racjonalny sposób żywienia, rezygnacja z nałogów, dbanie o właściwy cykl pracy i wypoczynku, itp. Nic więc dziwnego, że wzajemne łączenie aktywności fizycznej z właściwą dietą i wypoczynkiem jest jednym z najważniejszych czynników zapewniających witalność, sprawność i zdrowie na długie lata życia.

Wystarczy maszerować

Chodzenie jest najbardziej naturalną formą aktywności ruchowej i odgrywa niezwykle ważną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. Korzystny wpływ systematycznych marszów na organizm człowieka wciąż jest mało doceniany, mimo że lekarze i naukowcy od lat monitorują, iż jest to najtańsza, najprostsza i zarazem najbardziej efektywna recepta na zdrowe, długie i efektywne życie. U starszych osób, regularne spacerowanie poprawiają nie tylko wydolność fizyczną, ale także istotnie wpływają na pracę mózgu i systemu nerwowego. Łatwiej przychodzi im zapamiętywanie, opanowywanie rozmaitych czynności oraz planowanie nowych zadań. Odczuwają mniej różnych dolegliwości, wykazują lepszą kondycję psychiczną a także mogą pochwalić się zwiększonym komfortem życia. A to, co dzieje się z sercem i układem krążenia to już prawdziwa rewolucja. Systematyczne treningi na świeżym powietrzu, powodują m.in.; wzrost liczby i przekroju naczyń krwionośnych, co wpływa na efektywniejszy przepływ krwi. Bogatsza staje się sieć naczyń wieńcowych, co ma ogromne znaczenie w profilaktyce kardiologicznej obniżenie częstości skurczów serca w spoczynku i podczas wysiłku – serce staje się większe, silniejsze i wydolniejsze. Pompuje znacznie większą ilość krwi na każde uderzenie, w efekcie czego pracuje znacznie oszczędniej. Krew staje się rzadsza, ale zawiera więcej czerwonych krwinek, co kolei powoduje lepszy i skuteczniejszy transport tlenu poprawę profilu lipidowego - następuje normalizacja lekko podwyższonego lub zbyt niskiego ciśnienia krwi , spada zawartość tłuszczu we krwi, zwiększa się ilość „ dobrego „ cholesterolu i jednocześnie spada ilość „ złego „ \ cholesterol LDL \. usprawnienie pracy płuc - wzmacniają się mięśnie oddechowe, przez co oddech pogłębia się i organizm pobiera więcej tlenu. Ponadto, ćwiczenia aerobowe regulują gospodarkę węglowodanową, zapobiegają otyłości, kształtują mięśnie oraz obniżają poziom napięć psychicznych związanych ze stresem.

Kilka zasad

Przystępując do zajęć w terenie musimy pamiętać

o kilku istotnych sprawach:

- **obuwie do spacerów powinno mieć elastyczną podeszwę, płaskie obcasy i dobrze obejmować stopę,**
- **marsz powinno się rozpoczynać i kończyć ćwiczeniami oddechowymi i rozluźniającymi,**
- **spacerować należy codziennie, w czasie nie krótszym jak 30 minut,**
- **w czasie marszu tułów powinien być wyprostowany, mięśnie barków i tułowia rozluźnione,**
- **wdech wykonuje się nosem, wydech ustami, starając się, by wydech był dłuższy od wdechu**
- **należy maszerować w sposób swobodny i rozluźniony, bez nadmiernego wydłużania kroków**
- **tempo marszu musi być żwawe, bez zbędnych przystanków**
- **marsz powinien być wykonany ok. 2 godzin po jedzeniu, a kolejny posiłek powinien przypadać ok. 45-60 min po wysiłku.**

Marsz to także niezwykle efektywna forma ruchu dla osób z nadwagą. Mimo, że wydatek kaloryczny w przeliczeniu na minutę nie jest wysoki, to jednak ze względu na długi czas trwania wysiłku (kilkadziesiąt minut) organizm potrafi spalić znacznie więcej kalorii niż podczas krótszych, bardziej intensywnych ćwiczeń.

Spacer w mroźne dni

Nadchodzi okres zimowy, więc ze względu na mniej sprzyjającą pogodę należy ubierać się stosownie do panujących warunków atmosferycznych. Ponieważ organizm w okresie zimy wykazuje zwiększoną podatność na przeziębienia i liczne infekcje dróg oddechowych należy unikać nadmiernego wdychania powietrza przez usta. Spacerować najlepiej zaplanować w godzinach popołudniowych bowiem organizm posiada wówczas największą sprawność mięśniową i krążeniową. Podczas spacerów w mroźne zimowe dni, należy pamiętać aby chronić ciało przed nadmiernym oziębieniem. Ubierać powinno się warstwowo, zakładając najpierw podkoszulek, później koszulę, ciepłą bluzę a na końcu kurtkę. Taki ubiór trzyma lepiej ciepło, bowiem pomiędzy poszczególnymi warstwami odzienia tworzy się warstwa izolującego powietrza. Należy pamiętać, aby nie zakładać na siebie zbyt dużo ubrań, bowiem doprowadzić możemy do przegrzania ciała. Ubiór powinien chronić przed zimnem, wiatrem i wilgocią, jednak nie powinien utrudniać odparowywania potu. Przed zamarznięciem chronić należy przede wszystkim stopy i głowę. Przez te części ciała organizm bowiem wypromieniowuje największe ilości ciepła. Należy więc zadbać o odpowiednie obuwie oraz ciepłą wełnianą czapkę. Buty powinny być wysokie za kostki, o dobrze profilowanych podeszwach. W obrębie palców powinno być trochę luzu, co zapewnia odpowiednie ukrwienie stopy, a znajdujące się w nich powietrze stanowić będzie naturalną izolację cieplną. W przypadku osób z problemami kardiologicznymi, w czasie spacerów zimowych nie należy gwałtownie zmieniać tempa, lecz wydłużać trasę oraz przedłużać czas pobytu w ruchu.