



e-biuletyn dla biegaczy

Moje zdrowie to fundament mojego rozwoju. Na stabilnym fundamencie budujemy kolejne piętra satysfakcji z życia – zawodowego, rodzinnego, przyjaciół, pasji, realizacji marzeń... Drobne rysy lub większe pęknięcia mogą solidnie zachwiać mozolnie budowaną konstrukcją. Możemy jednak zrobić bardzo wiele, aby takie sytuacje zdarzały się jak najrzadziej i jak najpóźniej.

Dbanie o zdrowie nie musi być trudne – często wystarczy zastosowanie prostych zaleceń i konsekwencja w ich stosowaniu, aby uzyskać bardzo dobre efekty. Wiele badań i obserwacji wykazało, że bardzo dobrą trampoliną, wzmacniającą wysiłki w celu utrzymania zdrowia, jest właśnie aktywność fizyczna. Im więcej ruchu w naszym codziennym życiu, tym większe zainteresowanie tym, co mamy na talerzu (bo wiemy ile wysiłku kosztuje spalenie energii zawartej w smacznym deserze). Ruch pomaga nam łatwiej radzić sobie z codziennym stresem (ruch przyspiesza wydalanie hormonów stresu i zwiększa ilość hormonów szczęścia) oraz uciążliwymi infekcjami (aktywność fizyczna wzmacnia odporność). Osoby aktywne fizycznie dokładniej obserwują to, jak zmienia się ich ciało i wcześniej konsultują z lekarzem niepokojące zmiany (np. wygląd znamion na skórze, nieoczekiwane wzrosty czy spadki wagi, itp.).

Pozostaje więc jedynie wybrać taką formę ruchu, która daje nam najwięcej przyjemności. Setki tysięcy Polaków wybrało bieganie – sport dla niewtajemniczonych najprostszy, dla ekspertów natomiast kryjący wiele wyzwań i ryzyka kontuzji. Jeśli chcielibyście Państwo wybiegać sobie zdrowie, polecamy gorąco ten poradnik dla każdego, kto chce zacząć tę przygodę życia. A ponieważ biegać może każdy, ale nie każdy powinien – sprawdźmy jak czerpać tylko korzyści z tego fascynującego sportu.

Moje zdrowie
to fundament mojego rozwoju.





Na początek 30 minut

Bieganie cieszy się rosnącą popularnością nie tylko w Polsce. To jeden z najbardziej ogólnorozwojowych sportów, a do tego łatwo dostępnych – nie wymaga kompletowania drużyn, sportowej infrastruktury, ani istotnych nakładów finansowych. Każdy z nas naturalnie potrafi biegać – nie musimy uczyć się skomplikowanej techniki. Mimo to, rozpoczynając przygodę z bieganiem warto się mądrze przygotować, aby nasz pierwotny entuzjazm szybko nie ustąpił miejsca rozczarowaniu.

Na początek 30 minut

Bieganie ma niezliczone zalety, ale i w tej dyscyplinie sportu zdarzają się kontuzje. Nie może być inaczej, jeśli weźmiemy pod uwagę, że w czasie treningu każdy z często wielu tysięcy kroków wiąże się z obciążeniem kilkukrotnie przekraczającym masę ciała. Na szczęście dolegliwości biegacza zwykle mają charakter przeciążeniowy. Jeśli wczasu zatroszczymy się o właściwe przygotowanie do biegania, unikniemy nie tylko zmian przeciążeniowych, ale i poważnych urazów.

Zaczynając swoją przygodę z bieganiem szczerze odpowiedzmy sobie więc na pytanie na ile jesteśmy do tego wyzwania przygotowani. Jeśli na co dzień wykonujemy pracę siedzącą, zdarzają się nam bóle stawów lub pleców, warto wcześniej skonsultować się z lekarzem – istnieje bowiem duże ryzyko, że treningi nasilą te dolegliwości. Konsultacja z lekarzem będzie również wskazana, jeśli dotychczas nie byliśmy aktywni sportowo. Nie rzucajmy się od razu „na głęboką wodę” – pierwsze treningi poświęćmy na marszobiegi. Pozwolą one przyzwyczaić organizm do wysiłku fizycznego i zaadaptować go do nowych okoliczności. Zapewne wielu z nas marzy o wystartowaniu w maratonie. Pamiętajmy jednak, że właściwe przygotowanie organizmu do takiego wysiłku zajmie wiele miesięcy,

a czasem nawet lat. Jeśli dotychczas nasz kontakt ze sportem ograniczał się do telewizji, za sukces możemy sobie poczytywać 30-minutowy bieg bez przerw. To pierwszy duży krok w kierunku poważnego biegania!

Buty są najistotniejszym elementem naszego ekwipunku

Jak w każdym sporcie, tak i w bieganiu kluczowe znaczenie ma odpowiednia rozgrzewka. Spokojny trucht i delikatne rozciąganie zapewne wystarczą, jednak najlep-

sze efekty przynosi rozciąganie dynamiczne. Zestaw takich ćwiczeń może nam zaprezentować dobry fizjoterapeuta lub trener przygotowania motorycznego. Po zakończeniu każdego biegu, nie zapomnijmy o rozciąganiu – spokojnym, bez bolesnego pogłębiania. Dzięki temu, mięśnie będą rozluźnione i szybciej zregenerują się przed następnym treningiem.

Pierwsze treningi mogą być bolesne, ale nie zrażajmy się! Z pewnością doświadczymy tzw. DOMS – zespołu opóźnionej bolesności mięśni, potocznie (choć błędnie) określanego zakwasami. Bóle takie są naturalną reakcją mięśni na obciążenie treningowe. Jest to efekt adaptacji do treningu i zapewne wkrótce minie. Jednak, jeśli dolegliwości nie ustępują, warto skonsultować się z lekarzem.





Paradoksalnie, **nasza forma i organizm poprawią się nie w trakcie biegów, lecz w przerwach pomiędzy nimi!** Nie zapomnijmy więc o właściwej regeneracji i w początkowym okresie nie serwujemy sobie więcej niż trzech 30-45 minutowych sesji treningowych tygodniowo. Dzięki treningowi biegowemu wzmacniają się nie tylko nasze mięśnie - również kości, ścięgna i więzadła. Tkanki te cały czas ulegają przebudowie, a każdy kolejny trening powoduje niezauważalne mikrourazy. Jeśli nasz organizm nie będzie nadążał nad ich regeneracją, ryzykujemy poważne uszkodzenia. Niejeden początkujący biegacz zbagatelizował regenerację i nie tylko nie zanotował poprawy wyników, ale doznał zerwania ścięgna Achillesa, złamania zmęczeniowego lub innego poważnego urazu. Powtórzmy więc raz jeszcze: **regeneracja to klucz do sukcesu!**

Buty są najistotniejszym elementem naszego ekwipunku, szczególnie jeśli planujemy biegać po asfalcie. Stare „adidasy” z dna szafy najprawdopodobniej nie będą się nadawać. Dobór odpowiedniego obuwia pozwoli uniknąć wielu kontuzji, a oszczędności mogą się w dłuższym rozliczeniu nie opłacać. But do biegania z pewnością powinien być wygodny, w przeciwnym razie możemy zniechęcić się do treningów. Na zakupy powinniśmy wybrać się po popołudniu, kiedy nasze stopy są opuchnięte i zmęczone. Przy wyborze nie warto kierować się tylko subiektywnymi odczuciami. Jeśli to możliwe, wykonajmy badanie biomechaniczne. W badaniu takim nie chodzi tylko o ocenę wysklepienia stopy. Najwięcej informacji dostarczy analiza video biegu na bieżni mechanicznej.

Regeneracja to klucz do sukcesu

Stopa w biegu reaguje na kontakt z podłożem całkiem inaczej niż gdy stoimy lub spacerujemy. Inaczej też zachowa się na pierwszym i na dziesiątym kilometrze trasy. Warto wziąć pod uwagę tę specyfikę zanim wydamy często niemałe pieniądze na buty biegowe. Kompleksowe badania biomechaniczne najlepiej wykonać w profesjonalnej klinice ortopedycznej.

Pomogą one opracować program treningowy skrojony na nasze indywidualne potrzeby, abyśmy mogli efektywnie i bez kontuzji przekraczać kolejne biegowe granice. Tego właśnie życzę wszystkim początkującym biegaczom!



Nastała moda na bieganie. Powodów do biegania jest tak wiele jak osób, które biegają. Początkujący biegacze trenują dla zdrowia, albo żeby schudnąć. Natomiast osoby już biegające mają najczęściej cele startowe – chcą poprawić wynik w zawodach. Od kilku lat wręcz lawinowo rośnie liczba osób, które startują w biegach ulicznych. Imprezy te przyciągają tysiące amatorów i są organizowane nawet w małych miastach.

Powodów do biegania jest tak wiele jak osób, które biegają.

W wielkich miastach takich jak Warszawa chętni mogą startować w wielu zawodach – półmaraton, maraton, Bieg Konstytucji 3 Maja, Bieg Powstania Warszawskiego, Biegnij Warszawo, Bieg Niepodległości itd. Liczba biegaczy wciąż rośnie. Niestety, wzrasta również ilość kontuzji.



Do ortopedów i fizjoterapeutów trafiają pacjenci z urazami skrętnymi stawów skokowych, z bólami kolan, bioder, kręgosłupa i z „naciągniętymi” mięśniami.

ści te wynikają najczęściej z niewłaściwego przygotowania do podejmowanej aktywności. Jeśli planujemy rozpocząć przygodę z bieganiem, do czego gorąco zachęcam, powinniśmy odpowiednio się przygotować.

Osoby, które chciałyby zrzucić zbędne kilogramy muszą pamiętać, że bieganie mocno obciąża stawy. Każdy dodatkowy kilogram będzie powodował szybsze ścieranie się chrząstki stawowej. Dla takich osób, na początek lepszą formą ruchu będzie nordic walking. Chodzenie z kijami wymaga dużo wysiłku, a jednocześnie odciąża stawy. Ciekawym przygotowaniem do biegania, pozwalającym bezpiecznie pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej jest orbitrek. Ćwiczymy wykonując ruchy imitujące bieganie, ale nie ma kompresji stawów wywołanej uderzeniem stopy o podłoże, ponieważ jest ona cały czas podparta. Dodatkowo możemy ustawiać obciążenie na urządzeniu, dopasowując je do naszych możliwości.

Ryzyko kontuzji wzrasta jeżeli podejmiemy aktywność o zbyt dużej intensywności. Jeśli wcześniej nie biegaliśmy, bezpieczniej będzie przeplatać bieg z marszem stosując metodę Run/Walk np.: 2 minuty biegu i 4 minuty marszu przez 30 min. W miarę poprawy wydolności zmieniamy proporcje.

Oto przykładowy plan treningu przygotowujący do 30 minutowego biegu:

1. tydzień

Biegnij 2 minuty, idź 4 minuty
(powtórz 5 razy)

2. tydzień

Biegnij 3 minuty, idź 3 minuty
(powtórz 5 razy)

3. tydzień

Biegnij 5 minut, idź 2,5 minuty
(powtórz 4 razy)

4. tydzień

Biegnij 7 minut, idź 3 minuty
(powtórz 3 razy)

5. tydzień

Biegnij 8 minut, idź 2 minuty
(powtórz 3 razy)

6. tydzień

Biegnij 9 minut, idź 2 minuty
(powtórz 3 razy)

7. tydzień

Biegnij 9 minut, idź 1 minutę
(powtórz 3 razy)

8. tydzień

Biegnij 13 minut, idź 2 minuty
(powtórz 2 razy)

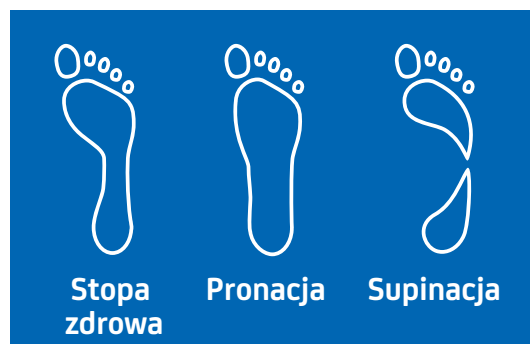
9. tydzień

Biegnij 14 minut, idź 1 minutę
(powtórz 2 razy)

10. tydzień

Biegnij 30 minut.

Bardzo ważne jest odpowiednie dobranie obuwia i nawierzchni do treningu. Nie powinno się rozpoczynać od biegania po twardej nawierzchniach. Zamiast na chodnik, beton czy asfalt warto wybrać się na trening do parku bądź na leśną ubitą ścieżkę. Bieganie po piaszczystym lub kamienistym terenie niesie ze sobą ryzyko kontuzji stawów skokowych. Tak więc na początek nie jest zalecane. Nasze stawy tworzą łańcuch kinematyczny. Jeśli stopa będzie niewłaściwie obciążana wywoła to przeciążenia na kolejnych ogniwach (kolana, biodra, kręgosłup). Obuwie z odpowiednią wkładką i systemem amortyzacji lub stabilizacji zapewni bezpieczny ruch całego ciała. Jeśli nie

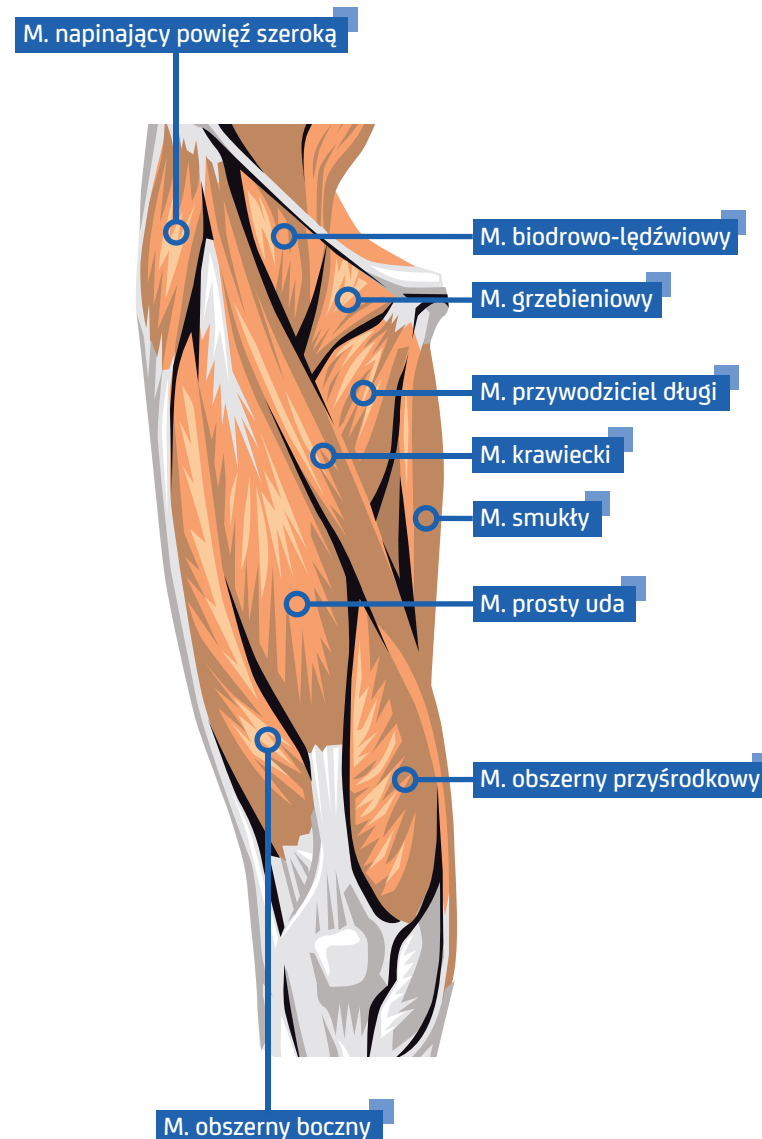


wiemy czy mamy stopę pronującą, neutralną czy supinującą warto pomyśleć o wizycie w specjalistycznym sklepie, gdzie na podstawie analizy wideo kompetentny sprzedawca dobierze odpowiednie buty.

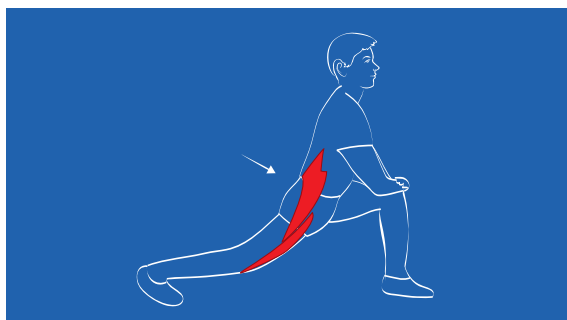
Przed bieganiem powinniśmy pamiętać o ćwiczeniach ogólnorozwojowych. Pozwolą one odpowiednio przygotować nasze mięśnie do wysiłku jakim jest bieganie.

Należy również pamiętać o rozgrzewce

Siedzący tryb życia i aktywność fizyczna ograniczona do spacerów i rekreacyjnej jazdy na rowerze powodują zmniejszoną ruchomość stawów i dysbalans mięśniowy. Jest on spowodowany przykurczem mięśni tonicznych i osłabieniem mięśni fazowych. Ograniczenie ruchomości dotyczy szczególnie stawów biodrowych i stawów kręgosłupa. Mięśnie toniczne, które ulegają przykurczom to głównie mięśnie zginacze stawu biodrowego (np. mięśnie biodrowo-łędźwiowy, naprężacz powięzi szerokiej, prosty uda), mięśnie zginacze stawu kolannowego tzw. hamstring (mięśnie dwugłowy uda, półbłoniasty, półścięgnisty), mięśnie zginające podszwawo stopę (np. mięsień trójgłowy łydki) oraz mięśnie prostowniki odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Właśnie na rozciąganiu tych mięśni powinniśmy się skupić.



Oto przykładowe ćwiczenia rozciągające:



Mięsień biodrowo lędźwiowy rozciągamy wykonując wykrok w przód. Noga wykroczna jest ugięta, zakroczna wyprostowana, kręgosłup prosty, miednica ustawiona równo (niezrotowana). Rozciągamy się powoli do uczucia wyraźnego bezbolesnego rozciągania, wytrzymując w pozycji ok. 30 sek.



Hamstring – mięśnie te rozciągamy w kłku jednonóż z nogą wykroczną wyprostowaną w kolanie. Z wyprostowanym kręgosłupem wykonujemy powoli pochylenie tułowia ku przodowi do uczucia wyraźnego bezbolesnego rozciągania, wytrzymując w pozycji ok. 30 sek.



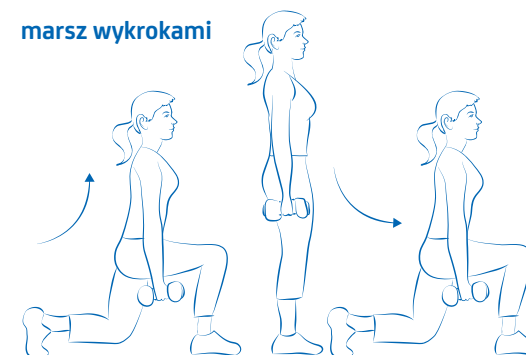
Mięśnie łydki rozciągamy stojąc przy ścianie, drzewie bądź słupie. Pochylamy się w przód uginając nogę wykroczną i utrzymując prosty kręgosłup, piętę nogi zakrocznej dociskamy do podłoża i prostujemy kolano. Rozciągamy się powoli do uczucia wyraźnego bezbolesnego rozciągania, wytrzymując w pozycji ok. 30 sek.

Mięśnie fazowe, które ulegają osłabieniu to przede wszystkim mięśnie brzucha, mięśnie prostujące biodro (mięśnie pośladkowe), mięśnie prostujące kolano (np. mięsień czworogłowy). Ćwiczeniami dosko-

nale wzmacniającymi mięśnie pośladkowe i mięsień czworogłowy są wykroki w przód, w tył i na boki. Wykonując te ćwiczenia należy pamiętać żeby kolano nogi wykrocznej pozostawało nad stopą!!!

Przed rozpoczęciem biegania należy również pamiętać o rozgrzewce a następnie o odpowiednim tempie biegu. Na początku nie powinno się biegać szybko (lepiej wolniej niż za szybko). Idealne tempo to takie, przy którym możemy rozmawiać i nie brakuje nam tchu (co może być trudne szczególnie u początkujących). Po zakończonym treningu należy koniecznie

marsz wy krokami



uzupełnić płyny, które utraciliśmy pocąc się oraz rozciągnąć mięśnie!!! Przestrzeganie tych zasad sprawi, że bezpiecznie rozpoczniemy przygodę z bieganiem i stanie się ono przyjemnością. Jeśli po kilku treningach, pomimo odpowiednich przygotowań, pojawi się ból w trakcie bądź po treningu, należy udać się do lekarza lub fizjoterapeuty.



Dieta jest kluczowym elementem dobrze ułożonego planu treningowego. Wszystko, co zjemy, pora posiłków, ich zbilansowanie wpływają na wydolność, wytrzymałość i siłę organizmu podczas wykonywanych ćwiczeń.

Dieta jest kluczowym elementem dobrze ułożonego planu treningowego

W początkowej fazie biegu energia produkowana jest bez udziału tlenu, w efekcie czego wytwarza się kwas mlekowy. Oddech oraz tempo skurczów mięśni dopasowują się do zapotrzebowania energetycznego. W miarę kontynuacji biegu organizm otrzymuje coraz więcej tlenu. Wówczas, następuje tzw. tlenowy rozkład węglowodanów i tłuszczu, w efekcie którego dochodzi do rozpadu kwasu tłuszczowego w mięśniach i wytworzenia energii.

W pierwszej fazie biegu (5-15minut) głównym źródłem energii są węglowodany, zaś w miarę upływu czasu i zwiększonego dostarczenia

tlenu, organizm proporcjonalnie zużywa mniej węglowodanów, a więcej tłuszczu.

Co jeść przed, podczas i po treningu?

Osobom uprawiającym umiarkowaną aktywność fizyczną zalecana jest dieta standardowa tzn. dostosowana pod względem energetycznym i składników odżywczych zgodnie z ich wskaźnikiem masy ciała BMI, płcią i wiekiem.

Osobom trenującym intensywnie tzn. powyżej godziny wprowadza się modyfikacje w żywieniu poprzez zwiększenie spożycia węglowodanów.

W planowaniu diety warto zwrócić uwagę na źródła energii i składników odżywczych, ilość posiłków oraz ich regularność.

Węglowodany (cukry) stanowią materiał energetyczny dla mięśni i chronią je przed utratą białka podczas biegu. Przy niedoborze węglowodanów w diecie lub nieprawi-

wytrzymałość organizmu podczas biegu.

Przetworzone węglowodany to glikogen, który jest magazynowany przede wszystkim w wątrobie, mięśniach i w mózgu. Energia pochodząca z węglowodanów jest aż 3-krotnie szybciej uwalniania niż pochodząca z tłuszczu.

W planowni diety warto zwrócić uwagę na źródła energii i składników odżywczych

dlowym zbilansowaniu diety odchodzi do spalania białek (utrata masy mięśniowej) i częściowo tłuszczów. Odpowiednia ilość cukrów w diecie zapewni optymalne spalanie kalorii (tkanki tłuszczowej) i większy

ryż brązowy, makarony razowe), warzywach i owocach. Zapotrzebowanie na węglowodany zależy od intensywności wysiłku i stanowi ok. 50-60% dziennego zapotrzebowania.



W przypadku kiedy planujemy dłuższy bieg (ponad godzinę), warto pamiętać o małej przekąsce zawierającej łatwo przyswajalne cukry. Pomocny do oceny wartości danego produktu węglowodanowego jest Indeks Glikemiczny oraz ładunek Glikemiczny.

Indeks Glikemiczny wskazuje tempo wchłaniania danego produktu bądź potrawy. Produkty o wysokim IG to te powyżej 70, o średnim IG to te pomiędzy 70 a 55, a o niskim IG to te poniżej 55.

Istotny jest posiłek po biegu, aby zregenerować organizm

Im dany produkt jest w większym stopniu przetworzony – rozdrobniony, ugotowany, – tym większy będzie indeks glikemiczny. Najszybciej wchłania się czysta glukoza i pieczywo z mąki oczyszczonej, zaś najwolniej surowe warzywa. Ładunek glikemiczny uwzględnia tempo wchłaniania oraz ilość węglowodanów w danej ilości produktu. Wysoki ŁG – powyżej 20% a niski ŁG – poniżej 10%.

Na 4-2 godziny przed treningiem zalecane są produkty i potrawy o średnim i niskim IG:

- Kapka z pieczywa pełnoziarnistego z rybą lub serem białym i sałatką.
- Kurczak pieczony z gotowaną kaszą gryczaną i sałatką.
- Płatki owsiane z jogurtem naturalnym i owocem.
- Łosoś pieczony z gotowanym ryżem brązowym i sałatką.

Przekąski przed ćwiczeniami na 1-2 godziny przed treningiem:

- Świeże lub suszone owoce,
- Koktajl mleczno – owocowy np. truskawowy,
- Baton śniadaniowy,
- Sok owocowy.

Podczas ćwiczeń, jeśli nie są one dłuższe niż

godzinę, nie jest zalecane uzupełnianie węglowodanów – wystarczy picie wody. Przy dłuższych treningach wskazane są płyny izotoniczne, w których w składzie jest glukoza, owoce np. banany czy batonik zbożowy.

Istotny jest posiłek po biegu, aby zregenerować organizm. Zaleca się, aby składał się z węglowodanów i białek np. koktajl owocowy, kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z twarogiem i sałatką, miseczka płatków owsianych z jogurtem i małym owocem.

Błonnik pokarmowy zalecany jest w ilości równej 20-40g na dobę. Znajduje się w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach.

Spożycie białka jest proporcjonalne do kaloryczności diety i w zależności od zaplanowanego treningu wynosi średnio od 1 a 1,2 do 1,4 g/kg masy ciała (12-15% dziennego zapotrzebowania na kalorie). Połowa jego podaży powinna być pochodzenia zwierzęcego z tego względu, że jest to białko pełnowartościowe. Białko te, które zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne np. chude mięso wieprzowe, drób, królik, ryby, nabiał czy jaja. W produktach roślinnych najbardziej wartościowe białko pochodzi z roślin strączkowych: fasola, soja, ciecierzycza.

Proteiny są szczególnie istotne po intensywnym wysiłku fizycznym, gdyż wspomagają odbudowę mięśni.

Tłuszcze nie powinny stanowić więcej niż 30% zapotrzebowania na energię.

Powinny być one głównie pochodzenia roślinnego. Tłuszcze dostarczają energii, ale także odpowiadają za wchłanianie witam A, D, E, K. Mają one istotny wpływ na prawidłowy wzrost organizmu, przewodzenie nerwowe i wygląd skóry. Korzystnie wpływają również na układ krążenia i pracę serca. Tłuszcz stanowi tzw. „wolne” źródło energii. Z tego względu jego znaczenie w preparatach dla sportowców jest mniejsze, a zawartość nie przekracza 5%.

Źródłem dobrego tłuszczu są oleje roślinne dodawane na zimno do potraw, chude mięso i ryby.

Zbilansowana dieta pokrywa w pełni zapotrzebowanie organizmu na witaminy i minerały.

Warto zadbać o odpowiednią ilość warzyw i owoców, które dostarczają cennych antyoksydantów - związków, które chronią nasz organizm przed szkodliwym działaniem toksyn – i witamin z grupy B zawartych w pełnoziarnistych produktach zbożowych i mięsie.

Przy umiarkowanym biegu najlepszym źródłem płynów jest woda mineralna.

Przy intensywnym wysiłku zalecane są płyny hipotoniczne lub izotoniczne, które w składzie mają glukozę, która poprawia wydolność organizmu i opóźnia pojawienie się zmęczenia.

Przed rozpoczęciem biegu dobrze jest pić wodę. Natomiast, podczas treningu, w zależności od jego intensywności, wybieramy wodę lub płyn izotoniczny. Należy uzupełniać płyn co 15-20 min po 150-300 ml.

Dobrze zbilansowana dieta opiera się o wszystkie grupy produktów zgodnie z piramidą żywienia. Posiłki powinny być spożywane regularnie, co 3-4 godziny, zaś ostatni posiłek 3 godziny przed snem. Istotna jest też technika przygotowania potraw. Zaleca się pieczenie, duszenie w wodzie, gotowanie na parze i unikanie smażenia.

Podstawowe zasady żywienia sportowców:*

- Spożywanie odpowiedniej ilości składników pokarmowych dla pokrycia zapotrzebowania energetycznego;
- Węglowodany jako główne źródło energii w dziennej racji pokarmowej;
- Urozmaicenie produktów dla pokrycia zapotrzebowanie na białko, witaminy i składniki mineralne;
- Odpowiednie dostarczanie węglowodanów – zarówno przed, jak i po wysiłku. Potrzebne dla uzyskania energii i regeneracji po wysiłku;
- Odpowiednia ilość płynów, zapobiegająca odwodnieniu;
- Ostrożność w stosowaniu suplementów diety.

* Źródło: www.izz.waw.pl





Bieganie... moda czy zdrowy styl życia?

Bieganie jako forma aktywności fizycznej przyczynia się do coraz wolniejszej progresji chorób układu sercowo-naczyniowego. Nawet niewielka aktywność fizyczna daje korzystne efekty zdrowotne – to oficjalne stanowisko Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Unikanie siedzącego trybu życia w wieku dorosłym może - według dobrze udokumentowanych prac naukowych – wydłużyć życie nawet o 3,5 roku. Czy to dużo, czy mało? Nie znajdziemy chyba nikogo, kto zapytany, czy chciałby żyć w zdrowiu 3,5 roku dłużej, nie odpowiedziałby twierdząco.

Nawet niewielka
aktywność fizyczna daje korzystne efekty zdrowotne

A więc nie mamy wątpliwości – biegamy!

Ale szybko pojawia wspomnienie nieoczekiwanych omdleń, utrat przytomności, zgonów młodych „zdrowych” biegaczy amatorów, a nawet zawodowych sportowców. Przecież opis pierwszego nagłego zgonu sprzed 2500 lat dotyczy kuriera, który przybiegł do Aten z wiadomością o zwycięstwie rodaków pod Maratonem!

Nie ma wątpliwości, że ryzyko nagłego zgonu u osób bez choroby serca jest niewielkie. W obserwacji 5-letniej osób biegających stwierdzono częstość wystąpienia zatrzymania krążenia 1 na 15240 zdrowych biegaczy. Ryzyko to jest niższe w porównaniu do osób nie uprawiających sportu. Szczególnie korzystne jest uprawianie sportu bez współzawodnictwa.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia niebezpiecznych zdarzeń u przyszłych biegaczy, należy w pierwszej kolejności wykluczyć obecność przeciwwskazań do intensywnego uprawiania sportu. Z badań wynika, że nawet 80% nagłych zdarzeń sercowych u sportowców może być związane z organiczną chorobą serca, często wcześniej nie rozpoznaną. Wśród młodych osób poniżej 35 roku życia główną przyczyną są kardiomiopatia przero-

stowa oraz arytmogenna dysplazja prawej komory, a także anomalie naczyń wieńcowych, zwężenie zastawki aortalnej czy pęknięcie tętniaka aorty. Wśród osób powyżej 35 roku życia najczęściej przyczyną incydentów jest miażdżyca tętnic wieńcowych prowadząca do choroby wieńcowej i zawału serca.

Niewątpliwie ważne jest, by przed rozpoczęciem treningu, dokonać oceny ryzyka uprawiania danego sportu

i indywidualne ustalenia zakresu potrzebnych badań. Dla młodego, przyszłego biegacza, z racji niskiego ryzyka, wystarczające może okazać się badanie lekarskie, elektrokardiogram lub badanie echokardiograficzne. Osoba po 35 roku życia bez objawów choroby serca,

badania obrazowe oraz badania krwi. Chętni mogą również wykonać badania diagnostyczne w ramach oferowanego przez Grupę LUX MED programu Bezpieczne Uprawianie Sportu.

W czasie wysiłku zachodzą w organizmie korzystne zmiany dotyczące głównie układu oddechowego i krążenia.

W odpowiedzi na wysiłek zwiększa się wentylacja płuc – początkowo gwałtownie, a po chwili następuje powolny wzrost i stabilizacja na stałym poziomie. Wraz ze wzrostem wysiłku, mięśnie oddechowe przechodzą na metabolizm beztlenowy. Równocześnie dochodzi do wzrostu objętości krwi pompowanej przez serce. Wzrasta kurczliwość serca. Rosnące zapotrzebowanie pracujących mięśni na tlen i substancje odżywcze dokonuje się przez zwiększenie częstości pracy serca, co często odczuwane jest przez biegaczy jako przyspieszone, mocne bicie serca. Objętość krwi pompowanej przez serce w czasie intensywnego biegu wzrasta nawet 4-6 krotnie. Ciśnienie skurczowe wzrasta znacząco, natomiast ciśnienie rozkurczowe obniża się lub pozostaje bez zmian. Kurczące się mięśnie szkieletowe, aby mogły pracować z tą samą siłą przez długi czas, zwiększają wychwytywanie tlenu z krwi nawet dwukrotnie. Z czasem

W czasie wysiłku zachodzą w organizmie korzystne zmiany

wobec większego prawdopodobieństwa występowania miażdżycy naczyń wieńcowych, być może będzie wymagała wykonania testu wysiłkowego. Dla osób z wywiadami chorób układu krążenia konieczne może się okazać rozszerzenie zakresu badań o inne

rozpoczynają metabolizm beztlenowy celem zdobycia dodatkowych źródeł energii, co u osób wysportowanych rozpoczyna się przy 50-60% maksymalnej wydolności wysiłkowej.

Regularne bieganie zmniejsza częstość występowania chorób przewlekłych takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroba wieńcowa, otyłość, hipercholesterolemia, ale także osteoporozy czy depresji. Względna redukcja śmiertelności wśród umiarkowanie aktywnych fizycznie osób (około 1000 kcal/tydzień) wynosi 30-40%.

Na wysiłek fizyczny należy przeznaczać przynajmniej 30-45 minut dziennie co najmniej 4-5 dni w tygodniu. Intensywność

ca dla danego wieku. Korzyści płynące z intensywniejszych wysiłków maleją z powodu ryzyka urazów.

Moda na bieganie to niewątpliwie zdrowy styl życia

wysiłku powinna prowadzić do osiągnięcia 65-70% maksymalnej częstości rytmu ser-

Moda na bieganie to niewątpliwie zdrowy styl życia, ponieważ zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób, poprawia komfort i długość życia. Jest bezpieczne jeżeli wykluczamy choroby, które są przeciwwskazaniem do intensywnego uprawiania sportu. Zaniechanie biegania z powodu obaw o bezpieczeństwo i w konsekwencji brak aktywności fizycznej, to z pewnością większe ryzyko wystąpienia chorób serca niż w czasie uprawiania sportu.



Biegasz, pływasz, jeździsz na rowerze? Weź udział w programach, dzięki którym:

- dowiesz się, jak ćwiczyć efektywniej, uwzględniając predyspozycje Twojego organizmu
- zapobiegiesz urazom i kontuzjom charakterystycznym dla uprawianego przez Ciebie sportu
- skonsultujesz się ze specjalistami pracującymi m.in. z medalistami Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata i Europy

Sprawdź naszą ofertę przygotowaną dla sportowców:

- Bezpieczne Uprawianie Sportu – program kardio i kardio plus
- Pakiet Zdrowego Piłkarza
- Pakiet Zdrowego Biegacza
- Pakiet Zdrowego Tenisty
- Sport bez Obaw
- Pokazowy trening personalny

Zapoznaj się ze szczegółami oferty:

📄 odwiedź stronę: <https://emarket.luxmed.pl> 📞 zadzwoń: 22 339 37 33 ✉ napisz: sprzedaz_ind@luxmed.pl

LUXMED 