

Ruch sposobem na młodość



O dobrodziejstwach aktywności fizycznej, odkwaszeniu organizmu i związku sprawności fizycznej z kondycją psychiczną mówi dr Witold Furgał, Sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

Dlaczego w naszym życiu tak ważny jest ruch?

Aktywność fizyczna zapobiega procesom starzenia organizmu. Kiedy „przemijamy”, zmieniają się wszystkie parametry fizjologiczne. Zmienia się wartość tętna, masa ciała, parametry morfologiczne związane z gospodarką biochemiczną organizmu, zużywają nam się stawy i mięśnie. Serce, które jest głównym motorem wszelkich przemian w organizmie, jeśli nie jest poddawane regularnemu wysiłkowi, nie uczestniczy w procesie tzw. adaptacji powysiłkowej. Ruch potrzebny jest po to, by organizm nadal uczestniczył w przemianach zwanych anabolicznymi (związanymi ze wzrostem tkanek organizmu), żeby jednocześnie nie dopuścić do przemian katabolicznych (związanymi z rozkładem i zanikaniem materii organicznej). W każdym przedziale wiekowym, a szczególnie między 10 a 18 rokiem życia w okresie kwitaniowym, kiedy występują procesy tworzenia, ujawniają się tak zwane odrębności psychosomatyczne, które należy respektować. Niektórzy trenerzy, wykorzystując je, bardzo często eksploatują młodzież, zmuszając ją do biegów średnich i długich w wieku przedpokwitaniowym, tj. 11–13 lat, gdyż wówczas ze względu na małą masę ciała maksymalne pochłanianie tlenu w ml/kg osiąga parametry takie, jak u zawodnika wysokiego wyczynu – 70 ml O₂/kg. Tak nieprawidłowo eksploatowany organizm młodego człowieka ulega nadmiernemu zużyciu. Ogromne więc znaczenie ma kontrola wszystkich procesów zachodzących podczas wysiłku (nie przeszkadzającego jednak biologii), poprzez badania medyczne i fizjologiczne oraz przestrzeganie bezwzględnie zaleceń

medycznych związanych z poszczególnymi dyscyplinami sportu. Rozpoczęcie treningu wyczerpującego jest możliwe wówczas, gdy organizm jest przygotowany i nie będzie narażony na różne kataklizmy związane z nadmiernym ruchem. Trening musi odbywać się etapami. Celem jest, w zależności od dyscypliny, wypracowanie wytrzymałości, szybkości, siły, jak również techniki.

Wydaje nam się, że najmniej rusza się grupa wiekowa naszych rodziców, czyli 50-60-latków, a obecnie jest cała grupa 30-40-latków, którzy pracują przy biurkach, a poruszają się praktycznie tylko samochodem. Co się dzieje w ich organizmach przy takim trybie życia?

Następuje deprecjacja wszystkich procesów fizjologicznych. Organizm praktycznie nie ma możliwości czerpania z tych rezerw, które są potrzebne, aby mógł być zdrowy. Na przykład siedzimy przy komputerze – po kilku godzinach fizycznej bezczynności mamy problem z kręgosłupem szyjnym, piersiowym, bolą nas barki, później obserwujemy zaniki mięśni, po pewnym czasie pojawiają się problemy ze wzrokiem. Jeśli nie wkomponujemy tutaj wysiłku fizycznego, wystąpi obniżenie wydolności organizmu. Taka pozycja, kiedy mamy klatkę piersiową schowaną w ramiona, kiedy nie ruszają nam się kończyny dolne, powoduje zanik mięśni pośladkowych, mięśni brzucha. Nie męczymy się fizycznie, nie poddajemy wysiłkowi układu krążenia i oddechowego, nie podnosi nam się tętno. Nie ma tego, co w sporcie nazywamy interwałem czyli: praca, wypoczynek, gotowość do pracy, znowu praca itd. Oprócz tego, jeśli więk-

szość dnia spędzamy w pozycji siedzącej, mamy problem nie tylko z odpornością fizyczną, ale też z psychosomatyczną. Bezczynność wywiera negatywny wpływ na funkcję całości organizmu, a przede wszystkim na układ krążenia, oddechowy, endokrynologiczny i układ ruchu.

A jaka jest zależność pomiędzy dobrą kondycją psychiczną a ruchem?

Kondycja fizyczna i psychiczna są ze sobą nierozzerwalnie związane. Zmęczenie fizyczne ma odbicie w zmęczeniu psychicznym. I odwrotnie. W odnowie biologicznej zwracamy uwagę na korelację między zmęczeniem, odpoczynkiem, różnego rodzaju procesami intelektualnymi, które zachodzą w organizmie w trakcie zmęczenia fizycznego. Żle wytrenowany, czyli praktycznie niewydolny organizm oddziałuje na centralny układ nerwowy. Kiedy jesteśmy zmęczeni, staramy się uciec od każdego wysiłku. Spróbujmy wyobrazić sobie ten wysiłek, wkomponujemy go w określony przedział czasu. Regularny wysiłek fizyczny podniesie naszą sprawność psychiczną i intelektualną. Zachodzące w naszym organizmie procesy restytucji powysiłkowej,

niemożność zamiany dużej ilości kwasu mlekowego na dwutlenek węgla i wodę daje zmęczenie fizyczne i psychiczne oraz niechęć do wykonywania pracy. Podnosząc swoją wydolność fizyczną, na pewno będziemy sprawniejsi psychicznie.

Co to znaczy prawidłowa aktywność fizyczna?

Jak mówili moi przyjaciele, propagatorzy mądrej aktywności fizycznej m.in. nieodżałowany Tomek Hopfer, powinniśmy ruszać się przynajmniej trzy razy w tygodniu ponad 30 minut. To właśnie po tym czasie tłuszcz zaczyna zamieniać się w masę mięśniową. W przypadku dłuższego treningu należałoby podnieść swoje tętno przynajmniej do wartości tętna tlenowego, a to jest 70 proc. wartości tętna maksymalnego. Tętno maksymalne jest adekwatne do wieku. Możemy to policzyć, odejmując od 220 nasz wiek. Siedemdziesiąt procent tej wartości to jest wysokość tętna, do której powinniśmy dążyć podczas każdego wysiłku. Jest to tzw. tętno tlenowe. Po osiągnięciu tego tętna wysiłek jest racjonalny i daje wpis pamięciowy w organizmie. Taki wysiłek powinniśmy wykonywać co najmniej trzy

razy w tygodniu. Każdy wysiłek należy poprzedzić prawidłową rozgrzewką, która składa się z dwóch części: ogólnej (bieg, rozciąganie) i specjalistycznej, podczas której przygotowujemy się do konkretnego rodzaju ruchu, który mamy wykonać. Rozgrzewka jest potrzebna, by rozciągnąć mięśnie i podnieść temperaturę ciała przynajmniej o jeden, dwa stopnie. Powinna trwać minimum 15 minut. Przerwy między poszczególnymi wysiłkami nigdy nie powinny być maksymalne, powinny trwać tyle, aby następny wysiłek zaczynać na lekkim zmęczeniu. Cykl ten, inaczej zwany interwałem: praca – przerwa – praca, jest podstawowym warunkiem podniesienia wydolności, a co za tym idzie w perspektywie uzyskania znaczącego wyniku sportowego. Często ludzie, którzy poszli raz do siłowni, na fitness, czy wykonali inny wysiłek sportowy, odczuwają bóle mięśni i zrażają się do dalszych ćwiczeń. Przychodzą do mnie pacjenci, którzy po bieganiu lub po pracy na działce twierdzą, bolą ich tzw. „korzonki”. Nic bardziej mylnego. Ot, po prostu, podczas ciągłej, nierzadko kilkugodzinnej pracy w wymuszonej pozycji mięśnie uległy zmęczeniu. Wytworzony kwas mlekowy nie rozłożył





się do dwutlenku węgla i wody, gdyż nie zachowaliśmy wspomnianego przeze mnie interwału. Zamiast więc przychodzić do lekarza, powinni pogimnastykować się lub po prostu pobiegać na świeżym powietrzu.

Jeśli ktoś przez wiele lat nie ćwiczył i nagle stwierdza, że ma bardzo złą formę, dobrze jest, żeby trafił do specjalisty, ale jeśli chce trenować sam, np. biegać, jak powinien się do tego zabrać?

Bezwzględnie potrzebny jest kontakt z profesjonalistą lekarzem lub trenerem. Należy poszukać poradni treningu zdrowotnego, gdzie lekarz zaleca badanie krwi (bada poziom hemoglobiny i czerwonych krwinek) oraz osłucha serce. Uprawianie różnych dyscyplin sportu powinno być też poprzedzone oglądem lekarskim. Kilkanaście dni temu przyszedł do mnie pacjent z przebytą gruźlicą, o której nie wiedział. Dokuczały mu częste duszności. Zdrowej powierzchni w płucach było za mało na średni wysiłek. Dyscyplina sportu, którą chciał uprawiać, była dla niego niewskazana. Wielu naszych pacjentów ma także problemy kardiologiczne. Stąd też bezwzględnie należy wykonać EKG, a nierzadko monitorować serce przy pomocy badania ultrasonograficznego,

szczególnie jeśli mamy do czynienia z człowiekiem powyżej 35 roku życia. Niestety, nie wszyscy wiemy, jaki posiadamy potencjał zdrowotny. Na szczęście w Polsce coraz bliżej nam do traktowania zdrowia jako towaru. Bo zdrowie musi być towarem. Zdrowy człowiek ma możliwość wykonywania bardziej efektywnej pracy, innego wypochniku i intensywniejszego uprawiania sportu. Będąc niewydolni psychicznie i fizycznie, nie potrafimy zapewnić sobie spokojnej przyszłości.

Wracam jeszcze do pokolenia trzydziestolatków. Kiedy byli w liceum, mieli świetne wyniki sportowe, potem zaczęli karierę, minęło dziesięć lat i biorą się za sport, często ekstremalny, bo innego nie wypada im uprawiać. Czy zajęcie się sportem po tak długiej przerwie może być dla nas niebezpieczne?

Kilka dni temu trafił do mnie właśnie taki były, kiedyś świetnie zapowiadający się sportowiec, który po zakończeniu kariery przez dziesięć lat nie robił nic i teraz nagle zaczął trenować. Przyszedł z zerwanym ścięgnem Achillesa. Jeżeli nasz organizm przez dziesięć lat przywykł do braku ruchu i teraz gwałtownie tę pseudorównowagę naruszamy, zmuszając mięśnie, serce, układ oddechowy, kości do nadmiernej pracy, to natychmiast występuje tzw. przeciążenie, czy forma tzw. pseudoprzetrenowania. W Medical Tribune ukazał się mój artykuł właśnie na temat przetrenowania. Wspominam tam, że konsekwencją przetrenowania jest obciążenie nie tylko układu kostnego, serca, ale również zaburzona zostaje równowaga hormonalna organizmu. Kolejnym przykładem są narciarze, którzy bez odpowiedniego przygotowania wchodzą na stok. Kończy się to często zerwaniem więzadeł w stawie kolanowym, uszkodzeniem stawów biodrowych, uszkodzeniem kości podudzia, kości uda, złamanym podczas jazdy na snowboardzie nadgarstkiem, kośćmi przedramienia. Pojawia się też negatywna reakcja ze strony układu krążenia (dolegliwości bólowe serca, niepokój, a przy niekontrolowanym intensywnym wysiłku może dojść do zawału mięśnia sercowego). Nadwaga tych, przecież młodych, ludzi, którzy w wieku lat 18 ważyli 70 kg, teraz zaś ważą 100 kg, powoduje zaburzenie funkcjonowania stawów biodrowych, kolanowych, ot, po prostu, ten młody jeszcze organizm „rozlatuje się”. Uprawianie sportu na nowo należy rozpocząć z szacunkiem dla własnego organizmu.

Od czego w takim razie takie osoby powinny zacząć?

Należy przygotować organizm do wysiłku. Muszą zachodzić procesy adaptacyjne, które polegają na dawkowaniu ruchu, przy stosowaniu coraz większych obciążeń, z zachowaniem tych wszystkich reguł, o których mówiłem. Takie przygotowanie powinno trwać od miesiąca do trzech. Należy też wspomnieć o tym, że mamy mechanizmy obronne. Na przykład mięśnie poprzecznie prążkowane chronią funkcje mięśnia sercowego – szybciej męczą się niż mięsień sercowy. Dlatego kiedy jesteśmy zmęczeni, odczuwamy dolegliwości bólowe – wtedy organizm grozi nam palcem: „Uważaj na swoje serce”. To jest podstawa adaptacji związanej z wysiłkiem. Minimum miesiąc powinno trwać stopniowanie obciążeń treningowych, z zachowaniem zasad zdrowego żywienia, stosowaniem odżywek (np. Alveo), które podnoszą wydolność organizmu w sposób dozwolony, nie tak, jak np. sterydy, których stosowanie grozi zawałem i zaburzeniami hormonalnymi. Dobrym rozruchem przed rozpoczęciem treningów mogą być spacery nad morzem, jazda na rowerze, pływanie, poranna gimnastyka. Kiedy stwierdzimy, że jesteśmy sprawniejsi, bardziej gibcy, że nie dostajemy już zadyszki po 100 m, możemy stopniowo zwiększać intensywność ruchu. Pamiętajmy o przerwach – gdy idziemy na plażę, po szybkim marszu odpocznijmy chwilę, zwolnijmy. Jadąc na rowerze, po pięciu minutach szybkiej jazdy zmniejszmy obciążenie i zrelaksujmy się podczas wolnej jazdy, czyli znów: praca – przerwa – praca.

Jak pod tym względem wypada Alveo, czy prowadziliście państwo jakieś badania, sprawdzające obecność środków dopingujących w preparacie?

Tak, przebadaliśmy Alveo pod tym kątem w czerwcu. Nie wykryto żadnych substancji zabronionych w sporcie. Sam preparat Alveo działa stymulująco na układ hormonalny. Jeśli nawet znajdują się tam fitosteroidy, badanie wykazało, że nie mają negatywnego wpływu na organizm. Przebadano skład preparatu i okazało się, że Alveo można polecać sportowcom. Preparat ma działanie rewitalizujące, mineralizujące. W jego skład wchodzi żywicodajne witaminy B1, B2, B6, pozwalające, żeby w organizmie po intensywnym wysiłku następował efektywny proces regeneracji powysiłkowej.

Jak działa Alveo na osoby, które mają dobrą kondycję fizyczną?

Dosyć często słyszymy, że kiedy jesteśmy wytrenowani, Alveo ma na nasz organizm wpływ dobroczynny. Kiedy dążymy do tego, żeby mieć wydolny układ krążenia, układ oddechowy, silne mięśnie i stawy, czyli uzyskać wyższy poziom wytrenowania, fitoskładniki znajdujące się w Alveo działają pozytywnie na nasz organizm. W procesie wysiłkowym specyfika ten pozwala utrwalić uzyskaną kondycję fizyczną, jak również przyczynia się do poprawienia parametrów wysiłkowych, intensywniejszego myślenia i szybszej restytucji powysiłkowej. Składniki Alveo są również naturalnymi przeciwutleniaczami i stosowanie ich nie pozwala na nadmierne zakwaszanie organizmu, czyli stosowanie Alveo powoduje utrzymanie homeostazy, dążąc do dobrostanu, jakim jest pH zasadowe.

A jak Alveo może wpłynąć na organizm sportowców, którzy uprawiają sport wyczynowo?

Takie badania jeszcze nie zostały zrobione, ale bazując na wiedzy o preparacie i jego działaniu, spróbuję odpowiedzieć na to pytanie. Otrzymujemy sygnały od sportowców, że Alveo pomaga likwidować objawy zmęczenia i wyczerpania, że ogólnie poprawia kondycję fizyczną, mamy doniesienia, że w trakcie zaburzeń sprawności fizycznej, kontuzji sportowcy szybciej odzyskują wysoką formę, organizm szybciej regeneruje się. W preparacie zawarte są przeciw naturalne składniki – każdy z osobna przyspiesza procesy restytucji powysiłkowej, czyli odnawia organizm. Alveo wpływa również na nadmierny stres. Od dawna pracujemy nad obniżeniem presji, którą sportowcy odczuwają podczas

rywalizacji sportowej, szukamy pomocy u psychologów. A to właśnie Alveo likwiduje stany napięcia nerwowego i psychicznego.

Jak Alveo wpływa na odporność naszego organizmu?

Z przeprowadzonych badań wynika, że Alveo poprawia sprawność biologiczną organizmu, ma działanie immunostymulacyjne. Składniki Alveo są silnymi naturalnymi przeciwutleniaczami. Praktycznie więc mają pozytywny wpływ na wolne rodniki w naszym organizmie.

Jakich zasad powinniśmy przestrzegać, uprawiając sport?

Bezwzględnie musimy zwrócić uwagę na to, co dzieje się z naszym organizmem w trakcie wysiłku. Wysiłek musi być kontrolowany. Musimy znać swój organizm i być w stosunku do niego pokornymi. Nadmierne męczenie się, nieustępujące dolegliwości bólowe mięśni, kości, stawów, zastąpienia po wysiłku, ogólny dyskomfort psychiczny i fizyczny to ostrzeżenie. Kontrolujemy się w coraz częściej tworzonych poradniach treningu zdrowotnego, u specjalistów medycyny sportowej. Ruszajmy się rozsądnie, podtrzymujmy ogólną sprawność organizmu, nie dopuśćmy, abyśmy stali się młodymi starcami, którzy nie wytrzymają presji związanej z walką o stanowisko pracy, o egzystencję. Stosujmy właściwą dietę i suplementację, wypoczywajmy. Wszystkie formy relaksacji przygotowują nas do efektywniejszego wysiłku.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

