

Ruch na świeżym powietrzu – najzdrowszy!

O dobroczynnym wpływie aktywności fizycznej powiedziano i napisano już bardzo wiele. Nigdy jednak dosyć o tym, być może najważniejszym, modyfikowalnym czynniku chorób cywilizacyjnych wpływającym nie tylko na długość, ale przede wszystkim jakość życia.

Nie będę szanownych czytelników zanudzać wykresami, wskaźnikami, porównaniami i tabelami. Dowody korzystnego wpływu regularnego wysiłku fizycznego o umiarkowanym obciążeniu są wszechobecne, w dobie mediów społecznościowych łatwo dostępne i niepodważalne. Oczywiście zawsze warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji. Dzięki inicjatywie JM Rektora niniejsza akcja promocyjna staje się źródłem najlepszej wiedzy z pierwszej ręki, podanej przez wybitnych fachowców w dziedzinie medycyny, sportu, profilaktyki, treningu itp.

Podzielę się doświadczeniami osobistymi, które wpisują się w typowy, jak sądzę schemat zapracowanego „wykształciucha”, który po latach wyrzeczeń przy książkach i biurku przypomniał sobie o podstawach zdrowego trybu życia.

Początki były wyjątkowo udane. W szkole podstawowej na warszawskim Żoliborzu miałem szczęście trafić do klasy sportowej z pięciobojem nowoczesnym. Były to zamierzchłe czasy, kiedy ta piękna dyscyplina bujnie rozkwitła po sukcesach olimpijskich Janusza Peciaka. Sekcja pięcioboju Legii Warszawa postanowiła przeprowadzić nabór, co zaowocowało kolejnymi medalami koleżanek i kolegów. Moją domeną od początku były biegi przełajowe i tak już zostało. Pięciobój nowoczesny był niezwykle wszechstronną, ogólnorozwojową, a co za tym idzie zdrową dyscypliną. Ponadto tradycyjne podejście moich trenerów, którzy podkreślali konieczność harmonijnego rozwoju młodzieży, tj. konieczność realizowania programu szkolnego na przynajmniej dobrym poziomie pomimo kilkunastu (a w klasie VII i VIII 25!) godzin treningowych tygodniowo zaowocowało zbudowaniem naprawdę wyjątkowej grupy, która co prawda nie spędzała zbyt wiele czasu na PRL-owskich podwórkach przy Hucie Warszawa, była natomiast zdeterminowana w osiągnięciu zamierzonych celów. Okazało się także, że np. pochodzenie społeczne nie stoi na przeszkodzie w osiągnięciu wybitnych wyników z matematyki, fizyki, chemii itd. To kolejna cecha sportu, która hartuje charaktery i pozwala nam znajdować w sobie zasoby, których nie podejrzewaliśmy.

Pierwsza lekcja wychowania fizycznego w liceum ogólnokształcącym była dla mnie nieco szokująca. Przyzwyczajony do oglądania dość atletycznych sylwetek rówieśników w zderzeniu ze „średnią krajową”, po raz kolejny przekonałem się, że miałem dużo szczęścia będąc w klasie sportowej. Był to okres, w którym w programach szkolnych położono nacisk na dyscypliny drużynowe, siatkówkę, koszykówkę, piłkę ręczną i oczywiście nożną. Rozwijanie komunikacji i zdolności społecznych ma ogromne znaczenie w budowaniu sukcesu grupy – wiedzą to doskonale Amerykanie, którzy kładą ogromny nacisk na te aspekty w rozwoju swojej młodzieży.

Szczęśliwie studia w Warszawskiej Akademii Medycznej pomimo oczywistych obciążeń nie przerwały mojej regularnej aktywności sportowej. W grupie studenckiej liczącej kilkanaście osób było 3 mężczyzn – w tym dwóch zapalonych tenisistów. Nauczyciel wychowania fizycznego był na tyle uprzejmy, że kiedy grupa truchtała wokół betonowego boiska, ja z kolegą graliśmy zacięte, 2-3 setowe mecze na ocenę.

Niestety rzeczywistość młodego lekarza na stażu, kolejnych stopniach specjalizacji z chorób wewnętrznych, następnie kardiologii w istotny sposób ograniczyła zasoby czasowe i energetyczne. Był to prawdopodobnie czas najgorszy pod względem zdrowotnym, kiedy po nieprzespanych nocach w Izbie Przyjęć pojawiły się problemy z ciśnieniem tętniczym. Staram się więc przestrzegać młodszych kolegów, żeby w pogoni za etatem, specjalizacją, stopniami naukowymi nie zapomnieli, co jest najważniejsze. Parafrazując słowa Konfucjusza – trudno leczyć innych, jeśli samemu nie jest się zdrowym.

Szczęśliwy powrót do sportów letnich zawdzięczam sportom zimowym. Będąc zapalonym narciarzem dość szybko zacząłem doceniać uroki jazdy poza trasą. Jeszcze bardziej fascynującym okazał się skitouring, czyli narciarstwo „pierwotne”, z wykorzystaniem fok do podchodzenia dziewiczym często stokiem, po to, żeby za chwilę zjechać tą samą trasą. Widok osiemdziesięciolatków żwawo podchodzących wzdłuż tras zjazdowych w Austrii, czy Szwajcarii pokazuje, że przy zachowaniu rozsądku i umiaru jest to przepiękny sport dla ludzi w każdym wieku. Pozawala na swobodne, szybkie i bezpieczne przemieszczanie się szlakami górskimi, które bez nart byłyby często nie do przebycia. Oczywiście w każdym przypadku należy pamiętać o bezpieczeństwie – wyprawy w góry zalecam wyłącznie w towarzystwie doświadczonego i dyplomowanego (najlepiej IVBV) przewodnika, który nie tylko wybierze bezpieczną trasę, ale opowie o regionie, szlaku, przyrodzie. Są to zwykle niezapomniane, wspaniałe przeżycia. Ale co robić, kiedy w połowie maja śnieg wytopi się nawet w wysokich, zacienionych żlebach? Wtedy skitourowiec odpina narty, zakłada buty trialowe i pokonuje podobne trasy z prędkością zróżnicowaną w zależności od techniki, siły i doświadczenia. Mam na myśli oczywiście przełajowe biegi górskie, które stały się moją pasją od kilku lat. Zdecydowanie nie jestem wielbicielem imprez masowych, dlatego maratony miejskie nie staną się moją specjalnością. Ponadto stawy skokowe, kolanowe biodrowe zdecydowanie nie lubią stałych, nużących obciążeń biegów asfaltowych. Biegi przełajowe poza oczywistą kameralnością, możliwością oddychania znacznie czystszym powietrzem (na bieganie w centrum Warszawy raczej nie dam się namówić) mają tę przewagę, że każde postawienie stopy na nierównym gruncie wymaga nieco innego ustawienia całego ciała. To daje możliwość ciągłej zmiany obciążeń stawów, więzadeł, itd. Jeśli dołączymy do tego łagodne (na początku) podbiegi i zbiegi mamy wysiłek obciążający różne grupy mięśniowe, który niemal z definicji pasuje do optymalnej aktywności ruchowej. Dołożenie kijków uruchamia obręcz ramienną, wysiłek rozkłada się więc jeszcze bardziej równomiernie. Dla poszukujących emocji sportowej rywalizacji jest też mnóstwo możliwości – biegi górskie rosną w Polsce jak grzyby po deszczu – od lokalnych Monte Kazura i Wydmie Otwockiej po Memoriał Marduły w Tatrach i liczne festiwale biegowe w Karkonoszach, Bieszczadach, itd. Dla każdego coś miłego.