

HARTOWANIE POPRZEZ RUCH

Ruch jest niezbędnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój ogólny młodego organizmu. Dzieci i młodzież samorzutnie i podświadomie wykazują duży zapał do ruchu w każdej postaci, zwłaszcza na powietrzu. Z tych samych pobudek – konieczności ruchu – wywodzi się zdrowy pęd młodzieży do sportu. Przedszkola i szkoły realizują swoje programy w tym zakresie.

Natomiast o wiele gorzej przedstawia się sprawa hartującego i tonizującego ruchu wśród ludzi w sile wieku i starszych. Tutaj obserwuje się nagminne zjawisko pewnej niechęci do ruchu na powietrzu, które nieraz przybiera postać niewłaściwych form rekreacji, sprzecznych z pojęciem higieny, odpoczynku po pracy i zasadami hartowania. Można zrozumieć, iż osoba zmęczona widzi swój odpoczynek w całkowitym bezruchu, w postaci leżakowania na powietrzu i słońcu, jeśli natomiast wolne chwile, a nawet czas przeznaczony przez naturę na odpoczynek, ludzie poświęcają na zajęcia pseudorekreacyjne, jak np. całonocną grę w karty w zadymionych pokojach, nie mówiąc już o nadużywaniu alkoholu na niedzielnych wycieczkach itp. – wtedy nie mamy do czynienia z rozrywką i odpoczynkiem, ale z mniej lub więcej świadomym marnowaniem zdrowia. W wyniku takiego „odpoczynku”, pomijając nawet stronę zdrowotną, zmęczenie sumuje się z następstwami niehigienicznego trybu życia, wywołując szereg niekorzystnych zmian w organizmie, bez wątplenia przyspieszających procesy starzenia się. A nam zależy na podtrzymaniu sprawności fizycznej ludzi dojrzałych przez jak najdłuższy okres czasu.

Organizm ludzi dorosłych wymaga ruchu i świeżego powietrza nie mniej niż organizm młody, bowiem ruch i powietrze nie tylko opóźniają proces starzenia się, lecz skutecznie wzmacniają odporność przeciwko wielu chorobom czy dolegliwościom, przychodzącym z wiekiem jako wyraz zużycia organizmu. W wielu więc przypadkach przez nasze niehigieniczne postępowanie stajemy się wrogami własnego zdrowia. Organizm ludzi może wytrzymać wiele, może długo znosić znaczne obciążenia i pracę w niehigienicznych warunkach, ale długo – to nie znaczy stale, zwłaszcza gdy nic nie przeciwdziałamy.

Wiemy dobrze, że współczesna cywilizacja, ciągły, gorączkowy pośpiech, szczególnie w miastach, siedzący tryb życia, postępy motoryzacji, nadmierny hałas itp. – wywołują szereg poważnych, niekorzystnych zmian w organizmie ludzkim, w postaci przemęczenia przewlekłego, przede wszystkim układu nerwowego. Wiemy też, iż obecnie plagą ludzkości „numer 1” są choroby serca, które we wszystkich współczesnych społeczeństwach cywilizowanych wykazują stałe nasilenie. Stąd wyłania się konieczność stosowania skutecznych środków zaradczych. Wiele osób

nie boi się używania tytoniu czy alkoholu, które są trucizną dla układu nerwowego, serca, wątroby itp., a obawia się ruchu, ćwiczeń fizycznych, które rzekomo ujemnie wpływają na serce, zaś od świeżego powietrza można się ponoć zaziębić.

Jednym z najpotężniejszych i najskuteczniejszych środków zapobiegawczych i niwelujących ujemne skutki współczesnej cywilizacji, a niestety wciąż za mało docenianych, jest właśnie ruch na świeżym powietrzu w postaci ćwiczeń fizycznych. Ma on za zadanie odnowę organizmu, odprężenie i tonizację ustroju oraz wzmożenie jego odporności. Z tego właśnie względu w wieku starszym ruch jest nie mniej konieczny niż w wieku młodym.

W wieku starszym procesy przemiany materii (spalanie w organizmie spożytych pokarmów i ich przyswajanie) przebiegają stosunkowo wolno. Dlatego zapotrzebowanie na produkty energetyczne jest mniejsze. Stąd właśnie wywodzi się niepożądane odkładanie się warstwy tłuszczu u kobiet na biodrach, zaś u mężczyzn na brzuchu itp. Dla zachowania więc tzw. Równowagi energetycznej – pomiędzy wartością odżywczą spożywanych pokarmów, a ich zużyciem (spalaniem) – niezbędne jest zastosowanie dodatkowego bodźca właśnie w postaci wzmożonego ruchu, o ile możliwości na świeżym powietrzu. Efekt tych zabiegów możemy podnieść ograniczając spożycie pokarmów, lecz w większości przypadków jest to sprawa trudna, ponieważ zdrowy człowiek przy normalnych zajęciach zawodowych ma dobry apetyt i trudno mu zrezygnować z zaspokojenia głodu i pragnienia. Dlatego powstrzymywanie się od zup, a zjedanie ciastka z kawą lub herbatą, jak to czynią niektóre kobiety (i również wielu mężczyzn), w sumie nie zmienia faktu przybierania na wadze, na skutek wprowadzania do organizmu nadmiernej ilości kalorii. Z kolei przytucie zwiększa niechęć do ruchu, bezruch zaś powoduje w dalszym ciągu odkładanie się tłuszczu w organizmie, a więc znowu tycie. Powstaje więc błędne koło, które prowadzi do osłabienia ustroju i wcześniejszego zmniejszenia sprawności, do starzenia się przed czasem.

Na tym, oczywiście, nie kończy się ujemny efekt niechęci do ruchu. Zawężenie ruchu tylko do swoich normalnych zajęć codziennych, zawodowych, dotyczy to zwłaszcza pracowników umysłowych, doprowadza do zwiotczenia mięśni i osłabienia ich siły. Dochodzi do tego wspomniane już otłuszczenie organizmu, a więc i częściowe odkładanie się tłuszczu w mięśniach, co – jak łatwo się domyślić – odbija się również ujemnie na sprawności organizmu i jego wydolności. Znajduje to również swoje odbicie w biernej części układu ruchu: więzadła stawowe stają się wiotkie, gorzej spełniają swoje zadanie, stąd powstaje skłonność do płaskostopia itp.

Dalszymi układami, na których zdecydowanie ujemnie odbija się brak lub ograniczenie ruchu, są serce i płuca.

Sprawność i wydolność serca na skutek ograniczenia ruchu maleje dość

znacznie. Dlatego, między innymi, zasapiemy się podbiegając kilka kroków do tramwaju lub autobusu. Poza subiektywnym odczuciem ograniczenia wydolności, występującej jako duszność wysiłkowa, w sercu, a zwłaszcza dużych naczyniach krwionośnych, stwierdza się odkładanie tłuszczu na stronie wewnętrznej naczyń (z powodu, między innymi, spożywania nadmiernej ilości tłuszczów) oraz odkładanie się soli, wapnia, powodujące stwardnienie naczyń – sklerozę. Jest to, między innymi, również wyraz starzenia się organizmu. Umiarkowany, systematyczny ruch wpływa korzystnie na zahamowanie tych procesów, a nawet pod wpływem ruchu ustępują nieraz całkowicie dolegliwości naśladujące poważne choroby serca.

W płucach brak ruchu powoduje ograniczenie wydolności oddechowej. Objawia się to przede wszystkim zmniejszeniem pojemności życiowej płuc. Oddychanie staje się powierzchowne, zmniejsza się wentylacja płuc, a więc możliwość dostarczenia organizmowi tlenu jest ograniczona.

Tymczasem systematyczny, wzmożony ruch powoduje pogłębienie oddychania, wzmacnia mięśnie oddechowe, przez co praca płuc staje się bardziej ekonomiczna – a jednocześnie wydatna – pojemność życiowa płuc wzrasta.

Jak więc widzimy, dla prawidłowego i sprawnego funkcjonowania organizmu ludzi dorosłych, zdrowych, niezbędne jest stosowanie pewnych dodatkowych form ruchu – ćwiczeń fizycznych, które przyczyniają się do podtrzymania pełnej sprawności organizmu przez długie lata. Według niektórych autorów ludzie, którzy systematycznie uprawiają sport dla siebie, „dla zdrowia”, są biologicznie młodszy od swoich rówieśników o 10 lat, są od nich sprawniejsi. Obserwacje lekarskie w zupełności potwierdzają ten pogląd.

A więc pamiętajmy – ćwiczenia ruchowe niezbędne są dla wszystkich ludzi, zwłaszcza prowadzących siedzący tryb życia.

Za pomocą systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych dochodzi się do osiągnięcia własnych rekordów sprawnościowych, zazwyczaj bardzo skromnych w porównaniu z rekordami świata, lecz nie mniej wartościowych dla ich posiadaczy. Uzyskana w ten sposób sprawność osobista, łącznie z innymi dodatnimi cechami, które wykształca ruch na słońcu, w czystym powietrzu, z jednoczesnym stosowaniem zabiegów wodnych, przyczyni się do tego, że organizm będzie bardziej wydolny i wytrzymały, a mniej wrażliwy na zmiany atmosferyczne. Człowiek zahartowany znacznie łatwiej daje sobie radę w każdej okoliczności życiowej.

Ewa Kaczorowska