

Spokojnie, to tylko paliwo!

Ludzie, którzy zaczęli żywić się optymalnie (i zdrowi, i ci nie bardzo) po pewnym czasie poprawnego jedzenia zaczynają odczuwać dziwny niepokój: a to przez ogłupiaczem (telewizor) nie mogą wysiedzieć, a to gazety ich odrzucają i w ogóle zaczyna człowieka "roznosić", aż trudno na tyłku wysiedzieć. Natomiast za okno wygląda się coraz chętniej i, nie wiedzieć czemu zaczynają chodzić wokół naszego, starego roweru, który od lat rdzewieje w piwnicy. Niektórych to niepokoi.

Pragnę, czytelnika uspokoić - to normalne. Człowiek, który zaczął żywić się normalnie (optymalnie) ma znacznie większą wydajność fizyczną (i nie tylko) od swoich sąsiadów tkwiących uporem "przy korytku". Pojawia się u niego, początkowo niepokojący nadmiar sił witalnych, z którymi musi coś począć. To objaw zupełnie normalny i bardzo korzystny. Aktywność fizyczna jest dla nas źródłem radości, zdrowia, wypoczynku i czasem - fajnych przygód. Ale ostrożnie...

Bywa, i to dość często, że Optymalni rwą się do biegania, brykania i siłowania jak młode koźlęta, a tu nagle - trach! A to mięsień nadwerżony, a to ścięgno naderwane, a stawy obolałe. Co się stało? Cóż, po prostu przeholowaliśmy. Nasze cielsko, od lat przywykłe do gnuśności, a często, co gorsza - chore, po prostu nie było przygotowane do takiego nagłego zwiększenia wysiłku. Moi drodzy. Jak każdy z nas wie, Żywienie Optymalne zaczyna się zawsze od razu, w pełnym zakresie i bez żadnych okresów przejściowych. Natomiast, aktywność fizyczną, której potrzebę zaczynamy wkrótce odczuwać - nie! Trzeba ją rozwijać stopniowo.

Jako praktyk informuję, że: Biegi (jogging) są, podobnie jak witamina C, mocno przeceniane, a ich nadmiar jest niewskazany. Jeżeli dotąd nie biegaliśmy, nie róbmy tego na siłę - nie wolno! Proszę rozważyć - może lepszy będzie forsowniejszy marsz. Zwłaszcza na początku. Uwielbiam piesze wędrówki - gorąco polecam!

Rower. Dla większości z nas: to jest to! Wdzięczny przedmiot - bezpieczne i tanie źródło frajdy, znakomity przyrząd gimnastyczny i niezły (a w zatłoczonych miastach - fenomenalny!) środek lokomocji. Trudno nabawić się na nim jakiegokolwiek kontuzji. Zaś turystyka rowerowa należy do najprzyjemniejszych. Przy tym - tani. Są co prawda w sprzedaży rowery nawet za 80 000 zł - widziałem takie!!! Ale zostawmy je idiotom. Nam wystarczą tanie rowery, nawet takie stare, które dotąd rdzewiały w naszej szopie lub piwnicy. Po odkurzeniu i nasmarowaniu, na ogół są zupełnie wystarczające. I można z powodzeniem na nich jeździć (o ile nie leje) przez okrągły rok. Nawet w śniegu.

Proszę jednak pamiętać o dwóch rzeczach:

1. Jeżeli jeździmy po zmroku, nigdy (ale to nigdy!) nie jedziemy bez dobrych, sprawnych świateł, a wszelkich odblasków" na naszym rowerze nigdy nie ma zbyt wiele. Kosztują grosze, a bywa, że kara za ich brak jest, karą śmierci (pod kołami samochodu).
2. Siodełko. Teraz są modne, takie szpanerskie - wąziutkie i diablo twarde. Jeżeli nasz rower takie ma, proszę je odkręcić i wyrzucić do śmietnika. Siodełko musi być wygodne i zdrowe. Dotyczy to zwłaszcza panów (prostata). Najlepsze są siodełka nowoczesne ale takie, których kształt przypomina te, używane przed wielu laty. Warto też (choć niekoniecznie - droga) zamontować amortyzowaną sztycę - to ta rura, do której jest przymocowane siodełko.

Badminton. Sprawa rewelacyjna! Warto sprawić sobie sprzęt najwyższej klasy, bo nawet taki, nie jest drogi, a warto! Wymusza ruch całego ciała - pracuje każdy mięsień, mózg i oko. Wyrabia refleks, koncentrację i zdolność przewidywania. Nie wymaga specjalnych boisk - można grać byle gdzie. Można grać na profesjonalnym korcie lub na byle kawałku trawy. Siatka? Może być. Ale nie musi. Jeżeli nie gramy na betonie lub asfalcie (odradzam), trudno w nim o kontuzję. Przeciwwskazań - brak. Niestety - wymaga prawie bezwietrznej pogody.

Siłownia. Cóż. Jest tam mnóstwo wyrafinowanych maszyn skutecznie wyrabiających dowolny mięsień lub całe ich grupy. Ale! Ale na ogół, na siłowni nie jesteśmy sami, co dla niektórych jest krępujące, zaś u innych (to gorsze) wymusza, dla okazania "siły i kondycji", wysiłek ponad miarę. I z tych przyczyn dobrą gimnastykę, jaką jest siłownia, początkującym zdecydowanie odradzam.

I jeszcze dwie rady:

1. Kiedy zaczynamy uprawiać dowolną formę sportu, rekreacji lub turystyki natychmiast zaatakują nas reklamy typu: na rowerze można jeździć tylko w koszulce firmy "X", a w badmintona można grać, wyłącznie w butach firmy "Y". Nie dajecie się oszukać. To bzdury! Każdy sport można uprawiać w dowolnych, starych i wygodnych ciuchach. Nie dajmy sobie zrobić wody z mózgu.
2. Niczego nie róbmy "na siłę". To może być przyczyną licznych urazów lub niedyspozycji. Zaś mądrze stosowany, dawkowany (i zwiększany) wysiłek fizyczny jest zawsze dla Optymalnych źródłem sprawności i radości.

Czego czytelnikom życzy

Mariusz Waszak