

Ciało.

Przede wszystkim należy pamiętać, że ciało ludzkie nie jest dla człowieczeństwa najważniejsze

-
co znajduje swój wyraz we wszystkich wierzeniach świata - i pełni ono jedynie funkcję czasowego naczynia dla nieśmiertelnej duszy, jest jedynie narzędziem umożliwiającym kształtowanie i realizację bytu człowieczeństwa w materialnych wymiarach. Osoby poświęcające cały swój czas jedynie doskonaleniu swego zdrowia i urody sprowadzają swoją wartość do wartości „świeżego mięsa”, wartości konsumpcyjnego produktu (po zużyciu wyrzucić). Gdy nadchodzi choroba lub starość takie osoby wpadają w depresję, bo postrzegają, że nie są już „świeżym mięsem”, a to tylko było wymiarem ich wartości. Z drugiej strony, dbałość o to naczynie czy narzędzie jest rzeczą pożądaną, bo jest to forma okazywania szacunku dla samego ducha i umożliwia zachowanie „narzędziowej sprawności”.

Przedmiotem treningu sportowego w sporcie wyczynowym jest ćwiczenie umiejętności i sprawności pozwalających na osiągnięcie maksymalnego wyniku w wybranej dyscyplinie. Stare powiedzenie, że sport to zdrowie, jest obecnie zupełnie nieaktualne w odniesieniu do sportu wyczynowego. W sporcie wyczynowym zdrowie zawodnika liczy się jedynie o tyle, o ile pomaga ono maksymalizować wynik. Ale to nie zdrowie jest celem, ale wynik. Jeśli udaje się osiągnąć lepszy wynik kosztem zdrowia, to ten koszt jest ponoszony. Trzeba powiedzieć, że w zasadzie wynik sportowy osiąga się zawsze kosztem zdrowia zawodnika. Ogólnie mówiąc, ciało ludzkie zużywa się, jak każda rzecz materialna. Kto intensywnie zużywa swoje ciało, ten osiąga efekt zużycia po prostu szybciej niż ten, kto zużywa swoje „narzędzie” powoli. Badania lekarskie, sekcje zwłok zawodników wyczynowych, którzy zmarli z różnych powodów w wieku średnim, wykazały niezwykle „zużycie” ich organizmu, ich narządy wewnętrzne, a także układ kostno-stawowy były o 20-30 lat starsze niż metryczny wiek zawodnika. Sport wyczynowy stał się geszefciarstwem, gdzie zawodnik jest „armatnim mięsem”, surowcem zużywanym w produkcji sportowych sukcesów i związanych z tym pieniędzy. Rzadko kiedy byli wyczynowcy dożywają sędziwego wieku, w czym też i można dostrzec jakąś prawidłowość natury; w końcu po co komu potrzebny stary sportowiec. Skończyła się jego „społeczno-gospodarcza” przydatność, więc jego dalsze istnienie nie ma sensu.

Mówiąc dalej o treningu sportowym nie będziemy mieli na myśli jego wyczynowej odmiany, ale trening nastawiony na doskonalenie - na długą metę- zdrowia i sprawności samego sportowca.

W dbałości o ciało ćwiczenia fizyczne dla wzmocnienia mięśni i więzadeł są pożądane, jednak zasady uprawianego w siłowniach treningu kulturystycznego, jeśli uprawia się go bez odpowiedniego instruktora, nie są zdrowe na długą metę. Trening mięśniowy dla zdrowia nie powinien polegać na powodowaniu ich sztucznego, nadmiernego przerostu, ale na utrzymywaniu ich, poprzez zdrowy tryb życia, na odpowiednim poziomie sprawności, w kształcie i masie zbliżonej do naturalnej konfiguracji ciała, dostosowanych do wymogów naturalnego trybu życia.

Trzeba umieć zachować szacunek do natury. Jak mówią lekarze, natury nie należy poprawiać. Trzeba zaufać, że natura, uwzględniając wszystko, także czynniki, o których nie będziemy mieli nigdy pojęcia, wyposażyła nas w najlepszy organizm z możliwych i gdybyśmy nie byli tacy jacy jesteśmy, może nie moglibyśmy w ogóle zaistnieć. Należy dbać o swój organizm, ale zgodnie z naturą, a nie wbrew naturze. Jeśli ktoś ma szczupłą sylwetkę, to pakowanie w ogromne mięśnie jest wbrew naturze. Jeśli ktoś ma masywną umięśnioną budowę, to trenowanie „na siłę” kierunku uzyskania szczupłej sylwetki jest także wbrew naturze. Można jednak w pewnym zakresie szczupłą sylwetkę uczynić nieco masywniejszą, a masywną sylwetkę można nieco poszczuplać. Ale tylko nieco. I to ma wystarczyć. Trening ma zapewnić zdrowie i sprawność, a wygląd jest rzeczą uboczną. Bo, jak niektórzy powiadają, ważne jest nie to, jak wygląda twoje ciało, ale to, co możesz z nim zrobić.

To, co spotyka się w siłowniach, gdzie ludzie ćwiczą „na wygląd”, starając się o jak największy przyrost masy mięśniowej, może niekiedy przynieść wielkie szkody dla zdrowia. Mało kto o tym mówi i wie, że wysiłek ten może doprowadzić do takiego zaburzenia metabolizmu, że wywoła to poważne choroby.

Jeśli nie poprawiać natury, to może w ogóle nie należy ćwiczyć? Tak by było, gdybyśmy wiedli naturalny tryb życia, a nie trzymali tyłków na krześle przed komputerem, telewizorem, czy w samochodzie. Od czasu wynalezienia „przymusu jazdy samochodem”, ludzie praktycznie cały czas siedzą lub leżą, zakłócając naturalne mechanizmy przystosowawcze swego organizmu.

Nawet jeśli ktoś intensywnie trenuje po dwie godziny dziennie, a pozostały czas żyje według wymogów siedzącego trybu życia i tak jest odległy od naturalnego trybu życia. Bowiem w okresie „przedsamochodowym”, „przedtelewizyjnym” i „przedkomputerowym” ludzie w zasadzie po odespaniu swojej normy, cały dzień poruszali się, siadając jedynie do posiłków. Z teoretycznych 16 godzin dobowego czuwania, byli na nogach nie dwie godziny dziennie, ale 10 i więcej.

Ćwiczenia są potrzebne, aby przywrócić przynajmniej część naturalnego trybu życia i unikać chorób wynikających z nienaturalnego trybu życia wprowadzonego wymogami geszefciarskiej „dupocywilizacji”. Siedzący tryb życia, to mnóstwo chorób. Oprócz chorób serca czy nowotworów także powoduje żylaki nóg czy hemoroidy, choroby kręgosłupa i wiele innych. Jeszcze gorsze, bo niezauważalne, jest to, że tryb ten zniekształca naturalne mechanizmy przystosowawcze. Mechanizmy przystosowawcze są bardzo ważne, dzięki nim żyjemy, organizm przystosowuje się do potrzeb: krążenie krwi, oddychanie, metabolizm wszystko to jest „napędzane” potrzebami. Nasza aktywność wymusza odpowiednie działanie mechanizmów adaptacyjnych, muszą one stanąć na wysokości zadania i zapewnić odpowiednio sprawne krążenie krwi, metabolizm itd. Gdy przestajemy być aktywni, organizm „realizuje postawione mu zadanie” i dostosowuje do zadania swoje mechanizmy adaptacyjne: obniża swoją sprawność, w końcu przestaje żyć.. Aczkolwiek, mimo że co jakiś czas różni geszefciarze starają się wykorzystać naiwność oferując jakiś cudowny lek na młodość, śmierć jest nieuchronna i w końcu mechanizmy starzenia się wezmą górę, to jednak- biorąc poprawkę na genetykę czy warunki życia - możemy wyraźnie zaobserwować, że osoby aktywne (co wymaga też pozytywnego nastawienia do życia), dłużej zachowują sprawność, zdrowie i w ogóle żyją dłużej niż osoby pasywne. Sterując własnym mechanizmem adaptacyjnym możemy uzyskać lepszy skutek niż wszelkie cud-leki.

Sport

U swoich korzeni sport pełnił funkcje zabawy i przygotowania do walki, która niegdyś polegała na technikach wymagających sprawnego ciała i bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem. Obecne techniki takiej sprawności nie zawsze wymagają, ale wymaga tego nasze zdrowie zagrożone trybem życia "dupocywilizacji"

Jest mnóstwo sportów, które ludzie uprawiają, ale nie wszystkie wpływają tak samo, czy nawet w ogóle na poprawę zdrowia. Wyścigi samochodowe czy sporty motorowe w ogóle są fascynujące, ale to dalej siedzący tryb życia. Jazda na rowerze czy narciarstwo są przyjemne, ale poza zawodnikami mało kto uprawiać je może odpowiednio regularnie i intensywnie, aby stały się trybem życia. Aby sport przynosił zdrowotne efekty musi być uprawiany stale, regularnie: to musi być tryb życia!

Trening sportowy dla zdrowia i sprawności

Wpisany przez zamb
wtorek, 23 czerwca 2009 17:06

