Runbook

adriannapalka.pl

Cześć!

RunBook. To praktyczne kompendium dla biegaczy, zarówno tych, którzy rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem, jak i dla bardziej aktywnych, którzy za cel stawiają kolejne „życiówki" i nie wyobrażają sobie życia bez tej aktywności.

Nieważne czy trenujesz regularnie i bieganie to dla Ciebie chleb powszedni, czy jesteś na etapie zakupu swoich pierwszych butów do biegania, a może w ogóle zastanawiasz się czy warto ruszyć się z kanapy? Jedno jest pewne – nic tak nie poprawia jakości życia jak bieganie, bo kilka, kilkanaście kilometrów w tygodniu niesamowicie dobrze wpłynie na Twoje samopoczucie i odwdzięczy się w każdym aspekcie życia. Jest to sport dostępny dla każdego na wyciągnięcie ręki, możliwy do uprawiania w dowolnej porze, a do tego darmowy. Biegać można wszędzie, w dzisiejszych czasach nikogo już dziwi widok biegacza w parku, na osiedlowych dróżkach czy wzdłuż ulicy. Jedyne czego potrzebujesz na start to silna wola, odpowiednia motywacja i porządne buty. Nawet jeżeli Twój pierwszy bieg zakończysz po 300 metrach, to wykonałeś milowy krok w stosunku do wszystkich siedzących na kanapie. Zdaniem ekspertów nawyk wykształca się już po siedmiu tygodniach. Gwarantuję Ci, że tyle czasu potrzebujesz, by bieganie „weszło Ci w krew" i stało się Twoją codziennością – Twoją i … reszty Twojego aktywnego trybu życia. Gotowi na start? To zaczynamy.

Nazywam się Adrianna Palka i sportem pasjonuję się od dziecka. Rodzice i dziadkowie – którzy zresztą ukończyli Akademię Wychowania Fizycznego, zarazili mnie sportem. To oni pokazali mi czym jest prawdziwy sport, zaszczepili we mnie potrzebę ruchu. Od najmłodszych lat próbowałam różnych dyscyplin sportowych: od pływania, narciarstwa, tenisa i gier zespołowych, po bieganie, które z czasem stało się moją pasją i największą przygodą sportową.

Przez dziewięć lat byłam lekkoatletką, dziś jestem trenerką personalną i zawodową biegaczką. Moje największe osiągnięcia to: brązowy medal na dystansie 2000 m z przeszkodami na Mistrzostwach Polski Juniorów, złoty medal w Drużynowych Mistrzostwach Polski Seniorów w biegach przełajowych, udział w Drużynowym Pucharze Europy w biegach przełajowych.

Ukończyłam Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie. Jestem ambasadorką wielu wydarzeń sportowych. Bardzo chętnie wspieram wszelkie akcje charytatywne. Teraz chciałabym wesprzeć właśnie CIEBIE w drodze do Twojego osobistego sukcesu.

„Piękne ciało to sprawne i zdrowe ciało"

Adrianna Palka

Spis treści

Wstęp 2

Rozdział 1.
Zdrowie pod kontrolą.
Biegaczu badaj się! 5

Rozdział 2.
Zdrowe przepisy. 23

Rozdział 3.
Skuteczny trening
dla biegacza 40

Rozdział 4.
Najczęstsze dolegliwości
i kontuzje wśród biegaczy. 63

Rozdział 5.
Jak osiągnąć założony cel?
Czyli jak utrzymać motywację? 73

Rozdział 1.
Zdrowie pod kontrolą. Biegaczu badaj się!

Czasem warto zaryzykować.

Choć stare porzekadło głosi, że sport to zdrowie, może okazać się, że bez odpowiednich badań będzie on dla nas większą krzywdą niż pożytkiem. Jakie badania wykonać przed pierwszą wizytą na siłowni? Jakie testy sprawdzą się najlepiej dla zaawansowanych sportowców? Na te i wiele innych pytań postaramy się odpowiedzieć w poniższym artykule.

„Zrobiłam pierwszy trening, ale już po krótkim czasie, podczas ćwiczeń zaczęłam się źle czuć", „Ćwiczę regularnie, ale od jakiegoś czasu po wysiłku kręci mi się w głowie", „Stosuję dietę, biegam, ale w ogóle nie chudnę!". To tylko niektóre z wiadomości, które wciąż pojawiają się na mojej skrzynce odbiorczej. Odpowiedź na nie jest tylko jedna: Zbadaj się!

Jeśli podjęłaś decyzję o zmianie trybu życia na bardziej aktywny, to przede wszystkim należą Ci się gromkie brawa. Sport wpływa nie tylko na nasze zdrowie i figurę, ale też na kondycję psychiczną. Uprawiając sport w mózgu uwalniają się dopamina i serotonina, które odpowiadają za napływ energii, dobry humor i ogólną motywację do działania. Ich kojącą obecność zauważysz już po pierwszym treningu.

Zanim jednak spakujesz torbę treningową i pobiegniesz na siłownię, musisz mieć świadomość, że ciało, które nie jest przyzwyczajone do aktywności fizycznej, może szybko się zbuntować. W dobraniu odpowiednich ćwiczeń niezastąpione okażą się badania laboratoryjne i konsultacja z lekarzem.

Moją misją jest zachęcanie Cię do uprawiania sportu i życiowej zmiany na lepsze, ale wszystko po kolei! Jeśli nigdy nie byłaś/eś szczególnie aktywny, spędzasz dużo czasu w pozycji siedzącej i dopiero wprowadzasz do diety pełnowartościowe produkty, musisz być bardzo ostrożny/a. Już przy pierwszym spotkaniu z siłownią może okazać się, że taki szok dla organizmu ujawni długo skrywane potworki. Niedobory witamin i mikroelementów, cukrzyca, choroby nerek, tarczycy czy serca, często są odkrywane dopiero podczas pierwszych treningów, a intensywny wysiłek może je nawet pogłębić.

Układając plany treningowe dla moich klientów zawsze wypytuję ich o sytuację zdrowotną. Nie chcę dopuścić do sytuacji, w której ktoś ucierpi podczas ćwiczeń, które przecież powinny przynieść radość i efekty! Niestety brak regularnych badań skutkuje tym, że osoby chore nawet nie zdają sobie sprawy ze swoich niedyspozycji. A problemy zaczynają się później i ku ogólnemu zaskoczeniu, nie chcą znikać. Dlatego gorąco zachęcam Cię, żebyś jeszcze przed wizytą u trenera, dietetyka czy (po prostu) na siłowni, sprawdził/a stan swojego organizmu.

Te porady nie dotyczą tylko początkujących sportowców. Regularne ćwiczenia również obciążają organizm i mogą prowadzić do groźnych niedoborów. Warto też pamiętać

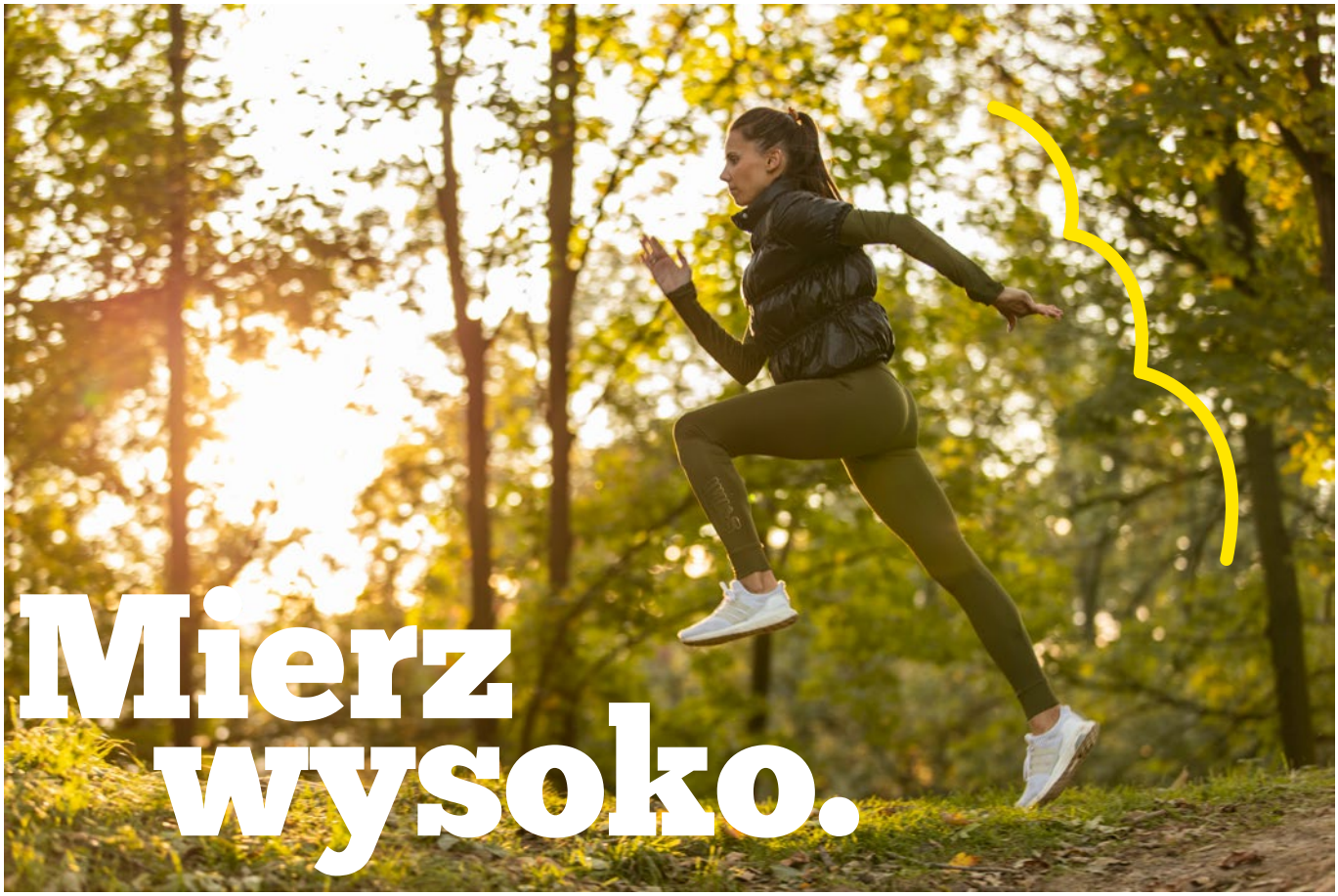
o tym, że nawet prowadząc najzdrowszy tryb życia, pewne schorzenia i tak mogą się o nas upomnieć, zwłaszcza, jeśli jesteśmy nimi obciążeni genetycznie.

Przejdźmy do rzeczy: jakie badania przeprowadzić, by z czystym sumieniem rozpocząć treningi? Oczywiście jak najszersze, natomiast na niektóre z nich warto zwrócić szczególna uwagę.

Morfologia - Sprawdzi Twój ogólny stan zdrowia. Dowiesz się z niej, czy w Twoim organizmie nie ma obecnie żadnych infekcji, czy poziom białych i czerwonych krwinek jest w porządku oraz czy nie grozi Ci niedokrwistość.

Elektrolity Na, K - Sód i Potas są jednymi z najważniejszych jonów osocza w Twoim ciele. Jeśli ich poziom będzie zakłócony, możesz mieć do czynienia z niewydolnością nerek, zaburzeniami pracy serca, które z kolei prowadzą do omdleń, a to podczas treningów jest wyjątkowo niewskazane.

TSH - Jeśli chcesz sprawdzić, czy z twoją tarczycą wszystko w porządku, zacznij od zbadania poziomu TSH. Obecnie problemy tarczycowe są tak popularne (zwłaszcza wśród dorosłych kobiet), że kontrolowanie tego hormonu to absolutny must have! Źle funkcjonująca tarczyca przyczynia się do tycia lub niekontrolowanego chudnięcia, którego sama dieta i ćwiczenia nie będą w stanie ustabilizować. Konieczna będzie terapia lekowa dopasowana indywidualnie przez lekarza endokrynologa.



Lipidogram - Bada poziom cholesterolu i trójglicerydów w organizmie, co jest niezwykle pomocne przy diagnozowaniu chorób serca i ryzyka ewentualnej miażdżycy. Jeśli w Twojej rodzinie pojawiały się przypadki takich schorzeń, lipidogram powinnaś/powinieneś odbywać nawet raz do roku.

Żelazo i ferrytyna - Czy wiedziałaś/eś, że na świecie prawie dwa miliardy ludzie ma niedobór żelaza? Dla ich zdrowia oznacza to ogólne osłabienie, zawroty głowy, omdlenia, a nawet anemię. Jak się domyślasz, trudno jest mówić o intensywnych treningach przy objawach tego typu.

Próby wątrobowe - Są ważne zwłaszcza przy wprowadzaniu diety. Odchyły od normy w tym badaniu mogą sugerować problemy z nerkami, wątrobą, drogami żółciowymi oraz układem pokarmowym.

Insulina i Glukoza - Zmiany w ich stężeniu sugerują zaburzenia przemiany węglowodanów, co może wskazywać na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę. Na podstawie wyników tych parametrów można obliczyć także, czy nie mamy do czynienia z insulinoopornością.

Kortyzol - Powszechnie znany jako hormon stresu. Odpowiada za stymulację reakcji organizmu na zagrożenie, a jego wysoki poziom może prowadzić do zaburzeń wagi, pracy układu odpornościowego, alergii i zaburzeń żołądkowo-jelitowych, takich jak zaparcia czy biegunki. Choć sport może pomóc w unormowaniu poziomu kortyzolu, niezbędna może okazać się odpowiednia terapia.

A teraz kwestia motywacji. Może Ci się wydawać, że skoro już zmotywowałeś/aś się do treningów, to wymaganie od Ciebie, żebyś stał/a w kolejkach w przychodni to już za dużo. Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: wszystkie wymienione wyżej badania (i dużo, dużo więcej) możesz wykonać bez wychodzenia z domu! Tak, tak, dobrze czytasz.

Całkiem niedawno odkryłam firmę **uPacjenta**, która specjalizuje się w domowych badaniach krwi. Cały proces jest bardzo prosty: na stronie www.upacjenta.pl podajesz miejsce, w którym ma odbyć się pobranie materiału (Twoje mieszkanie, biuro, dom Twoich rodziców - tam, gdzie Ci najwygodniej) i wybierasz z listy badań te, które Cię interesują. Możesz

wybrać także cały pakiet, np. taki dla sportowców, który został zaprojektowany właśnie dla nas! Następnie ustalasz dzień i odpowiadającą Ci godzinę oraz specjalistę, który ma wykonać pobranie. To tyle! Potem pozostaje Ci już tylko czekać, aż pielęgniarka zapuka do Twoich drzwi i pobierze krew.

Co w tym rozwiązaniu lubię najbardziej? Oszczędność czasu. Nie muszę dojeżdżać do przychodni, stać w korkach, ani czekać w kolejkach. Wizyta pielęgniarki trwa jakieś 15 minut i to jedyny czas, który spędzam nad całym procesem. Dodatkowo, wszystkie wyniki mogę sprawdzić w internecie, a jeśli coś mnie w nich niepokoi... mogę skonsultować je online z jednym ze specjalistów uPacjenta. Tak jest! Medycyna właśnie wkroczyła w XXI wiek!

Dalej fragmenty książki pt.: „Ciałoterapia" dr Katarzyny Jasiewicz. **Przeczytaj proszę. Mięśnie dna miednicy nie muszą być Twoją słabością.** Możesz je zrozumieć, poznać i nauczyć się ćwiczyć. Na pewno nie pomożesz sobie nie podejmując żadnych działań lub rezygnując z sytuacji w których czujesz słabość tych mięśni. Uwierzysz, że „Masz tyle lat, ile mają Twoje mięśnie dna miednicy'

Nasze ciała niczym nie różnią się od pielęgnowanych przez nas kwiatów. Odpowiednio traktowane, rozkwitają niezależnie od wieku.

Miednica. Bez niej nie zrobiłabyś kroku. Dzięki niej możesz uwodzicielsko kołysać biodrami, cieszyć się seksem, rodzić dzieci. Precyzyjnie połączony system mięśni, więzadeł, kości i emocji utrzymuje ciało w pionie, chroni narządy wewnętrzne, znosi ogromne przeciążenia i ma bezpośrednie połączenie z mózgiem. Warto ją poznać.

Ten precyzyjny mechanizm, który – choć delikatny – wytrzymuje ogromne obciążenia fizyczne i emocjonalne. Mięśnie dna miednicy podtrzymują narządy wewnętrzne, jamę brzuszną, umożliwiają wydalanie i doświadczanie wielokrotnych orgazmów. W wielu kulturach miednica jest czczona jako źródło kobiecej mocy, centrum płodności i przyjemności.

Miednica. Twierdza delikatna jak motyl

Jednym kobieca miednica przypomina motyla, inni porównują ją do skomplikowanych budowli architektonicznych. Jej ściany boczne chronią narządy wewnętrzne, obejmując je jak twierdza. Kładąc dłonie w talii, opierasz je na talerzach biodrowych. U kobiet odległość pomiędzy nimi jest większa niż u mężczyzn.

Przesuwając dłonie ku przodowi, wyczujesz dwa „kolce", które u osób szczupłych są częściej narażone na urazy. Idąc ku tyłowi, znajdziesz dwa wyrostki zazwyczaj zaznaczające na skórze dołeczki Wenus. Powinny one być na tej samej wysokości. Na mężczyzn mogą działać jak afrodyzjak. Aby je podkreślić, wystarczy poćwiczyć mięśnie okolicy lędźwiowej. Ale warto je obserwować również z innych powodów, gdyż asymetria może świadczyć o zablokowaniu jednego ze stawów krzyżowo-biodrowych lub o nierównej długości kończyn dolnych.

Ściana tylna miednicy to kość krzyżowa. Poniżej niej znajduje się kość guziczna, którą zestresowani próbujemy podwinąć pod siebie jak ogon. Do niej jest przyczepionych wiele bardzo ważnych, choć głęboko ukrytych mięśni budujących delikatną ścianę dolną.

Szanuj dno miednicy. Łatwo je popsuć, warto naprawić

Kiedy jesteś młoda, myślisz, że ciało dane jest na zawsze i nigdy nie będzie na nic cierpieć. Aby mogło dłużej i lepiej ci służyć, okaż mu troskę i szacunek. Pamiętaj, że ciało to twój przyjaciel na całe życie. Jest ci potrzebne jak powietrze. Aby uniknąć problemów wynikających ze słabej kondycji mięśni dna miednicy, powinnaś nie tylko wykonywać ich ćwiczenia, ale także oszczędzać je w czasie wysiłku, codziennych czynności, a nawet oddechu. Pamiętaj, że stres, emocje i zmęczenie też nie są bez znaczenia.

Na funkcję mięśni dna miednicy wpływa nie tylko ich stan, ale także stan mięśni kończyn dolnych, brzucha i kręgosłupa. Prawidłowe ustawienie miednicy pozwala warstwie środkowej na swobodne napinanie się i rozciąganie, a właściwe ustawienie stawów biodrowych warstwie zewnętrznej na napinanie się, wewnętrznej – na rozluźnianie. Dobrze rozwinięte kończyny dolne, zwłaszcza stopy stabilizują mięśnie dna miednicy. Choć trudno to sobie wyobrazić, wpływa na nie nawet sposób oddychania .

Prekursorem ćwiczeń mięśni dna miednicy był amerykański ginekolog doktor Arnold Henry Kegel. Mięśnie, o które chodzi, w pewnym stopniu wyczujesz, przerywając na chwilę strumień moczu. Nie powtarzaj tego eksperymentu zbyt często, gdyż możesz doprowadzić do problemów zdrowotnych.

Samodzielnie trudno stwierdzić, czy mięśnie są zbyt wiotkie, czy zbyt napięte. Może w tym pomóc wizyta u urologa lub ginekologa oraz u s fizjoterapeutów uroginekologicznych. Badanie wykonuje się palpacyjnie, czyli wkładając dwa palce do pochwy, lekko je rozsuwając i prosząc o jej napięcie. Można powiedzieć, że wszystko jest w porządku, gdy palce zostaną objęte. Zarówno za mocny, jak i za słaby nacisk może świadczyć o problemach.

Za najbardziej powszechną dolegliwość łączoną z dysfunkcją mięśni dna miednicy uznaje się nietrzymanie moczu wynikające z osłabienia mięśni, ale czasem z ich nadmiernego napięcia. Sposób oddawania moczu przerywany, z niskim ciśnieniem oraz wydłużony czas mogą sugerować zaburzenia.