Paweł Hofman: Potrzeba umysłu nie może być ważniejsza niż możliwości ciała

data aktualizacji: 2024.05.26

Bieganie w oczekiwaniu sportowego wyniku, poszukiwanego dawniej w szkole i na lekkoatletycznych stadionach, niespodziewanie wymknęło się na zewnątrz. Przemykające w przestrzeni sylwetki już nie budzą ciekawości. Jedni truchtają, inni trenują mając przed sobą upragniony cel.

Osiągając go możemy zostać zaskoczeni wewnętrznym pytaniem: ***Co dalej?*** Stawiamy przed sobą następny, czy zatrzymujemy **pogoń za postępem** myśląc o latach przed nami?

Odkrycie **powodu**, dla którego rano, wieczorem potrafimy w sobie **znaleźć siłę, aby pobiegać**, zmienia wiele. Powód otwiera szerzej oczy, porządkuje trening. Prowadzi przypominając, czy przy okazji naszej pasji nie zostawiamy na trasie **zbyt dużo zdrowia**. **Cel** usytuowany bliżej w oczekiwaniu potrafi nami zawirować.

Bieganie jest czynnościowo bardzo proste. Jednak cywilizacja zakopała **poprawną pamięć mięśniową**. Kontuzje są skutkiem powielania błędów. Hurtowe kilometry wystawiają rachunek. Zakładając biegowe obuwie wyruszamy na trening z kopią zaniedbanej sprawności i nawyków

codziennych obowiązków. Zaadoptowana negatywnie czynność rządzi układem ruchu.

> Jeżeli ktoś myśli, że można nauczyć się biegać **bez stresu i bólu**, to na pewno się myli. **Bieganie to nie tylko plusy. Minusy**, o których nie mówi się zbyt głośno **zaskakują w odbiorze**. Sportowymi porażkami nie zadręczamy innych. Nie chcemy słuchać, że **„z tego biegania, to tylko kłopoty”**.

Czując ból szukamy medycznego wsparcia, jednak wiele problemów, których nie czujemy, tli się w nas miesiącami. Na każdym poziomie czyhają pułapki.

Kontuzje mają **dwie twarze**. Pierwsza pokazuje grymas natychmiast i takiej wymaga reakcji. Druga ma pokerowy wygląd i dopiero jak mówi: **sprawdzam**, to zatrzymuje nas w refleksji, czy będę miał jeszcze szansę wrócić do treningu?

Organizm wytrzyma wiele w nadrabianiu zaległości tam, gdzie jest to natychmiast potrzebne. Nie potrzeba dużo czasu, aby poczuć efekty. **Bieg rozrusza serce, wzmocni mięśnie nóg**. **Układ krążenia** już po czterech miesiącach potrafi kusić maratonem. Sam bieg jednak **nie wzmocni ramion, klatki piersiowej, pleców**. Nie usprawni mięśni posturalnych. Nie nauczy odczuwania pełnego kinematycznego czucia. Biegając nie naprawimy wszystkich zaniedbań. Zaniedbane partie wchłoną patologiczne przyruchy. Doprowadzą do nadczynności powodującej przyspieszone zużycie chrząstki stawowej.

Chrząstka to twór pozbawiony życia. Nie odbudujemy jej ochronnej funkcji. Proces jej zniszczenia postępuje szybko, jeżeli nie włączymy wzmacniającego treningu uruchamiając **ochronne aktywności**. Zanim wejdziemy w większe kilometry **zadbajmy o ogólną sprawność** przerywając łańcuch destrukcji. Doskonałość biomechaniczna - to nasz cel. Kilometry powinny poczekać. Jak ją opanujemy, treningowy automat włączy się sam chroniąc nas przez lata. **Potrzeba umysłu nie może być ważniejsza niż możliwości ciała.**

> Bieganie jest bezpieczne. Jednak **ryzykowne sportowe zachowania** w świadomości kardiologicznych niedoskonałości nie naprawią ich. **Bieg może nie tylko nasilić kłopoty, może przynieść tragiczne skutki**.

Tworzenie postępu na bazie morfologicznych niedoborów też nie jest możliwe. Odwlekanie badań lekarskich tworzy system naczyń połączonych. Nie możemy przeoczyć momentu, kiedy wszystko w nas woła: **wyluzuj!** Nie lekceważmy wewnętrznych ostrzeżeń. Uzależnieni od biegania nie słyszymy **alarmowych dzwonków**.

Brak wyniku często jest spowodowany **zbyt intensywnym obciążeniem**. Zamiast odpuścić podkręcamy myśląc, że za mało dajemy z siebie. Zmuszamy organizm do **pracy ponad siły**. Będąc nad przepaścią, nie zauważamy, że następne treningi mogą nas w nią zepchnąć.

Nadwaga, często towarzysząca decyzji o bieganiu, którego zaczynamy się uczyć, potrafi zgotować

niespodzianki stawom, ścięgnom i więzadłom. Wiara w obuwie mające ochronić przed konsekwencjami kontaktu z podłożem zachęca do betonowych i asfaltowych ścieżek. **Wygoda** odsuwa od nierówności terenowych potrzeby stopy, która **uwielbia zróżnicowane podłoże**. Jej skrętny mechanizm w zapomnianej funkcji przenosi się na sprawność całego układu.

Zranienia, skręcenia, złamania - spotykałem to wszystko na biegowej drodze. Poważne problemy mogą wydarzyć się w każdej chwili. Trudne momenty łatwiej ogarnąć jak wcześniej przyswoimy, że **los potrafi zakpić nawet z najlepszych**. Powinniśmy być świadomi, że może będziemy musieli wrócić z treningu prosząc o pomoc innych. Logistyka niespodziewanych zdarzeń, to także trening.

ITBS - kolano biegacza, problemy pasma biodrowo-piszczelowego, zapalenie okostnej kości piszczelowej, zapalenie ścięgna Achillesa, zapalenie rozcięgna podeszwowego, stan zapalny więzadła właściwego rzepki, paluch biegacza, ostrogi piętowe, bóle kręgosłupa, naderwanie mięśnia dwugłowego uda, złamania zmęczeniowe, uszkodzenie łąkotki, chondromalacja rzepki, zerwane więzadła przyśrodkowe, boczne, krzyżowe ACL, skręcenia i zwichnięcia stóp, kolka. Tych przyjemności biegacze często muszą posmakować. Jest jeszcze wiele drobniejszych urazów, na które nie zwracamy uwagi.

Zostaje jeszcze **koszt fizjologiczny**, VO2 max, gospodarka wodno-elektrolitowa, hipoglikemia, morfologiczne ujemności, problemy z ciśnieniem, hormonalne huśtawki, czy krążeniowe dylematy.

> **Brzmi groźnie**. Jednak **po drugiej stronie też nie jest tak różowo**, jak byśmy chcieli. Do skutków leniwej sprawności z czasem dołączają dziesiątki groźniejszych przypadłości.

Dodatki do naszej pasji same wyskakują po drodze. Niektórzy już po krótkiej przygodzie z bieganiem czują je w sobie. Inni potrafią tak prowadzić trening, aby zapobiegać, a nie leczyć.

Rower, basen, ogólna sprawność, **siła** w koncentryczno-ekscentrycznym oporze musi iść w parze z każdym kilometrem naszego uzależnienia. Biegacze po wielu latach doświadczeń najbardziej żałują, że nie zrobili wystarczająco dużo, aby **chronić siebie przed błędami**. Bieganie potrafi zapobiegać i wyprowadzać na prostą z wielu zdrowotnych zawirowań, jeżeli na każdym etapie będziemy pamiętać, że wszystko co dotyczy sprawności jest ze sobą połączone. **Kontuzje są zawsze przedsionkiem edukacji zdrowotnej**.

> Zrozumienie przyczyny i skutku tworzy **ogromny obszar koniecznej wiedzy**. Motto: **„To nie cel jest twoją drogą, to droga jest twoim celem”** często odkrywamy za późno.

Paweł Hofman

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/74680-pawel-hofman-potrzeba-umyslu-nie-moze-byc-wazniejsza-niz-mozliwosci-ciala