

Cîteva indicații (poate de folos unora) pentru orice tip de efort fizic:

1. este indicat să nu se mănînce cu aproximativ 1 oră – 1 oră și jumătate înainte efortului și nici după efort, timp de 1 oră. Sîngele, în timpul efortului va fi direcționat spre mușchi, prin urmare digestia va avea de suferit (și efortul fizic va fi făcut cu mai mare dificultate). După efort este bine să se aștepte acea oră, chiar dacă există o senzație de foame, pînă a lua masa. Deci efortul trebuie programat în funcție de orele de masă. Se poate servi ceva dulce înainte și/sau după efort (în special zaharuri „rapide”: bomboane, miere, gem, etc., care sînt folosite mult mai repede de organism ca sursă de energie pentru efort. Ciocolata este o sursă de energie mai latentă. După efort dulciurile folosesc la reechilibrarea nivelului de glucoză din sînge, care a fost consumată de organism în timpul efortului);
2. nu transpirația slăbește, dimpotrivă, după efort este necesară rehidratarea (ideea că apa băută după efort îngrașă este greșită). Rehidratarea este indicat a fi făcută cu apă plată, nu lichide gazoase (chiar dacă acestea din urmă fac impresia că țin mai bine de sete), deoarece organismul, ca urmare a efortului are deja un „mediu” acid. Un pahar cu lapte ajută la neutralizarea acidității. Lichidul trebuie băut cu răbdare, nu deodată (poate avea același efect ca masa luată după efort-încărcarea stomacului);
3. pentru creșterea capacității pulmonare și obișnuirea organismului cu efortul ajută efortul aerob (în consum de oxigen). Ne putem da seama cînd am făcut un efort anaerob (în datorie de oxigen) cînd constatăm că efortul ne-a „luat respirația”, cînd „nu mai avem aer”, cînd ritmul respirației este foarte crescut (bradipnee);
4. dacă este cineva interesat să slăbească, tot efortul aerob îl poate ajuta. Efortul anaerob îi poate da impresia că va slăbi, căci simte că nu mai poate după ce l-a făcut, prin urmare s-a solicitat mult, a muncit, deci va slăbi (așa pățesc unele persoane care vor să slăbească: alergă repede, alergă distanța care și-au propus-o în „sprinturi”, cu pauza între ele impusă de efort și au impresia că, după gîfîiala care o au, vor slăbi mult (practica aceasta poate duce și la repulsie față de efort, prin starea de disconfort provocată de bradipnee). De folos pentru a slăbi este efortul continuu peste 20 de minute (chiar dacă nu este făcut cu o intensitate mare; nici nu se poate face un efort de lungă durată cu intensitate mare fără a necesita pauze. De ce efortul mai mare de 20 de minute slăbește? Funcționează următorul „principiu” în efort: pînă la 20 de minute organismul folosește pentru susținerea efortului mai întîi glucoza din mușchi, apoi cea din sînge și la urmă pe cea din rezervele din ficat. Abia după 20 de minute, cînd aceste rezerve s-au consumat, organismul sintetizează lipidele pentru a le folosi ca sursă de energie. Așadar, grăsimea nu „iese prin transpirație”, ci este folosită în eforturi continue mai mari de 20 de minute (alergare în ritm constant, mers cu bicicleta, folosirea

- bicicletei medicinale). Acest tip de efort (aerob) ajută și la o mai bună oxigenare a corpului, la „dezintoxicarea” lui;
5. de dorit ca efortul să fie făcut într-un mediu mai puțin poluat. Alergare pe marginea șoselei ne ajută să inspirăm poluanți, nu oxigen;
 6. de evitat alergarea pe asfalt (se poate face periostită – inflamarea periostului); de dorit pe teren mai puțin dur: pământ, teren cu iarbă, totuși atenție la terenul accidentat (pericol de entorse);
 7. de evitat folosirea ciorapilor sintetici când se face efort fizic (și nu numai), căci poate „ajuta” la contactarea „piciorului de atlet” (ciupercă dezvoltată în mediul umed determinat de transpirație);
 8. pentru cei mai puțin obișnuiți cu efortul (și nu numai): de evitat săriturile FĂRĂ O FOARTE BUNĂ ÎNCĂLZIRE. Ele sînt printre cele mai complexe exerciții care se pun de obicei în educație fizică la sfîrșitul ciclului de încălzire;
 9. în eforturi ce presupun folosirea mîinilor (tracțiuni folosind o creangă de copac, bare mai puțin netede,etc) atenție la verighete (sau inele)! Mai bine le scoateți, căci unii și-au secționat degetele pentru că li s-a agățat podoaba în obiectul de care erau atârnați, înainte să coboare de acolo.

Frate Marius, cred că orice om (deci și viitorii bărbați), care nu are intenții specifice în ce privește efortul fizic, are nevoie de două tipuri de efort (exerciții fizice): **alergare** (sau orice alt tip de efort aerob), pentru îmbunătățirea capacității pulmonare (așa nu ar mai gîfîi cînd alergă după mijlocul de transport în comun) și **exerciții de întărire a musculaturii** [postura defectuoasă inestetică a multora – cu neplăcutele consecințe: durerile de spate – nu este doar din cauza neglijenței în păstrarea unei posturi corecte, ci și pentru că au tonusul muscular foarte slab, în mod special al mușchilor abdominali. O postură corectă ar rezolva unora aproximativ 80% din durerile de spate și alte 20% dacă nu ar mai dormi pe burtă – dacă nu există alte cauze ale durerii de spate (aproximările pot fi incorecte)]. Ar mai fi un al treilea tip de exerciții, dacă vrem să ne păstrăm functionalitatea articulațiilor cît mai mult timp și să evităm rigiditatea musculară și articulară: **exerciții de elasticitate musculară și de mobilitate articulară**. Pe aceste trei tipuri de exerciții aș recomanda un ciclu de „antrenament” pentru cei ce nu urmăresc performanța, ci un trup armonios și consecvență în efectuarea exercițiilor fizice.

Bandol Renata

Cu dedicație specială pentru Fabrica de Bărbați