

Dlaczego mamy w programie Akademii ćwiczenia budowania siły i kształtowania sylwetki, jaki jest najważniejszy cel tych ćwiczeń i dlaczego jest taka pozytywna motywacja z mojej strony do systematycznej praktyki tych ćwiczeń.

Po zajęciach Chi Kung, kiedy wszyscy ćwiczyliście spokojne i powolne i łagodne ruchu tego systemu, a Ja męczyłem się przez ponad godzinę nad ćwiczeniami z wałkiem 14 kg, żeby je dla WAS nagrać i przygotować w formie video, podszedł do mnie po zajęciach Andrzej mówiąc, oczywiście w żartach „Zdychu co TY znowu nam każesz robić. Ja myślałem, że na starość odpocznę, a nie będę musiał się męczyć”. I tu jest sedno całego mojego wyjaśnienia w tym artykule. Otóż „ŻEBY NA STAROŚĆ NAPRAWDĘ ODPOCZYWAĆ, TO TERAZ WARTO JEST SIĘ POMĘCZYĆ TROSZKĘ”. Min. dlatego, że jeszcze nie jesteśmy starzy i tak szybko nie chcielibyśmy się zestarzeć. Im bardziej jesteśmy starsi, tym bardziej cenimy życie i poznajemy jego wartość. Nie tylko wtedy, kiedy tracimy zdrowie jak jest to we fraszce naszego wielkiego Jana z Czarnolasu.

Po pierwsze muszę wyjaśnić nazwę tych ćwiczeń. Ćwiczenia budowania siły i kształtowania sylwetki, ta ładna nazwa to jest takie trochę ładne opakowanie. Jak wiemy ładne opakowanie i odpowiednia motywacja sprzedawcy i przekonanie kupującego o dużej wartości i jakości towaru czy usługi to połowa sukcesu w sprzedaży. Sądzę, że wiele osób chce mieć odpowiednią siłę do życia, taką która nada im ciału lekkość ruchu i funkcjonowania, oraz ładną proporcjonalną i lekką sylwetkę. To są nasze wspólne niekoniecznie marzenia, ale myśli, które zawsze się budzą kiedy mężczyzna widzi wysportowanego i ładnie zbudowanego rówieśnika, a kobieta widzi starszą od siebie Panią o szczupłej i zadbanej sylwetce, poruszającej się lekko i z wdziękiem, biegnącą w ładnym stroju czy jadącą na rowerze bądź rolkach. Taki aktywny sportowy styl życia, pozwala rzeczywiście łatwiej zadbać o sylwetkę i zdrowie. Niekoniecznie jednak, trzeba aż tak mocno być sportowym i pływać, biegać czy jeździć na fali tej sportowej mody. Można być skromnym, cichym spokojnym i niewidocznym, ale świadomie rozwijać swoją uważność, swoje wewnętrzne potrzeby i i całego Siebie, bez takiego afiszowania się na zewnątrz. I taka płaszczyznę własnej pracy Ja tworzę dla WAS moi drodzy w naszej Praktyce i w naszej Akademii. Chociaż, tak naprawdę nie chodzi tylko o siłę i sylwetkę. Jest coś o wiele bardziej ważne w działaniu tych ćwiczeń z różnymi ciężarkami. Mianowicie to stymulacja biologiczna organizmu. Coś o czym zupełnie zapomniano. A spowodowała to nasza cywilizacja, która ustawiła inne priorytety tej pracy. Kiedyś siła mężczyzn i sylwetka kobiet była niezbędna żeby dać sobie radę w życiu. Dzisiaj priorytetem jest ładny wygląd, atrakcyjność sylwetki, no i zdrowie bo to może przekładać się na powodzenie życiowe, na start życiowy u młodych.. Ale to nic złego. Natomiast zapomniano o biologii. Otóż mięśnie wykształtowały się na przestrzeni milionów lat, kiedy tylko praprzodek człowieka stanął w pozycji wyprostowanej i wszedł w inny wymiar funkcjonowania i rozwoju, wykształciły się po to żeby zapewnić tym istotom na ich drodze rozwoju coraz lepszą możliwość przetrwania gatunku. Mięśnie zaczęły pełnić najważniejszą funkcję związaną z poruszaniem, wędrowaniem, zbieractwem, łowami, polowaniami i czynnościami życiowymi. A co za tym idzie, organizm wykształcił pewne ważne biologiczne funkcje mięśni niezbędne dla zapewnienia i przetrwania życia. Takie jak magazynowanie protein na potrzeby wszystkich funkcji biologicznych, min układu odpornościowego, jak funkcja aktywatorów energii niezbędnej do życia, jak funkcja aktywacji ciepła wewnętrznego, jak funkcja aktywatorów limfy oczyszczającej organizm z toksyn i brudnej biologicznej chemii (a dzisiaj także dodatkowo chemii przemysłowej). Bez odpowiedniej proporcji masy mięśni do wagi całego ciała i odpowiedniej proporcji siły tych mięśni, nie ma równowagi biologicznej w organizmie. Kolejny bardzo ważny aspekt to działanie ścięgien, które bez pracy wysiłkowej mięśni, powoli stają się „martwe” czyli sztywnieją i twardnieją. Zmniejsza się elastyczność ciała, pojawiają się ograniczenia w ruchu a stąd już łatwo o urazy. Kolejna bardzo ważna funkcja to dotlenienie organizmu przez układ oddechowy i jego wydolność. Bez intensywnej pracy wszystkich mięśni, bez zwiększenia chociaż chwilowego, zapotrzebowania na wymianę tlenową (a mogą to zrobić tylko mięśnie), organizm „oddycha” na poziomie przeżycia, ograniczając wymianę tlenową do minimalnego poziomu. Co się wtedy dzieje, cały organizm staje się powoli niedotleniony, gdyż wydajność oddechowa jest zbyt słaba, żeby to zapewnić. Ludzie chorują z różnych przyczyn, ale 80%

tych przyczyn bierze się z niewłaściwego żywienia oraz braku chociaż części aktywności ruchowej wydolnościowej i wysiłkowej, utrzymującej i rozwijającej te wszystkie funkcje biologiczne organizmu. MY to mamy w genach, i nasze organizmy też, i te predyspozycje genetyczne powinniśmy spełnić i zapewnić tej biologii odpowiedni poziom i wymiar aktywacji naszych mięśni. I TO JEST NAJWAŻNIEJSZE ZADANIE I PRZESŁANIE ORAZ CEL NASZYCH ĆWICZEŃ BUDOWANIA SIŁY I KSZTAŁTOWANIA SYLWETKI. Biologiczna aktywacja mięśni jest niezbędna do życia w zdrowiu. Prawie u wszystkich ludzi, kiedy pojawia się choroba, powstaje pytanie : skąd i dlaczego. Większość osób godzi się z nią , oddając się medycynie i farmacji w przeświadczeniu , że wyzdrowieją. Ale MY uczmy się robić wszystko, co pozwoli nam uniknąć tego. Nawet jak już mamy problemy zdrowotne, to zawsze poprawiając funkcjonowanie biologiczne naszego organizmu właśnie przez ćwiczenia aktywizacji mięśniowej , stymulujemy wewnętrzne siły do odbudowy zdrowia i jego trwałości. Oczywiście, zawsze wokół siebie, możecie usłyszeć : „Po co to robisz, po co się męczysz, zobacz inni nic z tego nie robią i żyją po 90 lat. Ja już setki takich odpowiedzi słyszałem. Tylko, gdy porównam sobie liczbę tych 90-latków żyjących, do tych co ciężko chorują i odchodzą w zaświaty wieku 50-60 lat na zawały, nadciśnienie, cukrzycę, udary, wylewy i nowotwory, to się okazuje, że tych 90-latków to tylko malutka garstka. I to nie jest ani pozytywny, ani motywujący przykład. A teraz już wyjaśnienie merytoryczne dotyczące zakresu i formy tych ćwiczeń. Mamy tutaj dwa poziomy. Pierwszy to ćwiczenia z ciężarkami. Równoważą pracę wysiłkową mięśni w formach ćwiczeń izolowanych z ćwiczeniami hybrydowymi (zespolonymi). I te ćwiczenia mają NAS przygotować do kolejnego poziomu, jakim SA ćwiczenia z gruszką i wałkiem. Tutaj z tymi przyrządami występuje już więcej pracy zespolonej całych partii ciała, a w ćwiczeniach z wałkiem praktycznie jest to 100% takiej pracy. I dla NAS takie ćwiczenia SA najbardziej wartościowe, zdrowe, bezpieczne i trwałe. Jeżeli , ktoś uważa że siłownia lux profesjonal z super przyrządami, ciężarami i trenerami, którzy narzucają normy wydolności dużo dużo ponad , bo bez tego nie ma wyników, to daj mu Boże zdrowie. Zresztą szczególnie młodzi ćwiczący w studiach fitness wpadają w pułapkę pogoni za wynikami w ciężarach i budowie mięśni. Ale nie wychodzi im to później na zdrowie. MY idziemy drogą równowagi i akceptacji spokojnej drogi odbudowy naszych sił, a dopiero potem ich rozwoju. Stąd zachęcam bardzo do wykonywania naszej sesji ćwiczeń z ciężarkami, wzmacniajcie nie tylko mięśnie szkieletowe , ale przede wszystkim strukturalne. Ale także próbujcie ćwiczeń z gruszką i wałkiem. To bardzo dobre ćwiczenia. I jeszcze jedno dopowiem. Przećwiczyłem je układając ich strukturę, zakres, formę i właściwy porządek wielokrotnie i co zauważyłem, że waga mi spadła z 69 do 67 kg, natomiast bilans mięśni w strukturze ciała zwiększył się do ponad 50%. Jednym słowem, te ćwiczenia pozwalają zrzucić w sposób trwały nadmierne kilogramy. Bezpiecznie, zdrowo, spokojnie. Mam nadzieję, że naprawdę tak jak zachęcałem , w każdą niedzielę w ZSO gdzie są ciężarki, oraz w każda środę gdzie są gruszki i wałki, będą kolejki chętnych do ćwiczeń. I pamiętajcie, że zawsze każdy uczestnik zajęć z naszej Akademii w dowolnym czasie i miejscu gdzie są zajęcia, może przyjechać z domu, tylko po to żeby sobie zrobić trening budowania siły i kształtowania sylwetki.