

BIEGANIE - TRENING CIAŁA, SPA DLA UMYSŁU

Moja pasja do biegania zaczęła się stosunkowo niedawno, bo w lutym 2022 roku. Powodem, dla którego "sięgnąłem" po tę dyscyplinę sportową była chęć zrzucenia kilku zbędnych kilogramów po zimowych miesiącach, poprawienie kondycji oraz spróbowania czegoś nowego. Od czasów szkolnych zawsze coś trenowałem. Najpierw było to pływanie, potem koszykówka. Gdy zacząłem pracę zawodową, moją aktywnością stała się siłownia oraz szeroko pojęty workout.

Początki biegania nie były obiecujące - 3 kilometry, potem 5 kilometrów - to dystanse, które udawało mi się początkowo przebiec. Jednak fakt ciągłego wyznaczania nowych celów i walka o ich realizację, napędzała mnie do przekraczania kolejnych granic. Na początku kwietnia 2022 roku, pokonałem pierwsze 10 kilometrów. To uzmysłowiło mi, że pomimo braku predyspozycji do uprawiania biegania długodystansowego - wzrost 193 cm oraz waga 100 kg, jestem w stanie i chcę spróbować pokonywać kolejne granice biegowe. Tak zrodził się pomysł startu w Silesia Półmaratonie, który odbył się 2 października 2022 roku. Celem było przebiegnięcie dystansu 21,1 km, w czasie poniżej 2 godzin.

Podczas przygotowań do półmaratonu, pokonywałem kolejne granice. 15 kilometrów, 18 kilometrów, aż 16 czerwca przebiegłem podczas treningu swoje pierwsze "21,1". Wtedy chyba też po raz pierwszy zrozumiałem, że moje cele, marzenia mogą sięgać jeszcze dalej.

Po 8 miesiącach przygotowań wystartowałem w swojej docelowej imprezie. Ostatecznie przebiegłem Silesia Półmaraton w czasie 2:00:55!

Podczas przygotowań do startu, biegałem dwa, trzy razy w tygodniu. Pierwszą rzeczą

jaką zauważyłem to oczywiście czynnik fizyczny. Udało mi się zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Moja kondycja fizyczna, dzięki regularności i cierpliwości, również znacznie się poprawiła. Przełożyło się to również pozytywnie na codzienne życie i obowiązki. Miałem więcej energii, więcej zapału do pracy. Dzięki chęci ciągłego poprawiania wyników biegowych, zacząłem się też lepiej odżywiać. Są to czynniki, które większości osób automatycznie przychodzą do głowy, gdy pomyślą o bieganiu.

W tym artykule chciałbym przedstawić również aspekty, które niekoniecznie są takie oczywiste. Osobiście uwielbiam określenie, że bieganie oczyszcza umysł. Bardzo szybko to zauważyłem. W pracy w aptece, każdego dnia poddany jestem dużej liczbie interakcji międzyludzkich, spotykam się z sytuacjami stresowymi. Przez 8 godzin pracy muszę być w pełni skupionym, a większość czasu to praca przed ekranem komputera. To wszystko powoduje napięcie i zmęczenie psychiczne. Każdy z nas, ma również swoje jakieś prywatne zmartwienia oraz problemy. Bieganie jak nic innego do tej pory, pozwoliło mi na tzw. reset psychiczny. Po ciężkim dniu, nic tak nie nadaje nowego spojrzenia i oczyszczenia umysłu jak właśnie bieganie. Już sam fakt wyjścia do parku czy w jakieś ustronne miejsce jest



dla nas wartością na plus. W dzisiejszych czasach poddani jesteśmy też olbrzymiej liczbie bodźców zewnętrznych. Świat jest głośniejszy, kolorowy, niestety też skonfliktowany i okrutny. Odbija się to na każdym z nas. Dla mnie sposobem zachowania równowagi między wewnętrznym introvertym,

a nadmiarem bodźców zewnętrznych, stało się właśnie bieganie. Podczas treningu biegowego, gdy zakładam słuchawkę, puszcza ulubioną muzykę, następuje moje odcięcie od świata zewnętrznego. Wtedy jestem tylko ja, ze swoimi myślami. Mam czas na przemyślenia. Wtedy rów-

nież przychodzą mi do głowy najlepsze pomysły. To prawdziwe SPA dla mojego umysłu. Wielokrotnie po trudnym, bardzo męczącym dniu, siedłem biegać. Za każdym razem czułem się o niebo lepiej i wiele rzeczy widziałem już z innej, dużo lepszej perspektywy.



W dzisiejszych czasach poddani jesteśmy też olbrzymiej liczbie bodźców zewnętrznych. Świat jest głośny, kolorowy, niestety też skonfliktowany i okrutny. Odbija się to na każdym z nas. Dla mnie sposobem zachowania równowagi między wewnętrznym introwertykiem, a nadmiarem bodźców zewnętrznych, stało się właśnie bieganie. Podczas treningu biegowego, gdy zakładam słuchawki, puszcza ulubioną muzykę, następuje moje odcięcie od świata zewnętrznego. Wtedy jestem tylko ja, ze swoimi myślami. Mam czas na przemyślenia. Wtedy również przychodzą mi do głowy najlepsze pomysły. To prawdziwe SPA dla mojego umysłu.



Bieganie jest również treningiem dla naszego umysłu, o czym nie możemy zapominać. Dążenie do celu, do realizacji swoich założeń, powoduje niejednokrotnie zwątpienie. Przychodzi wtedy myśl, aby odpuścić. Sam wiele razy mierzyłem się z takimi wątpliwościami oraz pytaniem: po co mam to robić, skoro mogę wygodnie sobie leżeć na kanapie? Wtedy najważniejszy jest cel jaki

sobie obraliśmy. Nie ważne czy to będzie 2 kilometry czy 20 kilometrów, ale świadomość, że mamy cel i chcemy go zrealizować. Pokonywanie trudności, kryzysów, buduje naszą mentalność. Z każdą wygraną walką stajemy się silniejsi i pewniejsi siebie. To buduje pewność, że możemy pokonywać kolejne granice. Daje to też olbrzymią satysfakcję. Wielokrotnie sam tego doświadczy-

łem i nie ważne czy biegałem 5 kilometrów i po trzecim miałem dość, czy biegałem dystans 20 kilometrów i trafiłem na „ścianę” na dziesiątym. Liczy się to, że pokonałem słabość, przezwyciężyłem kryzys.

Czy gdyby ktoś rok temu powiedział mi: „przebiegniesz półmaraton w 2 godziny!” - uwierzyłbym mu? Oczywiście, że

nie! A przebiegłem, pomimo pewnych przeciwności, chwil zwątpienia oraz braku predyspozycji do długodystansowego biegania. Moim kolejnym wyzwaniem jest przebiegnięcie maratonu, czyli dystansu 42,2 kilometra. Mój start zaplanowany jest na koniec kwietnia 2023 i będzie miał miejsce w Krakowie. To kolejne wyzwanie, które motywuje mnie do regularności, rzetelności i sumienności. Wierzę w siebie oraz w pokonanie kolejnej swojej granicy i osiągnięcie celu.

Swoją historią chcę przede wszystkim zachęcić każdego do aktywności fizycznej. Nie chodzi o to, żeby porównywać się z innymi, tylko żeby porównywać się z samym sobą, stawać się lepszym względem siebie. Cieszyć się samym

Swoją historią chcę przede wszystkim zachęcić każdego do aktywności fizycznej. Nie chodzi o to, żeby porównywać się z innymi, tylko żeby porównywać się z samym sobą, stawać się lepszym względem siebie. Cieszyć się samym procesem rozwoju. Sport to oczywiście rozwój fizyczny, poprawa zdrowia, kondycji i wyglądu ciała. Sport to również oczyszczenie umysłu, moment odcięcia od świata i czas na przemyślenia.

procesem rozwoju. Sport to oczywiście rozwój fizyczny, poprawa zdrowia, kondycji i wyglądu ciała. Sport to również oczyszczenie umysłu, moment odcięcia od świata i czas na przemyślenia. Aktywność fizyczna mobilizuje nas również do zdrowszego odżywiania, do nowych nawyków, buduje naszą wewnętrzną, zdrową pewność siebie. To niezaprzeczalne zalety. Pomyślmy też o naszych dzieciach. „Przykład idzie z góry”! Nikt i nic nie zachęci bardziej młodego człowieka do aktywności fizycznej, jak widok rodzica uprawiającego regularnie jakiś sport. Postępu technicznego oraz dostępu do technologii już nic nie zatrzyma. Nasze dzieci wychowują się z nowymi technologiami i musimy to zaakceptować. Nie zmienia to jednak faktu, że musimy zachować równowagę. Sport to coś pięknego, kształtuje, uczy, daje radość i rozwija. W zdrowym ciele, zdrowy duch!

ŁUKASZ BORULA

Pracownik Apteki

LOXON

NR 1

na wypadanie włosów*



*IQVIA Poland Pharmascope MAT 02/2021, Units & Values © 2021 IQVIA and its affiliates. All rights reserved.

LOXON 2%, 20 mg/ml, płyn na skórę. **Skład:** 1 ml płynu na skórę zawiera 20 mg minoksydylu (*Minoxidilum*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: glikol propylenowy, etanol 96%. **Wskazania do stosowania:** Leczenie łysienia androgenowego u mężczyzn i u kobiet. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, nadciśnienie tętnicze. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. **LOXON MAX**, 50 mg/ml, płyn na skórę. **Skład:** 1 ml płynu na skórę zawiera 50 mg minoksydylu (*Minoxidilum*). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: glikol propylenowy, etanol 96%.

Wskazania do stosowania: Leczenie łysienia androgenowego u kobiet i mężczyzn w wieku 18-65 lat. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, u pacjentów z leczonym i nieleczonym nadciśnieniem tętniczym, w przypadkach nagłej lub niewyjaśnionej utraty włosów, jeżeli utrata włosów związana jest z ciężkimi chorobami, takimi jak zaburzenie czynności tarczycy, toczeń układowy, utrata włosów z pewnej powierzchni skóry z powodu stanu zapalnego skóry głowy lub innych chorób, gdy skóra głowy jest ogolona lub zmieniona chorobowo (np. łuszczyca, stan zapalny, skóra głowy jest zaczerwieniona, podrażniona, lub bolesna), u pacjentów, którzy stosują opatrunki okluzyjne lub stosują miejscowo inne produkty lecznicze. Podmiot odpowiedzialny: Perrigo Poland Sp. z o.o. LOXO/ES/2022/619

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.