

BEZPIECZNE ĆWICZENIA FIZYCZNE DLA CUKRZYKÓW

JAK BEZ WYSIŁKU ZWALCZYĆ CUKRZYCĘ?

dr med. Rainer Limpinsel

Przyczyną cukrzycy jest insulinooporność. Komórki organizmu nie chcą wówczas „słuchać” wytwarzanej przez organizm insuliny. Temu błędnemu kołu dobrze przeciwdziałają mięśnie. Im więcej mięśni masz, tym mniej jest twoja insulinooporność. Jeśli jesteś dobrze wytrenowanym człowiekiem, możesz pozbyć się cukrzycy. Dzięki najnowszym metodom treningowym nie jest to nawet bardzo trudne.

Stań na wibrującej płycie

Na pierwszy rzut oka urządzenie to przypomina wagę o bardzo dużej szalce. Wyposażone jest ono w uchwyty do podtrzymywania się. Trik polega na tym, że platforma ta wibruje. Jest to możliwe dzięki małemu silniczkowi. Ruchy płyty rozciągają twoje mięśnie. Mięśnie reagują na to odruchowymi skurczami.

Ważna jest częstotliwość

- Ruch pozwala na obniżenie stężenia tłuszczów we krwi i ciśnienia krwi. Ma to korzystny wpływ na twoje naczynia i serce.

- Komórki lepiej reagują na insulinę. Insulinooporność znika.
- Ruch pozwala na zużycie cukru we krwi, następuje rozkład glukozy, która trafia do mięśni. Dzięki temu poziom cukru we krwi spada.
- Trening wibracyjny pozwala na aktywację również głęboko leżących mięśni.

Szybki trening

- Musisz trenować jedynie przez 30 sekund, następnie robisz minutową przerwę.
- Powtarzasz ten cykl 10 razy. Trening trwa zatem 10 razy po 90 sekund czyli łącznie 15 minut, z czego twoja aktywność to jedynie 5 minut.
- Optymalnie jest trenować 2 razy w tygodniu.

Najważniejsza jest postawa

W czasie treningu wibracyjnego musisz ugiąć nogi. Masę ciała przenosisz na przedstopia. Dzięki temu odczujesz wibracje jako bardziej miękkie. Twoje ciało staje się ciepłe, wibruje. Skóra zaczyna swędzieć – to oznaka wzmożonego ukrwienia.

Tak trenują profesjonalści

Jeśli chcesz pójść o krok naprzód, wykonuj na platformie wibracyjnej ćwiczenia siłowe. Możliwe są np. ćwiczenia z hantlami, przysiady czy pompki. Wówczas efekt takiego treningu będzie o wiele lepszy. Twój wkład w trening jest jednak również większy, bardziej się więc zmęczysz.

Wybierz się do siłowni

Istnieją na rynku takie urządzenia do użytku domowego, jednak taka przyjemność sporo kosztuje. Porządne urządzenie kosztuje około 16.000 zł i waży 53 kg. Lepiej więc najpierw wybrać się do siłowni, która oferuje możliwość ćwiczeń na takim sprzęcie. Uzyskasz tam również profesjonalne wskazówki co do ćwiczeń.

Moja porada lekarska

Nie bój się hipoglikemii. Ten trening jest zbyt krótki, by do niej doszło. Nie należy rozpoczynać treningu przy cukrze poniżej 100 mg/dl. Z platformy wibracyjnej nie mogą korzystać osoby z rozrusznikiem serca, epileptycy i kobiety w ciąży.



9 POWODÓW, DLA KTÓRYCH SPORT NA ŚWIEŻYM POWIETRZU POMAGA PRZY CUKRZYCY

dr med. Rainer Limpinsel

Lato to najlepsze warunki dla aktywności fizycznej, ważnego czynnika w walce z cukrzycą. Najzdrowszy jest ruch na świeżym powietrzu. Najlepsza jego wersja dla cukrzyków to energiczny spacer w lesie. Jeśli jesteś w dobrej formie zdrowotnej, pokaż się o jogging. W tym interesującym artykule przedstawię ci zalety ruchu na świeżym powietrzu.

1. Wzmacniasz mięśnie

Gdy trenujesz na świeżym powietrzu (niekoniecznie na wyasfaltowanym parkingu), nierówne podłoże sprzyja wzmacnianiu mięśni. Przede wszystkim mięśnie tułwia stabilizują twoje ciało podczas ćwiczeń. To korzystnie wpływa na twoją postawę. Bóle pleców znikają.

Dobrze wiedzieć

Aktywność fizyczna pomaga lepiej zwalczać cukrzycę niż jakikolwiek inny lek. Tabletki przeciwcukrzycowe obniżają poziom twojej hemoglobiny glikowanej HbA1c maksymalnie o 1%. Taki wynik bez problemów możesz uzyskać, ćwicząc na świeżym powietrzu.

2. Unikasz zakorzenionych wzorców

W podeszłym wieku człowiek ma tendencję do powtarzania czynności zawsze w ten sam sposób. Samo w sobie nie jest to złe. Jednak podczas uprawiania sportu takie stereotypowe zachowania prowadzą do utraty elastyczności. Występują monotonne wzorce ruchowe. Gdy spacerujesz (ewentualnie uprawiasz walking lub jogging) po nierównym podłożu, poprawiasz swoje odruchy i czas reakcji.

3. Naturalny trening interwałowy poprawi twoją kondycję

W przyrodzie nie da się chodzić po płaskim. Już nawet małe uskokki stanowią dla twoich mięśni naturalny trening interwałowy. Dzięki temu koniec końców stajesz się zdrowszy, sprawniejszy i masz lepszy poziom cukru we krwi.

4. Obniżasz swój poziom stresu

Wielu diabetyków nie docenia negatywnego wpływu stresu na poziom cukru we krwi. Jeśli ćwiczysz na świeżym powietrzu, przyroda odwraca twoją uwagę od

problemów, cieszysz się uroczymi widokami. Możesz wyłączyć myślenie i odpocząć po stresującym dniu. Taki trening podwójnie działa na zbyt wysoki poziom cukru we krwi.

5. Trenujesz delikatnie i skutecznie

Jeśli spacerujesz albo biegasz po asfalcie, dochodzi do znacznego obciążenia poszczególnych części ciała lub stawów. Dlatego właśnie porządne trasy spacerowe są wysypane żwirem. Wielu spacerowiczów o tym nie wie i w tej niewiedzy wybiera się na asfaltowane ścieżki rowerowe. Nierówne podłoże zapewnia równomierne obciążenie aktywnej i pasywnej części aparatu ruchu.

6. Wzmacniasz układ odpornościowy

Zimno, wiatr, deszcz i silne słońce tylko na pierwszy rzut oka stanowią przeszkodę. Jeśli odpowiednio stawisz czoła żywiołom, poprawiasz swoją odporność. Sprawny układ odpornościowy to podstawa przy cukrzycy. Gwarantuje zdrowie twoich jelit. A zdrowe jelita to potrzebne substancje witalne i odpowiednie ilości węglowodanów. Odpowiedzialne za te prawidłowości są twoje bakterie jelitowe (mikrobiom).

Moja porada lekarska

Powiedz swoim najbliższym, dokąd się wybierasz na trening. Na wszelki wypadek zabierz ze sobą telefon komórkowy.

7. Twój nastrój się podnosi

Dobry nastrój poprawia poziom cukru we krwi. Sport na świeżym powietrzu to możliwość wypróbowania nowych ruchów. To wyostrza twoją uwagę, na czym korzystają zwłaszcza osoby starsze. Lepsza koncentracja to lepszy humor, a co za tym idzie – także poziom cukru we krwi.

8. Twoja równowaga się poprawia

Podłoże leśne jest elastyczne, niestabilne i cały czas się zmienia. To wymaga od ciebie szybkiego dopasowywania zmysłu równowagi. Poprawiasz swoją motorykę i koordynację. Koniec końców czujesz się we wszystkich dziedzinach życia bardziej wydolny, patrzysz pozytywnie



w przyszłość. Na dłuższą metę poziom cukru w twojej krwi się poprawia.

9. Twój mózg reaguje

Gdy poruszasz się po skomplikowanym terenie, pobudzasz mózg do wytwarzania nowych komórek nerwowych. Jest to możliwe także w podeszłym wieku. A chyba nie trzeba przypominać, że mózg odgrywa całkowicie kluczową rolę w kwestii jakości życia człowieka.

O czym należy pamiętać podczas jazdy na rowerze?

- Jazda na rowerze po bezpiecznym terenie jest dobra dla kondycji i poprawi twój poziom cukru we krwi. Jednak to dość jednostronne obciążenie dla mięśni i kości. Jeśli lubisz jeździć na wycieczki rowerowe, przed wyjazdem wykonaj kilka wzmacniających ćwiczeń gimnastycznych.
- Intensywna jazda na rowerze górskim po trudnym terenie trenuje całe twoje ciało i wymaga zaangażowania wszystkich zmysłów. Osoby starsze nie lubią jednak za bardzo tego sportu. To zrozumiałe, bowiem ryzyko upadku jest tutaj wysokie.

Moje porady dotyczące roweru elektrycznego

Rowery elektryczne są bardzo wygodne, a co za tym idzie, obecnie bardzo popularne. Ale im częściej włączysz silnik, tym mniej robisz dla swojego zdrowia. Dlatego włączaj silnik tylko na ekstremalnych wzniesieniach albo ustaw na „poziomie 1”. Możesz także pomykać ze stałą prędkością 25 km/h, a wspomogą cię w tym silnik o mocy 250 watów. Sam jednak musisz także się wysilić, silnik nie zrobi całej roboty za ciebie. Zakładaj gogle do jazdy na rowerze. Przy tej prędkości wpadnięcie muchy do oka jest bardzo dotkliwe.

Dobrze wiedzieć

Sport aktywizuje między innymi kinazę białkową aktywowaną przez AMP (AMPK). System ten pozwala

pozbyć się insulinooporności, czyli przyczyny cukrzycy. Przy insulinooporności komórki nie reagują na obecność tego hormonu. Gdy się pozbędziesz tego problemu, pozbędziesz się też cukrzycy. Ja dzięki sportowi na świeżym powietrzu przestałem wstrzykiwać sobie insulinę.

Nordic walking wymaga dobrej techniki

Zbyt często widuję w parku seniorów, którzy po prostu ciągną za sobą swoje kije do nordic walkingu. Taki sport nie ma sensu, gdyż nie wykonujesz wówczas ważnych ruchów rękami. Nordic walking „działa” tylko przy pełnym zastosowaniu kijów na trudnym terenie. We wszystkich innych przypadkach zdrowsza jest po prostu zwykła wędrówka.

Dopasuj swój poziom cukru we krwi

Aktywność fizyczna długofalowo obniża poziom cukru we krwi. Dlatego zacznij treningi z lekko podwyższonym jego poziomem. Optymalne wartości to takie około 150 mg/dl. Zapisuj wartości i intensywność treningów. Później łatwiej będzie ci skonsultować dalsze działania z lekarzem.

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym

Jeśli wcześniej nie uprawiałeś żadnego sportu, porozmawiaj ze swoim lekarzem – zwłaszcza jeśli przyjmujesz insulinę, pochodne sulfonilomocznika czy glinidy.

Przekąska na hipoglikemię

Ponieważ aktywność fizyczna obniża poziom cukru we krwi, podczas treningu może dojść do hipoglikemii. Pomocze tutaj mała przekąska złożona z „szybkich” i „wolnych” węglowodanów. Klasycznym „szybkim” węglowodanem jest glukoza, dostępna w plasterkach lub pod postacią żelu. „Powolne” węglowodany znajdziesz w batonikach muesli lub w pełnoziarnistej kanapce z masłem i żółtym serem. Pamiętaj, by zawsze mieć przy sobie taką przekąskę.

UPRAWIAJ SPORT I WALCZ Z CUKRZYCĄ: ALE O WŁAŚCIWEJ PORZE DNIA

dr med. Rainer Limpinsel

Nawet jeśli nie jesteś rannym ptaszkiem, warto wcześniej wstawać. Dlaczego? Gdy wcześniej wstajesz, możesz zaplanować na godziny poranne swój program aktywności fizycznej. Przyniesie ci to wiele korzyści. Jeśli chodzi o sam rodzaj uprawianego sportu, to możesz wybrać, co ci się tylko podoba. Ale im w bardziej urozmaicony sposób będziesz ćwiczyć, tym więcej dobrego robisz dla swojego zdrowia. Poza tym to także większa przyjemność dla ciebie.

Zalety:

- Gdy wstajesz rano przed innymi domownikami, nikt nie przeszkadza ci w twoim treningu. Możesz się lepiej skupić.
- Telefon nie dzwoni.
- Rano istniejesz tylko ty, twoje myśli, cele i plany. Wykorzystaj ten czas.
- Każdemu człowiekowi łatwiej przychodzi robienie nowych rzeczy rano. Rano to tylko krok z łóżka na trening. Wieczorem czyha niebezpieczeństwo, że stracisz dyscyplinę i jednak nie podejmiesz wysiłku. To normalne, że w ciągu dnia samodyscyplina spada.
- Poranny sport uszczęśliwia. Rano masz mnóstwo czasu. Możesz robić rzeczy, które cię motywują i wypetniają energią. Najbardziej motywująca jest myśl, że większość ludzi o tej porze jeszcze przewraca się z jednego boku na drugi w łóżku i nic nie robią dla swojego zdrowia. Po treningu pojawi się uczucie szczęścia, które utrzyma się przez cały dzień.
- Poranny sport sprawia, że w ciągu dnia osiągasz więcej sukcesów. Jesteś o wiele bardziej rozluźniony w ciągu dnia, spokojny i zadowolony. Nastraja cię to pozytywnie i korzystnie wpływa na ludzi w twoim otoczeniu. Dzięki temu uda ci się wszystko, za co się weźmiesz.

Wielka zaleta dla diabetyków: przyspieszenie przemiany materii

To bardzo ważny aspekt dla cukrzyków. Dzięki temu twój metabolizm przez cały dzień będzie pracował na wyższych obrotach. A im lepiej funkcjonuje twój metabolizm, tym lepiej twój organizm pozyskuje energię z pobieranych pokarmów. W wyniku tego poziom cukru we krwi spada.

Dobrze wiedzieć

Zmieniaj każdego dnia rodzaj treningu. Nie przesadzaj z aktywnościami sportowymi. Chcesz w końcu cieszyć się lepszym zdrowiem, a nie wygrywać zawody. Podczas treningu siłowego powtarzasz ćwiczenia tak długo, aż ich wykonywanie zacznie ci przychodzić z trudem. W czasie treningu wytrzymałościowego oddychaj przez nos.

Trening siłowy konieczny

Gdy twoje mięśnie pracują, twoje serce, płuca i cały układ krążenia lepiej działają. Poprawia się twoje ciśnienie krwi i poziom tłuszczów we krwi. To samo dotyczy procesów zapalnych, cukrzycy i osteoporozy. Trenuj 2 razy w tygodniu po 15 minut. Wykorzystuj masę własnego ciała lub niewielkie hantle.

Jeśli nie wiesz, jak zacząć – poproś o poradę

Fizjoterapeuci, lekarze medycyny sportu i trenerzy fitness chętnie pomogą ci w dokonaniu wyboru, jaki sport możesz uprawiać. Pokażą, jak wygląda najodpowiedniejszy dla ciebie trening. Już 5 minut ćwiczeń dziennie bardzo pomoże twojemu ciału.

Najlepsze rodzaje sportów dla cukrzyków:

- nordic walking,
- jazda na rowerze,
- sporty wodne,
- spacer.

Nordic walking

Podczas uprawiania nordic walking możesz popełnić błędy. Często w parku spotykam seniorów, którzy po prostu ciągną za sobą kijki. A to wręcz sprzyja wadom postawy. Zaczynj więc od kursu dla początkujących. Tam poznasz prawidłową technikę. Nordic walking jest bardziej odpowiednim sportem dla seniorów niż jogging, bardziej bowiem oszczędza stawy.

Jazda na rowerze

Jeśli chcesz trenować, a masz rower elektryczny, po prostu wyłącz silnik. W czasie treningu liczy się nie przebyty odcinek, a obciążenie układu krwionośnego.