

Καθολικό Άλγος

Ο Μύθος του Συνδρόμου Υπερπροπόνησης

Ο σύγχρονος όρος υπερπροπόνηση επινοήθηκε από φυγόπονους και ράθυμους ευζώιστες η οποίοι εις στο όνομα της ευρωστίας και υγείας καθόρισαν τα συμπτώματα που ορίζουν το δικό τους σημείο υπέρβασης των τελματωμένων σωματικών κόπων τους. Ειδήμονες εργοφυσιολόγοι που μετά-αναλύουν και αναμηρυκάζουν δανικά δεδομένα σχετικά με τις βιολογικές μεταβολές και προσαρμογές, ως βιολογία της άσκησης, παρατηρώντας καθημένοι στις καρέκλες τους την αύξηση των “φυσιολογικών” τιμών κινάσης κρεατίνης CPK και την βλάβη των μυοϊνιδίων!

Στο γενικότερο πλαίσιο της παραπληροφόρησης παρατηρούμε να συσχετίζεται ο μυϊκός κάματος - muscle fever / delayed onset muscle soreness (DOMS) με το υποτιθέμενο σύνδρομο υπερπροπόνησης ως εκτιμώμενος στατιστικός παράγοντας.

Τα δε μοδάτα ξενικά no pain no gain που υποτιτλίζουν τα υποτιθέμενα hard workout routines μόνο χλεύη θα μπορούσαν να καταξιώσουν για την κατάπτωση του ανθρωπίνου δυναμικού και υποδαυλίζουν τις πραγματικές δεξιότητες που απαιτούν πραγματικά πόνο και υπομονή καθώς και άμετρη σωματική κακοπάθεια προς επίτευξη αυτών.

Διαβάζοντας τα σύγχρονα προπονητικά πρωτόκολλα που παρουσιάζονται, στα διάφορα αδιάφορα έντυπα γυμναστικής και ιστοσελίδες, ως πρότυπα επίτευξης ανωτέρου προπονητικού επιπέδου και υψηλού βαθμού δυσκολίας σου έρχεται να κλαις και να γελάς.

Αν δεν έχεις υποστεί διαταραχή του κυτταρικού μεταβολισμού από ραβδομυόληση με συμπτώματα εμετών και λιποθυμικών επεισοδίων, αν το CPK σου δεν είναι σταθερά επάνω από τα ανώτατα επιτρεπτά βιοχημικά όρια, αν δεν έχεις ορατά σημάδια αιμορραγίας τριχοειδών αγγείων στο σώμα σου, αν δεν έχεις χάσει τα νύχια των ποδιών σου, αν δεν έχεις κομμένους συνδέσμους και τένοντες, αν τα ιατρικά σου προβλήματα από “υπερπροπόνηση” χωράνε σε μια κόλλα χαρτί, αν δεν έχει πεθάνει μπροστά στα μάτια σου ο συναθλητής σου από εγκεφαλικό ανεύρυσμα (απόρροια υπεράσκησης) τότε πως μπορείς να έχεις άποψη ή βιωματική εμπειρία για το τι είναι η υπερπροπόνηση?

Η σωματική άσκηση ως πάρεργο δεν δύναται να αποτελεί την επιτομή του αυτοσκοπού μας εντασσόμενη στα κοινωνικά δεδομένα αλλά προάγεται σε άκρως προσωπικό επίπεδο ψυχοσωματικού – καλλισθενικού βιωματικού δια βίου γυμνάσματος.

«Πάσα γαρ εργασία σωματική τε και πνευματική, μη έχουσα πόνον ή κόπον, ουδέποτε καρποφορεί τω ταύτην μετερχομένω, ότι βιαστή εστίν η Βασιλεία των ουρανών και βιασταί αρπάζουσιν αυτήν, βίαν ειπών την του σώματος εν πάσιν έπιπονον άσκησιν» Άγιος Ιγνάτιος Μπριαντσιανίνωφ

Αν το φόβητρο του καταβολισμού σε διαφεντεύει με τον εφιάλτη της μυϊκής απώλειας και ο αντικατοπτρισμός smoke and mirrors είναι το ποθούμενο τότε αδιαμφησβήτητα δεν υπάρχει διέξοδος προσέγγισης σε ανώτερα επίπεδα επίγνωσης και μετουσίωσης του καθολικού σωματικού άλγους υπό συνεχείς συνθήκες ένδειας δια μέσου της σωματικής άσκησης. Όταν ο μύθος της υπερπροπόνησης σου χτυπήσει την πόρτα απλά μην του ανοίξεις διότι ψεύδεται!

Αενάως κινούμενος να οδεύεις προς την ζωή εν τάφω.

Μονοζυγάνθρωπος®