

Silviu Dumitrescu

*alergăm pentru
sănătate*



din tainele eforturilor fizice
palestra - 2008

Silviu Dumitrescu

alergăm pentru

sănătate

jogging

din tainele eforturilor fizice
palestra - 2008

Motto : *Toată viața alergăm după fericire și nu știm că fericirea se găsește în alergare.*



C a r t e a antrenorului emerit Silviu Dumitrescu, personalitate binecunoscută în lumea sportului de performanță, este o i n v i t a ț i e , argumentată științific, pentru alergare, jogging, pentru obținerea și menținerea sănătății.

Cartea se adresează atât amatorilor cât și celor avansați evidențiind rolul benefic al mișcării fizice în viața omului contemporan, amenințat de efectele nocive ale civilizației.

Lucrarea de față reflectă experiența uriașă a autorului, acumulată în peste 50 de ani în acest domeniu exprimată într-un stil atractiv, cuprinzând teme cum ar fi :Joggingul poate slăbi, dar și îngrășa! Puțină fiziologie pe înțelesul tuturor. Despre sex și efortul sportiv.Pregătirea începătorilor dar și a avansaților. Deasemeni despre alimentație, colesterol,E-urile alimentare, calorii vitamine, enzime,etc. Precum și sfaturi ca : Practicați și alte sporturi !, Zâmbiți și râdeți cu poftă ! Aveți gânduri pozitive. Umor, schițe și fotografii completează lucrarea.

CUPRINS

Prefață	Prof. univ. Dr. Ioan Drăgan	5
Cuvânt înainte	Autorul	7
CAP. I PUTINĂ ISTORIE	9
Istoria alergării		9
Despre jogging și istoria lui		11
De ce alergare ?.....		14
CAP. II DE CE ALERGĂM ?	17
Efectele cunoscute și mai puțin cunoscute ale alergării		17
Concluziile doctorului Mondenard		18
Descoperirile dr. Livia Niță		22
A alergat după moarte !		23
Joggingul poate slăbi dar și îngrășa !		24
Povestea lui Ioan Poiană		27
Și ei aleargă		28
Pasiune		29
CAP. III SCOALA ALERGĂRII	31
Pe unde alergăm ?		32
Altitudinea și adaptarea la mediu		33
Unde se pregătește campioana olimpică Constantina Diță		34
Caniculă și ger		35
La ce vârstă alergăm ?		37
Despre încălzire și încheiere		39
Unde nu este minte (un grup vesel)		42
Dozarea efortului și tactica în alergare		42
Tactica Nataliei		46
Și tactica Paulei		47
Tehnica alergării		48

CAP. IV PUȚINĂ FIZIOLOGIE PE

INTELESUL TUTUROR	52
Ce știm despre eforturile aerobe ?	53
Dar despre eforturile anaerobe ?	54
Motorușul fermecat - inima	56
Scările ucigașe	58
Aparatul minune - Pulsul înainte, în timpul și după efort	59
Foarte puțin despre tensiunea arterială	64
Neil Armstrong s-a înșelat	65
Un cardiolog explică	66
L-a trădat inima !	68
Nu neglijați respirația !	69
Despre sex și efortul sportiv	71
Medicul specialist are cuvântul	72
Și cuvântul practicienilor	73

CAP. V CUM NE PREGATIM. SFATURI

PENTRU INCEPĂTORI DAR SI	
PENTRU AVANSAȚI	75
Ce știm despre Viteză	76
Iolanda Balas Söter	79
Ce știm despre Forță	79
Important dacă folosiți izometria	82
Antrenamentele Liei Manoliu	83
Ce știm despre Rezistență	84
Cum programăm pregătirea	86
Recomandări pentru toate vârstele	90
Și Psihicul este important	93
Mitica Junghiatu-Constantin și Doina Melinte	94
Voința și perseverența Ilenei Silai	95
Despre Strecing	96
Succesele se obțin și cu odihnă. Povestea	

lui Bârdău	98
Oboseala cronică – supra-antrenamentul.	101
Precizări la acest capitol	103

CAP. VI DESPRE ALIMENTAȚIE, SUSTINĂTOARE DE EFORT SI

DOPING	104
Dilemele alimentației	105
Micul dejun a provocat dezastre	105
Componența alimentelor : proteine, glucide și lipide	106
Ce știm despre colesterol	110
Mare atenție la E-urile alimentare !	111
Despre calorii	113
Nu uitați vitaminele !	115
Istorie cu vitamine	117
Surprize neplăcute	117
Pe scurt despre enzime, minerale și oligoelemente	119
Câte ceva despre susținătoarele de efort si substanțele de refacere	121
Sfatul nostru	122
Problemele doppingului	125
Doppingul , bată-1 vina !	127

CAP. VII CATE CEVA DESPRE TRAUMELE

PROVOCATE DE EFORT	130
Traumele sportive pot fi evitate ?	130
Feriți-vă de febra musculară !	131
Avertismentul cârceilor, crampelor musculare și contracturilor	132
Rețeta minune pentru întinderi musculare și povestea lui Bogdan Stelea	133
Pentru clacaje și entorse cereți si	

sfatul medicului	136
Și oasele pot protesta ! Doina	
Melinte a fost prima	138

CAP. VIII PENTRU SĂNĂTATEA

DUMNEAVOASTRĂ VĂ SFĂTUIM:	139
Folosiți exerciții de respirație	140
Și mersul este benefic	141
Practicați și alte sporturi !	143
Minunile sportului – Performanțele fricii ..	146
Gândurile pozitive și Laura Badea	147
Folosiți antrenamentul psihoton !	
Pregătirea din spital	149
Zâmbiți și râdeți cu poftă !	151
Ascultați muzică !	153
Nu ocoliți ceaiurile, mierea și medicina naturistă !	155
F.R.S.T. vă poate ajuta !	158
Nu numai trupul	160
Invitație	161
Bibliografie	162