

## **CZĘŚĆ I**

### **Pora się ruszyć!!!**

Mamy obecnie taki czas, w którym codzienne obowiązki mocno „przykuły” nas do krzesła. Wszyscy spędzamy go teraz zdecydowanie więcej przed monitorem pracując bądź ucząc się zdalnie. Jednocześnie widać, że nawet osoby, które nie były wcześniej zbyt aktywne fizycznie mają potrzebę „wyrwania” się z domu, aby choć przez chwilę aktywnie odpocząć na świeżym powietrzu.

Podobno nawet ze złej i trudnej sytuacji mogą „urodzić” się dobre rzeczy. Może to jest właśnie dobry moment, aby zadbać o swoją formę jednocześnie poprawiając odporność naszego organizmu, co jest teraz przecież tak ważne. W kilku „odstłonach” będę chciała zachęcić Was do aktywności fizycznej, która jest prosta, dostępna dla każdego i bardzo szybko przynosi wielowymiarowe korzyści dla nas i naszego organizmu.

#### **„Biegać każdy może”**

Bardzo znane powiedzenie, ale czy prawdziwe?? No prawie:) Bieg to bardzo naturalna forma ruchu dla człowieka, jeśli będziemy biegać z głową to zaszkodzić nam nie może. Oczywiście jest trochę medycznych przeciwwskazań, ale niewiele. A ponieważ zwracam się właśnie do młodych, silnych i w większości zdrowych ludzi to zakładam, że śmiało większość z Was może rozpocząć swoją przygodę z bieganiem. Jeśli jednak cierpicie na choroby przewlekłe, macie problemy natury ortopedycznej to zawsze warto skonsultować się z lekarzem (jak uda się dozwonić).

No dobrze, to co zwykle sprawia, że choć po głowie chodzi nam myśl, aby spróbować sił w bieganiu tego nie robimy??

- ✓ STRACH PRZED ZMĘCZENIEM!!!!
- ✓ BRAK DOSTATECZNEJ MOTYWACJI!!!!

I oto dwie główne przyczyny. Pierwszą można szybko „obalić”. Przecież jak idziemy sami pobiegać to nikt nie mierzy nam czasu, nie sprawdza jak szybko biegniemy, nie karze podbiegać pod największą w okolicy górę. Możemy biec bardzo wolno, możemy przejść do marszu w dowolnym momencie, możemy zbiec z górki. I wreszcie co najfajniejsze!!! Możemy zakończyć nasz jogging wtedy, kiedy mamy na to ochotę, nawet po 5 minutach. Ważne żeby wyjść, żeby zacząć!!

Co do motywacji to sprawa też nie jest zbyt skomplikowana. Bieganie niesie tyle korzyści, że możemy sobie coś z tego wybrać. Biegając szybko gubimy zbędne kilogramy, ciało staje się jędrne i wysportowane, mamy więcej siły i energii na co dzień (tak, tak bieganie nie męczy tylko daje nam potężnego energetycznego „kopa”). Ponadto możemy bezkarnie trochę więcej jeść, poprawia się odporność organizmu, wzmacniają się mięśnie, stawy itd. itp.

Są jeszcze dwie bardzo popularne przyczyny, przez które nie biegamy.

- ✓ NIE MAMY ODPOWIEDNIEGO SPRZĘTU
- ✓ NIE MAMY WYSTARCZAJĄCEJ WIEDZY

Co do sprzętu to oczywiście wymówka. Do biegania wystarczą jedynie przyzwoite buty, a te wbrew powszechnej opinii naprawdę nie muszą być drogie. Sama odzież to po prostu wygodne ciuchy sportowe. Trochę gorzej sprawa wygląda z brakiem wiedzy. Choć jak pisałam bieg to naturalna i prosta dla człowieka forma ruchu to już sam trening biegowy wymaga pewnych podstaw. Taka podstawowa wiedza jest potrzebna, aby zwyczajnie nie zrobić sobie krzywdy. Ten problem postaram się jednak

rozwiązać tym „poradnikiem”. Podzielę go na części tak, aby każdy z Was miał czas na oswojenie się z myślą, że niedługo zacznie biegać!:) )

## ZACZYNAMY !!!

Pierwszy raz wychodzę pobiegać, stoję w parku/lesie i co dalej???

Zanim wyjdiesz sprawdź jaka jest pogoda. Ubierz się tak, żeby po wyjściu z budynku nie czuć już na początku, że jest Ci gorąco. **Teraz jest jesień – może być chłodno i wilgotnie, ale podczas biegania ciało szybko się rozgrzewa. Zwykle wystarcza koszulka z krótkim rękawem, lekka bluza i lekka kurtka, którą w każdej chwili można zdjąć i przewiązać w pasie.** Nie róbcie tego jednak kiedy się już mocno spociecie, jeśli jest wietrznie może Was przewiać. Wówczas lepiej zostać w kurtce i skończyć nasz bieg/trucht wcześniej. Na stopy włożcie wygodne sportowe obuwie, na pierwszy raz nie muszą to być specjalistyczne buty biegowe. **Pierwszy raz to trochę taki poligon doświadczalny i nie powinno się nastawiać na duży wysiłek – ważne, żeby wyjść z domu.**

Jesteście już „na starcie”. To ruszamy:)) Tak!! Możecie biec!!! A właściwie truchtać. Zapomnijcie o sprawdzianach biegowych w szkole, teraz biegniecie dla przyjemności czyli wolno. Jak wolno?? Tak żeby w trakcie biegu nie sapać jak parowóz, tak żeby widzieć otaczającą nas naturę, żeby myśleć „o biegnę, nawet się za bardzo nie męczę”. I nawet jeśli w tym czasie wyprzedzą Was starsze panie idące z kijkami lub dziecko wyprowadzające szczeniaka, to nie szkodzi. Wy dopiero zaczynacie, uczycie się oddechu, swojego tempa, za miesiąc sami wyprzedzicie rowerzystę na szosówce.

Jeśli po kilku minutach poczujecie, że brak Wam powietrza a oddech stał się głośny to przejdźcie do marszu. Uspokójcie oddech i wróćcie do trucht. Powtórzcie tak kilka razy, a potem wróćcie do domu i cieszcie się, że „nie taki diabeł straszny jak go malują”. Zapewniam, że uśmiech nie zniknie z Waszych twarzy przez kilka godzin.

Na początek wystarczy jeśli powtórzycie taki trening 2-3 razy w tygodniu. Tak, tak, to już był trening:)

## CZEŚĆ II

### „O rano biegnę...”

Jak poszło pierwsze bieganie?? A może jeszcze nie poszło?? No zdarza się, może od tego tygodnia uda się zacząć :)

**Wczesna jesień to najlepszy czas by wyruszyć na biegowe ścieżki. Aura jest dość sprzyjająca, a do tego nie trzeba się zbytnio przejmować odzieżą biegową, bo wystarczają zwykle spodenki i t-shirt. W listopadzie konieczna jest już druga warstwa odzieży (spodnie, bluza) i może też i kurtka. Osoby biegające już długo znają zwykle dobrze tolerancję swojego organizmu na temperatury (każdy ma ją nieco inną), wiedzą w jakim zakresie temperatur mogą spokojnie, bez uszczerbku na zdrowiu wykonać trening biegowy. Jak sobie poradzić z różnicą między temperaturą ciała, a temperaturą powietrza. Jak nawadniać się przed, w trakcie i po bieganiu. Osoby początkujące muszą się tego nauczyć. Ważne jest tylko, aby konsekwencje wyborów nie miały wpływu na nasze zdrowie. Dlatego początkowo musimy być przygotowani na przerwanie treningu, gdy czujemy, że jest nam za zimno, czy za gorąco i nie możemy tego zmienić poprzez zdjęcie lub założenie odzieży.**

A czy biegać w deszczu? To już wasza indywidualna decyzja. Jesienny deszcz nie jest przyjemny i trzeba zachować zdrowy rozsądek. Zwolennicy biegania w deszczu mówią, że nie ma złej

pogody można być tylko źle ubranym. Do tego trzeba jednak zebrać trochę doświadczenia, bo przemoknięcie w temperaturze poniżej 10°C to już poważne zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli chodzi o nawierzchnię to oczywiście dla naszych stawów lepsze będzie miękkie, nieutwardzone podłoże. Nie unikajmy jednak nierówności, piasku, trawy itp. takie tereny to dobry trening dla naszych mięśni. Uwaga jednak na kamienie i korzenie, bo mogą być zdradzieckie, lepiej dbać o stawy skokowe. Jeśli od czasu do czasu pobiegamy po „betonie” to na pewno nic strasznego nam się nie stanie. Na takiej nawierzchni można pokusić się o trochę szybsze bieganie.

A na koniec jeszcze jedna kwestia, o której miałam wspomnieć. BÓL!! Nie ma co ukrywać aktywność fizyczna często wiąże się z dyskomfortem i bólem wywołanymi różnymi czynnikami. Coś do czego musimy się przyzwyczaić to ból związany ze zmęczeniem mięśni. Jest on szczególnie częsty u osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z bieganiem. Boli nas w trakcie biegu i po jego zakończeniu, niektórych nawet przed:):) Wiele osób twierdzi, że jak nic ich nie boli to znaczy, że trening był źle wykonany, co oczywiście nie do końca jest prawdą. Trenujemy po to żeby adaptować się do wysiłku i praca, którą wykonujemy zwyczajnie może już nie być dużym obciążeniem dla naszego ciała.

Tak naprawdę powinien nas zmartwić ból występujący w konkretnej części naszego ciała np. ból kolana, stopy, biodra, kręgosłupa. Jeśli powtarza się on w trakcie i po bieganiu to możemy mieć jakiś problem np. natury ortopedycznej. Ale może być i tak (i na początku zwykle jest to przyczyną), że wystarczy zmienić obuwie biegowe, zacząć się rozciągać, wzmocnić mięśnie grzbietu, by ból odleciał siną w dal.

W kolejnej części poruszę temat techniki biegu i napiszę o tym jak wybrać odpowiednie obuwie biegowe.

### CZEŚĆ III

Minęło już trochę czasu, i jeśli macie już trudne początki za sobą, to może zainteresują Was tematy dotyczące techniki biegu oraz obuwia biegowego. Są pewne ustalone wzorce ruchowe, które stanowią „idealną” technikę biegu. Ruchy kończyn dolnych i górnych, tułowia i nawet głowy, które sprawiają że bieg staje się maksymalnie ekonomiczny i efektywny, a także zgodny z anatomią ciała człowieka. Taka technika pozwala osiągać wysoki poziom sportowy.

W biegach długodystansowych:

- ✓ odbicie od podłoża powinno odbywać się ze śródstopia,
- ✓ kończyny górne i dolne pracują naprzemianstronnie poruszając się w kierunku biegu (a nie na boki),
- ✓ staw łokciowy ugięty jest mniej więcej pod kątem 90° i nie prostuje się w momencie kiedy ramie znajduje się w tylnym położeniu,
- ✓ nie zaciskamy dłoni, ale też nie trzymamy ich całkowicie otwartych (nie wykonujemy tzw. siekania dłońmi).

Jest to bardzo mocno uproszczony opis techniki biegu długodystansowca. Wiele zależy od prędkości biegu, nawierzchni i ukształtowania terenu. Czynniki te wymuszają często zmianę techniki.

*Czy w bieganiu amatorskim w ogóle warto zajmować się i przejmować techniką biegu?*

Trochę tak i trochę nie:) Dorosły człowiek ma już zwykle utrwaloną swoją własną, indywidualną technikę biegu. Jak daleka jest ona od tej „idealnej” zależy w dużej mierze od naszej aktywności fizycznej w wieku dziecięcym oraz nierzadko występujących już wad postawy ciała. Pewnych nawyków ruchowych nie da się wyeliminować nawet specjalistycznymi ćwiczeniami. Próby

jej zmiany paradoksalnie skończyć się mogą kontuzjami. Warto jednak poprawiać błędy techniczne, które wynikają z osłabienia niektórych partii mięśniowych bądź spowodowane są np. zbyt małą gibkością. Warto wzmacniać mięśnie brzucha, grzbietu, pośladkowe i ramion. Silne mięśnie sprawią, że będziemy biegali bardziej ekonomicznie i poprawi się technika naszego biegu. Pamiętajmy też o rozciąganiu. Regularne ćwiczenia gibkościowe po treningu biegowym, albo jako osobna jednostka treningowa sprawią, że nasz krok się wydłuży i będzie bardziej „swobodny”.

Wpływ na technikę biegu mogą mieć również obuwie, w których biegamy. Jak już pisałam w poprzednich częściach poradnika, buty biegowe nie muszą być drogie i „naszpikowane” super kosmicznymi technologiami. Ale warto żeby były to faktycznie obuwie przeznaczone do uprawiania biegów. Mają one wówczas podeszwę i cholewkę dostosowane do tej właśnie formy aktywności sportowej. Taka budowa buta wspomaga i chroni stopę, pozwala zapobiegać niepotrzebnym kontuzjom.

Pomiatajcie jednak, że dobre, ładne buty biegowe nie będą biegały za Was, nadal będziecie musieli sami podnosić nogi, ale na pewno komfort biegu będzie większy. Koszt takiego obuwia to rząd wielkości od ok 120zł do nawet, nawet nie warto podawać górnej granicy:) Za 120zł można już kupić markowe buty biegowe znanych marek. Są to zwykle starsze modele, ale co za różnica?

Wybierając „biegówki” zawsze patrzcie na długość wkładki bo rozmiar, rozmiarowi nie równy. Ale UWAGA!!!. Buty biegowe powinny być zawsze trochę większe (od 0,5-1 rozmiaru) niż te, w których chodzicie na co dzień ponieważ stopa w trakcie biegu się przesuwa. W sprzedaży mamy różne rodzaje obuwia biegowego, czasem ciężko się w tym połapać. Są modele treningowe, startowe, terenowe, na twarde nawierzchnie. Są też podziały ze względu na sposób stawiania stopy podczas biegu tj.: supinujące, pronujące i neutralne.

Jeśli chodzi o pierwszy podział, to jeśli kupujemy nasze pierwsze biegówki i biegamy w różnym terenie to najlepiej wybrać treningowe na twarde nawierzchnie. Poradzą sobie świetnie również i w lesie. „Terenówki” natomiast nie lubią utwardzonego podłoża są więc mniej uniwersalne i zwykle cięższe.

Drugi podział jest nieco bardziej skomplikowany. Aby dokonać wyboru musimy wiedzieć jaki mamy typ stopy. W większości sklepów biegowych będziemy mogli skorzystać ze specjalnego urządzenia, które odpowie nam na to pytanie. Jeśli jednak nie wybieramy się do takiego sklepu to sami również możemy to sprawdzić szybkim i prostym sposobem.

Moczmy bosc stopy w ciemnej cieczy (kawa, herbata, barszczyk) a potem odciskamy ślady na kartkach papieru. Odcisnięty kształt powie nam jaki model buta wybrać.



Przy stopie neutralnej praktycznie każdy but będzie dobry, natomiast w pozostałych przypadkach przydałaby się konsultacja w sklepie biegowym. Najczęściej rozwiązaniem jest wymiana wkładki w bucie.

POZDRAWIAM  
Agnieszka Grad