

JAK ZACZAĆ PRZYGODĘ Z BIEGANIEM?

PORADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

CZĘŚĆ 1

SPRAWDŹ SVOJE ZDROWIE I KONDYCJĘ

Robert Szych, trener lekkiej atletyki, radzi, jak zacząć biegać. Dawka przydatnych wskazówek od zawodowego biegacza pomoże początkującym przygotować organizm, poprawić kondycję i zadbać o odpowiedni strój.

Jeśli chcesz zacząć biegać, mam nadzieję że pomogę odpowiedzieć na nurtujące cię pytania:

- jak zacząć – bezpiecznie?
- jak się ubrać (buty, strój)?
- kiedy biegać i ile razy w tygodniu?
- ile czasu przeznaczyć na trening?
- gdzie biegać?
- jaka jest Twoja kondycja?
- jaka jest poprawna technika biegu?

Nie ma znaczenia w jakiej jesteś formie. Po prostu rusz się z kanapy, ale na Twoich warunkach, na tyle, na ile pozwala ci twoje zdrowie. Pamiętaj, że bieganie – zaraz po chodzie – jest podstawową formą ruchu, umiejętnością, do której stworzyła nas natura. Niemniej najlepszym sposobem na szlifowanie tej umiejętności jest wyrobienie sobie nawyku biegania. Jak? Poprzez powtarzalność.

Zanim zaczniesz trenować, warto najpierw sprawdzić swoje zdrowie i kondycję. Pomocny będzie poniższy zestaw porad, na bazie książki dr Richarda L. Browna i Joe Hendersona „Bieganie dla początkujących”.

Sprawdź swoje zdrowie i kondycję!

Oceń swoje zdrowie i dotychczasowe nawyki w 10 kategoriach ważnych dla zdrowia i ogólnej kondycji. W każdym punkcie wybierz zdanie, które najlepiej opisuje twoją sytuację zdrowotną.

Zlicz punkty i zapoznaj się z wynikiem, jak rysuje się stan wyjściowy twojego organizmu.

1 Układ krążenia

- nie miałem nigdy problemów (3 punkty)
- byłem chory, ale się wyleczyłem (2 punkty)
- mam problemy, ale nie wymagają one leczenia (1 punkt)
- obecnie leczę się z powodu chorób krążenia (0 punktów)

UWAGA: jeśli chorowałeś na serce albo masz więcej niż 40 lat, przed przystąpieniem do treningu biegowego poproś lekarza o zgodę, a następnie spokojnie i bezpiecznie zacznij się ruszać i trenować.

2 Kontuzje – urazy

- nie mam żadnych kontuzji (3 punkty)
- mam kontuzję, ale nie ogranicza ona mojej aktywności (2 punkty)
- mam kontuzję, która ogranicza moją aktywność (1 punkt)
- cierpię na chroniczną kontuzję, która uniemożliwia wyczerpujący trening (0 punktów)

UWAGA: jeśli masz przejściową kontuzję lub uraz, zaczekaj aż zostanie zaleczona. Jeśli to chroniczna kontuzja, dostosuj aktywność fizyczną do swoich ograniczonych możliwości.

3 Choroby

- nie cierpię na żadne choroby (3 punkty)
- jestem chory, ale nie ogranicza to mojej aktywności (2 punkty)
- jestem chory i ogranicza to moją aktywność (1 punkt)
- cierpię na przewlekłą chorobę, która uniemożliwia wyczerpujący trening (0 punktów)



4 Wiek

- 20–29 lat (3 punkty)
- 30–39 lat (2 punkty)
- 40–49 lat (1 punkt)
- 50 lat i więcej (0 punktów)

5 Waga

- 2 kilogramy powyżej lub poniżej wagi idealnej (3 punkty)
- 3–5 kilogramów powyżej lub poniżej wagi idealnej (2 punkty)
- 6–8 kilogramów powyżej lub poniżej wagi idealnej (1 punkt)
- 9 i więcej kilogramów powyżej lub poniżej wagi idealnej (0 punktów)

6 Tętno spoczynkowe

(tętno zmierzone po przebudzeniu, przed wstaniem z łóżka)

- poniżej 60 uderzeń na minutę (3 punkty)
- 60–69 uderzeń na minutę (2 punkty)
- 70–79 uderzeń na minutę (1 punkt)
- 80 i więcej uderzeń na minutę (0 punktów)

7 Palenie

- nigdy nie paliłem (3 punkty)
- paliłem, ale rzuciłem (2 punkty)
- palę okazjonalnie (1 punkt)
- palę regularnie (0 punktów)

8 Aktualny poziom biegania

- przebiegłem bez przerwy ponad 3 kilometry (3 punkty)
- przebiegłem bez przerwy od 1,5 do 3 kilometrów (2 punkty)
- przebiegłem bez przerwy odcinek poniżej 1,5 km (1 punkt)
- ostatnio nie biegałem (0 punktów)

9 Doświadczenie biegowe

- biegałem regularnie w tym roku (3 punkty)
- biegałem regularnie rok lub dwa lata temu (2 punkty)
- biegałem regularnie ponad dwa lata temu (1 punkt)
- nigdy regularnie nie biegałem (0 punktów)

10 Inna aktywność sportowa

- regularnie uprawiam podobne do biegania aktywności – ćwiczenia aerobowe (3 punkty)
- regularnie uprawiam mniej obciążające aktywności – aerobowe (2 punkty)
- regularnie uprawiam inne aktywności – nieaerobowe (1 punkt)
- nie uprawiam żadnego sportu ani żadnej aktywności ruchowej (0 punktów)

Wyniki testu

Gratulacje! Jeśli osiągnąłeś(a)ś **20 punktów lub więcej** i jesteś początkującym biegaczem, cieszysz się dobrym zdrowiem i kondycją. Prawdopodobnie potrafisz bez odpoczynku przebiec 3–5 kilometrów lub biec przez 20–30 minut.

Jeśli osiągnąłeś(a)ś **10–19 punktów**, stan twojego organizmu i przygotowania jest średni. Możliwe że będziesz potrzebował przerw na marsz przy dystansie 3–5 kilometrów lub przy biegu trwającym 20–30 minut.

Wynik **poniżej 10 punktów** jest niski. Zanim zaczniesz biegać, zacznij od marszu, stopniowo wydłużając sesje marszowe aż do 30 minut.

Ocena kondycji biegowej

Jak sprawdzić swoją kondycję fizyczną? Możesz to uczynić, wykonując test Kennetha H. Coopera – 12-minutowy bieg (albo mieszanka biegu i marszu).





Kenneth H. Cooper, amerykański lekarz, wymyślił ten test – polegający na 12-minutowym nieprzerwanym biegu – na potrzeby armii amerykańskiej w 1968 roku. Według niego był to praktyczny sposób weryfikacji sprawności fizycznej i wytrzymałości danej osoby. Obecnie nadal korzystają z niego sportowcy różnych dyscyplin, nie tylko biegacze.

Test Coopera przeprowadza się na bieżni 400 m, najlepiej na stadionie lekkoatletycznym. Celem 12-minutowego biegu jest określenie tzw. wydolności tlenowej (ile tlenu jesteś w stanie przyswoić i przetworzyć podczas biegu). Im dłuższy dystans przebiegniesz w ciągu 12 minut, tym masz większą wydolność tlenową. Analogicznie – im krótszy dystans pokonasz, tym twoja wytrzymałość jest niższa (swoje wyniki możesz sprawdzić w tabelach testu Coopera , np. [TUTAJ](#)).

Poznaj Roberta Szycha,
trenera biegania:

Kliknij tutaj!

