

# TRENING BIEGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

JAK ZACZAĆ, BY UTRZYMAĆ  
MOTYWACJĘ?

## CZĘŚĆ 2

### PRZYGOTOWANIE DO REGULARNYCH TRENINGÓW

Kolejna dawka praktycznych porad od zawodowego biegacza i trenera Roberta Szycha pomoże początkującym biegaczom zejść z kanapy i zacząć biegową przygodę.

#### 1 Wyznacz sobie cel

Dla ciebie celem jest udział w DaVita Run – charytatywnym Biegu Nefrologów, który odbędzie się 13 czerwca 2025 roku w Katowicach (na dystansie 2,5 lub 5 km) lub w twoim ulubionym miejscu (jako zgłoszenie wirtualne biegu).

Na początku wyrob sobie nawyk regularnej dawki ruchu, tj. minimum **3 razy w tygodniu po 30 minut.**

Pamiętaj o 1–2-dniowych przerwach na regenerację. Na początku powinien to być zwawy marsz, to on jest fundamentem biegania.



## 2 Dopasuj czas i miejsce treningu

Wybierz miejsce najlepiej w okolicy własnego domu, aby nie angażować dodatkowego czasu na dojazdy. Jeśli masz w okolicy park czy inny teren rekreacyjny, to tam zacznij swoją aktywność. Możesz to robić przed pracą, na dobre rozpoczęcie dnia. Niektórzy z nas są typem skowronka i początek dnia z ulubioną aktywnością fizyczną zapewnia im dobry nastrój na cały dzień.

Jeśli nie jesteś miłośnikiem porannego wstawania, nie ma sensu zmuszać się do zrywania o świcie tylko dlatego, że tak pasuje ci to w grafiku. Możesz szybko zrazić się do biegania. Wybierz dni i pory dnia, które najlepiej ci pasują i dopiero wtedy wkomponuj je w swój grafik. Czym mniej komplikacji i trudności, tym lepiej.

## 3 Pierwsze aktywności

Jeśli jesteś w grupie osób, które w ogóle nie ćwiczyły lub mają duże zaległości, zacznij od maszerowania. To pozwoli wzmocnić kości, mięśnie i ścięgna.

Po każdym tygodniu zwiększaj czas ruchu o kolejne 5 minut, a jeśli nie będzie ci to sprawiać trudności, możesz zwiększać czas marszu o 10 lub nawet 15 minut.

Po 3–4 tygodniach wpleć trucht zamiast ciągłego marszu, czyli na zmianę truchtaj do pierwszej zadyszki i maszeruj w celu uregulowania oddechu. I tak na zmianę.



Docelowo twoim celem jest osiągnąć ciągiem 30 minut naprzemiennego biegu i truchtu.

Słuchaj swojego organizmu i pomału przesuвай granicę z przewagi marszu na korzyść biegu.

#### 4 Zadbaj o sprzęt

Bieganie jest piękne ze względu na swoją prostotę. Wystarczy zasznurować sportowe buty, wrzucić ciuchy odpowiednie do pogody i wybiec przed dom.

Możesz wydać setki złotych na najnowsze buty, wykonane z pomocą zaawansowanych technologii, i stroje z supermateriałów, by wyglądać świetnie i czuć się wyjątkowo. Możesz również za minimalną kwotę kupić całkiem funkcjonalne rzeczy w outlecie czy w promocji w sklepie sportowym.

Lista zaczyna się od butów i na nich może się skończyć. Zapewne masz w szafie odzież odpowiednią na rozpoczęcie przygody z bieganiem. Każdy lekki, nieograniczający ruchów strój sprawdzi się na początek. Nie możesz jednak zdrowo i dobrze biegać w byle jakich butach.

**Buty** – najlepiej skonsultuj zakup w sklepie biegowym, gdzie sprzedawcy są w większości specjalistami i chętnie ci doradzą. Profesjonalny sprzedawca weźmie pod uwagę fakt, że zaczynasz swoją przygodę z bieganiem, gdzie będziesz najczęściej biegać (rodzaj nawierzchni), a co najważniejsze, dopasuje obuwie do twojej stopy i postury. Buty biegowe powinny być o około 1 cm większe od tych do chodzenia.

Ubranie do biegania powinno zapewnić ci komfort w stosunku do panujących w danym dniu warunków pogodowych. „Nie ma złej pogody, tylko trzeba się właściwie ubrać”.

**Bielizna** powinna być wygodna i taka, która nie wżyna się w ciało.  
**Skarpetki** – takie, które się nie zsuwają i nie marszczą na stopie w butach.  
**Szorty/spodenki** – ważne, by zapewniały swobodę ruchów i nie ocierały wewnętrznej strony ud. **Legginsy** – wygodne, obcisłe, chroniące przed chłodem, a na deszczu, by nie robiły się ciężkie ani obwisłe. **Koszulki** na różną porę roku – z golfem, z długim i z krótkim rękawem, bez rękawów – z różnych materiałów i różnej grubości. **Czapki** (optymalnie z daszkiem) – tu również warto przygotować się na różne warunki pogodowe (słońce, deszcz).  
**Spodnie dresowe, wiatrówki, odzież techniczna** – wszystko, co lubisz i w czym czujesz się komfortowo.

Pamiętaj, że aktywność ruchowa (marsz, trucht, bieg) powoduje odczucie temperatury zewnętrznej o około 10 stopni więcej niż wskazuje termometr, dlatego nie ubieraj się za ciepło, lecz tak, żeby na początku odczuwać efekt chłodu. Oczywiście kiedy na zewnątrz są letnie ciepłe dni, pamiętaj o lekkich ubraniach i ewentualnym nakryciu głowy.

Pozostałe akcesoria, które mogą się przydać, to **zegarek**, np. prosty, ze stoperem, czy bardziej zaawansowany rejestrujący cały trening, w tym tętno i inne informacje o biegu.

Na letnie dni warto pomyśleć o sportowych **okularach przeciwsłonecznych**. A dla wzmocnienia motywacji – o odtwarzaczu muzyki i bezprzewodowych słuchawkach. Niemniej na początku nie polecam tych nowinek, ze względu na bezpieczeństwo oraz fakt pozbawiania się możliwości „wstuchiwania się w siebie”. Bieganie z odbiorem bodźców świata zewnętrznego jest również ważne dla naszego rozwoju.

Poznaj Roberta Szycha,  
trenera biegania:

**Kliknij tutaj!**

