

JAK ZACZAĆ PRZYGODĘ Z BIEGANIEM?

PORADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

CZĘŚĆ 1

SPRAWDŹ SWOJE 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](#)).



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 (na dystansie 2,5 lub 5 km).

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 powoli wzmocni 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!

