



 **ZDROWO
ZABIEGANI**



BIEGAJ Z EDENEM
PORADNIK BIEGACZA



THE WATER & COFFEE COMPANY

ZACZNIJ BIEGAĆ



Oto poradnik dla początkującego biegacza lub biegaczki. Wydaliśmy go w związku z prowadzoną przez Eden Springs akcją „ZDROWO ZABIEGANI”, która promuje bieganie jako sposób na zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia.

Zachęcamy wszystkich naszych klientów i pracowników do uczestniczenia w biegach, które będziemy sponsorować. Jednym z nich jest bieg „Policz się z cukrzycą”, który odbywa się w wielu miastach w Polsce, podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Bieg ten jest częścią programu wspierającego diabetyków, którego jesteśmy głównym sponsorem.

Mamy nadzieję, że dzięki naszemu poradnikowi dowiesz się, jak przygotować organizm do biegania, jak rozpocząć treningi i jak się motywować.

Życzymy miłej lektury!



BIEGANIE JEST OK

Bieganie jest jednym z najbardziej efektywnych ćwiczeń aerobowych poprawiającym sprawność i wydolność fizyczną. Jest to najbardziej naturalna forma ruchu wzmacniająca układ krwionośny i odpornościowy, redukująca napięcie wywołane stresem oraz sprzyjająca spalaniu tkanki tłuszczowej. Efekty biegania są znacznie cenniejsze ze względu na mocne dotlenienie organizmu.



Każdy, kto zaczyna nową formę aktywności wie, jak trudne mogą być początki. Niechęć przed wyjściem w brzydką pogodę, brak tchu po pierwszym wysiłku – jeśli przesadzimy, ból nóg etc. Wiele osób rezygnuje z biegania po pierwszych treningach, zanim poczuje przyjemność z regularnego wysiłku. Początkowe etapy mogą być męczące albo nie do przejścia tylko wtedy, jeżeli brak nam wiedzy na temat techniki biegania, odpowiedniego treningu, czy odżywiania.

Zacznijmy powoli. Pozwólmy sobie na naukę, stawiamy sobie krótkoterminowe, realistyczne cele, bądźmy dla siebie tolerancyjni i nie stawiamy poprzeczki zbyt wysoko. Nagradzajmy się za drobne sukcesy. Ten przewodnik Ci w tym pomoże.

KILKA WSPIERAJĄCYCH FAKTÓW, WYJAŚNIAJĄCYCH DLACZEGO WARTO BIEGAĆ:

- to łatwe - każdy może być biegaczem, a jeśli masz poważne problemy ze stawami możesz zostać „chodziarzem”,
- jest dobre dla zdrowia i samopoczucia,
- uwalnia hormony szczęścia i naturalne antydepresanty,
- obniża tętno i ciśnienie tętnicze,
- modeluje sylwetkę i spala tłuszcz,
- daje mnóstwo energii,
- pozwala na bycie z samym sobą i swobodny przepływ myśli,
- zwiększa wydajność organizmu,
- regularne treningi wprowadzają dyscyplinę w innych sferach życia,
- zwiększa poczucie skuteczności,
- daje poczucie, że możesz osiągnąć wszystko.

ZANIM ZROBISZ PIERWSZY KROK



SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM

Warto to zrobić nawet wtedy, kiedy czujesz się dobrze i nie jesteś mężczyzną powyżej 45 lat lub kobietą starszą niż 55 lat. Wizyta u lekarza jest niezbędna w sytuacji, gdy istnieje u Ciebie ryzyko zachorowania na chorobę serca, jeżeli masz nadwagę, nadciśnienie czy wysoki cholesterol. Spytaj swojego lekarza o to, czy możesz trenować.



ZAPOZNAJ SIĘ Z TEMATEM

Zaprenumeruj newslettery, czytaj blogi i pisma poświęcone bieganiu, poszerz swoją wiedzę. Może okazać się, że to co myślałeś o bieganiu nie jest prawdą. Porozmawiaj ze znajomymi, którzy regularnie uprawiają ten sport – może udzieli Ci potrzebnej rady na start. Ściągnij dobrą aplikację na telefon, która mierzy czas i dystans. Bądź na bieżąco i zdobywaj informacje. Bieganie będzie łatwiejsze, jeżeli wcześniej poświęcisz czas na zaplanowanie i zorganizowanie wszystkiego.



OTWÓRZ KALENDARZ

Wyznacz w swoim tygodniowym kalendarzu czas na treningi i trzymaj się ustaleń. Postaraj się, by te plany były regularne. Zapisz godziny treningu. Jeżeli to zrobisz, będzie bardziej prawdopodobne, że naprawdę się za to weźmiesz. Wybierz dogodny plan treningowy. Narzucenie sobie pewnego reżimu sprawi, że zaprogramujesz swoją codzienność i zdyscyplinujesz umysł. Zadziała to korzystnie nie tylko na bieganie, ale także na planowanie innych czynności dnia codziennego.



BUTY TO PODSTAWA



ODWIEDŹ SKLEP DLA BIEGACZY

Wielu początkujących biegaczy niechętnie wydaje pieniądze na ten sport, zanim nie zacznie go uprawiać na poważnie. Może się to wydawać rozsądne, ale jest w tym mały haczyk. Chodzi o to, że tak postępując już od początku zakładasz możliwość rezygnacji z biegania. Dobre buty biegowe to podstawowa ochrona Twoich stawów przed kontuzją. Warto wybrać sprzęt, który sprawi, że będziesz się dobrze czuć biegając. Jeżeli zaczynasz trenować w zimnej porze roku warto zainwestować w oddychającą - odprowadzającą wilgoć na zewnątrz - bieliznę termoaktywną, dobre spodnie, bluzę czy wodoodporną i chroniącą przed wiatrem kurtkę do biegania.



WYBIERZ BUTY BIEGOWE

Pamiętaj o tym, że wybór butów do biegania ma bardzo duże znaczenie w tym sporcie. Nie wystarczą zwykłe „adidasy” czy buty, których do tej pory używałeś do fitnessu albo na rower. To powinny być buty do biegania. Obuwie do innych sportów nie ma w podeszwie wystarczających systemów amortyzowania wstrząsów, które pojawiają się przy każdym biegowym kroku. Pozbawione są nich również buty kupione dwa lata temu. Nie chcesz mieć kontuzji, bólu stawów, otarć? - kup nowe buty do biegania. Jeżeli jesteś początkujący, są właściwie jedynym elementem, o który naprawdę musisz zadbać, zanim zaczniesz ćwiczyć.

WARTO WIEDZIEĆ PRZED ZAKUPEM BUTÓW:

- but powinien być dopasowany od pierwszej chwili, nie należy oczekiwać, że „się rozchodzi”,
- buty dobrze jest kupować po południu, kiedy po całym dniu nogi są zmęczone i obrzmiałe,
- buty przymierzaj na skarpety, w których będziesz biegać, zawsze przymierzaj na obie stopy,
- buty nie powinny uciskać w żadnym miejscu, poruszaj dużym palcem u stopy by sprawdzić czy ma swobodę ruchu,
- przesuń stopę w bucie maksymalnie do przodu - but powinien nadal dobrze trzymać piętę,
- podczas chodzenia pięta nie powinna się ruszać, a but nie powinien ocierać ścięgna Achillesa.



ZADBAJ O TECHNIKĘ

Masz już odpowiednie buty. Potrzebujesz jeszcze zapamiętać kilka istotnych rzeczy, związanych z techniką biegania. Wielu z nas popełnia błędy, które mogą powodować kontuzje lub zmniejszać efektywność treningu. Warto zatem zadbać o wyrobienie dobrych nawyków od samego początku.



- Biegaj w pozycji wyprostowanej. Nie garb się. Bieganie w zbyt pochylonej pozycji powoduje obciążenie kolan oraz dolnej części kręgosłupa.
- Ramiona miej opuszczone, a barki rozluźnione.
- Ramionami poruszaj jak tłokami lokomotywy i nie pozwól, aby dłonie poruszały się dalej niż 20 cm od ciała.
- Nie stawiaj stóp na ziemi ze zbyt wielką siłą, gdyż zwiększa to ryzyko kontuzji. Pozwól im lekko spadać, bez mocnego uderzenia w podłoże.



ZACZYNAJMY BIEGANIE

Najważniejszy jest dobry początek. Jeżeli zarezerwowałeś sobie czas w kalendarzu, masz już dobre buty biegowe, wiesz conieco o technice, to czas przystąpić do działania. Przeczytaj poniższe rady, a rozpoczniesz sezon biegowy skutecznie, przyjemnie i bez niepożądanych efektów ubocznych. Pamiętaj, że większość osób poddaje się na początku nie dlatego, że bieganie nie jest dla nich, ale dlatego, że niewłaściwie się za to zabierają.



NIE ŚPIESZ SIĘ

Dla początkującego biegacza wskazane jest wolne tempo. Nie przyspieszaj, nawet jeśli wydaje Ci się, że biegniesz za wolno. Przy takim tempie serce nie przemęcza się i jest w stanie dostarczyć razem z krwią wystarczającą ilość tlenu do mięśni. Traktuj swoje ciało jak partnera i nie wymagaj od niego zbyt dużo na początku.



WYBIERZ PLAN TRENINGOWY

Na początek dobrze będzie wybrać plan treningowy i trzymać się go. Możecie skorzystać z naszego planu sześciotygodniowego, albo wybrać dowolny inny dla osób początkujących. Plan sześciotygodniowy łagodnie przygotowuje Cię do biegu bez zatrzymywania przez 30 minut. Przygotuj swój plan, a następnie go realizuj!



PAMIĘTAJ O ROZGRZEWCIE

Rozgrzewka jest niezbędnym elementem każdego treningu i należy ją wykonywać przed każdym ćwiczeniem fizycznym. Dobrze przeprowadzona rozgrzewka przygotowuje Twoje stawy, mięśnie i ścięgna do wzmożonego wysiłku, pozwoli zapobiec wielu urazom i kontuzjom, które powstają w wyniku przeciążenia nieprzygotowanych mięśni. Kilka prostych ćwiczeń i 15-minutowy marsz przed biegiem, pomoże Ci pobudzić krążenie w głównych partiach mięśniowych.



ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE

Zaczynam zawsze od góry (głowy) i schodzimy w dół (do stóp): krążenie głową, krążenie barków, krążenie ramion i przedramion, skłony tułowia, skrętoskłony, krążenia bioder, krążenia nóg w kolanach, krążenia stóp w stawie skokowym.



MASZERUJ PO BIEGU

Pod koniec treningu biegowego zawsze łagodnie przechodź do marszu i idź tak długo, aż uspokoisz oddech oraz rozluźnisz mięśnie nóg. Nie zatrzymuj się, maszeruj jeszcze przynajmniej 10 minut. Ważne jest, aby obniżyć wysiłek stopniowo. Podczas biegu w mięśniach nóg gromadzi się większa ilość krwi, która dostarcza zwiększone ilości tlenu do mięśni. Gdy biegiesz, mięśnie pomagają sercu wypompowywać krew do góry. W momencie, w którym zmieniasz bieg, mięśnie przestają pracować, a serce musi znacznie intensywniej wypompować nagromadzoną w nogach krew.



NIE FORSUJ SIĘ

Na początek swojej przygody z bieganiem nie przesadzaj z wysiłkiem. Biegaj według założonego planu z umiarem, ale regularnie. Pożądane efekty w postaci zdrowia, zgrabniejszej sylwetki, zwiększonej wydajności organizmu przyjdą, ale... wymagają czasu. Największe postępy w bieganiu daje systematyczność. Forsowanie organizmu nie jest wskazane pod żadnym względem, zaczynając od motywacji, a kończąc na bólu mięśni czy ryzyku kontuzji.



ROZCIĄGAJ SIĘ PO BIEGU

Po marszu kończącym bieg wykonaj ćwiczenia rozciągające. Jest to nieodzowna część każdego treningu biegowego i pierwszy etap efektywnej regeneracji. Zmniejsza napięcie mięśniowe, umożliwia relaksację oraz pomaga we wzroście przepływu krwi przez zmęczone mięśnie. Zapobiegne poczuciu sztywności mięśni, zwiększa ich elastyczność i wydajność, a także ruchomość stawów, a w konsekwencji zmniejsza ryzyko kontuzji.

ZADBAJ O DOBRE ROZCIĄNIĘCIE GŁÓWNYCH PARTII MIĘŚNIOWYCH:

- mięśni czworogłowych • pośladkowych
- mięśni łydki • mięśni ud • pasma bocznego

Sugerujemy 2-3 krotne powtórzenie każdego ćwiczenia: naciąganie do momentu odczucia delikatnego bólu, wytrzymanie w tej pozycji ok. 15-20 sekund i pogłębianie naciągnięcia.



ALTERNATYWA DLA BIEGANIA

Jeżeli bieganie jest dla Ciebie za ciężkie, szybki chód będzie do niego doskonałym wstępem. Chód z kijkami – Nordic Walking – może doskonale zastąpić bieganie, jeżeli nie chcesz lub nie możesz biegać ze względów zdrowotnych.



Warto rozważyć szybki marsz z kijkami jako alternatywę lub wstęp do biegania. Marsz jest równie doskonałym treningiem aerobowym angażującym – dzięki używaniu kijków – górne partie mięśniowe ramion, pleców i obręczy barkowej. Pod względem aerobowym zapewnia korzyści podobne do biegania. Jeżeli rozważasz Nordic Walking najpierw przejdź szkolenie z techniki chodzenia – to równie ważne, jak poznanie technik biegowych.

Jeżeli nie czujesz się na siłach, aby od razu zacząć biegać, możesz wykorzystać proponowany przez nas trening, tylko zamiast biegać, po prostu chodź.



ROZWAŻ SZYBKIE CHODZENIE ZAMIAST BIEGANIA JEŻELI:

- kontuzje lub wcześniejsze urazy zwiększają ryzyko pogłębienia choroby podczas dynamicznego obciążania nóg,
- masz nadwagę i nie chcesz dodatkowo nadwyręzać stawów,
- masz zbyt słabą kondycję, aby przebiec przynajmniej 2 minuty ciągłego dystansu.

TWÓJ PLAN TRENINGOWY

Przedstawiamy sześciotygodniowy plan biegowy dla osób początkujących, który umożliwi Ci w siódmym tygodniu przebiegnięcie 30 minut bez zadyszki i konieczności zatrzymywania się.



Program zbudowany jest z łagodnych interwałów. W każdym tygodniu należy zaplanować 4 treningi, tak aby mieć jednodniową przerwę pomiędzy wysiłkiem. Na każdym treningu musisz wykonać sześć powtórzeń cyklu, składającego się z biegu i marszu. Na początku znacznie więcej jest odcinków marszowych, te jednak sukcesywnie ustępują miejsca odcinkom biegowym. Każdy kolejny tydzień treningowy to jeden stopień zaawansowania wyżej.



SCHEMAT GODZINNEGO TRENINGU:

- pierwsze 10 minut – rozgrzewka,
- kolejne 30 minut – trening zasadniczy (opisany w tabeli),
- kolejne 10 minut – marsz powysiłkowy,
- ostatnie 10 minut – rozciąganie i ćwiczenia ogólnorozwojowe.

	ILOŚĆ POWTÓRZEŃ CYKLU	CZAS MARSZU	CZAS BIEGANIA
1 TYDZIEŃ	6x	(🚶 4,5 minuty	+ 🏃 30 sekund)
2 TYDZIEŃ	6x	(🚶 4 minuty	+ 🏃 1 minuta)
3 TYDZIEŃ	6x	(🚶 3 minuty	+ 🏃 2 minuty)
4 TYDZIEŃ	6x	(🚶 2 minuty	+ 🏃 3 minuty)
5 TYDZIEŃ	6x	(🚶 1 minuta	+ 🏃 4 minuty)
6 TYDZIEŃ	6x	(🚶 30 sekund	+ 🏃 4,5 minuty)
7 TYDZIEŃ	🏃 30 minut biegu bez przerwy		

- treningi zaplanuj 4 razy w tygodniu,
- utrzymuj tempo rekreacyjne – pulsometr nie powinien przekraczać 75% tętna maksymalnego i powinieneś być w stanie przeprowadzić swobodną rozmowę,
- stosuj ogólny schemat treningu: rozgrzewka, trening zasadniczy, marsz powysiłkowy i rozciąganie.

Autor treningu biegowego Adam Klein: bieganie.pl/plan-6-tygodniowy



OBLICZAJ TRASĘ

Dzisiaj wystarczy smartfon i dobra aplikacja do biegania, aby skutecznie zaplanować i prześledzić trasę biegu, dowiedzieć się ile przebiegłeś kilometrów, z jaką prędkością i czy było pod górkę. A także podzielić się tymi informacjami na portalach społecznościowych. Można również zaopatrzyć się w pulsometr, który dodatkowo zmierzy Twoje tętno, czy też ilość kroków stawianych w ciągu minuty. Taka wiedza stymuluje ambicję i wskazuje drogę rozwoju.



STOSUJ SAMODYSCYPLINĘ

Twój sprytny umysł szuka sposobów, aby zatrzymać Cię w Twojej strefie komfortu i podsunie szereg mniej lub bardziej racjonalnych powodów, aby właśnie tego dnia nie biegać. Warto sobie wtedy uświadomić, że takie myślenie nie wspiera Twojego rozwoju i na dłuższą metę nie jest dla Ciebie dobre. Jeśli dziś pozwolisz, aby bierność wzięła górę nad aktywnością, jutro przegrasz na innym polu. Bieganie wzmacnia i kształtuje charakter, wprowadza dyscyplinę do Twojego życia. Wykorzystaj to.



REGENERACJA: DIETA I SEN

Większość osób biegających regularnie lub uprawiających inny sport, zdaje sobie sprawę z kluczowego znaczenia regeneracji. Wielu jednak traktuje ten aspekt treningu jako zbędny luksus i nie poświęcają mu większej uwagi.

Samo bieganie jest na tyle angażujące i czasochłonne, że wszystkie dodatkowe działania zmieniające i tak nadwyrężony harmonogram dnia traktowane bywają po macoszemu. Tymczasem najskuteczniejsze działania związane z regeneracją nie wymagają poświęcania na to oddzielnego czasu czy zbyt dużego wysiłku, lecz zmierzają raczej ku zmianie codziennych nawyków, związanych z nawadnianiem, żywieniem oraz snem.



NAWADNIANIE

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest kluczem do naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Woda stanowi ponad 60% masy ciała i bierze udział we wszystkich procesach fizjologicznych zachodzących w naszym organizmie. Zdrowy człowiek powinien wypijać przynajmniej 8 szklanek wody dziennie. Jeżeli uprawia czynny sport, ilość wypijanej wody powinna być nawet większa! O ile utrata płynów w czasie wysiłku jest zjawiskiem normalnym, to przekroczenie granicy odwodnienia przekłada się na gorsze wyniki i większe zmęczenie.



ŻYWIENIE

Dostarczanie organizmowi energii w trakcie treningu i bezpośrednio po nim jest podstawowym zaleceniem żywieniowym wpływającym pozytywnie na regenerację organizmu. Badania naukowe wskazują, że dostarczanie białek i węglowodanów podczas wysiłku w znaczny sposób hamuje uszkodzenia tkanki mięśniowej. Najwygodniejszym sposobem jest regularne picie napojów izotonicznych podczas szczególnie wymagających treningów lub w okresach dużych obciążeń treningowych. Bezpośrednio po treningu dobrze jest dostarczyć regenerującemu się organizmowi węglowodany i białka.



NIE DOPUSZCZAJ DO ODWODNIENIA:

- wypijaj przynajmniej 8 szklanek wody dziennie w małych porcjach w czasie odpoczynku,
- uzupełniaj od razu stracone płyny podczas wysiłku,
- uzupełniaj stracone elektrolity,
- zadbaj, aby wodzie znajdował się sód i potas.



JAKOŚĆ DIETY

Dostarczanie substancji odżywczych wiąże się również z równowagą elektrolitową i kwasowo-zasadową organizmu oraz podażą makro- i mikroelementów.

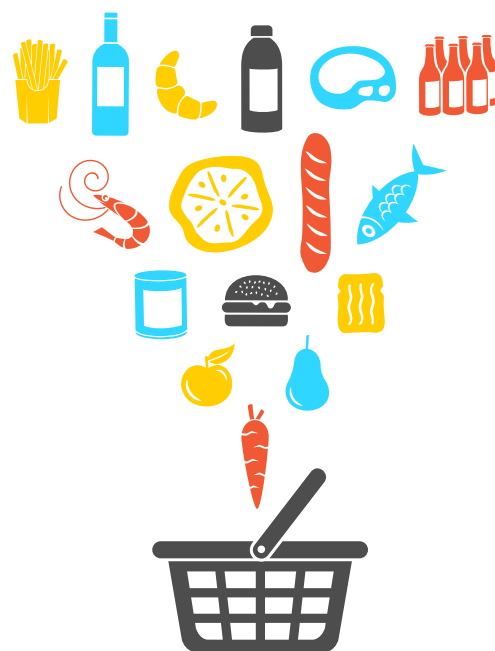
Najprostszym sposobem poprawienia jakości diety jest znalezienie zdrowych zamienników, np. zastąpienie tłustego mięsa chudym, jasnego pieczywa ciemnym pieczywem itp. Ważne jest zwiększenie spożycia warzyw surowych i lekko ugotowanych, przyjmowanie suplementów opartych o oleje z ryb lub olej lniany. Stosowanie dobrej jakościowo diety jest korzystne nie tylko z punktu widzenia regeneracji potreningowej. Wpływa pozytywnie na wszystkie procesy życiowe i funkcjonowanie organizmu w każdym obszarze.

Do żywności wysokiej jakości

zaliczamy: warzywa, owoce, chude produkty białkowe, produkty pełnoziarniste, chudy nabiał i niezbędne tłuszcze.

Do żywności o niskiej wartości

odżywczej zaliczamy: produkty rafinowane, słodczyce, produkty smażone, tłusty nabiał oraz tłuste produkty białkowe.



KLUCZOWA ROLA SNU

Dobry sen ma fundamentalne znaczenie dla odnowy fizycznej i psychicznej. Wszystkie badania naukowe potwierdzają zbawienne działanie snu na organizm, oraz spadek możliwości w sytuacjach deprywacji snu. Ważne jest, aby nie planować intensywnych treningów późnym wieczorem, bezpośrednio przed snem. Unikaj alkoholu, kofeiny i obfitych posiłków w czasie co najmniej trzech godzin przed snem. Zadbaj o wyciszenie organizmu przed pójściem spać, nie pracuj do późna przy komputerze, nie oglądaj telewizji. Staraj się wyłączyć myślenie o sprawach nieprzyjemnych, stresujących. Postaraj się maksymalnie zrelaksować. Pomóc w tym może Ci spacer na świeżym powietrzu lub ciepła kąpiel.

JAK UROZMAIĆĆ BIEGANIE



BIEG W NIEZNANE

Zamiast tradycyjnego biegu czyli wykonania standardowej pętli, spróbujmy zaplanować trening z punktu A do punktu B. Wcześniej możemy umówić się z kimś kto nas odbierze np. samochodem, albo zaplanować trasę tak, aby można było wrócić komunikacją miejską lub pociągiem. Poznajemy wtedy nowe okolice, dostarczamy sobie nowych bodźców, chłoniemy to, co nieznane.



BIEG Z KONKRETNYM CELEM

Wyznaczając trasę biegu można tak wybierać cel trasy, aby był dla nas atrakcyjny i stanowił nagrodę za treningowy trud. Może to na przykład być miła knajpka, gdzie napijemy się kawy czy zjemy pełną witamin sałatkę. Dobrze byłoby przy tej okazji umówić się ze znajomymi, którzy też mogą spędzić ten czas na sportowo. Można wyznaczać sobie cele krajoznawcze np. dobiegnięcie do malowniczego stawu, którego wcześniej nie miałeś okazji zobaczyć.



ZBIEGI I PODBIEGI

Ukształtowanie terenu potrafi dostarczać bodźców do tego, aby potraktować trening bardziej kreatywnie. Na podbiegach i zbiegach z łagodnych zboczy i pagórków, stosujemy zmiany w technice biegu. Przy pokonywaniu wzniesienia przyspieszaj zbliżając tempo się do szczytu. Na zbiegu możesz puścić hamulce i pozwolić nogom, aby poniosły Cię w dół zbocza – jeżeli jest łagodne. Na kolejnym wzniesieniu wypróbuj wydłużenie kroku, albo wyższe unoszenie kolan. To wszystko przełamie rutynę i pozwala poczuć radość w mięśniach.



PARKOUR

Zbiegnij z wydeptanej ścieżki i jeżeli jesteś w naturalnym terenie, wykorzystaj to, co oferuje Ci przyroda. Skacz po zwalonych pniach drzew, przedzieraj się przez krzaki, przeskocz z rozpędu rów melioracyjny (w najgorszym wypadku zamoczysz ubranie), odbijaj się stopami od drzew, przeprowadź slalom pomiędzy brzoźkami. To wszystko potrafi dostarczyć ogromnej radości.

BIEGANIE ZIMĄ

Zima to doskonały okres na zbudowanie silnych fundamentów kondycyjnych, na które w sezonie wiosennym często brakuje czasu.



Regularne treningi o dość niskiej intensywności, spowodowane temperaturą i warunkami atmosferycznymi, wpłyną na poprawę stabilizacji Twoich stawów przez wzmocnienie ścięgien i więzadeł. Dzięki temu zbudujesz zimą bazę, z której będziesz mógł skorzystać wiosną na bardziej intensywnych treningach. Łatwiej przyjdzie Ci zmierzyć się z szybkością, będziesz silniejszy i bardziej wytrzymały. Nie czekaj do wiosny, zacznij biegać zimą!



JAK SIĘ UBRĄĆ NA ZIMOWY TRENING

Najważniejszą zasadą treningu zimowego na świeżym powietrzu jest zadbanie o zimowy strój biegacza. Musimy zwrócić uwagę na warstwę wewnętrzną, zewnętrzną i koniecznie na buty.

Podstawą stroju jest bielizna termoaktywna. Koszulka z długim rękawem i spodnie ze specjalnymi właściwościami zapewniającymi stałą temperaturę ciała, są niezbędne podczas treningu na mrozie. Ubranie nie powinno krępować ruchów i pozostawiać pełną swobodę. Złota zasada biegania zimowego to ubiór na cebulkę. Lepiej wybrać 2-3 cieńsze warstwy, zamiast jednej grubej. Powietrze znajdujące się pomiędzy warstwami stanowi świetną izolację. Na bieliznę termoaktywną zakładamy bluzę lub kurtkę do biegania z wydłużonym tyłem chroniącym plecy. Materiał powinien oddychać, a jednocześnie posiadać właściwości wodoodporne i chroniące przed wiatrem.

Jeśli chodzi o buty, warto zaopatrzyć się w specjalny model przeznaczony do biegania w sezonie zimowym. Możemy też zakupić uniwersalne buty biegowe, ale o pół numeru większe, aby znalazło się miejsce na grubszą skarpetkę, chroniącą kostkę i ścięgno Achillesa.

ZIMOWE NAWADNIANIE

Jeśli nie pocicie się tak mocno, kiedy jest zimno, to czy nadal powinniście pić dużo wody? Odpowiedź jest jednoznaczna – TAK.



Pamiętaj, że nawet jeżeli nie odczuwasz pragnienia, podczas treningu tracisz wodę bardzo szybko:

- kilka warstw odzieży oddychającej powoduje, że nie czujesz się spocony. Dobrym sposobem na sprawdzenie ile wody straciłeś będzie sprawdzenie wagi przed i po treningu. Pół kilograma różnicy to dwie szklanki utraconych płynów. Pamiętaj, aby je uzupełniać na bieżąco podczas biegania!
- niskie temperatury mają wpływ na mechanizm odczuwania pragnienia, sprawiając, że nie chce Ci się pić nawet wtedy, gdy organizm potrzebuje płynów. Pamiętaj o tym i nie dopuszczaj do odwodnienia!
- zimne powietrze ma mniejszą wilgotność niż ciepłe. Dlatego przy każdym oddechu Twój organizm wykorzystuje wilgoć w płucach, by nawilżyć drogi oddechowe. W ten sposób szybko tracisz wodę.

BEZPIECZEŃSTWO

Wybierajmy bluzy i kurtki z elementami odblaskowymi. Dzięki temu nie będziemy musieli się obawiać, że zostaniemy niezauważeni przez mijający nas pojazd. Jeżeli jest bardzo ciemno, a ulice nieoświetlone, biegajmy z czołówką. Musimy być widoczni na drodze po zmroku i sami też musimy coś widzieć, kiedy jest ciemno.



*Uff – możesz sobie pogratulować, bo właśnie zrobiłeś pierwszy krok w drodze ku bieganiu.
Teraz zdobytą wiedzę wystarczy zastosować w praktyce.
Bądź na bieżąco z inicjatywą ZDROWO ZABIEGANI na www.eden.pl
Powodzenia!*