

8 sposobów na udane

Spróbowałaś swoich sił w bieganiu? Spodobało ci się? Pora zacząć biegać bardziej efektywnie. Eksperci radzą, jak poprawić jakość treningów, by mieć lepsze wyniki i jeszcze więcej przyjemności z biegania.

KATARZYNA ZIELONKA

1 Bez zbędnych kilogramów

Jeśli masz nadwagę, schudnij. Nie tylko po to, by zmieścić się w ulubioną sukienkę, ale by efektywniej biegać. Szczupłe osoby mają lepszą kondycję i wytrzymałość. – W uproszczeniu można to wyjaśnić następująco: osoba otyła ma grubszą warstwę tkanki tłuszczowej – otacza ona naczynia krwionośne i utrudnia przepływ krwi, przez co serce musi wykonać większą pracę, żeby rozprzecznić krew do tkanek. Poza tym mięśnie mają utrudnione zadanie, bo muszą przenosić większy ciężar – wyjaśnia Krzysztof Janik, trener lekkiej atletyki z portalu Bieganie.pl. Żeby schudnąć, nie wystarczy tylko systematycznie biegać, trzeba także wprowadzić odpowiednią dietę.

2 Zaplanuj swój jadłospis

Jeżeli lubisz biegać rano, jesteś w najlepszej sytuacji. – Poranne biegi na czczo przynoszą najlepsze efekty w walce ze zbędnymi

kilogramami. Trening nie może jednak trwać zbyt długo (nie dłużej niż 45 minut) – tłumaczy Anna Słomkowska, dietetyk, doradca ds. żywienia i suplementacji w sporcie z Poradni Trójmiasto Dietetyk. – Jeśli biegasz po południu, na 2-3 godziny przed treningiem zjedz posiłek składający się z warzyw, białka i dobrych węglowodanów (takich, które mają niski indeks glikemiczny). Jeśli przed biegiem zjesz coś bardzo słodkiego, zrobisz duży błąd. Poziom cukru we krwi szybko wzrośnie, ale po jakimś czasie równie szybko zmaleje, przez co nagle opadniesz z sił. Jeżeli twój trening będzie trwał dłużej niż godzinę, zjedz trochę więcej owoców, by dostarczyć organizmowi glikogenu. Podczas biegu wspomóż się napojem izotonicznym oraz batonem lub żelem energetycznym.



PRZED WYCZERPUJĄCYM TRENINGEM I W JEGO TRAKCIE PIJ NAPOJE IZOTONICZNE DLA SPORTOWCÓW!



DZIEKI REGULARNEMU BIEGANIU, JESSICA ALBA MA ŚWIETNĄ FIGURĘ, KONDYCJĘ I DUŻO ENERGII!

3 Sposób na kontuzję

Częstą kontuzją występującą u początkujących biegaczy są bóle piszczeli. Powodem jest brak wytrenowania mięśni piszczelowych przednich, nieprawidłowy styl biegania, źle dopasowane buty. Jeżeli i Ciebie w czasie biegania bołą piszczelę, przed treningiem wykonaj proste ćwiczenia. Oprzyj się plecami o drzewo i nie odrywając pięty od ziemi, powoli ciągnij palce stóp jak najwyżej w górę. Wykonaj 15 takich uniesień. Drugie ćwiczenie wygląda podobnie, tylko zamiast powoli podciągać palce, wykonaj to w formie szybkich drgnięć. Powtórz potem ćwiczenie pierwsze i ponownie drugie.

bieganie

4 **Postępuj rad fizjoterapeuty**
Jeżeli podczas biegania odczuwasz niepokojące bóle, np. pleców, warto zgłosić się do fizjoterapeuty. Zbada on twój aparat ruchu. – Większość z nas ma rozmaite zaburzenia w postawie, np. jedną nogę dłuższą od drugiej, przykurcze mięśni, nadmierną giętkość stawów lub zaburzony aparat stabilizacyjny. Wszystkie te niedoskonałości sylwetki mają wpływ na jakość biegu – wyjaśnia Ewa Witek-Piotrowska, fizjoterapeuta z kliniki rehabilitacji sportowej Ortoreh. Fizjoterapeuta indywidualnie może do nich dobrać ćwiczenia zupełnie inne od tych na siłowni, np. z piłką szwedzką lub gumą oporową. Dzięki nim wzmocnisz określone partie mięśni. Twój bieg będzie miał wtedy lepszą jakość.

5 **Wzmocnij kręgosłup**
Treningi uzupełnij ćwiczeniami na siłowni. Wzmocnij mięśnie nóg – łydek i ud (tyłne i przednie). Dla osoby biegającej bardzo ważna jest także praca nad mięśniami stabilizującymi (brzucha, grzbietu i obręczy biodrowej). W mieście zazwyczaj biegasz po betonie. Jest to nawierzchnia, na której amortyzacja jest mała, poza tym pod nogami pojawiają się nierówności. Bieganie po takiej nawierzchni ma zły wpływ na twój kręgosłup. – Ale możesz temu zaradzić, właśnie wzmocniając mięśnie stabilizujące. Poza tym dzięki ćwiczeniom poprawisz swoją sylwetkę. Będziesz wyprostowana, twój krok biegowy stanie się dłuższy. Będziesz mogła szybciej biegać, wykonując mniejszy wysiłek – uważa trener Krzysztof Janik.

Z ZESTAWIEM
MICOACH PACER
ADDASA
BĘDZIESZ SIĘ
CZUWA JAKBYS
BIEGAŁA
Z TRENEREM!
(499 ZŁ
WWW.MIADDAS.COM)

6 **Wirtualny trener**
Zestaw miCoach Pacer Adidas składa się z odbiornika, paska do pomiaru tętna, sensora, który nakłada się na but, i słuchawek. Mierzy puls, dystans, prędkość, liczbę spalonych kalorii. Podczas biegania udziela głosowych porad trenerskich. Sprawdza, czy nie biegasz za szybko, albo za wolno, czy utrzymujesz tętno na odpowiednim poziomie. Możesz ustawić sobie indywidualny plan i dzięki pomocy wirtualnego trenera trzymać się odpowiedniej prędkości.



7

Biegaj z pulsometrem

Większość osób biegających prędzej czy później zapragnie mieć pulsometr. Jest on pomocny w zrozumieniu funkcjonowania własnego organizmu, ułatwia dostosowanie intensywności treningu do potrzeb.

POLAR RS300X z sensorem biegowym S1 pokazuje puls (również w procentach), prędkość i liczbę przebiegniętych kilometrów. Można dzięki niemu wykonać także test wydolności (Pulsometr, 500 zł; sensor 370 zł, www.sportconsulting.pl).



TIMEX IRONMAN ROAD TRAINER

to łatwy w obsłudze damski pulsometr mierzący także liczbę spalonych kalorii. Posiada timer interwałowy, 5 programowalnych zakresów tętna, pamięć średniej i maksymalnej wartości tętna w danej strefie i pamięć 50 okrążeń (319 zł, www.timex.pl).



GARMIN FORERUNNER 110

jest świetnym towarzyszem, jeśli biegasz po mieście. GPS, w który jest wyposażony, łatwo łapie sygnał i dokładnie pokazuje liczbę przebiegniętych kilometrów. Poza pomiarem pulsu i liczby kilometrów, pokazuje liczbę spalonych kalorii (699zł, www.garmin.pl).

8 W kontakcie z innymi biegaczami

Nike+ SportBand to prosty system składający się z opaski na rękę z wyświetlaczem i małego czujnika, który należy włożyć do butów marki Nike. Podczas biegu wyświetlacz na opasce pokazuje tempo biegu, przebyty dystans, czas i liczbę spalonych kalorii. Po treningu, jeśli podłączysz opaskę do USB i zalogujesz się na stronie Nike, możesz monitorować swoje biegi, kontaktować się, a także rywalizować z innymi biegającymi używającymi Nike+ SportBand.

NIKE+SPORT-
BAND SKŁADA SIĘ
Z OPASKI NA
REKĘ I MAŁEGO
CZUJNIKA,
KTÓRY PASUJE
DO BUTÓW
DO BIEGANIA
NIKE (129 ZŁ,
NIKEPLUS.COM)



O fitnessie czytaj też na: www.polki.pl