

Poradnik Biegacza



Damian Jefremienko
specjalista serwisu

Najlepsze ćwiczenia
na rozgrzewkę i rozciąganie

12 tygodniowy
plan dla początkujących biegaczy!

Dodatek: 7 najciekawszych faktów naukowych dotyczących sportu

Damian Jefremienko

autor poradnika

Wiem, że wielu z Was interesuje się bieganiem, gdyż dostaję od użytkowników serwisu wiele pytań na ten temat. Dlatego powstał ten poradnik.

Bieganie to najprostsza i najpopularniejsza dyscyplina sportu, którą każdy może uprawiać – wystarczy tylko buty. W doskonały sposób zwiększa wytrzymałość organizmu. Ponadto co dla wielu z nas jest ważne stanowi idealne narzędzie treningowe do walki ze zbędną tkanką tłuszczową.

Przygodę z tym rodzajem aktywności fizycznej można rozpocząć niezależnie od poziomu swojej sprawności fizycznej.

Zachęcam do zapoznania się z poradnikiem i... do zobaczenia na trasie.

O autorze

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Wydział Wychowania Fizycznego, kierunek Wychowanie Fizyczne. W latach 2007 – 2011 student Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Wydział Wychowania Fizycznego, kierunek Fizjoterapia. Od 2010 roku doktorant w Zakładzie Teorii Sportu Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu.

Ze sportem związany od 9 roku życia, kiedy to rozpoczął systematyczne treningi w klubie sportowym KS Poznań Poznań. W ciągu 11 lat trenowania wielokrotny Mistrz Polski w wioślarstwie, sukcesy sportowe w wielu innych dyscyplinach. Pasjonat biegania oraz nowoczesnych metod treningowych.

Trener II klasy. Zajmuje się treningiem sportowców zawodników, a także amatorów chcących polepszyć wygląd ciała. W serwisach Vitalia.pl oraz Trener.pl zajmuje się układaniem planów treningowych. Ponadto jest autorem wielu artykułów. Współpracuje m.in. z Gazetą Wyborczą, Onet.pl.



Zanim zaczyniesz biegać

Stan zdrowia

Zanim rozpoczniesz swoją przygodę z bieganiem upewnij się, że Twój stan zdrowia pozwala na tego typu aktywność. Najlepszym rozwiązaniem będzie udanie się do lekarza, który przeprowadzi kompleksowe badania. Pamiętaj również, że zbyt duża otyłość stanowi istotne przeciwwskazanie do biegania (może doprowadzić do patologicznych zmian w obrębie stawów).

Sprzęt treningowy

Do biegania potrzeba przede wszystkim butów. Warto w tej kwestii nie oszczędzać i kupić buty przeznaczone stricte do biegania. Przy wyborze butów należy kierować się ustawieniem i budową anatomiczną stóp (but musi być idealnie dopasowany do stopy), a także podłożem po którym będziemy biegali. Ten ostatni aspekt jest bardzo często pomijany przez osoby kupujące buty biegowe.

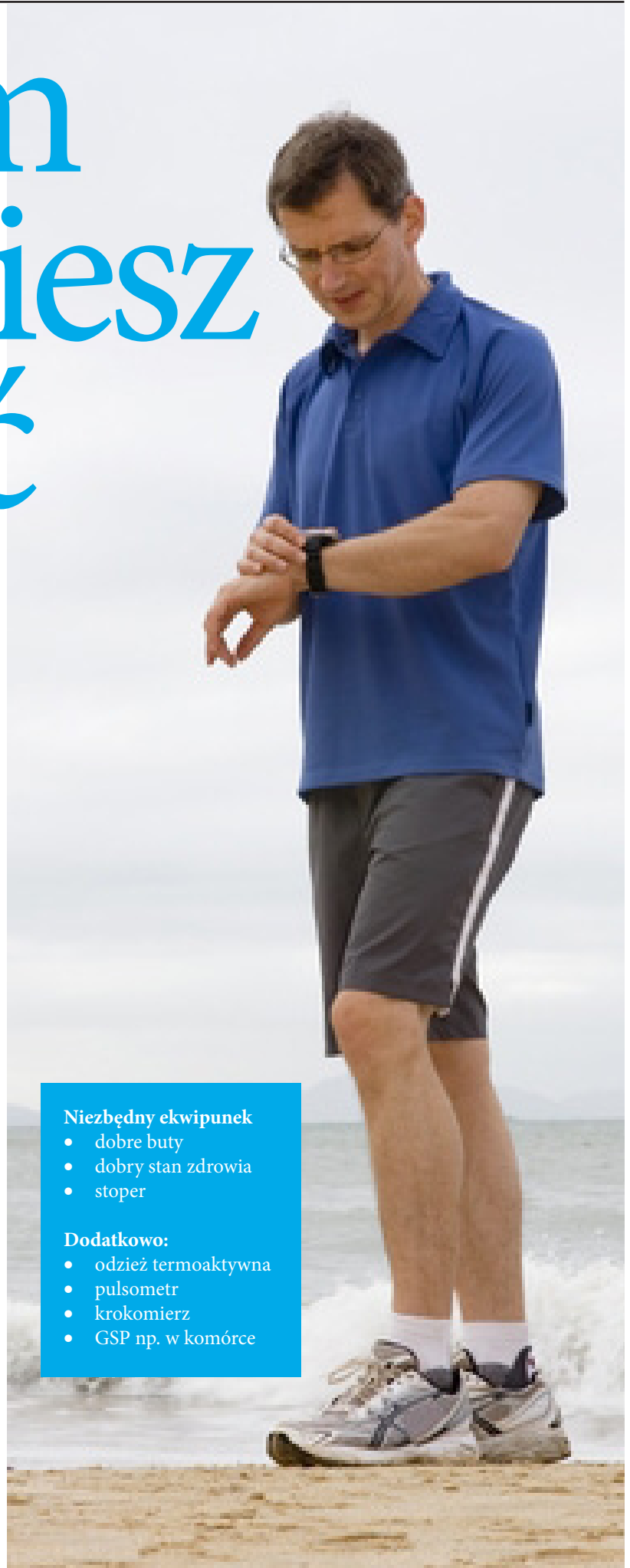
Należy pamiętać, że im twardsze podłoże, po którym będziemy biegali, tym bardziej miękką podeszwę powinno mieć obuwie biegowe. Pozostała część ubioru nie jest już tak istotna jak buty. Oczywiście można zaopatrzyć się w specjalistyczną odzież biegową, wśród której znajdziemy koszulki i spodenki termoaktywne, windstoppery, czy też skarpetki przeznaczone stricte do biegania.

Niezbędny ekwipunek

- dobre buty
- dobry stan zdrowia
- stoper

Dodatkowo:

- odzież termoaktywna
- pulsometr
- krokomierz
- GSP np. w komórce





*Im twardsze
podłoże, po którym
będziemy biegali,
tym bardziej miękką
podeszwę powinno
mieć obuwie*

Sprzęt pomiarowy

Podstawowym sprzętem pomiarowym biegacza jest stoper. Pozwala on na mierzenie czasu trwania treningu. Warto również zainwestować w pulsometr, który nie tylko pełni funkcję stopera, ale również umożliwia pomiar aktualnego tętna, co pozwala na monitorowanie intensywności treningu biegowego. Przydatnym urządzeniem jest również odbiornik GPS, za pomocą którego zmierzymy przebyte w czasie treningu dystans. Jako GPS możemy wykorzystać telefon komórkowy z wbudowanym GPS-em i zainstalowanym odpowiednim oprogramowaniem. Urządzeniem pomiarowym, które także umożliwia pomiar przebytej podczas treningu odległości jest krokomierz.

Cel treningowy

Zanim przystąpimy do systematycznych treningów musimy odpowiedzieć sobie na jedno niezwykle istotne pytanie. Co chcemy osiągnąć poprzez bieganie? W oparciu o postawiony sobie cel treningowy należy dobrać odpowiednią metodę treningową – intensywność treningów. **Intensywność treningów biegowych (i nie tylko tych) najlepiej jest monitorować za pomocą tętna (ilości uderzeń serca na minutę).**

Tętno stanowi najbardziej obiektywną metodę pomiaru intensywności treningu, gdyż jest

uwarunkowane osobniczo. W związku z powyższym zakresy intensywności treningów biegowych zostały wyrażone w uderzeniach serca na minutę.

- Intensywność niska (N): 50-60% HR_{max}
- Intensywność średnia (Ś): 60-70% HR_{max}
- Intensywność wysoka (W): 70-80% HR_{max}

$$HR_{max} = 220 - \text{wiek}$$

Jeśli naszym celem jest spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej, to treningi biegowe powinniśmy prowadzić w zakresie intensywności umiarkowanej, gdyż tylko w takich warunkach dochodzi do utleniania tłuszczów.

Indywidualny zakres tętna przy którym dochodzi w ludzkim organizmie do spalania tłuszczów można wyliczyć ze wzoru Vitazki.

$$HR_{max} - HR_{spoczynkowe} = \text{rezerwa tętna}$$
$$70\% \text{ rezerwy tętna} + HR_{spoczynkowe}$$

Od uzyskanej wartości odejmujemy 15 dla dolnej granicy tętna oraz 10 dla górnej granicy. W ten sposób uzyskujemy zakres tętna, przy którym najefektywniej spalana jest zbędna tkanka tłuszczowa. Tętno spoczynkowe należy zmierzyć bezpośrednio po przebudzeniu.

ROZGRZEWKA

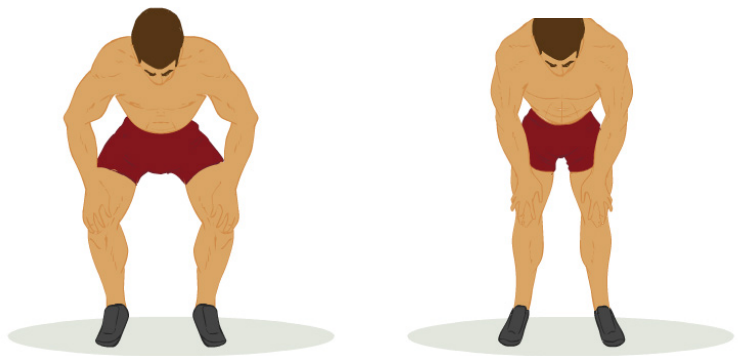
Przed przystąpieniem do biegania należy się odpowiednio rozgrzać. Wykonaj ćwiczenia rozgrzewające, które poprzeplataj ćwiczeniami rozciągającymi. Pamiętaj, że przygotowujesz całe ciało - podczas biegania nie pracują tylko same nogi.

Przykładowe ćwiczenia:

Krążenie kolan

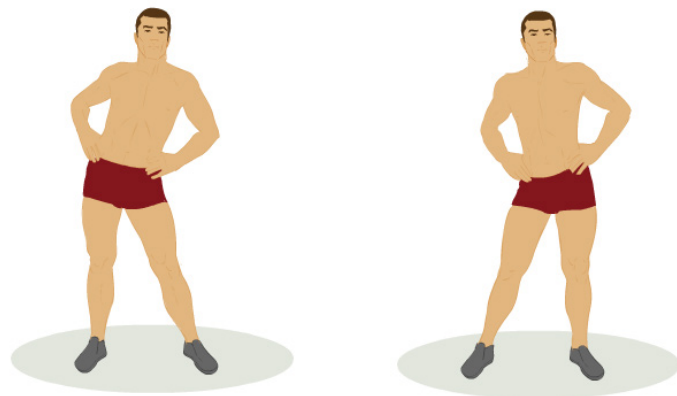
1. Stań prosto w rozkroku i ugnij kolana.
2. Pochyl się lekko, dłonie ułóż na kolanach.
3. Wykonaj krążenie kolan na zewnątrz.
4. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj krążenia do wewnątrz.

Podczas ćwiczenie oddychaj rytmicznie – nie wstrzymuj oddechów.



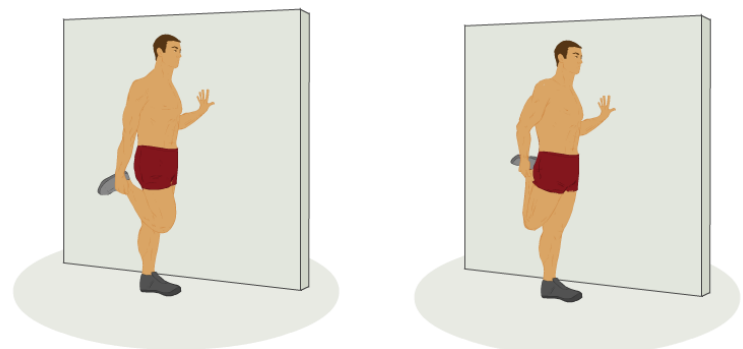
Krążenie bioder

1. Stań w lekkim rozkroku, dłonie oprzyj na biodrach.
2. Zataczaj miednicą kręgi w prawą stronę.
3. Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie zataczaj kręgi w lewą stronę.



Rozciąganie uda w pozycji stojącej

- 1) Stan przy ścianie lewym bokiem.
- 2) Ugnij prawą nogę w kolanie, lewą pozostaw wyprostowaną. Chwyć prawą ręką ugiętą nogę za kostkę, drugą trzymaj się ściany. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladka i wstrzymaj ruch na 8 sekund.
- 3) Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz ćwiczenie na drugą nogę.



Pamiętaj! Pominięcie rozgrzewki w istotnym stopniu zwiększa ryzyko poważnej kontuzji

3, 2, 1 start!

To jak będzie wyglądał Twój trening biegowy zależy od stażu treningowego, stopnia wytrenowania, celu treningowego oraz okresu treningowego (przygotowawczy, startowy, przejściowy), w którym się aktualnie znajdujesz.

Oto program treningowy dla osoby rozpoczynającej systematyczne bieganie:

| Tydzień | Trening 1 | Trening 2 | Trening 3 |
|---------|---|---|---|
| 1 | Marsz: 15' (N) | Marsz: 20' (Ś) | Marsz: 22' (W) |
| 2 | Marsz: 25' (W) | Marszobieg: 4x30" bieg (N) / 4,5' marsz (Ś) | Marszobieg: 4x45" bieg (N) / 4'15" marsz (Ś) |
| 3 | Marszobieg: 6x45" bieg (N) / 4' marsz (W) | Marszobieg: 4x1' bieg (N) / 4' marsz (Ś) | Marszobieg: 5x1' bieg (Ś) / 4' marsz (W) |
| 4 | Marszobieg: 4x2' bieg (N) / 3'30" marsz (W) | Marszobieg: 5x2'30" bieg (Ś) / 3'30" marsz (Ś) | Marszobieg: 5x3' bieg (N) / 3' marsz (W) |
| 5 | Marszobieg: 4x4' bieg (N) / 3' marsz (W) | Marszobieg: 4x5' bieg (Ś) / 3' marsz (Ś) | Marszobieg: 3x6' bieg (N) / 4' marsz (W) |
| 6 | Marszobieg: 4x6' bieg (Ś) / 3'30" marsz (Ś) | Marszobieg: 3x7' bieg (N) / 4' marsz (W) | Marszobieg: 3x7' bieg (Ś) / 4' marsz (Ś) |
| 7 | Marszobieg: 3x7' bieg (N) / 4' marsz (W) | Marszobieg: 2x8'30" bieg (Ś) / 5' marsz (Ś) | Marszobieg: 2x9' bieg (N) / 5' marsz (W) |
| 8 | Marszobieg: 2x10' bieg (Ś) / 5' marsz (Ś) | Marszobieg: 2x11' bieg (N) / 4' marsz (W) | Marszobieg: 2x12' bieg (N) / 3'30" marsz (W) |
| 9 | Marszobieg: 2x13' bieg (N) / 3'30" marsz (W) | Marszobieg: 2x15' bieg (N) / 4'30" marsz (W) | Marszobieg: 2x15' bieg (N) / 4' marsz (W) |
| 10 | Marszobieg: 2x17' bieg (N) / 5' marsz (W) | Marszobieg: 2x17' bieg (Ś) / 4'30" marsz (Ś) | Bieg: 1x20' bieg (N) |
| 11 | Bieg: 1x22' bieg (Ś) | Marszobieg: 2x20' bieg (N) / 5' marsz (W) | Marszobieg: 2x22' bieg (Ś) / 5' marsz (Ś) |
| 12 | Bieg: 1x28' bieg (N) | Marszobieg: 2x25' bieg (Ś) / 4' marsz (Ś) | Bieg: 1x30' bieg (N) |

N- niskie tempo, Ś - średnie, W - wysokie

Pamiętaj – dla utrzymania wypracowanej kondycji, biegaj co najmniej 3 razy w tygodniu!

ROZCIĄGANIE

Po skończonym biegu nie zapomnij o ćwiczeniach rozciągających na wszystkie części ciała. Zmniejszają ryzyko wystąpienia kontuzji. Ponadto zapobiegają one powstawaniu przykurczy mięśniowych oraz zwiększają ruchomość w poszczególnych stawach ludzkiego organizmu. Wykonanie ćwiczeń rozciągających zmniejsza także intensywność potreningowego bólu mięśni.

Przykładowe ćwiczenia, które można wykorzystać w rozciąganiu:

Rozciąganie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji stojącej

1. Stań przed ścianą w odległości 1 metra.
2. Wykonaj lewą nogą półmetrowy krok w przód i oprzyj dłonie o ścianę.
3. Ugnij lewą nogę w kolanie, prawą wyprostuj.
4. Przenieś ciężar ciała lekko do przodu, jednocześnie dociskając prawą piętę do podłoża.
5. Wróć do pozycji wyjściowej, zmień ułożenie nóg i powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.



Rozciąganie ud w rozkroku w pozycji stojącej

1. Stań w rozkroku, rozstaw stopy na szerokość 50 centymetrów.
2. Wyprostuj ramiona nad głową.
3. Wykonaj skłon w przód i wytrzymaj 8 sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



Rozciąganie uda w siadzie

1. Usiądź na podłożu, zegnij nogi i ułóż je tak, by stopy dotykały się podeszwami.
2. Chwyć stopy za palce, a następnie pochyl się do przodu i przybliż brzuch do stóp.
3. Wytrzymaj 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.
4. Pochyl się do przodu i przybliż głowę do stóp.
5. Wytrzymaj 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.



Pamiętaj! Pominięcie rozciągania w istotnym stopniu zwiększa ryzyko poważnej kontuzji

7

najciekawszych
faktów
naukowych
dotyczących
sportu

1. Systematyczna aktywność fizyczna wydłuża życie o 3,5 roku.

Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Erasmus Medical Center w Rotterdamie wykonywanie przez 5 dni w tygodniu pół godzinnej aktywności fizycznej może wydłużyć długość życia nawet o 3,5 roku. W grupie badanych, u których systematyczna aktywność fizyczna występowała rzadziej (3-4 razy w tygodniu) zanotowano wydłużenie długości życia, w stosunku do grupy kontrolnej prowadzącej siedzący tryb życia, o półtora roku.

2. Światowa Organizacja Zdrowia WHO (World Health Organization) w swojej definicji zdrowia („pełen dobrostan fizyczny, psychiczny, społeczny, a nie wyłącznie brak niedomagania”) na pierwszym miejscu wymienia właśnie dobry stan fizyczny organizmu.

W swoich zaleceniach zaznacza, iż dla zachowania zdrowia niezbędna jest aktywność fizyczna wykonywana co najmniej 3 razy w tygodniu, przez 30 minut z intensywnością równą 130 uderzeń serca na minutę.

3. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia.

W latach 1996-2008 przeprowadzono na grupie 200 tysięcy mężczyzn i 216 tysięcy kobiet badania, z których wynikało, iż codzienna 15 minutowa aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia o 17%. Zwiększenie czasu trwania codziennych ćwiczeń (maksymalnie do 100 minut dziennie) powoduje wzrost tego wskaźnika o 4% na każde kolejne 15 minut treningu.

4. Systematyczny wysiłek fizyczny podnosi libido.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono,

iż umiarkowany wysiłek fizyczny wykonywany 4 razy w tygodniu przez około godzinę podnosi poziom testosteronu – hormonu odpowiedzialnego za popęd seksualny u obu płci.

5. Tętno spoczynkowe u osób ćwiczących ulega obniżeniu.

Pod wpływem systematycznych treningów tętno spoczynkowe ulega obniżeniu i może wynieść nawet 40 uderzeń serca na minutę. Powyższe zmiany dotyczą przede wszystkim osób uprawiających sporty wytrzymałościowe, takie jak: bieganie, jazdę na rowerze, czy też pływanie. Spoczynkowe tętno nietreningującej osoby dorosłej wynosi 70 uderzeń serca na minutę. Obniżenie tętna pod wpływem treningów nazywa się bradykardią sportową.

6. Korzyści wynikające z systematycznego wykonywania aktywności fizycznej kumulują się.

Na podstawie badań przeprowadzonych przez Rachel Cooper z Medical Research Council w Wielkiej Brytanii obejmujących łącznie 2400 mężczyzn i kobiet można wnioskować, iż systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych przez całe życie pozwala cieszyć się wysoką sprawnością fizyczną w wieku starszym. W celu utrzymania zdrowia naukowcy zalecają wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń fizycznych 5 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut.

7. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób nowotworowych.

Badania przeprowadzone w latach 1996-2008 na grupie 200 tysięcy mężczyzn i 216 tysięcy kobiet pozwoliły zaobserwować, iż wykonywanie codziennie 15 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób nowotworowych o 11%. Wydłużenie czasu trwania codziennej aktywności fizycznej o każde kolejne 15 minut (do łącznej wartości 100 minut) skutkuje wzrostem tego współczynnika o 1% na każde dodatkowe 15 minut ćwiczeń.

Przydadzą Ci się nowe spodnie

Ewelinie pomogliśmy
schudnąć 36 kg.
Z Tobą będzie
łatwiej, bo
w 2012 roku
wprowadziliśmy
nowe diety
z nielimitowanym
kontaktem
z psychologiem
odchudzania.

VitaMotywacja™
tylko w naszych
dietach.

Odchudzamy
już od 7 lat.
Najlepsze diety
w internecie.

