

ABC treningu biegowego - rozmowa z Katarzyną Jędrzejewską

Miasto

Sport

12.04.2024 g. 08:07



Cieplejsze i dłuższe dni zachęcają do aktywności fizycznej. Jak rozpocząć przygodę z bieganiem wyjaśnia Katarzyna „Rurka” Jędrzejewska - trener personalny i koordynatorka akcji Biegam, bo lubię w Opolu.



- Jakie są podstawowe zasady bezpieczeństwa, których należy przestrzegać podczas rozpoczynania przygody z bieganiem?

- Po pierwsze i najważniejsze, nie idźmy od razu biegać! Zaczynamy od żwawego maszerowania nie zapominając o aktywnej, naprzemiennej pracy ramion. Staramy się przy tym utrzymywać tempo na stałym poziomie. Kolejną rekomendacją jest to, aby podczas biegania oddychać nosem. Jeżeli czujemy się komfortowo w szybkim marszu to przechodzimy do kolejnego etapu, czyli do truchtu. Najlepiej, żeby te dwie formy aktywności były utrzymane na podobnym poziomie, czyli jeśli maszerowałam w tempie 7,45 s. to zaczynam truchtanie od tego samego pułapu.

- Czy istnieje zalecany program treningowy dla osób, które dopiero zaczynają biegać?

- *To wszystko zależy od tego ile czasu przeznaczymy w tygodniu na trening. Jeśli ktoś dysponuje jednym dniem, to na efekt będzie musiał dłużej poczekać, ale z drugiej strony zaczynając, trzeba podejść rozsądnie do tematu, aby zapobiec kontuzjom. Ja najbardziej lubię, jeśli przeplatamy różne aktywności fizyczne. Jeżeli w sobotę wychodzę na bieganie, to w niedzielę mogę poświęcić czas na rower lub basen. W poniedziałek robię jeden dzień przerwy na regenerację i we wtorek znowu wracam do biegania. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca lekką aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu po 30 minut. Chciałabym podkreślić, że nie zaliczamy do aktywności fizycznej pójścia pieszo do pracy, sprzątanania mieszkania czy mycia okien. Trening traktujemy jako odrębną część życia, gdzie łączymy pracę ciała z pracą naszego mózgu. Wygospodarujmy na niego osobną czasoprzestrzeń.*

- Czy istnieją różnice między bieganiem na bieżni i na zewnątrz? Czy jedna forma jest lepsza od drugiej?

- *Jest kilka zalet biegania na bieżni lub na zewnątrz. Po pierwsze jeśli na zewnątrz mamy zanieczyszczone powietrze to lepiej wykonać trening w domu. Jeżeli jest beznadziejna pogoda - mimo, tego że nie ma złej pogody dla biegacza, jest tylko nieodpowiedni ubiór (śmiech) - to łatwiej się zmotywować. Badania naukowe pokazują jednak, że więcej kalorii tracimy w terenie pokonując ten sam dystans na bieżni i na przykład w lesie. Wadami biegania w naturze mogą być opory powietrza i ukształtowanie terenu. Ja osobiście dużo bardziej preferuję ten typ biegania ze względu na zmieniający się krajobraz oraz oczyszczanie się dróg oddechowych, na przykład w leśnym mikroklimacie. W tym wariacie są większe możliwości dotlenienia naszego mózgu i spalania większej ilości kalorii.*

- Jakie są długoterminowe cele, które warto sobie postawić po rozpoczęciu biegania?

- *Dobrze jest sobie nakreślić własny plan treningowy. Jeśli naszym założeniem jest wychodzenie dwa razy w tygodniu, możemy przyjąć, że przebiegniemy jednym ciągiem dystans około 4 kilometrów. Po jakimś czasie mogę spróbować go wydłużyć, na przykład o 500 metrów. Myślę, że lepszym rozwiązaniem będzie zwiększanie częstotliwości treningu, aniżeli jego intensywności. Na dalszym etapie możemy postawić na delikatne przyspieszenie. Kolejnym i wartym uwagi celem jest wprowadzanie innych metod treningowych. Mam tu na myśli dodawanie ćwiczeń*

wzmacniających lub poprawiających technikę i komfort biegania, np. lekkoatletyczne skipy.

- Jak radzić sobie z ewentualnymi kontuzjami lub bólami mięśni podczas treningów biegowych?

- Zawsze istnieje ryzyko kontuzji. Jeżeli dodatkowo cały dzień wykonujemy pracę siedzącą i poruszamy się samochodem, to nasze mięśnie są cały czas przykurczone. Dlatego zawsze nawet przed spokojnym treningiem nie zapominajmy o rozgrzewce. Warto również odróżnić kontuzję od zakwasów, które są mikrourazami mięśni. Korzystnie wpływa także naprzemienny zimny i ciepły prysznic.

- Jakie są najlepsze sposoby do motywowania się do regularnego biegania?

- Dobrą motywacją jest obserwowanie pozytywnych zmian sylwetki i mierzenia swoich obwodów - z wykorzystaniem centymetru krawieckiego. Na pewno będzie się zmieniać nasz zasób energii oraz zaczną wydzielać się endorfiny i poprawi się nasze samopoczucie. Chęć do podejmowania stałego treningu może wzmocnić między innymi zakup ładnej odzieży sportowej czy udział w zawodach. Także grupa zwiększa motywację do wysiłku i nawiązują się nowe, wartościowe znajomości, dlatego zachęcam do wzięcia udziału w kolejnej opolskiej edycji akcji Biegam, bo lubię.

Akcja Biegam, bo lubię pod okiem trenerów rozpoczęła się 8 kwietnia na Stadionie Lekkoatletycznym im. Polskich Olimpijczyków. Spotkania biegowe odbywają się w każdy poniedziałek o godz. 18.30. Wstęp wolny.



Rozmawiała: Katarzyna Herwy
Zdjęcia Witold Chojnacki

Artykuł ukazał się w kwietniowym wydaniu magazynu "Opole i Kropka":
www.opole.pl/dla-mieszkanca/aktualnosc/sto-lat-juz-setny-numer-naszego-magazynu

Dane kontaktowe
Wydział Promocji

ul. Szpitalna 3b-5-7

45-010 Opole

bp [at] um.opole.pl

Lokalizacja

Tagi

Opole i kropka

biegam, bo lubię