septem
septem.pl

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Bestsellery
- Nowe książki
- Zapowiedzi

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Bieganie metodą Gallowaya. Ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą!

Autor: Jeff Galloway
Tłumaczenie: Wojciech Białas
ISBN: 978-83-246-3320-3
Tytuł oryginału: Galloway's Book on Running
Format: 170 × 230, stron: 280

Cała Polska biega z nami!

- Programy przygotowań do biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu
- Kluczowe informacje dla początkujących oraz bezcenne strategie dla wytrawnych biegaczy
- Zasady odpowiedniej diety, przygotowania się do biegu oraz doboru obuwia

Jeff Galloway jest jednym z tych nielicznych ludzi, którzy nie tylko znają się na swojej dziedzinie, ale i potrafią przekazać tę wiedzę w procesie nauczania.

Frank Sorter,
złoty medalista w maratonie na igrzyskach olimpijskich z 1972 roku.

Jeff Galloway to jeden z najbardziej doświadczonych, rozważnych i nowatorskich biegaczy długodystansowych w Ameryce. Jego książka umożliwia teraz wszystkim biegaczom korzystanie z jego pomysłów, żeby mogli poprawić swoje biegi przy użyciu wypróbowanych na trasie metod.

Joan Ullyot,
autorka książki Running Free

Do biegu gotowi? Start!

Jesteś wiecznie zabiegany? Męczy Cię nieustanna gonitwa za pieniędzmi? Masz dość wyścigu szczurów? Odstresuj się i zacznij biegać — dla czystej przyjemności! Bieganie jest dobre na wszystko! Pomaga zrzucić zbędne kilogramy, poprawia sprawność, zapewnia dobre samopoczucie, wzmacnia zdrowie. Nie musisz kupować kosztownych karnetów na siłownię, by cieszyć się doskonałą formą — i to przez cały rok.

Przekazujemy Ci kompletny przewodnik po świecie biegów, który oprócz wielu praktycznych informacji zawiera również programy przygotowań do trzech rodzajów wyścigów — biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu. Jeśli jesteś nowicjuszem, dowiesz się, jak rozpocząć bieganie i wytrwać w nim. Jeśli jesteś biegaczem wyczynowym, znajdziesz tu poważne rady dotyczące zaawansowanego treningu (między innymi jak lepiej przygotować się do wyścigów i uniknąć kontuzji związanych z nadmiernym wysiłkiem). Weterani zawodów odkryją z kolei nowe pomysły w zakresie strategii stosowanych na trasie biegu, które w przyszłości przyniosą poprawę wyników.

Wznieś się ponad ograniczenia! Dzięki determinacji, cierpliwości i wytrwałości możesz stać się znakomitym biegaczem. Niezależnie od tego, jakie są Twoje umiejętności i jak wysoko mierzysz, powinieneś biegać inteligentnie, dbać o zdrowie i siłę, pilnować wagi, biegać w należytej kondycji, unikać kontuzji i czerpać z tego przyjemność.

Książka ta zachęci Cię do działania i podtrzyma Twoją motywację tak, że bieganie stanie się Twoją ulubioną formą spędzania wolnego czasu na całą resztę życia!

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

Jeff Galloway

Bieganie metodą Gallowaya

Ciesz się dobrym zdrowiem i doskonałą formą!

Cała Polska biega z nami!

- Programy przygotowań do biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu
- Kluczowe informacje dla początkujących oraz bezcenne strategie dla wytrawnych biegaczy
- Zasady odpowiedniej diety, przygotowania się do biegu oraz doboru obuwia

septem
septem.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp 8

Początki

1 Biegowa rewolucja 12
2 Pięć wcieleń biegacza 18
3 Jak rozpocząć? 26

Trening

4 Fizjologia 30
5 Planowanie 40
6 Twój dziennik biegania 48
7 Planowanie dziennego i tygodniowego kilometrażu 57

Zawody

8 Szybkość 74
9 Tempo 84
10 Sztuka startowania w zawodach 95
11 Tabele treningowe 102
12 Zaawansowany zawodnik 133

Dostrajanie

13 Technika 144
14 Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening uzupełniający 157
15 Motywacja 170
16 Trening mentalny 177
17 Bieganie dla kobiet 186

Kontuzje

18 Z kontuzją w ruchu 199
19 Analiza kontuzji i leczenie 207

Jedzenie

20 Paliwo 230
21 Wybiegać tłuszcz 239

Buty

22 Tajemnice butów 250
23 Kupowanie butów 257

Od startu do finiszu

24 Czy dzieci powinny biegać? 262
25 Bieganie po czterdziestce 265

Dodatki

Przewidywanie wyników zawodów 272
O autorze 278

3 JAK ROZPOCZĄĆ?

WSZYSCY SŁYSZELIŚMY STRASZNE HISTORIE na temat bólu i cierpienia, jakie towarzyszą pierwszemu tygodniowi biegania. Jest to prawdopodobnie główny powód, dla którego tak wiele osób rezygnuje zaraz po rozpoczęciu biegów, mówiąc, że je to nudzi albo wręcz, jak bardzo tego nienawidzą. Nigdy nie udało im się przejść przez tę bolesną fazę. Ale nie musi tak być.

Jeżeli stawiasz właśnie pierwsze kroki w dziedzinie biegania albo zaczynasz od nowa po raz dwudziesty, albo chcesz pomóc innym osobom, które dopiero zaczynają, ten rozdział Ci pomoże. Prawo Newtona jest nieubłagane: ciało w stanie spoczynku dąży do pozostania w stanie spoczynku.

Rozpoczynanie każdej nowej formy aktywności wymaga odwagi i siły. Przejście od tego, co znane, ku temu, co nieznane, wymaga przełamania oporów. Możemy przekształcić prawo Newtona tak: ciało leżące na kanapie dąży do pozostania na kanapie. Ale spójrz tylko, co się stanie, jeżeli uda Ci się ruszyć to ciało z kanapy! Dzięki ogromnej poprawie nastroju, jaką zapewnia bieganie, ci, którzy stopniowo przyzwyczajają do niego swój organizm, zostają biegaczami. Niezależnie od tego, czy szukasz pomocy dla innych, czy dla siebie, największym wyzwaniem będzie dla Ciebie podtrzymanie motywacji w ciągu pierwszych dni i ściągnięcie cugli w te dni, kiedy rozsadza Cię energia.

Jeśli rozpoczniesz powoli, stopniowo zwiększając wysiłek poprzez serię drobnych kroków, a ponadto zadbasz o odpowiedni wypoczynek, możesz miarowo poprawiać swoją kondycję, redukując jednocześnie ryzyko zakwasów albo kontuzji niemal do zera.

Wydziel dla siebie 30 minut. Minimum do osiągnięcia sprawności to trzy 30-minutowe biegi (połączone z marszem) na tydzień. Zawrzyj ze sobą układ. Niech to będzie czas dla *Ciebie*, święte pół godziny. Wygospodarowanie tego czasu może się wydawać początkowo trudne, ale jeśli naprawdę tego chcesz, to sobie poradzisz. Kiedy już uda Ci się zarezerwować czas na bieganie, możesz mieć niemal pewność, że zdołasz uzyskać sprawność i zrzucić wagę. W pewnym sensie sam wysiłek jest mniej ważny niż trzymanie się harmonogramu. Jeżeli będziesz biegał regularnie, za rezultaty można praktycznie ręczyć.

Łagodne uzależnienie. Trenując regularnie 30 – 40 minut kilka razy w tygodniu przez mniej więcej 6 miesięcy, biegacze odkrywają u siebie swego rodzaju uzależnienie od tego odprężającego uczucia, które spływa na nich w trakcie biegu, a szczególnie po jego zakończeniu. Podejrzewa się, że stoi za tym działanie hormonów z grupy beta-endorfin, które działają na śródmózgowie i odpowiadają za efekt delikatnie uspokajający. Organizm i umysł zaczynają oczekiwać na ten następujący po ćwiczeniach stan i będą odczuwać jego brak, kiedy opuścisz trening. Objawy „głodu" mogą być różne: kapryśne zachowanie, zmęczenie, drażliwość, przygnębienie itd. Ta naturalna nagroda będzie dodawać Ci sił, jeżeli tylko zdołasz kontynuować swój program przez 3 – 6 miesięcy. Może to nawet nie trwać tak długo, ale jeśli tak będzie, to nawet pół roku nie jest zbyt wielką ceną za poprawę zdrowia i sprawności na resztę życia.

Nie przejmuj się swoim tętnem. Badania nad chorobami serca i warunkami zachowania zdrowia w dłuższej perspektywie prowadzone przez ostatnie 30 lat konsekwentnie pokazują, że głównym czynnikiem wpływającym na redukcję ryzyka występowania chorób związanych ze stylem życia i sprzyjającym jego wydłużeniu jest liczba spalanych tygodniowo kalorii. Niezależnie od tego, czy poruszasz się szybko, czy powoli, czy chodzisz, czy biegasz, korzyści, jakie ma z tego Twoje zdrowie, rosną wraz ze wzrostem liczby przebytych tygodniowo kilometrów. Lepiej więc przebyć dłuższy dystans w wolnym tempie, niż przyspieszyć za bardzo, stracić szybko siły i przerwać trening.

Uwaga: Każda osoba zmagająca się z wysokim ciśnieniem, nadwagą albo mająca problemy z sercem lub pochodząca z rodziny, której członkowie cierpią na schorzenia układu krążenia, powinna przed podjęciem intensywnych ćwiczeń fizycznych skonsultować się z lekarzem.

Na czym polega przewaga biegania nad maszerowaniem? Ponieważ bieganie pozwala spalić dwa razy więcej kalorii na kilometr niż chodzenie (62 kalorie na kilometr wobec 31 kalorii na kilometr), możesz produktywniej wykorzystać czas przeznaczony na ćwiczenia, biegając. Najważniejszą korzyścią jest jednak lepsze samopoczucie i uczucie odprężenia, jakie zapewnia bieganie. Wiele badań dowodzi, że biegaczy cechuje pozytywne podejście do życia, a postawy negatywne są bardzo nieliczne. Bieganie zmienia nas na lepsze.

Połączenie marszu z bieganiem. Najlepszym rozwiązaniem dla nas wszystkich, nawet dla weteranów, jest włączenie w biegi przerw na marsz. Dlaczego tak jest, wyjaśniam szczegółowo w podrozdziale „Przerwy na marsz" (patrz s. 87). Nowicjusze powinni zrozumieć, że ciągły bieg nie przynosi żadnych korzyści. Przeplatając go przerwami na marsz — na tyle częstymi, na ile potrzeba — unikniesz zbytniego zmęczenia, zredukujesz lub w ogóle wyeliminujesz ryzyko kontuzji i pozwolisz swojemu organizmowi delikatnie dostosować się do związanego z bieganiem rodzaju ruchów.

5 KROKÓW NA ROZGRZEWKĘ

Zacznij od marszu. Każdy potrzebuje na początku poczucia komfortu i nadziei na sukces. Zacznij od 30-minutowych marszów. Kontynuuj je, aż poczujesz, że przychodzi Ci to z łatwością.

Maszeruj w sposób energiczny. Kiedy zwykły marsz stanie się już dla Ciebie łatwy, przeznacz 30 minut na energiczny marsz. Wiele osób nie będzie nigdy przejawiało chęci albo potrzeby, aby zaangażować się w coś bardziej zaawansowanego niż energiczny marsz, o ile oczywiście zapewni im on to uczucie, jakiego spodziewali się po swoich treningach. Jednak większość osób uprawiających marsz stwierdza w pewnym momencie, że nie dostarcza im on takiego poczucia euforii, jakiego pragnęły, i zaczynają wplatać w swoje ćwiczenia elementy joggingu.

Przejdź co jakiś czas do joggingu. Kiedy już poczujesz się pewnie w energicznym marszu i zechcesz zwiększyć intensywność treningu, spróbuj po 5 minutach marszu uprawiać przez 30 – 60 sekund jogging. Ćwicz w taki przeplatany sposób przez całe pół godziny. Po 2 –3 tygodniach takiego treningu, jeżeli nie będziesz miał z tym żadnych problemów, ogranicz okresy marszu do 4 minut na kolejne 2 – 3 tygodnie. Następnie możesz zejść do 3 minut przez kolejne 2 – 4 tygodnie, potem do 2 minut, a następnie przeplataj minutę marszu minutą joggingu. Jeżeli potrzebujesz więcej niż trzech tygodni na ograniczenie czasu na marsz, to przeznacz na to więcej czasu.

Zwiększaj częstotliwość biegu wedle swojego uznania. W miarę jak nabierasz sił, wydłużaj fazę przeznaczoną na bieg, cały czas mając na uwadze, żeby unikać poczucia dyskomfortu. Po jakimś czasie możesz wypełnić całe 30 minut biegiem w wolnym tempie — albo możesz kontynuować przerwy na marsz. Większość biegaczy stwierdza, że nawet po latach treningów częstotliwość, z jaką stosują przerwy na marsz, zmienia się w zależności od dnia. Czasami zdarza się, że przechodzę na trzydziesto- albo sześćdziesięciosekundowy marsz po każdym przebiegniętym kilometrze albo dwóch, innym razem wystarczy mi chwila marszu mniej więcej po 9 minutach wypełnionych bieganiem. Kiedy masz wątpliwości, maszeruj częściej — szczególnie na początku biegu.

Podkręć tempo. Jeśli zechcesz, zwiększ długość treningu do 40 minut 3 razy w tygodniu. Postaraj się wydłużyć przynajmniej jeden z tych treningów do 60 minut, aby zintensyfikować dobroczynne oddziaływanie biegania na Twój układ krążenia, psychikę i na spalanie tłuszczu.

Nie lekceważ znaczenia nagród. Małe, ale regularne nagrody za konkretne osiągnięcia mogą często pomóc Ci podtrzymać zainteresowanie treningiem, kiedy odczuwasz brak motywacji. Obiecaj sobie coś — wyjście na kolację, parę nowych butów, dobrą książkę — w zamian za realizację każdego z pięciu opisanych powyżej kroków, w nagrodę za pierwszy trwający pełną godzinę trening itd. Jeśli poczujesz się zdołowany, spróbuj poszukać jakichś pozytywnych doświadczeń albo kogoś, kto podniesie Cię na duchu. Spróbuj znaleźć coś dobrego w każdym biegu.

Kiedy jesteś w formie, Twoje myślenie o sobie samym i Twoim życiu ulega zmianie. Zawsze trudno jest porzucić siedzący tryb życia, a okres dostosowawczy — kiedy już zdecydujesz się na zmianę — jest trudny. Ale jeśli zdołasz go przetrwać, często zdarza się, że następnym etapem po tym okresie jest uzależnienie, które sprawia, iż Twoja aktywność fizyczna zaczyna sama się napędzać. *Nie trać wiary!* Lepsza przyszłość czeka za horyzontem. Bądź cierpliwy i ciesz się tym, co robisz.

POMOC INNEJ OSOBIE W ROZPOCZĘCIU TRENINGÓW

Nie wygłaszaj kazań. Jeżeli dokonałeś ostatnio radykalnej zmiany w swoim stylu życia i podejściu do zdrowia, istnieje ryzyko, że zaczniesz stawiać się na piedestale — jako świeżo nawrócony biegacz. Jeśli tak postąpisz, zniechęci to do Ciebie inne osoby, a nawet może wywołać u nich sprzeciw wobec biegania. Motywacja musi pochodzić z wnętrza każdego człowieka. Twoi przyjaciele i znajomi sami będą wiedzieć, kiedy nadejdzie odpowiednia dla nich pora. Próby nawracania nieaktywnego przyjaciela na bieganie są warte tyle samo co gadanie do obrazu.

Co robić, a czego nie robić, by pomóc innym w rozpoczęciu biegania

Co robić:

- Poczekaj, aż dana osoba sama poprosi Cię o pomoc albo o radę.
- Obejrzyj wspólnie z kimś zawody dla zabawy albo weźcie w nich udział; to najlepszy sposób, żeby wzbudzić ciekawość osoby początkującej.
- Okaż przyjacielowi zainteresowanie i dobrze przysłuchaj się temu, co próbuje Ci powiedzieć. Następnie udziel mu rady, dostosowując ją do jego celów — a nie do swoich.
- Poleć mu jakąś dobrą lekturę na ten temat, coś w rodzaju — hm — tej książki.

Czego nie robić:

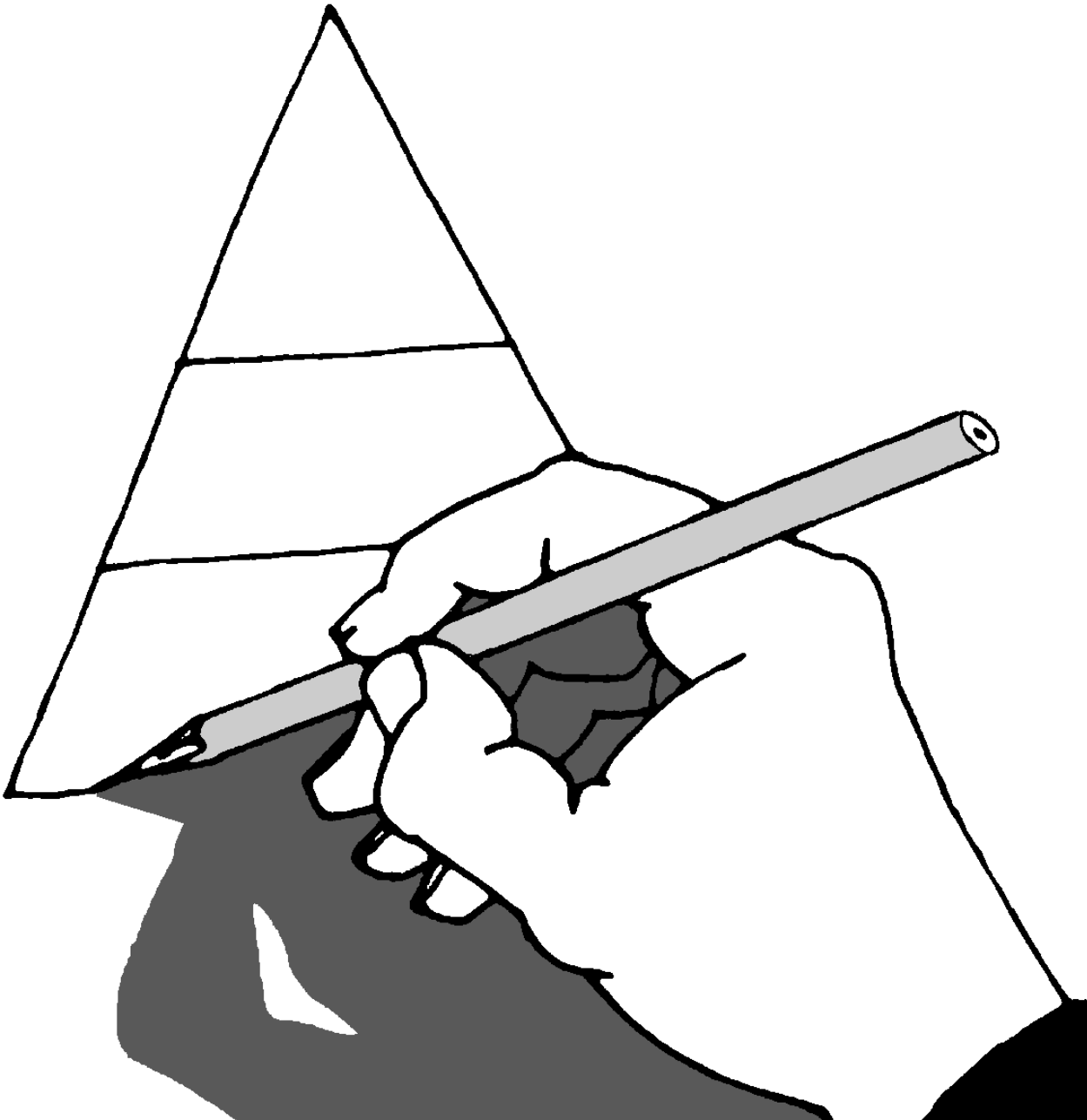
- Nie obiecuj nikomu, że bieganie poprawi w jego życiu wszystko, od seksu do rozwiązania problemów z wypadającymi włosami (przynajmniej nie obiecuj nic, jeśli chodzi o włosy).
- Nie ciągnij swoich znajomych na trasę jak jakieś dzikie zwierzę swoją ofiarę.
- Nie próbuj straszyć znajomych rychłymi chorobami układu krążenia, w razie gdyby nie podjęli treningów od razu, od jutra.
- Nie wygłaszaj przemów dłuższych niż cztery godziny bez przerwy na temat wspaniałych zmian, jakie udało Ci się wprowadzić w swoim życiu dzięki bieganiu.

Największym problemem dla osoby początkującej jest odpowiedź na pytanie: „Jak mam rozpocząć, żeby wytrwać w działaniu?". Odpowiedzi trzeba poszukać we własnym wnętrzu, ale Ty jako doradca i trener możesz zadbać o to, żeby zorganizowana seria sukcesów stanowiła wsparcie dla nieustannych postępów.

TRENING

5 PLANOWANIE

OD CZEGO ZACZĄĆ?



KILKA LAT TEMU odebrałem telefon od Marlene Cimons, biegaczki i dziennikarki „Los Angeles Times". Spotkaliśmy się już wcześniej na maratonie bostońskim i była wtedy zainteresowana moim nowym podejściem do treningu. Zapytała: „Czy sądzisz, że mogłabym poprawić mój czas w maratonie: 3 godziny i 53 minuty?".

Zadałem jej kilka pytań na temat jej treningu, a potem odpowiedziałem, że mogę jej praktycznie zagwarantować lepsze wyniki, jeżeli zmieni reguły treningowe. Marlene była chętna, by spróbować, więc ułożyłem dla niej program. Uzgodniliśmy, że będziemy telefonować do siebie mniej więcej co kilka tygodni, żebym mógł monitorować, jak jej idzie, i wprowadzać wszelkie niezbędne poprawki.

Kiedy Marlene wdrożyła się do nowego treningu, uznała, że to może być dobra historia do jej gazety. Czy to nowe podejście — kładące nacisk na wcześniejsze planowanie treningów i na długie, wolne biegi — przyniesie lepsze wyniki? Postanowiła zgłosić się do maratonu Nike-Oregon Track Club organizowanego tamtej jesieni w Eugene w Oregonie, a ja zgodziłem się pobiec razem z nią, aby pomóc jej utrzymać tempo i zapewnić wsparcie psychologiczne.

Marlene realizowała główne punkty programu treningowego, ale była jedna rzecz, z którą miała kłopoty i która była przyczyną sporów między nami. Chodziło o długi bieg. Dobiegała do 32. kilometra i nie chciała biec dalej (natomiast program zaleca, żeby przed zawodami przebiegać przynajmniej dystans, z jakim trzeba będzie się zmierzyć podczas nich, tak by organizm był przygotowany na to obciążenie). Miała blokadę psychiczną, którą powodowały bolesne doświadczenia będące jej udziałem za każdym razem po trzydziestym drugim kilometrze, czy to na treningu, czy w trakcie biegu. Obawiała się, że nabawi się kontuzji przed zawodami.

Wyjaśniałem jej teorię długich, spokojnych biegów Arthura Lydiarda. Mówiłem, żeby się nie spieszyła, żeby się zatrzymała i przeszła na marsz, kiedy dopadnie ją zmęczenie, ale żeby koniecznie przebiegła dystans dłuższy niż na zawodach *przed* zawodami. Dzięki temu powinna uniknąć zderzenia ze „ścianą", którego tak się obawiała. Przypominałem jej także, że ta zasada spokojnych, długich biegów była stosowana nie tylko przez mistrzów olimpijskich Lydiarda, ale również współcześnie przez biegaczy amatorów z całego kraju, którzy biegali dzięki niej (i kończyli) maratony.

Ostatecznie udało mi się przekonać Marlene do kontynuacji długich biegów, tak by dobiła do 42 km. Spotkaliśmy się tamtego września w Eugene i Marlene przebiegła cały dystans w 3 godziny 44 minuty i 49 sekund, poprawiając swój poprzedni rekord o osiem i pół minuty — mimo że był to bardzo gorący i wilgotny dzień. Nie tylko nie „umarła" na mecie biegu, ale udało jej się przebiec ostatnie 200 metrów sprintem. Była tym podekscytowana i wzmocniona, a potem napisała artykuł o tym przeżyciu.

Biegać powoli po to, żeby biegać szybko. Doświadczenie Marlene jest typowe dla biegaczy na wszystkich poziomach zaawansowania. Miarowe, spokojne bieganie przez kilka miesięcy nie tylko daje wiele radości, ale redukuje też liczbę kontuzji i stanowi najlepsze przygotowanie do zawodów. Tak więc można biegać wolno nie tylko po to, żeby biegać szybko, ale też — jeśli wolne bieganie zostanie ujęte w ramy zorganizowanego planu, można dzięki temu biegać szybciej niż kiedykolwiek wcześniej.

Strategia Lydiarda w zastosowaniu do codziennych biegów. Przez ostatnie 25 lat pracowałem z biegaczami na warsztatach, obozach treningowych, w moich sklepach dla biegaczy i w moich grupach treningowych, rozwijając w tym czasie serię innowacji i technik organizacyjnych do metody wywodzącej się z pomysłów Lydiarda, Bowermana i Coopera. Wyobrażam sobie ten program jako piramidę z silną podstawą, którą tworzy spokojne bieganie, strefą przejściową podbiegów i wreszcie z programem szybkościowym, który pomaga zbudować biegaczowi jego szczytową formę na dzień zawodów.

Interesujący jest fakt, że te same zasady, które stosują biegacze światowej klasy, dotyczą również biegaczy na każdym poziomie zaawansowania. Zatem zasady te nie tylko pomagają światowej elicie biegaczy bić kolejne rekordy, ale też pomogą początkującym uzyskać sprawność i czerpać radość z biegania, entuzjastom — w pierwszych wyścigach, a bardziej zaawansowani biegacze poprawią dzięki nim swoje życiowe wyniki.

Rozpoczęcie programu. Twój program treningowy właśnie się rozpoczął. Twoje dotychczasowa aktywność fizyczna posłuży Ci za podstawę, na której zbudujesz swój długoterminowy program. Dorośli, którzy byli aktywni fizycznie jako dzieci, będą mieli fory. Nie bądź więc zaskoczony, jeśli kolega siedzący obok w biurze zaangażuje się w bieganie i zacznie robić postępy szybciej niż Ty. Zacznij od tego, co już robisz — o ile nie jest to już i tak zbyt wiele — a następnie wkomponuj w te działania treningi, odpoczynek i inne opisane poniżej elementy.

Większość biegaczy, którym doradzałem, dokonała początkowo *redukcji* liczby przebieganych kilometrów, a to za sprawą wprowadzonych przerw na odpoczynek. Pozwoliło im to poprawić jakość ich pracy w dni, kiedy trenowali — i niezmiennie prowadziło do lepszych wyników. Ale nawet jeśli od lat prowadzisz siedzący tryb życia, nie upadaj na duchu; jesteś prawdopodobnie w stanie dokonać rzeczy, w które nigdy byś nie uwierzył, jeżeli tylko wykażesz się cierpliwością i będziesz systematycznie pracował w celu realizacji swoich zamierzeń.

Zdefiniuj swoje cele. Najpierw pomyśl o swoich celach. Dlaczego chcesz biegać? Żeby zrzucić wagę, dla dobrego samopoczucia, żeby odzyskać muskulaturę, zachować sprawność przez cały rok? A może to wszystko plus udział w jakichś zawodach? Albo żeby zostać zawodnikiem i często startować w zawodach? Pomyśl, co chcesz zyskać dzięki biegom. Co chciałbyś osiągnąć w ciągu najbliższych 6, a potem 12 miesięcy? Stawianie sobie takich pytań pomoże Ci ułożyć własny plan i sprawi, że Twoje dążenia będą bardziej efektywne.

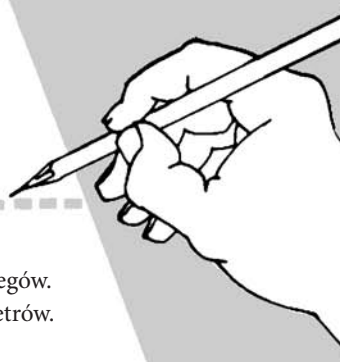
Nie używaj cudzych programów, tylko swojego własnego. Najlepszym programem treningowym dla Ciebie jest ten, który odpowiada Twoim specyficznym potrzebom. Odnosi się to zarówno do początkujących, jak i do światowej klasy biegaczy. Nie kopiuj programu, który z powodzeniem stosował jakiś Twój znajomy. Mimo że odniósł on sukces, nie można wykluczyć, że jego postępy są efektem wrodzonego talentu, realizującego się „mimo" jego programu. Wszyscy mamy jakieś mocne strony, słabości i ograniczenia, które należy wziąć pod uwagę podczas personalizacji programu. Nie zaszkodzi wypróbować nowych pomysłów treningowych, ale nie eksperymentuj z więcej niż jednym naraz. Następnie włącz te dobre do swego programu, tak by odpowiadał on Twoim wymaganiom, zapotrzebowaniu na odpoczynek i aktualnemu poziomowi umiejętności.

PIRAMIDA TRENINGOWA

Piramida treningowa to zazwyczaj 4 – 6-miesięczny cykl, którego każda faza stanowi wstęp do kolejnej. Jak już wspomniałem, jest ona stosowana przez najlepszych biegaczy w celu poprawienia wytrzymałości i szybkości, ale na kolejnych stronach pokażę Ci, jak *Ty* możesz wykorzystać tę metodę dla realizacji własnych celów, jakiekolwiek by one nie były. Na szczycie piramidy znajdują się zawody, będące celem biegacza. Możesz wykorzystać reguły piramidy, aby osiągnąć swoje cele związane z zawodami albo jako generalne wytyczne prowadzące do opracowania zrównoważonego programu treningowego. Niezależnie od tego, czy startujesz w zawodach, czy nie, zasady te poprawią Twoje bieganie, sprawią, że będziesz czerpał z niego więcej radości, i pomogą Ci poprawić ogólną wydolność krążeniową oraz sprawność.

Szybkość: 35%

Kontynuuj długie biegi.
Zredukuj całkowitą liczbę przebieganych kilometrów o 10%.
Raz w tygodniu zastąp trening podbiegowy treningiem szybkościowym.
Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń.
Pamiętaj o odpoczynku między długimi biegami, treningami szybkościowymi i zawodami.
Ogranicz się do maksymalnie ośmiu tygodni treningów szybkościowych (chyba że plan zakłada inaczej).



Trening podbiegowy: 15%

Tak samo jak na etapie podstawowym, z wyjątkiem serii podbiegów.
Raz w tygodniu rób podbiegi (nachylenie 3 – 7%) 50 do 200 metrów.
Rób podbiegi na 80 – 85% Twoich możliwości (mniej więcej tempo biegu na 5 km).
Schodź na dół marszem, żeby się zregenerować.
Zacznij od 4 podbiegów; zwiększaj ich liczbę do 8 – 12.

Trening podstawowy: 50%

Codzienne biegi, spokojne, bez presji i bez dyskomfortu.
Długie biegi co drugi tydzień.
Tempo: biegaj w komfortowym tempie; jeśli masz wątpliwości, zwolnij.
Praca nad formą: 4 – 8 przyspieszeń w ciągu biegu, dwa razy w tygodniu.
Zawody: najwyżej co drugi tydzień, przeplatane długimi biegami.

TRENING PODSTAWOWY

Codzienne biegi. Twoje ostateczne wyniki są całkowicie zależne od Twojej bazy — treningu tlenowego. Trening szybkościowy może Ci pomóc uzyskać jedynie ograniczoną poprawę. To właśnie długotrwałe okresy długich, równych biegów stanowią podstawę szybszego biegania.

Podstawa piramidy to wiele miesięcy spokojnego biegania tlenowego. Biegi takie poprawiają krążenie — dzięki temu, że wzmacniają serce i zwiększają ilość krwi przepompowywanej przez układ krwionośny. A to oznacza, że składniki odżywcze i tlen mogą docierać do komórek mięśniowych bardziej efektywnie, natomiast produkty przemiany materii są sprawniej usuwane. Twoje mięśnie mogą wykonywać większą pracę przy mniejszym wysiłku. Rozbudowujesz swój *system transportowy*, przygotowując go do fazy treningów szybkościowych, która ostatecznie pomoże Ci zwiększyć tempo biegu.

Długie biegi. Długie biegi maksymalizują wydajność układu krążenia. *Stanowią najważniejszy element Twojego programu.* Nasilone bicie serca sprawia, że zarówno ono samo, jak i tętnice oraz żyły zaczynają coraz wydajniej transportować krew, a płucom pozwala to na bardziej efektywną absorpcję tlenu. Kiedy mięśnie są poddawane wysiłkowi na granicy ich możliwości (co ma miejsce w przypadku regularnych długich biegów o stopniowo zwiększającej się długości), zaczynają lepiej reagować i mogą dłużej pracować, a to dzięki wzmocnieniu układu krążenia.

Jak długo? Jeżeli interesują Cię zawody albo chcesz szybciej biegać, oto, co powinieneś zrobić: zacznij od dystansu swojego najdłuższego biegu z ostatnich trzech tygodni i zwiększaj go o 1,5 km co tydzień, aż dojdziesz do 16 km. W tym momencie zacznij zwiększać dystans o 3 km co dwa tygodnie. Tygodnie pomiędzy zmianami dadzą Twojemu organizmowi szansę na regenerację i odbudowę przed kolejnym wydłużeniem dystansu. Jeśli przygotowujesz się do startu w maratonie albo półmaratonie, dojdź do 29 km, jeśli do biegu na 10 km — do 24 km, a jeśli do biegu na 5 km, dojdź do 16 km — i utrzymuj ten dystans. Nie przekraczaj go jednak, dopóki nie wejdziesz w fazę treningu szybkościowego.

W fazie treningu szybkościowego będziesz kontynuował te długie biegi, a w celu uzyskania jak najlepszych wyników wydłużysz je i dystans będzie *większy* od biegu, do którego się przygotowujesz. Idealnie będzie, jeśli trenując do biegu na 5 km, przebiegniesz 16 – 19 km, do biegu na 10 km przebiegniesz 25 – 28 km, i 45 – 48 km, jeśli przygotowujesz się do startu w maratonie.

Inne biegi w Twoim programie nie ulegną wielkim zmianom, jeśli w ogóle. *Zwiększenie liczby pokonywanych kilometrów dokona się głównie poprzez długie biegi, a nie poprzez większą liczbę kilometrów przebieganych każdego dnia.* W fazie treningu podstawowego możesz startować w zawodach, ale nie ma takiej potrzeby. Jeśli się na to zdecydujesz, to nie powinieneś biec na pełnej szybkości i powinieneś wybrać tydzień, w którym nie masz długiego biegu.

Jak szybko? Długie biegi powinno się biegać bardzo powoli — co najmniej 75 sekund na kilometr wolniej, niż wynosi Twoje zakładane tempo w planowanych zawodach. Jeśli masz wątpliwości, zwolnij i zrób sobie więcej przerw na marsz. Długich biegów nie da się przebiec zbyt wolno.

Uwaga dla biegaczy, którzy nie planują startów. Długie biegi stosują zawodnicy startujący w zawodach, którzy prezentują wszystkie szczeble zaawansowania. Biegacze światowej klasy od lat korzystają z tych zasad, a coraz więcej osób biegających w weekendy biegi na 10 km albo startujących w maratonach zaczyna zdawać sobie sprawę z wartości, jaką niesie poprawa ogólnej szybkości i wyników. Ale zasada długich biegów może być stosowana

przez wszystkich biegaczy, także przez tych, którzy biegają tylko 3 – 5 km trzy razy w tygodniu. Jeżeli nie interesują Cię zawody ani rywalizacja, po prostu zmniejsz długość biegu opisanego powyżej. Chodzi o to, żeby biegać dłużej raz na dwa, trzy tygodnie. Jeżeli normalnie przebiegasz około 5 km, któregoś dnia pobiegnij 6 km, a po upływie dwóch tygodni 8 km. Jeżeli 8 km wydaje Ci się wystarczająco długim dystansem, to się go trzymaj i biegaj na 8 km co dwa tygodnie. Ale jeśli chcesz, możesz też w dalszym ciągu co dwa tygodnie zwiększać liczbę wybieganych kilometrów — niech to będzie Twój szczególny dzień. Zapewni Ci to większą wytrzymałość, pomoże spalić więcej tłuszczu, poprawi kondycję — i sprawi, że lepiej się poczujesz, nawet jeżeli nigdy nie miałeś zamiaru się ścigać.

Tempo. W trakcie wolnych biegów w tygodniu utrzymuj tempo przynajmniej o 40 – 60 sekund na kilometr wolniejsze od tego, które jest Twoim celem. Podczas długiego biegu biegnij przynajmniej o minutę i 15 sekund na kilometr wolniej, niż wynosi Twoje planowane tempo. Nawet jeżeli szybszy bieg nie sprawia Ci trudności, zwolnij i naucz się czerpać radość z wolniejszego biegu. Pomoże Ci to w szybszej regeneracji, tak byś mógł zająć się innymi treningami w dalszej części tygodnia. Ja sam biegam moje codzienne biegi, a także długie biegi 2 minuty na kilometr wolniej, niż byłbym w stanie je pobiec, i każdy z nich sprawia mi przyjemność.

Praca nad techniką. Dwukrotnie w ciągu tygodnia, w spokojne dni, wykonuj w trakcie biegu od 4 do 8 interwałów — szybszych fragmentów (zob. s. 151 – 152), z odpoczynkiem pomiędzy poszczególnymi powtórzeniami. Na dystansie 100 metrów przyspiesz kroku, tak byś biegł szybko, ale nie na pełnej prędkości, a następnie biegnij tak rozpędzony przez 20 – 50 metrów. Trzymaj kolana nisko i nie odbijaj się od podłoża. Powinieneś mieć uczucie, jakbyś biegł w pobliżu tempa planowanego na zawody, nie przeciążając mięśni ani ścięgien nóg. Kiedy już pokonasz założoną odległość, rozluźnij się i stopniowo zwolnij. Kontroluj to, co robisz. Myśl wtedy o swojej technice, ale nie zamartwiaj się nią na innych etapach treningu.

Techniką zajmiemy się szczegółowo na stronach 144 – 155.

Zawody. Zawody mogą być biegane dla wprawy, jako przygotowanie do docelowych zawodów — ale nie powinieneś w nich uczestniczyć częściej niż co drugi tydzień. Jeszcze lepszą taktyką jest bieganie w zawodach raz na miesiąc. Nie angażuj się w nie na 100%, tylko potraktuj je jak cięższe niż zazwyczaj, normalne biegi (nie biegnij z większą szybkością niż ta, która znajduje się w połowie między Twoim zwykłym spokojnym tempem treningowym a tempem zaplanowanym na wielkie zawody).

TRENING PODBIEGOWY

Faza treningu podstawowego zapewni Ci wytrzymałość, a także wydajność krążenia. Jednak zanim przejdziesz do treningu szybkościowego, Twój organizm będzie potrzebował okresu przejściowego, aby zbudować siłę. Bieg pod górę przygotuje mięśnie do szybszego biegania bez przechodzenia do fazy beztlenowej.

Po tym, jak prowadziłem treningi podbiegowe z tysiącami osób, jestem przekonany, że jest to jedyny rodzaj treningu siłowego, który pomaga biegaczom uzyskiwać lepsze wyniki w każdego rodzaju terenie. Bieg pod górę wzmacnia mięśnie pracujące w trakcie biegania. Zapewnia im to funkcjonalną siłę, inną niż konkretna i ograniczona siła wypracowana podczas treningu na siłowni.

Bieg pod górę wzmacnia główne mięśnie motoryczne — mięśnie czworogłowe, mięśnie tylnej strony uda i szczególnie mięśnie łydek. W miarę jak mięśnie łydek nabierają siły, jesteś w stanie utrzymać ciężar własnego ciała w większym wychyleniu do przodu i możesz wykorzystać mechanikę stawu skokowego. To zaś umożliwi Ci bardziej efektywny bieg, ponieważ staw skokowy działa jak efektywna dźwignia.

Tak jak faza podstawowa rozwija wewnętrzną „hydraulikę", tak trening podbiegowy buduje *siłę do biegu*. Nogi uczą się, co to znaczy ciężko pracować, bez popadania w dług tlenowy oraz bez udarów i urazów związanych z treningiem szybkościowym.

W fazie treningu podbiegowego jedyną prawdziwą zmianą względem fazy podstawowej są przeprowadzane raz w tygodniu ćwiczenia podbiegowe. Cała reszta treningu pozostaje taka sama. Większość biegaczy organizuje podbiegi w środku tygodnia — we wtorki albo w środy.

Znajdź wzniesienie o łagodnym kącie nachylenia, około 3 – 7%. Jeśli będzie zbyt strome, nie zdołasz wypracować dobrego, miarowego tempa i rytmu. Biegaj mniej więcej na 85% swoich możliwości (trochę szybciej, niż wynosi tempo biegu na 10 km), a drogę w dół pokonuj marszem, żeby odpocząć. Jeśli potrzebujesz więcej odpoczynku, nie wahaj się. To nie ma być trening beztlenowy. Zacznij od około 2 – 3 podbiegów i zwiększaj ich liczbę o jeden co tydzień, aż będziesz w stanie wykonać 8 – 12 powtórzeń. Zrób sobie przynajmniej dwa dni przerwy między podbiegami a zawodami lub biegami na długi dystans.

Trening podbiegowy trwa zwykle 4 – 6 tygodni. Doświadczeni zawodnicy potrafią przeprowadzić dwa takie treningi na tydzień, ale uważaj z tym, bo prowadzi to do eskalacji obciążeń i zwiększa ryzyko kontuzji.

Program treningu podbiegowego jest opisany szczegółowo na stronie 135.

TRENING SZYBKOŚCIOWY

Podstawowa faza treningu zapewni Ci wytrzymałość, a to wraz ze wzmacniającym treningiem podbiegowym przygotuje Cię na zajęcie się *szybkością*. Tak długo, jak kontynuujesz długie biegi, trening szybkościowy pozwoli Ci biegać szybciej na każdą odległość. Każdy taki trening pozwala organizmowi zajść dalej niż tydzień wcześniej. W ten sposób pracujące mięśnie stopniowo doświadczają zwiększanego obciążenia, które jest niezbędne dla realizacji Twoich celów. Okres odpoczynku, jaki następuje po każdej sesji szybkościowej, umożliwia regenerację przed kolejnym testem. Końcowe treningi fazy szybkościowej będą stopniowo coraz intensywniejsze, aż osiągniesz poziom symulacji warunków z zawodów.

We wczesnych latach XX wieku trening szybkościowy składał się z biegów na czas i z zawodów. Sportowcy startowali w zawodach, nie trenując pomiędzy nimi. Bardziej ambitni urządzali sobie w tym czasie biegi na czas na dystansie zawodów. Trenując w ten sposób, rzadko kiedy mieli szansę zwiększyć swoją szybkość.

Trening interwałowy i *fartlek* (*zabawa biegowa*, zob. s. 77 – 78) zostały wprowadzone w Europie około roku 1920. Metody te zakładały podział dystansu biegu na kilka odcinków. Biegacze mieli przebiec pewien odcinek w tempie szybszym niż planowane tempo zawodów, odpoczywali między poszczególnymi odcinkami i powtarzali całą procedurę wiele razy. Liczba powtórzeń rosła z każdym tygodniem, aż osiągano symulację wymagań wytrzymałościowych wyścigu. Przeplatając trudne odcinki momentami odpoczynku, sprawiano, że ogólne obciążenie związane z każdym treningiem nie było aż tak wielkie jak to, które zakładał wyścig. O ile ciężki, długotrwały wysiłek niszczy mięśnie przez stopniowe wyczerpanie, to momenty przerwy między przyspieszeniami zapobiegają ich nadmiernemu zmęczeniu.

Reguła 8 tygodni. Po mniej więcej 8 tygodniach treningu szybkościowego Twoje wyniki będą zwyżkować i znajdą się w okolicach szczytowych. Jeżeli będziesz kontynuował intensywne ćwiczenia szybkościowe, narazisz się na ryzyko kontuzji, chorobę albo wyczerpanie. Jednak zwróć uwagę, że w programach przygotowujących do półmaratonu serie szybkościowe są kontynuowane przez dłuższy okres.

Uwaga dla początkujących. Trening szybkościowy nie jest dla każdego. Jeśli nie planujesz poprawienia wyników czasowych, nie jest Ci on potrzebny. Wiąże się z dużym obciążeniem dla organizmu i zwiększa ryzyko kontuzji. Trening szybkościowy jest dużo bardziej wyniszczający niż długie biegi. Jego pozytywną stroną jest jednak to, że może pomóc wytrenować nogi, tak aby kontynuowały wysiłek, kiedy są zmęczone, co daje w efekcie lepszy czas. Początkujący powinni trzymać się fazy podstawowej przez pierwszy rok albo dwa. W tym czasie sporadyczne sesje szybkościowe mogłyby polegać na nieznacznym zwiększeniu tempa normalnego biegu na części dystansu.

Treningiem szybkościowym zajmiemy się szczegółowo na stronach 76 – 83.

PO PIRAMIDZIE

Kiedy ukończysz ostatni etap piramidy — fazę treningu szybkościowego — i będziesz miał już za sobą bieg w „wielkich" zawodach, nadejdzie pora na powtórkę i powrót do fazy podstawowej kolejnej piramidy. Powrót do kolejnej fazy podstawowej przynosi ulgę po ciężkim okresie treningu szybkościowego i po zawodach. Wszelkie uszkodzenia, jakich nabawiłeś się w szczytowej formie, zostaną zagojone, włókna mięśniowe zregenerowane, a zaczynając kolejny raz, będziesz też miał zwiększoną wydolność krążeniową.

Tak jak w budowanej na plaży piramidzie z piasku, im szersza podstawa, tym wyższy wierzchołek. Zacznij od solidnych podstaw. Pamiętaj, by dużo odpoczywać między ciężkimi treningami, a poprawisz swoją kondycję i wyniki. Pierwsza piramida może służyć za podstawę kolejnej, jeżeli tak zechcesz. Przykładowo piramida przygotowawcza przed biegiem na 5 km albo na 10 km na wiosnę zapewni Ci większą szybkość nóg, która przyda Ci się w piramidzie przygotowującej do półmaratonu, jaką zaczniesz jesienią (a ta zapewni Ci wytrzymałość, która przyda się w biegu na 10 km w następną wiosnę itd.…). Serie coraz cięższych treningów pomogą Ci przejść z jednego poziomu na kolejny i umożliwią Ci realizację Twoich celów.

Był to ogólny opis planowania, celów i podstawowych elementów nowego podejścia do biegania. Podrozdziały w rozdziale „Sztuka startowania w zawodach" (począwszy od s. 95) traktują o wszystkich tych aspektach bardziej szczegółowo.

Jeff Galloway to jeden z najbardziej doświadczonych, rozważnych i nowatorskich biegaczy długodystansowych w Ameryce. Jego książka umożliwia teraz wszystkim biegaczom korzystanie z jego pomysłów, żeby mogli poprawić swoje biegi przy użyciu wypróbowanych na trasie metod.
Joan Ullyot, autorka książki *Running Free*

Jeff Galloway jest jednym z tych nielicznych ludzi, którzy nie tylko znają się na swojej dziedzinie, ale i potrafią przekazać tę wiedzę w procesie nauczania.
Frank Shorter, złoty medalista w maratonie na igrzyskach olimpijskich z 1972 roku

dobiegu.pl Gotowy, Start!

Dołącz do nas już dziś!

Jesteś wiecznie zabiegany? Męczy Cię nieustanna gonitwa za pieniędzmi? Masz dość wyścigu szczurów? Odstresuj się i zacznij biegać — dla czystej przyjemności! Bieganie jest dobre na wszystko! Pomaga zrzucić zbędne kilogramy, poprawia sprawność, zapewnia dobre samopoczucie, wzmacnia zdrowie. Nie musisz kupować kosztownych karnetów na siłownię, by cieszyć się doskonałą formą — i to przez cały rok.

Przekazujemy Ci kompletny przewodnik po świecie biegów, który oprócz wielu praktycznych informacji zawiera również programy przygotowań do trzech rodzajów wyścigów — biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu. Jeśli jesteś nowicjuszem, dowiesz się, jak rozpocząć bieganie i wytrwać w nim. Jeśli jesteś biegaczem wyczynowym, znajdziesz tu poważne rady dotyczące zaawansowanego treningu (między innymi jak lepiej przygotować się do wyścigów i uniknąć kontuzji związanych z nadmiernym wysiłkiem). Weterani zawodów odkryją z kolei nowe pomysły w zakresie strategii stosowanych na trasie biegu, które w przyszłości przyniosą poprawę wyników.

Wznieś się ponad ograniczenia! Dzięki determinacji, cierpliwości i wytrwałości możesz stać się znakomitym biegaczem. Niezależnie od tego, jakie są Twoje umiejętności i jak wysoko mierzysz, powinieneś biegać inteligentnie, dbać o zdrowie i siłę, pilnować wagi, biegać w należytej kondycji, unikać kontuzji i czerpać z tego przyjemność.

Książka ta zachęci Cię do działania i podtrzyma Twoją motywację, tak że bieganie stanie się Twoją ulubioną formą spędzania wolnego czasu na całą resztę życia!

1. Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening mieszany.
2. Programy codziennego i cotygodniowego kilometrażu.
3. Najaktualniejsze informacje na temat odżywiania.
4. Treningi w skrajnym upale i na zimnie.
5. Analizy kontuzji i ich leczenia.
6. Motywacja i trening mentalny.
7. Dobór odpowiedniego obuwia.
8. Bieganie po czterdziestce.
9. Tabela przewidywania wyników wyścigu.

Jeff Galloway należy do grupy młodych amerykańskich biegaczy, którzy na zawsze zmienili oblicze biegów długodystansowych, kreując prawdziwy boom na bieganie. To, co było sportem niewielu, stało się zajęciem milionów. W roku 1973 Galloway ustanowił rekord Stanów Zjednoczonych w biegu na 10 mil, a mając osiemnaście lat, zwyciężył w pierwszym Maratonie Atlanty. Był też pierwszym zwycięzcą wyścigu Atlanta Peachtree Road Race w roku 1970. W połowie lat 70. zaczął stosować program treningowy kładący nacisk na większą ilość odpoczynku i skrócenie tygodniowego kilometrażu w połączeniu z biegiem na dalekim dystansie co drugi tydzień. Mając trzydzieści pięć lat, przebiegł Maraton Houston-Tenneco z czasem 2:16.

Główny Patron Medialny: Trójka POLSKIE RADIO

Patroni Medialni: BiegamBoLubię, RUNNER'S, MaratonyPolskie.PL, POLSKA BIEGA, SPORT.PL

ISBN 978-83-246-3320-3
9 788324 633203

Cena: 39,00 zł

septem
septem.pl
ul. Kościuszki 1c, 44 -100 Gliwice
skr. poczt. 462, tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
www.septem.pl