

Jeff Galloway

Biegi przełajowe

Trening metodą Gallowaya

Na przełaj po zdrowie!

- » W pogoni za mamutem, czyli jak odkryć swoje naturalne predyspozycje do biegania
- » Siły na zamiary, czyli jak opracować strategię i plany biegów przełajowych
- » Bezpiecznie i komfortowo, czyli jak trenować na co dzień i uniknąć poważnych kontuzji



Tytuł oryginału: Trail Running: The Complete Guide

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-283-0587-8

© 2014 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Translation copyright © 2015 Helion SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/biegal>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Rozdział 1	Wprowadzenie: moja pasja biegania zaczęła się w terenie	6
Rozdział 2	Jesteśmy z natury przystosowani do życia w terenie	10
Rozdział 3	Korzyści płynące z biegania w terenie	12
Rozdział 4	Słowniczek terminologii związanej z bieganiem w terenie . .	16
Rozdział 5	Jak dobrać buty do własnych potrzeb	20
Rozdział 6	Ubiór	30
Rozdział 7	Uwaga, ciężka trasa — czyli o nietypowych wyzwaniach . . .	36
Rozdział 8	Ekwipunek	42
Rozdział 9	Wybór właściwej trasy.	46
Rozdział 10	Metoda marszobiegu Gallowaya	50
Rozdział 11	Dostosowanie przerw na marsz do trasy.	56
Rozdział 12	Sposób biegania	60
Rozdział 13	Trening terenowy	72
Rozdział 14	Podbiegi	74
Rozdział 15	Wyznaczanie celu	82
Rozdział 16	Trening 5 km	88
Rozdział 17	Trening 10 km	94
Rozdział 18	Program treningowy do półmaratonu.	100
Rozdział 19	Program treningowy do maratonu	106
Rozdział 20	Trening do ultramaratonu	112
Rozdział 21	Szybsze bieganie w terenie.	122
Rozdział 22	Strategia i plany biegów w terenie.	128
Rozdział 23	Kontuzje: zapobieganie i leczenie	132
Rozdział 24	Kontuzje: porady doświadczonego biegacza	144
Rozdział 25	Nie igraj ze słońcem!	152
Rozdział 26	Twój motywacyjny plan treningowy	160
Rozdział 27	Programy treningu mentalnego.	164
Rozdział 28	Dieta biegacza terenowego	174
Rozdział 29	Odpowiedni poziom cukru we krwi = satysfakcja z biegu . .	178
Rozdział 30	Rozwiązywanie problemów	184

Rozdział 12
Sposób biegania

Jestem przekonany, że bieganie to aktywność bazująca na inercji: Twoim zadaniem jest zwyczajnie biec i utrzymywać pęd. Wymaga to bardzo niewielkiego wysiłku. Pierwsze kilka kroków wprawia Cię w ruch, a potem musisz tylko utrzymać prędkość. Twoje ciało intuicyjnie dostosowuje swoje ruchy, żeby zredukować zmęczenie i bóle. W ten sposób z każdym miesiącem coraz bardziej minimalizujesz wysiłek potrzebny do kontynuowania biegu.

Gdy stracimy równowagę w trakcie biegu po chodniku, zazwyczaj regulujemy pęd za pomocą skracania lub wydłużania kroków. Ze względu na nieznane nawierzchnie i nierówności trasy stosowanie tej samej techniki w terenie jest ryzykowne dla stóp i może się skończyć upadkiem na ziemię lub kamienie albo kontuzją.

Chociaż warto wykorzystać odziedziczone po przodkach biomechaniczne adaptacje związane z bieganiem i chodzeniem, to żeby uniknąć wypadków, trzeba nieco zmodyfikować sposób poruszania się. Niektóre zmiany są tak subtelne, że być może nawet ich nie zauważysz. Wypróbuj poniższe zalecenia i wykorzystaj te, które okażą się dla Ciebie skuteczne, żeby zredukować ryzyko kontuzji i bardziej cieszyć się trasą.

Staw skokowy powinien wykonywać większość pracy. Anatomiczna efektywność ruchów człowieka jest wynikiem współpracy stawu skokowego, mięśnia łydki i ścięgna Achillesa. To ekstremalnie skomplikowany system dźwigni, sprężyn i układów utrzymywania równowagi, który składa się z setek zdumiewająco dobrze skoordynowanych ze sobą elementów. Eksperci od biomechaniki uważają, że do chodzenia nie był potrzebny tak wysoki stopień rozwoju. Gdy nasi przodkowie musieli uciekać, żeby przeżyć, ewolucja wkroczyła na nowy poziom.

Wykorzystuj mięsień łydki tylko wtedy, gdy jest potrzebny. Gdy wykształcisz efektywny sposób biegania i będziesz stosował odpowiednią proporcję biegu do marszu, do utrzymania płynnego ruchu naprzód wystarczy bardzo niewielki wysiłek ze strony łydki. Po jakimś czasie łydka się wzmocni i dzięki metodzie marszobiegu będziesz w stanie ze względnie niewielkim wysiłkiem pokonywać kilometr za kilometrem. Inne grupy mięśni oferują wsparcie i regulację całego procesu. Jeśli odczuwasz jakieś bóle, które mogą wynikać ze sposobu biegania, często

Biegi przetajowe. Trening metodą Gallowaya

wystarczy wrócić do minimalnego wykorzystania kostki i ścięgna Achillesa, aby szybko odnaleźć płynność i efektywność ruchów.

Skrócenie kroku i trzymanie się blisko ziemi zmniejsza wysiłek oraz ryzyko kontuzji. Taki ruch wykorzystuje głównie kostkę, zmniejsza obciążenie łydki i pozwala utrzymać jednakowe tempo do końca wyścigu. Co więcej, będziesz miał większą kontrolę przy zbliżaniu się do przeszkód na trasie. Łatwiej jest zwolnić do marszu lub zupełnie zahamować. Zmniejszysz także ryzyko kontuzji ścięgna Achillesa i mięśnia łydki.

Lepszy sposób biegania w terenie

Większości osób, które przyszły do mnie z problemami dotyczącymi biegania w terenie, wystarczyły niewielkie korekty sposobu biegania. Gdy ograniczasz się do najmniejszego możliwego zakresu ruchów, będziesz miał więcej sił w nogach pod koniec trasy terenowej i długiego biegu. Rzadziej też doświadczysz obolałości mięśni. Zgodnie z wynikami badań większości biegaczy niewiele brakuje do najwyższego stopnia efektywności. Moim zdaniem jest to zasługą aktywności płata czołowego w prawej półkuli. Na podstawie dziesiątek tysięcy wykonanych kroków szuka ona najwydajniejszego schematu ruchu stóp, nóg i całego ciała, a potem go doskonali.

Na warsztatach i obozach weekendowych przeprowadzam analizę sposobu biegania każdej osoby. Po przeanalizowaniu ponad dziesięciu tysięcy biegaczy odkryłem, że większość biega w bardzo wydajny sposób. Problemy są rzadko poważne, częściej chodzi o kilka drobnych błędów. Po kilku nieznacznych korektach większość osób czuje się lepiej po każdym biegu terenowym.

Wielka trójca: postawa, krok i odbicie

Przeprowadzając wspomniane wyżej analizy, odkryłem też, że problemy biegaczy zazwyczaj dotyczą trzech aspektów biegania: postawy, kroku lub odbicia.

Zazwyczaj są też bardzo konkretne. Najczęściej występują w określonych strefach z powodu konkretnych ruchów, a zmęczenie potęguje podrażnienie „słabych ogniw”. Na przykład nieznacznie zbyt duże kroki doprowadzają do szybszej utraty sił i uczucia słabości pod koniec wyścigu. Gdy zmęczone ciało zaczyna się chwiać, jego kurs próbują utrzymać inne grupy mięśni, nieprzeznaczone do tego. W efekcie biegacz może upaść, nadwyreżyć kostkę, pasmo biodrowo-piszczelowe, ścięgno Achillesa lub inne „słabe ogniwa”.

Pięć negatywnych skutków nieefektywnego sposobu biegania

- Absolutne zmęczenie i znacznie dłuższy czas regeneracji.
- Zmuszanie mięśni do nadmiernego wysiłku, przez co częściej ulegają kontuzjom.
- Przeżycia po biegu są tak nieprzyjemne, że zmniejszają pragnienie ponownego biegu i doprowadzają do wypalenia.
- „Słabe ogniwa” w Twoim ciele są nadmiernie eksploatowane i ulegają uszkodzeniu.
- Częściej się potykasz, wpadasz w dziury i doświadczasz kontuzji kompensacyjnych na trasie.

Nigdy nie spotkałem osoby, która biegałaby w idealny sposób, bo ten jest zawsze typowy dla danego człowieka. Nie sugeruję, że każdy powinien dążyć do perfekcji, bo wiele naszych adaptacji wynika ze specyficznego dla nas zakresu ruchów. Ale jeśli uświadomisz sobie problematyczne elementy Twojego sposobu biegania i wprowadzisz zmiany minimalizujące ból, to rzadziej będziesz obolały i zaczniesz biegać szybciej i bardziej płynnie. W tym rozdziale wyjaśnię, dlaczego obolałość po biegu wynika ze sposobu biegania oraz jak ją zredukować lub wyeliminować.

Jeśli jesteś rozluźniony i bieg nie sprawia Ci trudności nawet pod koniec trasy, to przypuszczalnie biegasz poprawnie.

Ogólnie rzecz biorąc w większości przypadków bieg powinien być odczuwany jako płynny, swobodny i łatwy. Nie powinieneś czuć napięcia w karku, plecach, ramionach czy nogach. Jeśli czujesz, winna jest zazwyczaj postawa lub sposób



poruszania nogami i stawiania stóp. Nie próbuj biec mimo napięcia lub bólu. Zamiast tego zlikwiduj objawy, korygując ruchy i wprowadzając więcej przerw na marsz.

Postawa

Dobra pozycja w biegu pokrywa się z dobrą postawą ciała. Głowa jest w naturalnej równowadze nad ramionami, które są wyrównane do bioder. Gdy pod spodem przechodzi stopa, wszystkie te trzy elementy pozostają w równowadze i nie jest potrzebna żadna energia, żeby podporać ciało. Nie jest dobrze, jeśli musisz się wysilać, żeby ustabilizować rozchwiane ciało lub naprawić skutki nieefektywnego ruchu. Panujesz nad kolejnymi odcinkami trasy, dopóki trzymasz się prosto.

Pochylenie się do przodu

Najczęstszym błędem dotyczącym postawy jest pochylenie ciała, szczególnie gdy jesteśmy zmęczeni. Wyciągamy wtedy głowę do przodu, co często skutkuje przyspieszeniem biegu i na trasie terenowej może doprowadzić do utraty kontroli. Początkujący często, zamiast przejść do marszu, pochylają się w biegu, żeby nie przegapić żadnego szczegółu trasy. To bardzo powszechna przyczyna upadków w terenie. Najczęściej skutkiem takiej pozycji w biegu jest to, że praktycznie całe zmęczenie, ból i napięcie gromadzą się w dole pleców lub w karku. Te objawy znikną, gdy będziesz biegał wyprostowany.

Wszystko zaczyna się od głowy. Rozluźnione mięśnie karku oznaczają, że prawdopodobnie jest ona w naturalnej pozycji. Jeśli czujesz jakieś napięcie w karku lub bolesność po biegu, to przypuszczalnie zbyt mocno pochylasz głowę. To powoduje ogólne zachwianie równowagi w górnej połowie ciała, bo głowa i klatka piersiowa nieznacznie wyprzedzają biodra i stopy. Spytaj osobę, z którą biegasz, czy i w jakich sytuacjach Twoja głowa jest zbyt mocno pochylona do przodu lub w dół. Najlepiej, gdy trzymasz ją prosto do góry i obserwujesz trasę około 25 – 35 metrów przed sobą.

Dla większości biegaczy, z którymi pracowałem i których obserwowałem (także tych światowej klasy), najbardziej efektywną i bezbolesną pozycją w trakcie biegu jest pozycja wyprostowana. Co roku spotykam jednak nieliczne wyjątki — osoby mające genetyczną krzywiznę kręgosłupa lub jakiś inny problem, który sprawia, że są naturalnie pochyleni. Dlatego każdy powinien biegać tak, jak jest dla niego naturalnie.

Wypychanie bioder do tyłu

Biodra to inny element postawy, który może naruszać prostą pozycję. Pośladki takiego biegacza obserwowanego z boku będą wystawały do tyłu. Wypychanie bioder sprawia, że nogi nie mogą pracować w naturalnym zakresie ruchu. Krok jest krótszy, a prędkość biegu niższa. Wiele takich osób ma tendencję do twardszego lądowania na pięcie. W takiej pozycji słabiej panujesz nad równowagą, co może skutkować upadkami na trasie.

Odchylenie się do tyłu

Taka pozycja jest rzadkością wśród biegaczy, ale się zdarza. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że zazwyczaj wynika ona ze strukturalnego problemu z kręgosłupem lub biodrami. Jeśli tak robisz i boli Cię kark, plecy lub biodra, to powinieneś udać się do ortopedy. Osoby, które biegają odchylone do tyłu, powinny w terenie częściej maszerować i zachować szczególną ostrożność.

Korekta postawy: „marionetka na sznurku”

Najlepszym sposobem skorygowania wad postawy jest opisane poniżej ćwiczenie mentalne. Wyobraź sobie, że jesteś marionetką na sznurku. Wisisz jak lalka ze sznurkiem przyczepionym do głowy, dlatego głowa jest równo z ramionami, biodra są bezpośrednio pod nimi, a stopy bardzo lekko muskają ziemię. Nikomu nie zaszkodzi wykonać kilka razy to marionetkowe ćwiczenie w trakcie biegu.

Jeszcze lepiej, gdy połączysz to wyobrażenie z następującym ćwiczeniem: co 4 – 5 minut od rozpoczęcia biegu po przerwie na marsz weź głęboki, przeponowy wdech i powiedz: „Jestem marionetką”. Następnie wyobraź sobie, że utrzymanie wyprostowanej pozycji nie wymaga od Ciebie żadnego wysiłku, bo jesteś zawieszony na sznurku. Powtarzając to ćwiczenie, utrwalasz właściwą postawę i wyrabiasz dobry nawyk.

Dzięki wyprostowanej pozycji nie tylko jesteś bardziej rozluźniony, lecz także szybciej reagujesz na zmiany terenu, stosując przerwy na marsz i unikając problemów na trasie. Osoby pochylone do przodu zazwyczaj gorzej sobie radzą na nierównej nawierzchni.

Zysk tlenowy

W wyprostowanej pozycji poprawia się oddychanie. Pochylając się do przodu, nie jesteś w stanie w pełni wykorzystać dolnej części płuc. To może doprowadzić do kłucia w boku. Wyprostuj się, a dolna część płuc będzie otrzymywać odpowiednią ilość powietrza i lepiej wchłaniać tlen, co zmniejsza ryzyko wystąpienia kłucia w boku.

Stopy nisko przy ziemi

Najbardziej efektywnym rodzajem kroku jest styl powłóczyący (tzw. *Young Shuffle*) ze stopami nisko przy ziemi. Oczywiście musisz obserwować nawierzchnię i przeskakiwać przeszkody, lecz minimalizowanie odległości od ziemi zmniejsza zużycie energii i zmęczenie mięśni. Sprawia także, że słabiej



© Thinkstock/iStock

uderzasz stopami o podłoże. Większość biegaczy nie potrzebuje odrywać się wyżej niż na 2,5 cm i po kilku biegach terenowych bez trudu pokonuje przeszkody. Na początku jednak na widok problemów na trasie lepiej jest natychmiast zwalniać do marszu.

Kostka i ścięgno Achillesa działają na zasadzie sprężyny, która popycha Cię do przodu z każdym krokiem. Gdy trzymasz się blisko ziemi, wymaga to bardzo niewielkiego wysiłku. Taki powłóczący styl sprawia, że bieganie staje się niemal odruchowe. Zbyt mocne odbijanie się od ziemi jest błędem, który prowadzi do nadwyrężenia ścięgna Achillesa i męczy łydkę. Takie odbijanie się od ziemi to niepotrzebny wysiłek. To nic innego jak marnotrawstwo energii, którą można wykorzystać na przebiegnięcie dodatkowego kilometra lub dwóch.

Poza tym im wyżej się wybijasz, tym większa działa siła grawitacji i z tym większą siłą uderzasz w ziemię. Każde nadmierne wybiecie to niepotrzebne obciążanie stóp i nóg, czego skutkiem może być ból stopy i niestabilność ruchów.

Korekta nadmiernego wybicia: lekkie muśnięcia

Idealne wybicie i lądowanie powinno być tak delikatne, żebyś nie czuł żadnego odpychania od ziemi i uderzenia. To oznacza, że stopa przez cały czas pozostaje blisko ziemi, wykonując naturalne i efektywne ruchy, a Ty współpracujesz z grawitacją, zamiast z nią walczyć.

Ćwiczenie na delikatną stopę: wybierz równy odcinek znanej sobie trasy. W połowie biegu włącz timer na 20 sekund i skup się wyłącznie na tak lekkim dotykaniu ziemi, żeby nie słyszeć stóp. Oczywiście słuchawki w uszach są zabronione. Wyobraź sobie, że biegniesz po cienkim lodzie lub po rozgrzanych węglach. Wykonaj kilka takich dwudziestosekundowych ćwiczeń, starając się biec coraz ciszej i ciszej. W trakcie tego ćwiczenia powinieneś czuć bardzo niewielkie obciążenie stóp.

Długość kroku

Badania wykazały, że dla biegaczy długodystansowych krótszy krok jest bardziej efektywny. Co więcej, biegacze terenowi zgadzają się, że krótsze kroki zapewniają większą kontrolę nad prędkością i równowagą oraz pozwalają na szybszą reakcję na nierówności.

Zbyt długi krok jest jedną z głównych przyczyn obolałości i kontuzji. Jeśli masz wątpliwości, lepiej rób za krótkie kroki niż za długie.





Nie unosz kolan, szczególnie gdy biegasz pod górkę!

Nawet najlepsi biegacze długodystansowi na świecie tego nie robią, bo to niepotrzebnie męczy mięsień czworogłowy uda (czyli z przodu uda) i skutkuje stawianiem zbyt długich i nieefektywnych kroków. Przesadzanie z długością kroku zdarza się najczęściej pod koniec męczącego biegu. Jeśli popełnisz ten błąd, przez najbliższy dzień lub dwa będziesz miał obolałe mięśnie czworogłowe uda.

Nie rób zbyt dalekiego wykopu!

Obserwując naturalny ruch nóg, zauważysz, że nogi łagodnie przesuwały się do przodu, aby stopy nie odrywały się zbyt od ziemi. Taki ruch nie powoduje żadnych napięć w mięśniach łydek lub ud.

Napięcie z przodu golenia, za kolanem lub z tyłu uda to znak, że robisz zbyt daleki wykop. Aby to skorygować, trzymaj się blisko ziemi, skróć krok i dbaj o delikatność stąpania.

Ćwiczenie tempa

To łatwe ćwiczenie tempa poprawia efektywność, ułatwia bieganie i pomaga poskładać razem wszystkie elementy dobrego sposobu biegania. Jeśli będziesz je wykonywał co tydzień, w ciągu następnych tygodni i miesięcy zauważysz

Biegi przełajowe. Trening metodą Gallowaya

stopniowy i naturalny wzrost normalnej prędkości biegu, wynikający z bardziej płynnego stylu.

- Wykonuj to ćwiczenie na bardzo bezpiecznym odcinku trasy lub na chodniku.
- Rozgrzej się, maszerując przez 5 minut, po czym bardzo łagodnie biegaj i maszeruj przez kolejne 10 minut.
- Zaczynij truchtać powoli przez 1 – 2 minuty. Potem włącz timer na 30 sekund i policz, ile razy lewa stopa dotknie ziemi.
- Spaceruj przez około minutę.
- W drugim trzydziestosekundowym ćwiczeniu zwiększ liczbę dotknięć o 1 – 2.
- Powtórz to od trzech do siedmiu razy. Za każdym razem staraj się zwiększyć liczbę dotknięć o 1 – 2.
- Trzydziestosekundowe interwały najłatwiej odmierzyć timerem dostępnym na mojej stronie (sprawdź Run-Walk-Run Timer na <http://www.jeffgalloway.com/>).

W tym procesie stopniowych ulepszeń wewnętrzne systemy organizmu wprowadzają serię adaptacji, które łączą wszystkie elementy efektywnego biegu w jeden spójny styl.

- Delikatniej uderzasz stopami w ziemię.
- Dodatkowe, nieefektywne ruchy stopy i nogi zostają zredukowane lub wyeliminowane.
- Mniej siły poświęcasz na wybiecie w górę i do przodu.
- Trzymasz się bliżej ziemi.
- Twoja kostka pracuje wydajniej.
- Nie nadwyrężasz miejsc potencjalnej obolałości.

Sposób chodzenia

Przy łagodnym, spacerowym tempie zazwyczaj nikt nie ma problemów ze sposobem chodzenia. Każdego roku jednak słyszę o biegaczach, którzy doznali kontuzji, bo maszerowali w sposób, który nadwyręzał jakieś obszary stopy lub nogi. Większość tych problemów wynika z prób narzucenia sobie zbyt dużego tempa lub zbyt długiego kroku albo ze stosowania chodu sportowego lub techniki *power walking*.

- Unikaj długich kroków. Dla biegaczy terenowych priorytetem jest zachowanie równowagi, a długie kroki Cię z niej wytrącają.
- Wykonuj zrelaksowane ruchy, które nie obciążają kolan, ścięgien oraz mięśni nóg, stóp, kolan i bioder. Jeśli czujesz ból lub podrażnienie w tych miejscach, skróć krok. Wielu biegaczy przekonało się, że stawiając krótkie kroki, także można dość szybko maszerować. Jeśli masz wątpliwości, traktuj marsz jako regenerację i odpuść sobie.
- Nie wymachuj ramionami. Minimalny ruch jest najlepszy. Zbyt zamaszysty wymach skłania do robienia dłuższych kroków, co szybko może doprowadzić do pojawienia się bólu. Poza tym nadmiarowy obrót nadwyręża okolice bioder, ramion i karku. Dąż do tego, żeby nogi dyktowały tempo marszu i biegu. Masz wtedy największe szanse aktywowania właściwego obszaru prawej półkuli.
- Pozwól stopom poruszać się w naturalny dla Ciebie sposób. Gdy biegacze lub chodziarze próbują stosować nienaturalne dla siebie techniki, zazwyczaj kończy się to bólem lub kontuzją.

Rozdział 13

Trening terenowy

Większość biegaczy po łagodnej rozgrzewce i stopniowym przyzwyczajeniu stóp do nierównego terenu bez trudu po nim biega, pod warunkiem że w razie problemów robią przerwy na marsz. Wśród osób, którym pomagałem przez internet, powtarzała się opinia, że łagodny lub umiarkowany trening w terenie wzmacnia dolną część nóg i zmniejsza problemy ze stawami skokowymi u tych, którzy je mieli.

Jeśli masz luźne stawy skokowe lub bogatą historię problemów ze stopami po bieganiu po nierównej nawierzchni, musisz szczególnie konserwatywnie podejść do rozgrzewki i biegu na odcinkach terenowych. Stosuj się do podanych poniżej zaleceń, a zanim pobiegiesz trasą, która może spowodować kontuzję, na spokojnie przemaszeruj jej fragment.

Gdy Twoje stopy, nogi i mięśnie przystosują się do nierównego podłoża, wzmacniaj te adaptacje, regularnie biegając po trawie, łąkach i trasach terenowych. Przynajmniej raz w tygodniu w trakcie jednego z krótkich biegów znajdź odcinek stabilnego trawiastego lub ziemistego podłoża i przebiegnij spokojnie od dwóch do czterech segmentów po pięć minut każdy.

Przystosowanie do nierównego podłoża zacznij od rozgrzewki i spaceruj przez 3 – 5 minut na stabilnym terenie. Pozostając nadal na takim terenie, rozpocznij następny pięciominutowy segment spacerowej rozgrzewki. W jego trakcie stopniowo przejdź do biegu, wcielając w życie strategię marszobiegu. Jeśli wszystko idzie, jak należy, biegnij przez 20 – 30 sekund po stabilnym, trawiastym lub ziemistym podłożu, po czym przejdź do spokojnego marszu przez 30 – 60 sekund, żeby pozwolić kostkom i stopom się dostosować. Wykonaj te dwa segmenty trzy, cztery razy, stopniowo przechodząc na coraz trudniejsze podłoża, aż znajdziesz się na takim rodzaju terenu, do którego się przygotowujesz. Nie doprowadzaj do niekomfortowej sytuacji. Maszeruj spokojnie przez trzy minuty i zacznij całość od nowa, stopniowo zwiększając trudność terenu.

Początkowo powinieneś wykonywać te segmenty tylko przez pięć minut. Stopniowo zwiększaj ich liczbę, aż dojdiesz do 5 – 10 pięciominutowych segmentów. W ten sposób stopy, kostki i nogi przystosują się do nierównego terenu.

Przerwij bieg, gdy trafisz na teren mogący Ci zaszkodzić. Wybierz takie miejsce na treningi, żeby w pobliżu był stabilny odcinek, na który będziesz mógł wrócić w razie konieczności. Nie wahaj się maszerować między segmentami biegu tak długo, jak potrzebujesz.

Nie ma sensu biegać po skalistym i ryzykownym terenie. Nawet na zawodach powinieneś pokonywać takie miejsca spokojnym marszem.

Jeśli przez kilka tygodni nie biegałeś po nierównym terenie, wróć do tych ćwiczeń dla początkujących. Osoby mające problem z niestabilną nawierzchnią powinny dmuchać na zimne i przyzwyczajać się do nierówności jeszcze ostrożniej, niż zasugerowałem powyżej. Podczas pierwszych kilku treningów każdy biegacz powinien zwalniać na odcinkach terenowych.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA



Bieganie jest fantastyczne! Oczywiście pod warunkiem, że nie uprawiasz smętnego joggingu wokół trzech okolicznych bloków i nie niszczysz sobie stawów na twardym betonie, tylko wybierasz przyjemną trasę w terenie. Kiedy pod stopami czujesz miękką, lekko uginającą się ziemię, drobne kamyki, trawę lub nadmorski piasek, wokół Ciebie rozciąga się nieskończona przestrzeń, przesycona zapachem drzew lub łąki, a Ty mknieś jak wiatr, czujesz przyływ potężnej energii i dziką radość towarzyszącą pokonywaniu kolejnych metrów. Co Ty na to?

Jeśli chcesz naprawdę zacząć biegać — albo rekreacyjnie, albo bardziej sportowo — ta książka pomoże Ci zorientować się, jak robić to z głową. Znajdziesz tu mnóstwo informacji o biegach przełajowych, odpowiednim ubiorze i wyposażeniu, a także o taktykach, strategiach, planach i sposobach rozsądnego biegania. Dowiesz się, jak trenować, jeśli chcesz przebiec maraton czy półmaraton, jak oszacować własne siły i jak nie załamywać się przed każdą górką. Odkryjesz proste sposoby zapobiegania kontuzjom i nauczysz się skutecznie je leczyć. Dowiesz się też, jak powinna wyglądać optymalna dieta biegacza. Przeczytaj, zastosuj i... biegnij!



- » Korzyści płynące z biegania w terenie
- » Dobieranie butów, ubioru i ekwipunku
- » Wybór właściwej trasy i rozsądny plan
- » Metoda marszobiegu Gallowaya
- » Sposób biegania i wyznaczanie celu
- » Trening terenowy, trening wzniesień, trening 5 km i 10 km
- » Program treningowy do półmaratonu, maratonu i ultramaratonu
- » Kontuzje: zapobieganie, leczenie i porady doświadczonego biegacza
- » Programy treningu mentalnego
- » Dieta biegacza terenowego

Jeff Galloway — członek drużyny USA na igrzyskach olimpijskich w Monachium w 1972 roku. Jest autorem bestsellerów na temat biegania, felietonistą „Runner's World”, a także mówcą motywacyjnym. Przeprowadza ponad dwieście warsztatów biegowych i sprawnościowych rocznie. Ukończył ponad sto maratonów i każdego roku pomaga w realizacji celów tysiącom początkujących i rekreacyjnych biegaczy oraz wielu ambitnym maratończykom.

PATRONI MEDIALNI:



POLSKABIEGA.PL



septem
septem.pl

Nr katalogowy: 32058



Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-0587-8



9 788328 305878