



# BIEGAĆ każdy może?

OPRACOWAŁA DOROTA A. WAROWNA

**RAPORT**

Obiegowo panuje opinia, że bieganie jest sportem dla wszystkich, niezależnie od wieku, dotychczasowej kondycji fizycznej, chorób przewlekłych, wagi ciała oraz niezależnie od zasobności portfela. Bieganie jest sportem korzystnie wpływającym na ogólny stan zdrowia, poprawiającym kondycję fizyczną, sprawność organizmu, obniżającym ciśnienie tętnicze krwi, sprzyjającym utrzymaniu prawidłowej wagi ciała, zmniejszającym ryzyko wystąpienia cukrzycy. Wydaje się więc, że bieganie jest lekiem na całe zło. Ale zastanówmy się, czy tak jest na pewno.



– A czy każdy może ćwiczyć na stepie, robić martwy ciąg na siłowni, uprawiać cross fit? – pyta Krzysztof Wróbel, specjalista rehabilitacji i odnowy biologicznej, menedżer Centrum Rehabilitacyjno-Medycznego „Reh-Mediq” w Tyczynie. – Bieganie jest zdecydowanie bardziej bezpieczne i korzystne dla zdrowia. Na takie pytanie nie sposób odpowiedzieć w sposób wyczerpujący i jednoznaczny, ale biorąc pod uwagę bilans zysków i strat, mówię zdecydowanie TAK. Każdy może i powinien spróbować biegać, jeżeli tylko ma na to ochotę. Jednak nie każdy ukończy maraton i nie każdy zejdzie poniżej 10 sekund na „setkę”.

– Obserwujemy rosnącą również w naszym kraju modę na bieganie. Jest to bardzo dobry i wart promowania trend w społeczeństwie wysoko rozwiniętym – mówi dr Maciej Tabiszewski, ortopeda ze Szpitala Centrum ENEL-MED, lekarz reprezentacji polski w piłce nożnej. – Tryb życia przeciętnego Polaka stał się niestety bardzo statyczny, siedzący. Czas spędzamy siedząc w pracy, stojąc w korkach. Oddziałuje na nas coraz większy stres, mamy mniej czasu na właściwe odżywianie, spędzamy sporo czasu przed monitorami komputerów oraz ekranami telewizorów. Zapominamy o odpowiedniej aktywności fizycznej, która jest niezbędna do utrzymania naszych organizmów w zdrowiu i formie, nie wspominając już o właściwej wadze. Regularny ruch wpływa na prawidłową pracę układu sercowo-naczyniowego, stymuluje układ odpornościowy oraz poziom metabolizmu, poprzez spalanie tkanki tłuszczowej pomaga utrzymać właściwą wagę i zapobiega zaburzeniom gospodarki lipidowej organizmów prowadzącym do groźnych schorzeń, takich jak miażdżycy czy niedokrwienność choroby serca. Wobec wymienionych powyżej otaczających nas zagrożeń wprowadzenie w życie regularnego uprawiania sportu jest świetnym pomysłem i powinno być szeroko promowane. Wydaje się, że dla przeciętnego człowieka bieganie jest najbardziej dostępną formą aktywności fizycznej. Nie potrze-

ba specjalistycznego sprzętu, nie potrzeba specjalnego boiska, kortu. Wystarczy wyjść z domu i... pobiec – tłumaczy dr Tabiszewski.

– Bieganie uważam za najlepszą formę aktywności rekreacyjnej. Prostota, łatwość realizacji treningu, przyjemność i naturalność to najważniejsze cechy tej formy ruchu – mówi Maciej Bych, trener personalny, właściciel studia treningu w Oławie. – Niestety, nie jest to najlepsze rozwiązanie dla większości osób, które rozpoczynają swoją przygodę z aktywnym spędzaniem czasu. W naszym Studiu Treningu Osobistego bardzo często spotykamy się z osobami, które w swoim życiu próbowały już dosłownie wszystkiego i niestety zaledwie 2–5 proc. Z nich uzyskiwało wymierny efekt bez urazu lub kontuzji i kontynuują przygodę z bieganiem dłużej niż rok.

Również Tomasz Brzózka, trener osobisty, instruktor kulturystyki i fitness, uważa, że bieganie jest dla wszystkich. Podkreśla jednak, że dla wszystkich zdrowych. – Mając w pamięci wypadki podczas Poznań Maraton w 2012 roku czy Biegnij Warszawo w 2013 roku, w swojej pracy z klientami przyjąłem za warunek konieczny rozpoczęcia biegania badania lekarskie i profesjonalną diagnostykę, w tym również próbę wysiłkową w centrum sportowym. Bieganie jest naturalną formą ruchu człowieka. Biega zarówno moja 15-miesięczna córka, jak i mój 87-letni dziadek. Wiek czy płeć nie mają tu znaczenia. Jedyne ograniczenie to zdrowie, ale pamiętajmy, że niemalże wszystkie kontuzje, dysfunkcje mogą zostać wyleczone czy zaleczone i bieganie powinno być zalecane. Za-uważałem, że bieganie może być receptą na sukces w życiu, ponieważ za każdym razem wychodząc biegać walczymy z tą częścią swojej natury, która mówi, że nie damy rady, że jesteśmy już zbyt zmęczeni. Jeśli nauczymy się pokonywać tę słabość, nauczymy się też nie poddawać w życiu codziennym, prywatnym czy zawodowym. Bieganie to spotkanie z samym sobą, takie, na które mamy dzisiaj coraz mniej czasu – mówi Brzózka.

– Bieganie od wielu lat uważane jest za idealną, najbardziej naturalną aktywność ruchową – twierdzi Małgorzata Burdzielowska, prezes Zarządu Life Fitness Academy, szkoleniowiec z zakresu treningów siłowych, treningów personalnych i dietyki. – Odpowiednio zaplanowany jogging może poprawić wydolność, zdolności motoryczne, przyspieszyć metabolizm. Jako najbardziej funkcjonalna forma ruchu pozwala zachować sprawność na długie lata. Objętość i wydolność serca osoby systematycznie trenującej jest na zdecydowanie lepszym poziomie niż u niećwiczącej. Bieganie na świeżym powietrzu zmniejsza podatność na depresję i złe samopoczucie, uodparnia organizm i zwiększa tolerancję na zmiany ciśnienia. Dotleniony, „przewietrzony” mózg lepiej funkcjonuje, co bezpośrednio przekłada się na myślenie, zapamiętywanie czy koncentrację.

Zdaniem Małgorzaty Burdzielowskiej, zbyt dużym uogólnieniem jest postrzeganie biegania w kategoriach najlepszego sposobu na odchudzanie. – Po pierwsze, o obniżaniu i stabilizacji masy ciała decyduje wiele czynników, wśród których kluczowy jest sposób odżywiania się, ale nie możemy również zapomnieć o regeneracji organizmu. Po drugie, istotna jest objętość i intensywność treningu, która bezpośrednio wpływa na sekrecję hormonów. Przy długotrwałym jednostajnym wysiłku wydzielany będzie kortyzol, który utrudnia spalanie tkanki tłuszczowej. Krótkie, intensywne wysiłki sprzyjają wytwarzaniu hormonów odpowiedzialnych za lipolizę – tłumaczy Burdzielowska.

### **Kiedy mówimy stanowcze NIE**

Zdaniem dr. Tabiszewskiego, zdrowotnych przeciwwskazań do uprawiania tego jednego z najprostszych sportów nie jest wiele. Jednak istnieją one i musimy je brać pod uwagę, chcąc rozpocząć przygodę z bieganiem. Jednym z takich przeciwwskazań jest znaczna otyłość. – W związku z obciążeniami, którym poddawany



jest układ kostno-mięśniowy podczas biegu, odradza się biegania osobom przekraczającym ok. 10–15 kg nadwagi. Zarówno stawy, jak i same kości i mięśnie kończyn dolnych narażone na takie przeciążenia mogą ulec licznym kontuzjom. Takim osobom na początku zaleca się energiczne spacerowanie, chodzenie po schodach lub rower stacjonarny w celu osiągnięcia niższej wagi ciała. Wspomniane obciążenia występujące podczas biegu są również bezpośrednim powodem, dla którego odradza się bieganie osobom z chorobami lub po wcześniejszych urazach kręgosłupa oraz stawów kończyn dolnych. Oczywiście pewne urazy po wyleczeniu nie stanowią zagrożenia, ale każdorazowo taką sytuację powinno się skonsultować z lekarzem specjalistą. Innymi zdrowotnymi przeciwwskazaniami do uprawiania biegania są choroby układu sercowo-naczyniowego, takie jak: choroba niedokrwienna serca, przebyty zawał serca, bóle dławicowe, wady zastawek, niewydolność czy przerost mięśnia sercowego. Również nieleczone niewyrównane nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroba układu oddechowego (m.in. astma) są stanami z punktu widzenia zdrowotnego wykluczającymi możliwość bezpiecznego biegania – wymienia lekarz reprezentacji polski w piłce nożnej.

### Kwalifikacja do biegania

– Rola lekarza specjalizującego się w pracy ze sportowcami jest nie do przecenienia jeżeli chodzi o kwalifikację i monitorowanie ludzi chcących rozpocząć, a później kontynuować przygodę z bieganiem – mówi dr Maciej Tabiszewski. – Na początku przedstawi zagrożenia, omówi przeciwwskazania i przede wszystkim pomoże w podjęciu decyzji, czy właśnie bieganie jest odpowiednią formą aktywności fizycznej dla danej osoby. Konieczne jest stopniowe i odpowiednie dobranie obciążeń, sprawdzanie ich wpływu na organizm i minimalizowanie wystąpienia urazów i ich powikłań. Jeżeli już jednak takowe wystąpią, zdecydowanie lepiej jest udać się właśnie do specjalisty, a nie bagatelizować i próbować „rozbiegać” problem. Również rola fizjoterapeuty jest niezwykle ważna. Często to właśnie jego działania z osobą biegającą stanowią podwaliny sukcesu i bezbolesnego uprawiania sportu. Może on ściśle współpracować z biegaczem oraz lekarzem, być niejako łącznikiem. Często jego pomoc w przygotowaniu fizycznym, monitorowaniu postępów i dawkowaniu obciążeń staje się kluczem do sukcesu. Także praca z nim stanowi główną, jeżeli nie najważniejszą drogę do powrotu do pełnej sprawności po przebytych urazach.

– Mam wrażenie, że znaczna część naszego społeczeństwa nie lubi biegać, a wręcz się tego boi. Winę za to ponoszą np. sprawdziany w szkole podstawowej na 1 km albo 800 m i wspomnienia z tym związane. Jeśli lekarz zapali nam zielone światło, tzn. nie stwierdzi problemów z układem

sercowo-naczyniowym, oddechowym, oraz ze stawami, kręgosłupem, to warto spróbować swoich sił – zachęca do biegania Tomasz Brzózka.

### Kontuzje

Powtarzające się przeciążenia, do których dochodzi podczas biegania, powodują najczęściej urazy kończyn dolnych. – W środowisku biegaczy funkcjonuje lista siedmiu najczęściej występujących urazów. Znajdują się na niej rzeczywiście te kontuzje, których częste występowanie wśród biegaczy zostało potwierdzone w badaniach na dużych grupach.

Najczęściej wymienianą przypadłością jest tzw. kolano biegacza. W piśmiennictwie angielskim w ten sposób określa się dolegliwości tylko przedziału przedniego stawu kolanowego, czyli dotyczące stawu rzepkowo-udowego. Natomiast w polskich opracowaniach tego określenia używa się również do opisywania dolegliwości z okolicy bocznej stawu kolanowego dotyczących przede wszystkim zespołu pasma biodrowo-piszczelowego. Chociaż obydwie kontuzje dotyczą tego samego stawu, ich etiologia oraz późniejsze leczenie są już zupełnie inne. Zespół przedniego przedziału kolana wiąże się ze zwiększonym przemieszczeniem rzepki do powierzchni stawowej kości udowej i jej nieprawidłowym torem poruszania się po tej powierzchni. Uszkodzeniu ulega chrząstka stawowa zarówno rzepki, jak i kości udowej. Wynika to głównie z uwarunkowań biomechanicznych, takich jak zwiększona rotacja wewnętrzna kończyny (palce stóp zwrócone ku sobie), słabo rozwinięte mięśnie czworogłowe uda oraz mięśnie pośladkowe. Wspomniane wcześniej drugie schorzenie kolana, czyli zespół pasma biodrowo-piszczelowego, nie obejmuje samego stawu, tylko jego okolicę boczną. W wyniku zwiększonego napięcia mięśni po tej stronie uda, a dalej również pasma biodrowo-piszczelowego, dochodzi do jego konfliktu z kłykiem bocznym kości udowej i następnie do podrażnienia oraz zapalenia tej okolicy. Kolejnymi częstymi urazami występującymi u biegaczy są zapalenie ścięgna Achillesa oraz zapalenie rozcięgna podeszwowego. Choć obydwa te schorzenia dotyczą innych struktur okolicy kończyny dolnej, ich pochodzenie jest bardzo zbliżone. Wskutek powtarzających się przeciążeń i mikrourazów dochodzi do przewlekłych stanów zapalnych tych struktur. Kolejnym miejscem szczególnie narażonym na urazy jest tylna okolica uda, gdzie ścięgna mięśni kulszowo-goleniowych przyczepiają się do bliższej części kości piszczelowej i strzałkowej. Te mocne, ale cienkie struktury nazywane są potocznie hamstringami i często ulegają stanom zapalnym i urazom. Najbardziej niebezpiecznymi i często trudnymi do zdiagnozowania powikłaniami biegania są złamania zmęczeniowe. W przeciwieństwie do złamań ostrych, które występują w wyniku urazów o wysokiej energii (upadek, uderzenie), do tych złamań dochodzi

w wyniku powtarzających się przeciążeń. Są one często niewidoczne na standardowym zdjęciu rentgenowskim. Najczęściej dochodzi do nich w obrębie kości śródstopia, kości piszczelowej oraz kości piętowej.

– Siedzący styl życia doprowadza do przykurczu i osłabienia mięśni goleniowo-kulszowych, mięśni łydki i mięśnia podeszwowego, a to w bardzo dużym stopniu zwiększa ryzyko uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda lub zerwania ścięgna Achillesa. W związku z tak dużym ryzykiem kontuzji u naszych klientów trening biegacza powinien być poprzedzony i stale uzupełniany terapią mającą na celu przywrócenie stabilności, mobilności i długości tkanek. W tym celu można wykorzystać techniki powięziowe, rolowanie, PNF Stretching czy PIR – podpowiada Małgorzata Burdzielowska.

### Wykorzystać potencjał

Jak możemy wykorzystać w klubie zainteresowanie Kowalskiego bieganiem?

– Kluby fitness już na nikim nie robią wrażenia typowymi zajęciami grupowymi. Trening fitness zmienia się i ewoluuje bardzo dynamicznie wraz z rozwojem aktywności ludzi – mówi Krzysztof Wróbel. – Dzisiaj ludzie chcą biegać, więc kluby muszą mieć ofertę dla biegaczy. Ciekawą ofertę, bo biegacze są wymagającymi klientami. Biorąc pod uwagę rosnącą liczbę klubów fitness, a co za tym idzie konkurencję i rywalizację o klienta, stworzenie „sportowej specjalizacji” w fitness może okazać się krokiem do przewagi nad konkurencją oraz krokiem na drodze do ewolucji treningu fitness.

– Bieganie może być niezdrowe, jeżeli robimy to nieumiejętnie, bez opieki, bez odpowiedniej wiedzy i wsparcia. Zadaniem klubu fitness jest stworzenie odpowiednich warunków dla biegaczy, których z roku na rok systematycznie przybywa. Myślę, że to dobra informacja dla branży – mówi Mariusz Latkowski, dyrektor sprzedaży w firmie TOP-GYM (uprawiał wyczynowo lekkoatletykę, sprinty oraz bobsleje z sukcesami na arenie europejskiej i światowej). – Możemy rozróżnić dwie grupy klubowiczów, których pasją jest bieganie. Po pierwsze, zawodowi biegacze, oni mogą zainspirować pozostałych klubowiczów. Trudno oszacować, ilu amatorów przyciągnie jeden zawodowiec, jednak na pewno warto stworzyć w klubie warunki przyjazne dla zawodowca. Ciekawym przykładem jest Fitness Klub Sporting z Leszna, który zapewnił właśnie takie idealne warunki treningowe dla Krzysztofa Tumko. Temu ultramaratończykowi zagwarantowano porady dietetyka, treningi personalne, wsparcie rehabilitanta. Podczas zawodów sportowych biega w koszulce „Sporting”, a ostatnio podjął próbę bicia rekordu Guinnessa w biegu na bieżni mechanicznej. Jestem przekonany, że klub wiele zyskał, podejmując współpracę z panem Krzysztofem, jednak efekty są niepoliczalne, ale myślę, że wartość dodana – olbrzymia. Dru-

gą grupę stanowią amatorzy. Często jest tak, że dla wielu osób przygoda ze sportem zaczyna się właśnie od biegania. Jeśli czytają magazyny dla biegaczy i wchodzą na fora internetowe, to oczywiście zaczynają od marszobiegów i dalej sami układają swoje plany treningowe. To idealni klienci dla klubu fitness – znajdują w nim wsparcie trenera, który poprowadzi ich do celu, wskaże wady postawy, braki, zagrożenia, pokaże właściwą ścieżkę rozwoju, znajdą tam również wsparcie dietetyka, odżywki, odnowę biologiczną, komfortowe warunki treningowe.

### Przemysłana oferta

– Moda na bieganie i krążące wokół niego mity powodują różne nastawienie do tej formy aktywności ruchowej. Jedni się obawiają, drudzy zaś chcą po 6 miesiącach zaliczyć pierwszy maraton – opowiada Maciej Bych. – W naszym studiu wypracowaliśmy swoją metodę zachęcania do biegania. W pierwszym okresie mierzymy i sprawdzamy możliwości zdrowotne klienta, następnie przeprowadzamy proces reedukacji ruchowej polegający na usprawnieniu podstawowych wzorców ruchowych. Kolejnym etapem jest nauka nordic walkingu, a po okresie około 2–3 miesięcy wprowadzamy marszobieg z kijkami. Po około 6 miesiącach odkładamy kijki i zaczynamy marszobieg, wydłużając odcinki biegowe do momentu osiągnięcia pełnego biegu do około 1000 m. Dodatkowo co 3–4 miesiące przeprowadzamy test FMS oraz raz na 6 miesięcy badania lekarskie (krew, mocz, hormony, EKG). Dzięki tak skonstruowanej metodzie eliminujemy zagrożenia uszczerbku na zdrowiu, a bieganie daje nam wymierne efekty w dążeniu do określonych celów każdej z osób – tłumaczy właściciel studia z Oławy.

– Zdaniem wielu specjalistów sportowych brak profesjonalnego, zaplanowanego przygotowania do sezonu biegowego jest drogą do urazu – mówi Maciej Bych. – W świecie biegaczy istnieje takie powiedzenie, że bez przygotowania fizycznego „jesteś przed, w trakcie lub po kontuzji”. Dlatego rozsądne zachowanie osób chcących pobiegać kilka lat bez urazu to wybór odpowiedniego ośrodka przygotowania motorycznego.

### Planowanie treningu

Czy biegaczom amatorom warto zaproponować pracę indywidualną, czy także w grupie? Jakie instrumentarium można wykorzystać w treningu biegacza? – Ja wolę pracę indywidualną. Bieganie nie jest sportem zespołowym – mówi Łukasz Grass, Dziennikarz radiowy i telewizyjny, współzałożyciel i redaktor naczelny Akademii Triathlonu, triathlonista. – W grupie można potrenować sporadycznie na obozach sportowych dobierając odpowiednio sparingpartnerów według umiejętności i wydolności. Każdy biegacz-amator marzący o poprawianiu swoich wyników sportowych powinien mieć trenera lub wykupione trenin-

gi rozpisane przez specjalistę. – Dla mnie trening oznacza wyjście ze strefy komfortu. Bieganie jest sportem indywidualnym nawet w drużynie, bo przecież każdy ma swoje progi i założenia treningowe. Warto ćwiczyć elementy np. biegów masowych, gdzie panują zupełnie inne warunki niż na klubowej bieżni lub w parku. Uważam, że powinniśmy od czasu do czasu stworzyć naszym klientom warunki podobne do tych podczas startów. Zarówno praca indywidualna, jak i praca w grupie są niezbędne do budowania formy – wyjaśnia Tomasz Brzózka.

Mariusz Latkowski jest zdania, że przede wszystkim poprzez wywiad oraz trening kontrolny należy zdefiniować formę i warunki dla osoby lub grupy, która będzie poddana cyklowi treningowemu. Następny krok to określenie celu. – Dobrym pomysłem jest zapisywanie wszystkich treningów – liczba pokonanych kilometrów, czas, tętno oraz ogólne uwagi dotyczące samopoczucia. Dzisiaj, w dobie smartfonów, jest mnóstwo aplikacji pozwalających w łatwy sposób śledzić i zapisywać dane, np. Endomondo, Runtastic. Aplikacja łączy się za pośrednictwem GPS, podając i zapisując pokonany dystans, w przypadku wykonywania treningu w klubie można zapisać jego wynik ręcznie lub skorzystać z aplikacji kompatybilnych z bieżnią mechaniczną. Czołowi producenci oferują sprzęt wyposażony w takie aplikacje. Jeżeli znajdziemy w klubie grupę osób na podobnym poziomie zaawansowania, możemy prowadzić treningi poza klubem. Jest to wspaniały sposób na zintegrowanie grupy. We wszystkich miastach Polski bieganie jest bardzo popularne i często organizowane są zawody sportowe na różnych dystansach. Wyznaczenie celu klubowiczom powoduje, że cykl treningowy staje się ścieżką rozwoju, co jeszcze bardziej motywuje. Jeśli chcemy zatrzymać klienta biegacza jak najdłużej w klubie, proponuję zorganizować zajęcia przygotowujące do maratonu, które mogą potrwać od 6 do 24 miesięcy, oczywiście w przypadku amatorów – podpowiada Mariusz Latkowski.

### Do biegu, gotowi, start!

Klienci biegacze amatorzy mają różne cele. Jedni potrzebują wsparcia w przygotowaniu do półmaratonu, inni – do maratonu, a zdarzą się również tacy, których kusi start w triathlonie.

– Kiedy już przebrniemy przez trening przygotowawczy, dokonamy świadomych wyborów sprzętowych, znajdziemy trenera, poznamy frajdę biegania, warto zmierzyć się z samym sobą i z innymi na oficjalnych zawodach – mówi Krzysztof Wróbel. – To udział w zawodach daje możliwość odczucia pełnej radości z biegania. Atmosfera wśród kilku tysięcy, a nawet kilkuset osób czekających na sygnał startu jest nie do opowiedzenia, emocje na starcie nie do opisania, radość na mecie – to trzeba poczuć samemu. W zawodach biegowych najcenniejsze jest to, że chce się na nich być, chce

się je poczuć, niekoniecznie wygrywać, bo jako amatorzy raczej nie mamy szans. Możemy wygrywać z samym sobą w towarzystwie setek zmęczonych i jednocześnie szczęśliwych ludzi. Kluby fitness mogą towarzyszyć biegaczom na każdym etapie ich przygody sportowej, mogą nawet kreować nowych biegaczy, trzeba jednak pamiętać, że bieganie to trochę „free style” – każdy będzie się w tym inaczej realizował. Dobry klub powinien tylko tworzyć solidne warunki współpracy, a na efekty i korzyści nie trzeba będzie długo czekać.

– Półmaraton, maraton i triathlon to dyscypliny, które wymagają długotrwałego i solidnego przygotowania, począwszy od treningu propriocepcji, gibkości, stabilności i mobilności, na bazie której budujemy motorykę podstawową, a dopiero po tym długim okresie przygotowań przechodzimy do motoryki ukierunkowanej na start w wybranej dyscyplinie. Zbyt szybkie przechodzenie do ostatniej fazy przygotowań zdecydowanie ogranicza nasze możliwości – tłumaczy Małgorzata Burdzielowska. – Jak w każdym treningu kluczowa jest progresja obciążeń oraz to, by nie ograniczać wysiłku do biegów długodystansowych. Świetnym uzupełnieniem w przypadku tych dyscyplin jest trening funkcjonalny, poprawiający wydolność organizmu i pozwalający uniknąć przeciążeń. Nie należy zapominać, że połowa dystansu nie oznacza o połowę krótszych treningów. Organizm przygotowany do maratonu niekoniecznie będzie dobrze przygotowany do pokonania krótszego dystansu. Należy pamiętać, że krótszy dystans wymaga od zawodnika przygotowania do większej prędkości, co wymaga większego nacisku na trening szybkości. Zalecane jest łączenie długiego wybiegania z fragmentami biegu w tempie startowym. Triathlon jest najbardziej wymagający – w wersji Ironman trzeba przebiec maraton po 6 godzinach pływania i jazdy na rowerze, co zajmuje kilkanaście godzin. Treningi ukierunkowane na tę dyscyplinę powinny być podejmowane przez osoby z dobrym przygotowaniem ogólnomotorycznym – tłumaczy Burdzielowska.

– Triathlon złożony jest z 3 konkurencji. Trzeba pamiętać, że oprócz treningu tych trzech dyscyplin należy włączyć stretching i ćwiczenia siły. Trening triathlonu zajmuje s pewnością dużo więcej czasu tygodniowo niż przygotowanie do maratonu. Bywa, że jednego dnia mamy dwa treningi i dzieje się tak kilka razy w tygodniu. Jeżeli chodzi o trening biegowy w triathlonie nie różni się on znacząco od treningu maratończyka. Mówi się, że triathlon wygrywa się bieganiem. Jest to ostatnia konkurencja w triathlonie i to właśnie tam niejednokrotnie rozstrzygają się losy zawodów. Tak było i w tym roku podczas Mistrzostw Świata Ironman na Hawajach – opowiada Grass.

### Nadzór trenerski

– Każdy trener ma wypracowany swój model nadzoru. Ja rozpoczynam od badań lekarskich,

określenia potrzeb i celu, podporządkowania periodyzacji treningowej uwzględniającej start, badań wysiłkowych mających na celu sprawdzenie aktualnej formy, poziomu zakwaszenia organizmu, ustalenia progu przemian beztlenowych itd. Plany rozpisują tygodniowo i oczekują raportów zwrotnych, tzn. dotyczących stan zdrowia, samopoczucia, procentu wykonania planu, przeciwności itp. Co miesiąc wykonujemy kontrolny start i elastycznie podchodzimy do planu. Bardzo ważna jest rozmowa i praca nad motywacją klienta – wylicza Tomasz Brzózka. Małgorzata Burdzielowska jest zdania, że każdy biegacz powinien być nadzorowany przez kompetentnego trenera. – Trening biegacza podejmuje się w konkretnym celu. Jeśli tym zamierzeniem nie zostaną podporządkowane inne czynniki związane ze stylem życia, cel nie zostanie osiągnięty. Dobry trener powinien o swoim podopiecznym wiedzieć wszystko: znać nawyki żywieniowe, stosowane suplementy i efekt ich stosowania, ilość snu, sposoby regeneracji organizmu, spędzania czasu wolnego, przebyte choroby i kontuzje, czynniki motywujące i demotywujące. Powinien posiadać wiedzę i umiejętności niezbędne do stopniowego wprowadzania zmian podporządkowanych celom biegacza. Program treningowy powinien być zbudowany na bazie możliwości klienta, a jesteśmy w stanie je ocenić dokładnie go diagnozując, opierając się na dostępnych bateriach testów sprawności fizycznej i wzorcach ruchowych, zmiany masy i składu ciała czy wartościach biochemicznych krwi i moczu. Testy należy powtarzać co jakiś czas – mówi Burdzielowska. Podkreśla również, że nie możemy skupiać się wyłącznie na wartościach fizycznych. – Jako moderatorzy stylu życia powinniśmy pamiętać o najistotniejszym elemencie, jakim jest psychika naszego podopiecznego – dodaje.

### Klubowy klub biegacza

Czy warto stworzyć, a tym samym towarzyszyć biegaczom przez cały rok, także w outdoorze? Jak to zrobić? – Najlepszym rozwiązaniem, które spełni oczekiwania osób amatorsko uprawiających bieganie, jest stworzenie klubu biegacza lub ścisła współpraca z klubem już istniejącym. Nasze doświadczenie pokazało, że współpraca i konsultacje z trenerami zajmującymi się profesjonalnym bieganiem dają najlepsze rezultaty. Umowa partnerska z takimi osobami spełnia nasze oczekiwania i jesteśmy pewni, że klienci otrzymują od nas usługę najwyższej jakości – uważa Maciej Bych.

Tomasz Brzózka jest zdania, że warto podjąć próbę stworzenia takiego klubu i ocenić poziom zainteresowania klubowiczów. – Zakładając, że są chętni, można ich motywować do biegania przez cały rok, przekonując, że nie ma słabej pogody, są tylko słabi ludzie – dodaje zaczepnie Brzózka.

– Klub biegacza w klubie to doskonały pomysł

– uważa Mariusz Latkowski. – Trening biegowy trwa dość długo i teoretycznie jest monotony. W grupie biega się znacznie lepiej i łatwiej o wzajemną motywację. Kolejnym ciekawym pomysłem jest uczestnictwo w biegach organizowanych coraz częściej w Polsce – pokonywanie kolejnych etapów rozwoju daje wiele satysfakcji.

### Obuwie – w jakim obuwiu biegać?

Dobór obuwia do biegania jest bardzo ważny. – Dla początkujących biegaczy zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem będzie zdanie się na pomoc eksperta. W naszym kraju jest coraz więcej świetnych i profesjonalnie prowadzonych sklepów dla ludzi uprawiających ten sport – radzi dr Maciej Tabiszewski. – Przy wyborze obuwia pamiętać trzeba przede wszystkim o trzech najważniejszych aspektach: komforcie, wpływie obuwia na minimalizację ryzyka odniesienia kontuzji oraz minimalizacji dolegliwości i przeciążeń podczas samego biegu. Te trzy kwestie wiążą się ze sobą. Kształt, waga, materiały, z których wykonana jest nie tylko podeszwa, ale również pozostała część buta, to wszystko bezpośrednio wpływa na wspomniane wyżej kryteria, które obuwie biegacza powinno spełniać. Odpowiednia szerokość podeszwy, jej sprężystość zapewniająca właściwą amortyzację, „oddychający” materiał grzbietu buta, wiązanie zapewniające niezmiennie i prawidłowe umiejscowienie buta na stopie to kolejne kryteria, które koniecznie trzeba brać pod uwagę. Nie można również zapominać, że wraz z przebiegniętymi kilometrami buty tracą swoje początkowe walory. Możemy nawet mówić o czasie przydatności obuwia liczonym bardziej w kilometrach niż w miesiącach – wyjaśnia dr Tabiszewski.

– Współpracujemy ze specjalistycznym sklepem, który ma odpowiednie narzędzia umożliwiające dobór właściwych butów do

biegania i treningu. Jesteśmy zadowoleni ze współpracy, a nasi klienci bardzo sobie cenią fachowość pracowników sklepu – mówi Maciej Bych.

– Przy doborze obuwia istotne jest uwzględnienie wysokości sklepienia stopy czy sposobu stawiania jej na podłożu, a także rodzaju podłoża, po którym biegamy. Wiele problemów z funkcjonowaniem naszego organizmu zaczyna się od stóp, o czym należy pamiętać zarówno przy doborze obuwia, jak i podczas planowania treningów, uwzględniających zabiegi higieniczne – jak masaż, rolowanie czy rozciąganie rozciągną podeszwowego, zapobiegające wielu urazom – mówi Małgorzata Burdzielowska.

– Ostatnio podczas konferencji Triathlon 3 razy TAK organizowanej przez Akademię Triathlonu gościliśmy byłego Mistrza Świata Ironman Hawaii 2005 – opowiada Łukasz Grass.

– Faris Al-Sultan mówił o treningu i sprzęcie. Zwrócił uwagę na bardzo istotną

rzecz. Najważniejsze w triathlonie jeżeli chodzi o sprzęt, jest obuwie. Można zaoszczędzić pieniądze wydając mniej na rower, kask, piankę do pływania, ale buty powinno kupić się najlepsze jakie są dostępne na rynku. Dobrac je pod okiem specjalisty i wydać na nie możliwie najwięcej pieniędzy. Żle dobrane obuwie może generować kontuzje, prowadzić do pogłębiania się wad, błędów w technice. W jakim obuwiu biegać? Jestem zwolennikiem biegania naturalnego, czyli jak najmniejsza amortyzacja. Sam biegam najczęściej w butach startowych, czyli tych o najmniejszej podeszwie. Zbyt wysokie podbicia i amortyzacja „usypia” moim zdaniem czujność i mechanizmy samoobronne organizmu. Ale to indywidualna sprawa i należy rozmawiać ze specjalistą, a na pewno dobrać sprzęt pod jego okiem – radzi Grass. ■

## Nasi eksperci



Krzysztof Wróbel



Małgorzata Burdzielowska



Łukasz Grass



Mariusz Latkowski



Anna Plucik-Mrozek



Maciej Tabiszewski



Maciej Bych



Tomasz Brzózka



## PRZYCHODZI KLIENT DO KLUBU CZYLI STUDIUM PRZYPADKU

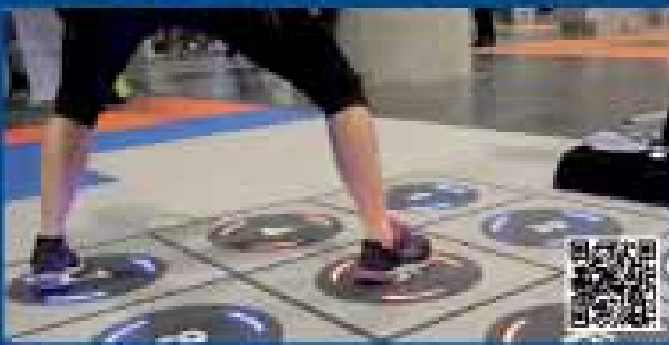
**Radzi dr Anna Plucik-Mrozek, lekarz współpracujący z klubem Perła Wellness w Michałowie-Reginowie, Prezes Temporia:**

– Obiegowo panuje opinia, że bieganie jest sportem dla wszystkich, niezależnie od wieku, dotychczasowej kondycji fizycznej, chorób przewlekłych, wagi ciała oraz niezależnie od zasobności portfela. Bieganie jest sportem korzystnie wpływającym na ogólny stan zdrowia, poprawiającym kondycję fizyczną, sprawność organizmu, obniżającym ciśnienie tętnicze krwi, sprzyjającym utrzymaniu prawidłowej wagi ciała, zmniejszającym ryzyko wystąpienia cukrzycy. Wydaje się więc, że bieganie jest lekiem na całe zło. Ale zastanówmy się, czy tak jest na pewno. Wyobraźmy sobie mężczyznę ok. 45 lat, do tej pory pracującego za biurkiem w dużej korporacji, z otyłością, stwierdzoną wiele lat temu astmą, który nie był od kilkunastu lat u lekarza (ponieważ nie miał ku temu żadnego powodu). Czy taki człowiek na pewno może wystartować w Biegu Niepodległości? Od razu ciśnie się na usta odpowiedź, że nie. **Dlaczego?** Ponieważ otyłość jest przeciwwskazaniem do biegania. Nadmierna waga stanowczo za bardzo obciąża stawy, co może prowadzić do kontuzji i uszkodzeń w obrębie stawów. Ponieważ u otyłego mężczyzny, który prowadził do tej pory siedzący tryb życia kondycja fizyczna jest na bardzo niskim poziomie. Bieganie jest sportem podczas którego godzinne spalanie kalorii waha się od 500 – 1300 kcal, co pokazuje, że jest to duży wysiłek głównie aerobowy, czyli znacznie przyspieszający tętno. Po 45 roku życia u zdrowych mężczyzn przed rozpoczęciem aktywności fizycznej powinno się wykonać badania lekarskie oraz ocenę wydolności fizycznej najlepiej przy pomocy próby wysiłkowej. Ponieważ kiedyś w przeszłości nasz bohater miał zdiagnozowaną astmę oskrzelową. Nie bierze teraz żadnych leków, jednak niewiele czasu spędza na świeżym powietrzu, a już na pewno nie przyspiesza mu się na dworze oddech (przecież tylko spaceruje od samochodu do biura i z powrotem). Zimne powietrze może powodować skurcz oskrzeli, a co za tym idzie nasilać lub ujawniać ataki astmy. **Co zatem zrobić?** Przede wszystkim przyszli biegacze powinni sami zadbać o swoje zdrowie. Bardzo ważne jest przeprowadzanie badań profilaktycznych obejmujących podstawowe badania krwi, które mogą wykluczyć istnienie chorób przewlekłych, ale również określić czynniki ryzyka chorób przewlekłych np. serca, nadciśnienia tętniczego. Czasami są niezbędne bardziej rozszerzone badania, np. EKG, czy próba wysiłkowa, która oprócz określenia kondycji fizycznej, pomoże wykluczyć chorobę serca. Na pewno bardzo rozsądne byłoby zaczynanie aktywności fizycznej od nordic walking. Potem można uprawiać marsz naprzemiennie z bieganiem i dopiero po zmniejszeniu wagi ciała i wykonaniu badań można zaczynać prawdziwe bieganie.



# IT IS TIME TO CREATE THE PERFECT GYM.

Personalization-Design-3D-Service-  
Functional Training-Small Group Training-  
Trainers Certification-Technology



[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

[www.pavigym.com](http://www.pavigym.com)

[www.functionalzone.com](http://www.functionalzone.com)

Del Sport Sp. z o.o.  
ul. Warszawska 33  
Blizne Kaszyczyńskiego  
05-082 Stare Babice  
Tel +48/22/3989020

pavigym

functional zone

@functionalzone