

## **Born to run – urodzeni aby biegać ?**

**Opracował Daniel Szymczyk**

Na podstawie artykułu Scotta Smitha „ **Born to run? It is very unlikely**”

Wystarczy rozejrzeć się wokół - rano w drodze do pracy, wieczorem czy też nocą, wracając do domu, żeby zauważyć jak wiele osób postanowiło zmienić swoje życie i zaczęło biegać. Dla niektórych to być może tylko próba odreagowania codziennego stresu i emocji czy też forma regeneracji i aktywnego wypoczynku. Inni z czasem zaczynają to traktować bardzo poważnie i coraz bardziej profesjonalnie, stawiając sobie coraz to nowe wyzwania i cele. Oczywiście i w jednym i drugim przypadku sama idea jest pozytywna i godna pochwały. Należy jednak zadać sobie pytanie czy aby na pewno współczesny „człowiek siedzący” ( „homo sedentarius” ) jest stworzony do tego aby biegać?

Bieganie wydaje się jedną z najbardziej naturalnych form ruchu człowieka, chociaż w rzeczywistości jest to niezwykle złożona i wymagająca odpowiedniej koordynacji ruchowej czynność. Nasza indywidualna technika biegu – styl biegania, bardzo się między sobą różnią. Różna jest pozycja ciała oraz ruchy tułowia i kończyn górnych w czasie biegu, różny sposób obciążenia i kontaktu stopy z podłożem, różna jest aktywacja mięśni kończyn dolnych w czasie biegu, itd.

Niestety ale smutną prawdą jest również to, że dla wielu z nas bieganie nie jest czymś naturalnym i łatwym, a część z nas po prostu nie powinna intensywnie biegać, aby uniknąć związanych z tym kontuzji i zmian przeciążeniowych. Z pewnością również wielu ludzi, którzy mają aspiracje aby biegać w sposób efektywny i wolny od dolegliwości bólowych i urazów, musi pamiętać o tym aby pracować nad prawidłową techniką biegu i szeroko pojętą stabilnością i kontrolą posturalną. Wiele publikacji poświęconych bieganiu zwraca uwagę na kluczową rolę prawidłowej techniki oraz stabilności i kontroli tzw. kompleksu lędźwiowo-miednicznego ( „lumbopelvic complex” ) jako czynników warunkujących prawidłowe i wolne od urazów bieganie. To nasze sprawnie działające „stabilne centrum” – czyli kompleks lędźwiowo – miedniczny, jest w stanie „uchronić” nas od różnego rodzaju kontuzji i zmian przeciążeniowych związanych z bieganiem i każdą inną formą aktywności ruchowej.

Należy jednak pamiętać ,że jest wiele czynników wynikających z budowy naszego ciała, fizjologii czy nawet stylu życia, które sprawiają, że jesteśmy bardziej podatni na urazy i zmiany przeciążeniowe związane z bieganiem.

Są to między innymi :

### **1. Przebyte wcześniej urazy kończyn dolnych**

W sposób oczywisty przebyte przez nas wcześniej uszkodzenia narządu ruchu ograniczają często naszą sprawność i wymagają pełnego wyleczenia i rehabilitacji. Np. skręcenie stawu skokowego będzie wymagało kompleksowej rehabilitacji i przywrócenia pełnego zgięcia grzbietowej stopy, po to abyśmy mogli efektywnie biegać i właściwie tą stopę w czasie biegu obciążać.

### **2. Uszkodzenia okołoporodowe aparatu więzadłowego miednicy u kobiet**

Mogą powodować nieznaczną niestabilność miednicy, co może być niebezpieczne w związku z dużymi siłami jakie na nią działają w czasie biegu

### **3. Zwiększony tzw. kąt Q**

Typowe dla kobiet, które mają szerszą miednicę. W związku z tym kąt jaki tworzy z nią udo, powoduje występowanie zwiększonych asymetrycznych sił działających na nasze kończyny dolne w czasie biegu

### **4. Siedzący tryb życia i pracy zawodowej**

W sposób oczywisty nie sprzyja to naszej zwiększonej sprawności i „gotowości” do podejmowania różnych form aktywności ruchowej. U biegaczy będzie to wymagało odpowiedniej dawki treningu funkcjonalnego ukierunkowanego na stabilność kompleksu lędźwiowo-miednicznego i „wyrównania” zaburzonej równowagi mięśniowej związanej z siedzącym trybem życia.

### **5. Wiek**

Im później zaczynamy naszą przygodę z bieganiem, tym bardziej jesteśmy narażeni na różnego rodzaju zmiany przeciążeniowe i urazy. Jest to naturalna konsekwencja procesu „starzenia” się organizmu i związanych z tym zmian strukturalnych i funkcjonalnych narządu ruchu i innych narządów „biorących udział” w wysiłku.

### **6. Ciężka praca fizyczna**

Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną, mogą mieć niewystarczające przerwy wypoczynkowe, które nie zapewniają odpowiedniej regeneracji organizmu i „wygojenia” mikrourazów pomiędzy treningami biegowymi.

To tylko niektóre czynniki zwiększonego ryzyka urazów związanych z bieganiem. Oczywiście nie zawsze musi być tak, że skoro swoją przygodę z bieganiem rozpoczyna kobieta w wieku 30+, z historią przebytych wcześniej urazów kończyn dolnych i siedzącym

trybem życia, to od razu musi się to skończyć urazem. Warto jednak pamiętać, że nad swoją dysfunkcją ruchową i zmianami zwyrodnieniowymi często „pracujemy” przez długie lata i to nie od razu musi boleć.

Dr Mikołaj Romanow – twórca stylu biegania „pose running”, w obrazowy sposób opisał różnice pomiędzy dobrym ( efektywnym i bezpiecznym ) i złym biegiem. „Prawidłowa technika biegania charakteryzuje się specyficzną lekkością, krótkim czasem podparcia, brakiem odczucia wzmożonego napięcia mięśni i obciążenia naszych stawów. W przeciwieństwie do słabej techniki, którą cechuje wzmożone napięcie mięśni, obciążenie stawów i ciężkość...” ([www.pose-tech.com](http://www.pose-tech.com)).

Może więc warto, przynajmniej na początku naszej przygody z biegiem, odpowiednio się do niej przygotować. Dobrym początkiem może być kompleksowa diagnostyka funkcjonalna naszego narządu ruchu i odpowiedni, zrównoważony trening funkcjonalny ukierunkowany na nasze deficyty ruchowe i prewencje urazów związanych z biegiem oraz poprawę naszej stabilności i kontroli posturalnej. Może warto ocenić biomechanicznie nasz sposób biegania i na przykład dobrać odpowiednie obuwie. Może warto zaufać specjalistom – doświadczonym biegaczom i trenerom, którzy odpowiednio zaplanują nasz trening – obciążenia, regeneracja, dieta i suplementacja - co pozwoli nam w efektywny i bezpieczny sposób zrealizować nasze cele i czerpać przyjemność z biegania.

Mark Spitz – amerykański pływak, pierwszy w historii zdobywca 7 złotych medali olimpijskich na igrzyskach w Monachium, powiedział kiedyś : „Sport jest sztuką przygotowania – jeżeli nie jesteś odpowiednio przygotowany, możesz zacząć przygotowywać się do porażki”. Oczywiście w rekreacyjnym biegnięciu dla zdrowia nie chodzi o zdobywanie medali ale jeżeli chcemy czerpać radość z biegania przez wiele lat, zachować zdrowie i uniknąć urazów, to również powinniśmy się do tego odpowiednio przygotować.