

ZACZNIJ BIEGAĆ NA WIOSNĘ

RAPORT 2015



SPIS TREŚCI

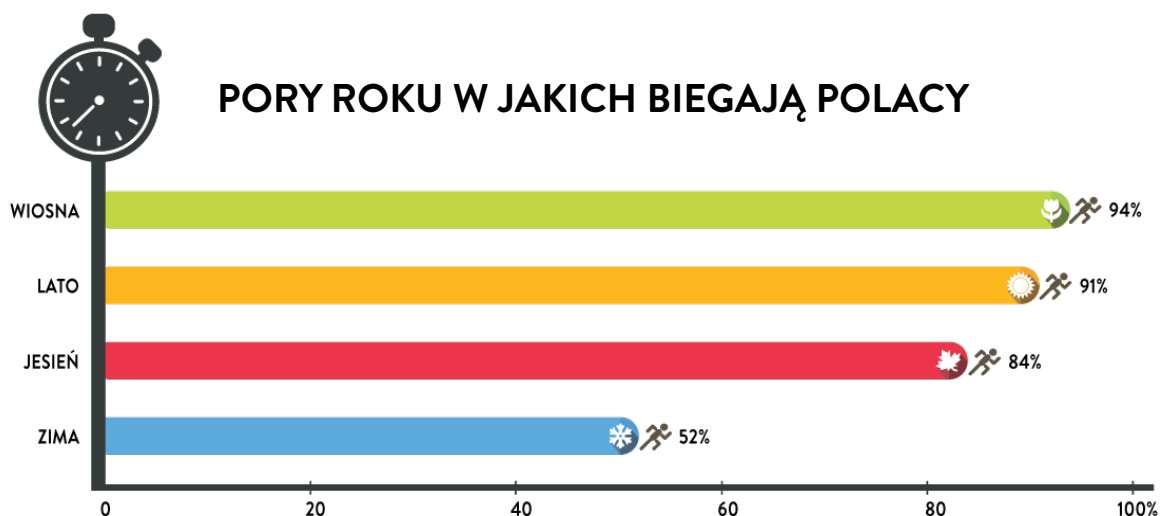
- Wprowadzenie 3
- Korzyści z biegania 5
- Podstawowe błędy początkujących 11
- Ciekawostki i statystyki 24

ZACZNIJ BIEGAĆ NA WIOSNĘ



WPROWADZENIE

Według ankiety przeprowadzonej wśród biegaczy w Polsce 94% badanych wskazało, że wiosna to najbardziej korzystny okres w roku na rozpoczęcie treningów. Zimowe lenistwo dobiegło końca, przyszedł zatem odpowiedni moment na zejście z kanapy i rozpoczęcie walki o idealną sylwetkę.



Źródło: polskabiega.sport.pl/pdf/nsb_raport.pdf

Fenomen biegania polega na tym, że to najprostsza i najbardziej naturalna metoda ruchu dla człowieka. Można ją uprawiać praktycznie w każdych warunkach i niewiele nas kosztuje.

Korzyści płynące z tej formy aktywności są nie do przecenienia. Jeśli chcemy zwiększyć wydolność, poprawić kondycję, zmniejszyć ryzyko zapadnięcia na niebezpieczne choroby, czym prędzej startujmy i biegnijmy po zdrowie. Wystarczą odpowiednie buty, odrobina entuzjazmu i determinacji.

***“Bieganie daje wolność.
Wybierasz własne tempo,
własną trasę i myślisz
o czymkolwiek chcesz.
Nikt nie może Ci powiedzieć
co masz robić”***

- Nina Kuscsik (pierwsza kobieta, która pokonała maraton poniżej 3 godzin)



KORZYŚCI Z BIEGANIA

KORZYŚCI Z BIEGANIA

Dlaczego warto biegać? Bieganie jest fantastyczną formą aktywności ruchowej, niosącą za sobą setki korzyści zdrowotnych:



WZMACNIA SERCE I UKŁAD KRWIONOŚNY

Dzięki lepszemu natlenieniu tkanek następuje poprawa krążenia. Jogging usprawnia pracę krwiobiegu i wzmacnia mięsień sercowy. Wzrasta objętość serca i jego wydajność. W efekcie zmniejsza się ryzyko zapadnięcia na choroby układu sercowo-naczyniowego, które są główną przyczyną zgonów w Polsce.

ODCHUDZA



Wiele osób rozpoczyna przygodę z bieganiem w celu utraty zbędnych kilogramów. Jest to idealny sposób na pozbycie się zalegającej tkanki tłuszczowej. Już podczas 30 - minutowego biegu w tempie umożliwiającym swobodną komunikację, ciało zaczyna sięgać po zapasy tłuszczu. Trenując regularnie następuje wzrost metabolizmu spoczynkowego. Dzięki temu spalamy kalorie nawet wtedy, gdy jesteśmy już po treningu. Bieganie w połączeniu z odpowiednią dietą to recepta na wymarzoną sylwetkę.

STABILIZUJE CIŚNIENIE, OBNIŻA CHOLESTEROL

Bieganie stabilizuje profil lipidowy. Przyczynia się do redukcji złego cholesterolu, podwyższając wskaźnik tzw. dobrego cholesterolu. Osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze zaleca się wykonywanie ćwiczeń aerobowych jako formę aktywności, która skutecznie pomaga w walce z tym schorzeniem.

**PODNOŚI ODPORNOŚĆ**

Regularny wysiłek na świeżym powietrzu w zmiennych warunkach atmosferycznych hartuje nasz organizm i wzmacnia układ immunologiczny chroniąc przed chorobami.

WSPOMAGA BUDOWĘ MIĘŚNI

Podczas jednego kroku biegacza pracuje jednocześnie około 200 mięśni. Dotlenienie największych grup mięśniowych powoduje, że stają się bardziej rozwinięte, zwiększają objętość, poprawia się także ich tonus. Nasze ciało robi się smuklejsze i bardziej wyrzeźbione. Bieganie rozluźnia napięcia mięśniowe, przynosi ulgę w bólach pleców wywołanych przez stres.



USPRAWNIA UKŁAD KOSTNY

Systematyczny trening spowalnia postępujący z wiekiem proces utraty masy kości, zwiększa ich mineralizację i gęstość, dzięki czemu może okazać się skuteczną bronią w walce z osteoporozą. Problem ten dotyczy głównie kobiet po 50 roku życia.

CHRONI PRZED CUKRZYCĄ



Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. Wysiłek podnosi wrażliwość organizmu na insulinę, jednocześnie obniżając stężenie glukozy we krwi, co zapobiega hiperglikemii. Portal dla biegaczy 4 run pisze:

“Dzięki wysiłkowi fizycznemu, zajęciom sportowym oraz dobrej samokontroli i edukacji można:

- Zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę, tzn. będzie można wstrzykiwać mniejsze dawki;*
- Poprawić wrażliwość na insulinę, co jest jednoznaczne ze zmniejszeniem insulinooporności, która także czasem występuje u osób chorych na cukrzyce typu 1*
- Osiągać lepsze wartości glikemii, co zaowocuje poprawą wyrównania metabolicznego cukrzycy;”*

POPRAWIA PRACĘ MÓZGU



Doskonale wpływa też na mózg poprawiając jego ukrwienie i dotlenienie. Za sprawą wysokiego stężenia neurotrofin wzrasta poziom koncentracji i łatwiej przyswajamy wiedzę. Osoby, które biegają regularnie mają lepszą percepcję, są bardziej kreatywne, posiadają większą zdolność do podejmowania trafnych decyzji oraz planowania.



POPRAWIA ŻYCIE SEKSUALNE

Kolejnym aspektem, którego nie sposób pominąć jest wzrost libido. Regularna aktywność podnosi poziom testosteronu odpowiedzialnego m.in za naszą sprawność seksualną. Dotyczy to zarówno mężczyzn jak i kobiet.

POMAGA W WALCE Z DEPRESJĄ



Ciekawostką może być fakt, że jogging pomaga w walce z depresją. Bieganie jest to chwila tylko dla nas, podczas której możemy zdystansować się od wielu problemów i naładować baterie.



ZWALCZA STRES

Zmniejsza napięcie nerwowe redukując wydzielanie katecholaminy, której wysoki poziom sprawia, że jesteśmy zestresowani. Podczas wysiłku fizycznego organizm zaczyna wytwarzać endorfiny, czyli tzw. "hormony szczęścia", które wprawiają nas w świetny nastrój.

"Pamiętaj - to, co czujesz po dobrym biegu jest o niebo lepsze od tego, co czujesz siedząc i myśląc, że chciałbyś biegać."

- Sarah Condor



PODSTAWOWE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH

PODSTAWOWE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH

1

BRAK AKTUALNEJ OCENY ZDROWIA

Aby wyeliminować zagrożenia i ocenić, czy organizm może być bezpiecznie poddawany wysiłkowi fizycznemu, swoje pierwsze kroki powinniśmy skierować do gabinetu lekarskiego.

Podstawą jest zrobienie morfologii i sprawdzenie poziomu cukru we krwi. To rutynowe badania dające ogólny obraz stanu naszego zdrowia. Skontrolowanie ciśnienia, tętna, wykonanie EKG i UKG (echo serca) dają wstępną ocenę naszego układu krążenia.

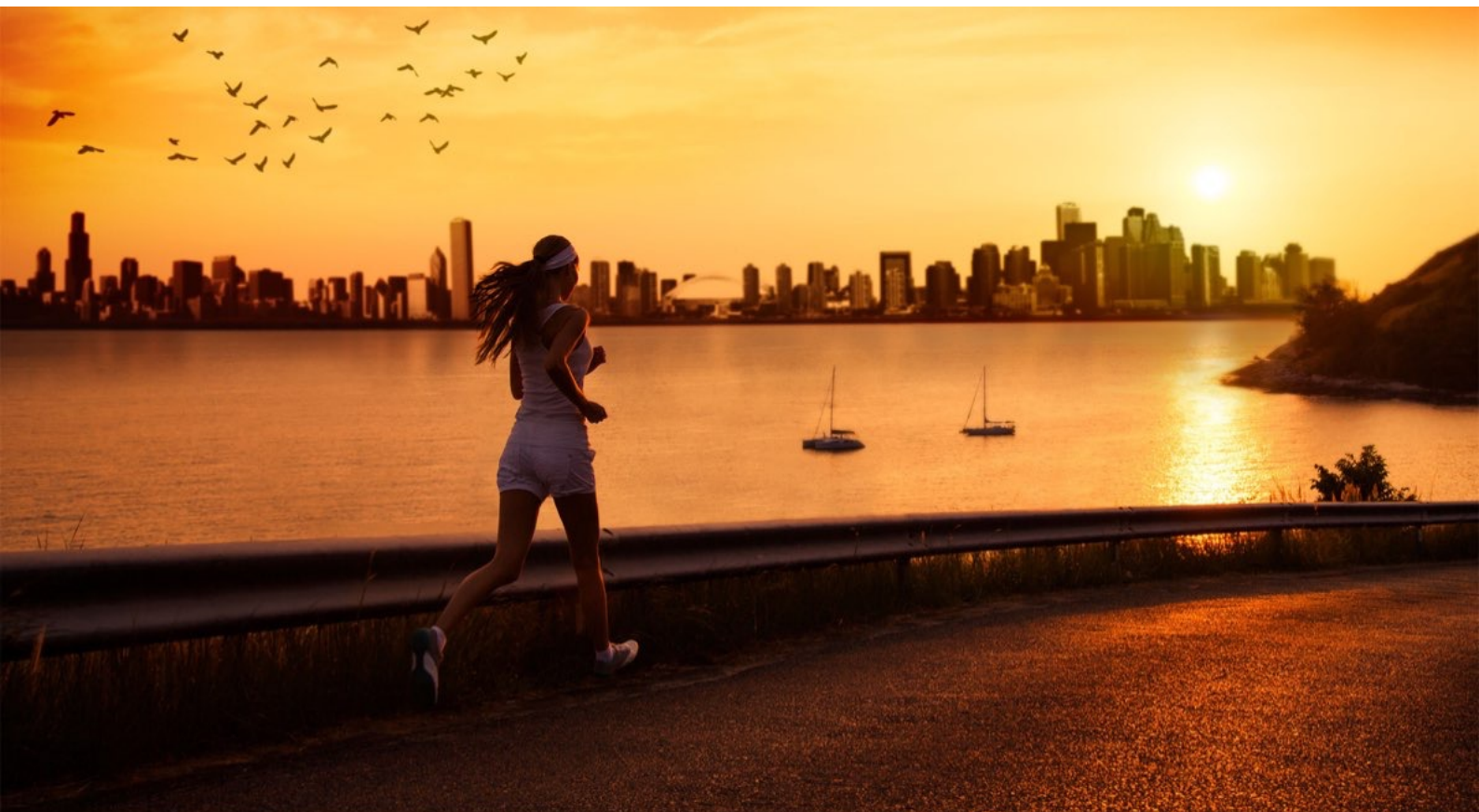


Osoby, które ukończyły 35 lat powinny regularnie wykonywać test wysiłkowy. Działania te są niezwykle ważne i pozwalają określić czy bieganie jest odpowiednią dla nas formą aktywności.

Niewykryta wada serca przy intensywnym wysiłku może być tragiczna w skutkach. W przypadku przebytych kontuzji, dysfunkcji kręgosłupa i kłopotach ze stawami np. kolanami należy udać się na konsultację do ortopedy.

**“Chodzi o to, żeby radość,
jaką odczuwam na końcu
każdego biegu, przetrwała
do dnia następnego.”**

- Haruki Murakami



2

NIEODPOWIEDNIO DOBRANE OBUWIE

Większość z nas rozpoczyna bieganie w butach, które zwyczajnie się do tego nie nadają. Jest to nagminny błąd prowadzący nie tylko do dolegliwości bólowych, ale przede wszystkim do poważnych urazów stawów, a nawet kręgosłupa.

Buty mają chronić nasze stopy, zapewniać amortyzację, dawać poczucie komfortu nawet podczas dłuższego biegu, nie powodując przy tym bolesnych otarć. Dlatego wybierajmy rozsądnie, nie sugerujmy się obowiązującymi trendami i aktualną modą.

Nie bójmy się zasięgnąć opinii eksperta w sklepie sportowym i pamiętajmy, że w tym przypadku cena nie zawsze idzie w parze z jakością. Na wybór idealnego dla nas modelu składa się szereg czynników takich jak:

- **typ stopy** (neutralna, pronująca, supinująca)
- **typ podłoża**, po którym zamierzamy biegać (asfalt, leśne ścieżki, bieżnia)
- **rozmiar stopy** (bardzo ważne, by przymierzyć buty przed kupnem)
- **pleć** (coraz częściej spotykamy buty typowe dla kobiet i mężczyzn)

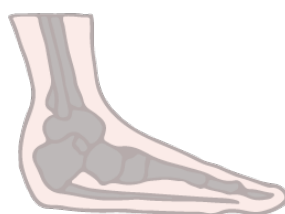
Decydując się na zakup tradycyjnych butów do biegania powinniśmy wiedzieć, w jaki sposób przetaczamy stopę. Jest to indywidualna cecha każdego biegacza.

STOPA PRONUJĄCA

W stopie pronującej ciężar ciała przenoszony jest na wewnętrzną jej krawędź. Obuwie biegaczy mocno pronujących zużywa się w charakterystyczny sposób: podeszwy wypychane są na zewnętrzną część stopy, dlatego też buty polecane pronatorom mają wzmocnione elementy trzymające piętę oraz posiadają wsparcie od wewnętrznej części.

Jeżeli stopy wykazują niewielkie pronowanie, butami, które wpiszą się w Twoje zapotrzebowanie będą te oznaczone jako „Stability” „Control” lub „Stuctured Cushion”. Jeżeli masz silnie pronujące stopy, najlepiej będzie, jeśli zaopatrzysz się w typ „Motion Control, Maximum Support”.

STOPA PRONUJĄCA



TYP BUTA

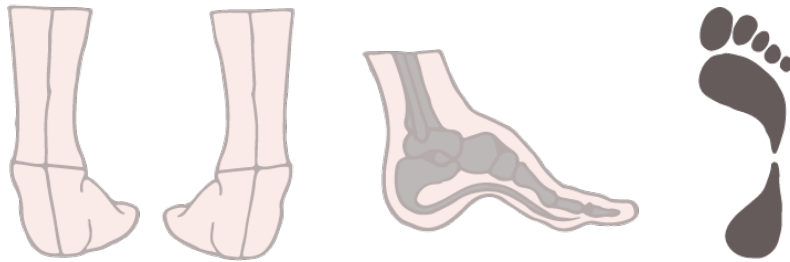
- *Stability*
- *Motion Control*



STOPA SUPINUJĄCA

W przypadku stóp supinujących, ciężar ciała przenoszony jest przede wszystkim na zewnętrzną krawędź stopy. To zjawisko jest rzadziej spotykane i osoby, których dotyczy mogą swobodnie nosić obuwie przeznaczone dla osób o stopach neutralnych. Od kilku lat są jednak dostępne w sklepach buty dla supinatorów.

STOPA SUPINUJĄCA



TYP BUTA

- Cushion



STOPA NEUTRALNA

To taka, w której podczas biegu ciężar ciała rozprowadzany jest równomiernie po całej stopie począwszy od początku stąpanięcia, czyli od pięty, poprzez stawianie całej stopy aż do wybicia i jej oderwania. Stopę taką można rozpoznać po tym, że gdy patrzymy na nią od tyłu, pięta ustawiona jest w linii prostej z nogą, a ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na pięcie. Osoby posiadające stopy neutralne powinny używać butów amortyzujących bez stabilizatora stopy. Producenci oznaczają taki model jako „cushion”.



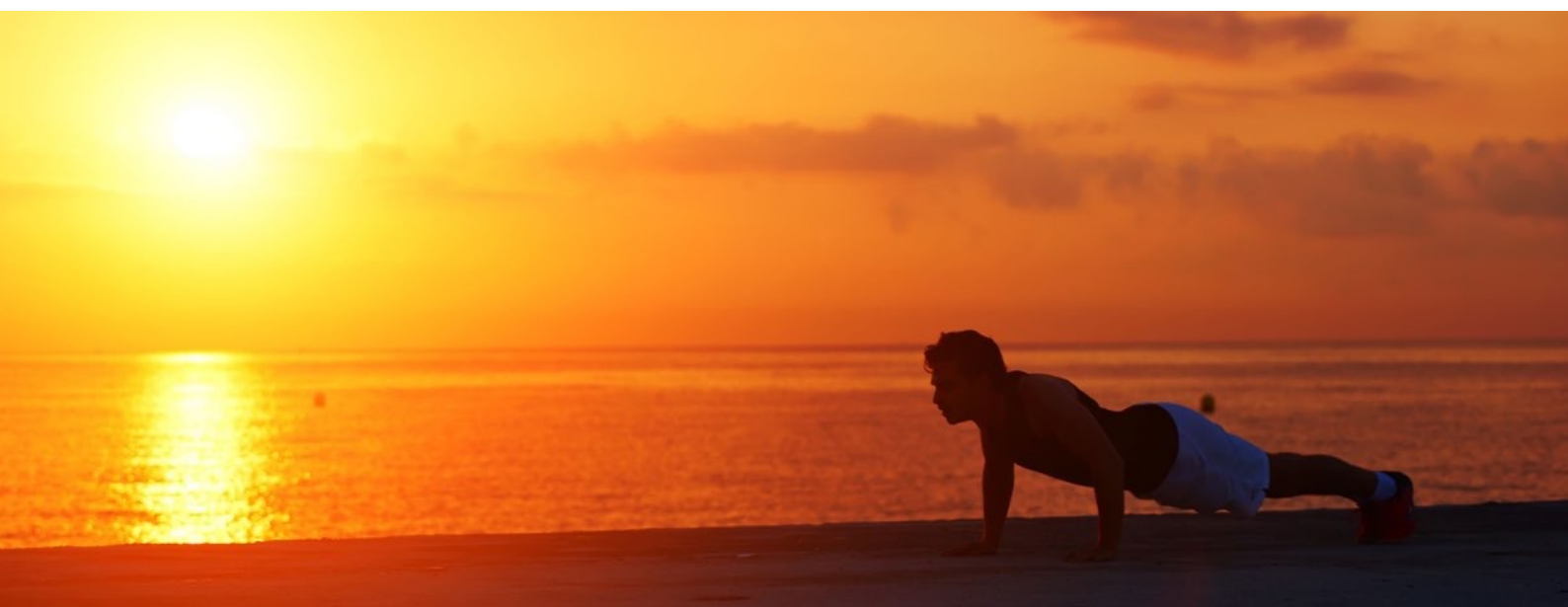
Większość dobrych sklepów sportowych oferuje aparaturę umożliwiającą określenie typu i parametrów stopy. Takie badanie można też wykonać w warunkach domowych wykonując tzw. test wodny. Wystarczy kartka papieru. Zmoczoną stopę stawiamy na arkuszu. Odcisk, który zostawimy na papierze da nam odpowiedź w jaki sposób stopa przylega do podłoża.

3

BRAK ROZGRZEWKI

Często pomijany aspekt w treningu, a powinien stanowić jego podstawę. Rozgrzewka poprawia krążenie krwi, która transportuje ciepło do wszystkich tkanek, podwyższając temperaturę ciała. Dzięki temu podnosi się wydolność mięśni, ponieważ ich skurcz w dużej mierze zależy od temperatury. Uelastycznia pracę ścięgien i więzadeł, zwiększając ruchomość poszczególnych stawów.

W trakcie rozgrzewki wzrasta stężenie hormonów we krwi, co usprawnia pracę wielu układów i narządów, podnosząc organizm na wyższy poziom aktywności. Rozgrzewka nie powinna być zbyt długa i intensywna, wystarczy kilka minut aby cieszyć się bieganiem i uniknąć poważniejszych urazów. Po treningu również istotny jest stretching, który pomoże w regeneracji zmęczonych mięśni i ochroni przed naciągnięciem ścięgna Achillesa.



4 ZBYT SZYBKIE NAKŁADANIE NA SIEBIE DUŻYCH OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH

Jak mówi przysłowie pośpiech jest złym doradcą. Jeżeli nie mieliśmy wcześniej do czynienia z żadną formą aktywności fizycznej lub wracamy do treningu po długiej absencji ruchowej, nie próbujmy od razu zostać mistrzami starając się bić rekordy i narażając tym samym na potężne zakwasy lub co gorsza poważną kontuzję.

***“Dla mnie jak dla wielu biegaczy
nie ma linii mety. Wyścig się
kończy, bieg nigdy”***

- Dean Karnazes (ultramaratończyk)

Pierwszy tydzień powinniśmy zacząć od zwykłego 20-30 minutowego marszu, stopniowo zwiększając intensywność łącząc marsz z truchtem. Pamiętajmy, że

nadmiar treningu również może zaszkodzić - na początek zaleca się 3 treningi w tygodniu. Przez pierwsze dwa miesiące tętno podczas biegu nie powinno przekraczać 140 uderzeń serca na minutę.

W trosce o własne ciało początkujący biegacze nie powinni przeceniać swoich możliwości. Ważne jest wyznaczenie sobie celów i ułożenie odpowiedniego planu treningowego, dopasowanego do naszych potrzeb.

PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Tyzd.	Wtorek			Czwartek			Sobota/Niedziela		
	marsz	bieg	serie	marsz	bieg	serie	marsz	bieg	serie
1	 5min	 1min	x 3 razem 18min	 5min	 1min	x 4 razem 24min	 5min	 1min	x 5 razem 30min
2	 5min	 1min	x 4 razem 24min	 5min	 2min	x 3 razem 21min	 5min	 2min	x 4 razem 28min
3	 5min	 3min	x 3 razem 24min	 5min	 3min	x 4 razem 32min	 5min	 3min	x 5 razem 40min
4	 5min	 4min	x 3 razem 27min	 5min	 4min	x 4 razem 36min	 5min	 4min	x 4 razem 36min
5	 5min	 4min	x 4 razem 36min	 5min	 4min	x 5 razem 45min	 5min	 4min	x 5 razem 45min
6	 10min	 8min	x 2 razem 36min	 5min	 4min	x 5 razem 45min	 10min	 9min	x 2 razem 38min
7	 5min	 5min	x 4 razem 40min	 10min	 10min	x 2 razem 40min	 5min	 5min	x 5 razem 50min
8	 10min	 20min	x 1 razem 30min	 10min	 25min	x 1 razem 35min	 10min	 30min	x 1 razem 40min

Źródło: polskabiega.sport.pl; Plan został napisany przez trenera Pawła Grzonkę.

5

NIEODPOWIEDNIE ODŻYWIANIE

Aby uzyskać upragnioną sylwetkę i zaopatrzyć organizm w niezbędne substancje należy zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe. Większość początkujących biegaczy nie przykładają większej wagi do swojej diety, co jest istotnym błędem.

Pierwszym krokiem powinno być wykreślenie z naszego jadłospisu produktów przetworzonych: białego pieczywa, słodczy, produktów mącznych o wysokim indeksie glikemicznym. Starajmy się odrzucić nasycone kwasy tłuszczowe, jeść dużo owoców i warzyw, sięgać po chude mięso i ryby.

Nie biegajmy na czczo. Organizm nie sięgnie po tłuszcz, a zacznie rozkładać białka mięśniowe, co doprowadzi do spalania mięśni. Trening na energetycznej rezerwie jest nieefektywny i może być szkodliwy dla zdrowia. Jeżeli biegamy rano i nie mamy czasu na pełnowartościowe śniadanie, sięgnijmy po banana lub napój izotoniczny. Uzupełnimy choć trochę zapasy glikogenu, a trening stanie się bardziej wydajny. Pamiętajmy, że odpowiednia dieta to 60-70% sukcesu.



6

NIEPRAWIDŁOWE NAWADNIANIE ORGANIZMU

Zbyt mało przyjmowanych płynów podczas intensywnego biegu może prowadzić do odwodnienia. Dlatego w trakcie treningu starajmy się je systematycznie uzupełniać. Zaleca się pić często, małymi łykami. Błędem jest wlewanie w siebie jednorazowo zbyt dużych ilości, gdyż organizm przyswaja od 0,2 do 0,4 litra na godzinę.



Aby nie obciążać pęcherza nie powinno się przyjmować płynów na pół godziny przed treningiem. Podczas długiego, wyczerpującego biegu możemy sięgnąć po napój izotoniczny, który przywróci niedobór elektrolitów w organizmie. Należy jednak zachować balans i nie pić za dużo. Nadmiar wody może prowadzić do przewodnienia, a to podobnie jak odwodnienie bywa bardzo niebezpieczne.

Tim Noakes ekspert w dziedzinie biegania, postać niezwykle ceniona w środowisku biegaczy, od lat powtarza, że w świecie sportów wytrzymałościowych problemem nie jest odwodnienie, lecz nadmierne nawadnianie organizmów przez sportowców w czasie zawodów i treningów. Jego wnioski są interesujące:

„Skoro człowiek został naprawdę stworzony po to, by biegiem pokonywać długie dystanse w skrajnym upale i bez picia, to po co każe mu się przyjmować w czasie wysiłków duże ilości płynów i wchłaniać sól niezależnie od tego, jakie wokół niego panują warunki pogodowe?”

CIEKAWOSTKI I STATYSTYKI

CIEKAWOSTKI I STATYSTYKI

 **39%** biegaczy to kobiety

 **61%** biegaczy to mężczyźni

Nawet jeśli biegasz wolno, spalisz przynajmniej **10 kcal na minutę**. Czyli możesz spalić pół tabliczki czekolady w mniej niż **23 minuty**.



Regularne bieganie może **przedłużyć życie** o około **6 dodatkowych lat** - wynika z duńskich badań. Autorzy badań ze Szpitala Uniwersyteckiego Bispebjerg w Kopenhadze obliczyli, że regularnie biegający mężczyźni mogli wydłużyć swoje życie o **6,2 lat**, a kobiety o **5,6 lat**.



70% osób lubi biegać z muzyką

Przeciętny dorosły człowiek ma wystarczająco dużo **energii** zgromadzonej w tkance tłuszczowej, aby biec **bez przerwy** przez **3 dni** z prędkością **24 km/h**.



29% biegaczy używa pulsometru

Podczas biegu w stopach pracuje razem **26** kości, **33** stawy, **112** więzadeł, sieć nerwów, ścięgien oraz naczyń krwionośnych.

2 pary butów zużywa przeciętny biegacz, podczas solidnych przygotowań do maratonu



Bieganie poprawia **sprawność intelektualną**. W przypadku biegaczy **po 50 roku** życia, regularne treningi biegowe pozwalają spowolnić naturalny proces starzenia się mózgu i zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby **Alzheimera**.

Podczas biegu, na rozciągnięto podeszwowe oddziałują **siły** sięgające **3-krotności** Twojego **ciężaru ciała**.



70% biegaczy korzysta z aplikacji do biegania



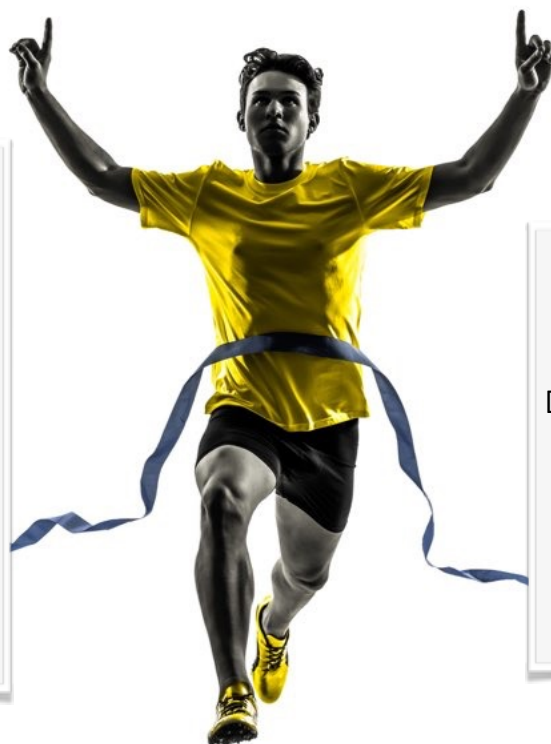
Podczas biegania spalamy **50% więcej** kalorii niż podczas chodzenia.

W 2010 roku ponad **45000** kobiet i mężczyzn ukończyło **New York City Marathon**, co czyni go największym maratonem w świecie.

Podczas Maratonu na **Wielkim Murze Chińskim** biegacze pokonują **5164 schodów** na dystansie **42,195 km**.

Najstarszą osobą, która ukończyła maraton był **Fauja Singh**. Dokonał tego w wieku **101 lat** przebiegając pełny dystans w czasie **8 godzin i 11 minut**.

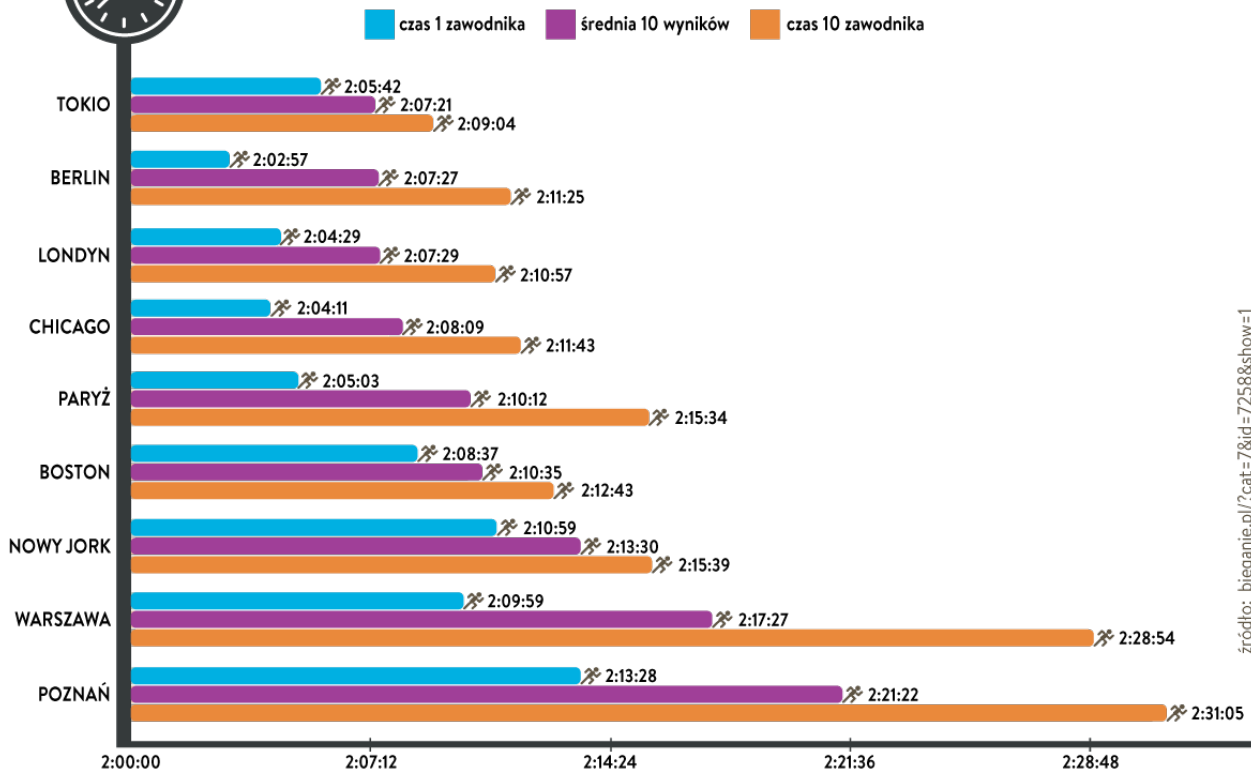
W październiku 2011 roku **Amber Miller** zbulwersowała świat biegnąc maraton w **9. miesiącu ciąży!** 27-letnia kobieta przybiegła na metę i udała się do szpitala na poród. Lekarz udzielił jej zgody, pod warunkiem, że będzie łączyła bieganie z marszem. Urodziła córeczkę June, ważącą 3,5 kg



Obecny rekord świata w pokonanych maratonach **dzień po dniu to 607**. Dokonał tego **Ricardo Abad** - hiszpański biegacz, ultramaratończyk. Bicie rekordu świata łączył z codzienną 8-godzinną pracą w fabryce.



WYNIKI NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW MARATONÓW 2014 ROKU



źródło: bieganie.pl/?cat=7&id=7258&show=1



ŹRÓDŁA:

- jak-biegac.pl/jak-dobrac-but-y-biegowe
- 4run.pl/bieganie-a-cukrzyca
- „Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego zarysem fizjologii człowieka” - pod redakcją A. Jaskólskiego
- Raport Polska Biega - Narodowy Spis Biegaczy 2014
- facebook.com/bieganie.ciekawostki
- magazynbieganie.pl/nawadnianie-organizmu-wiecej-szkody-niz-pozytku



halodoktorze.pl

Najlepsi lekarze, najbliżej Ciebie.

Serwis HaloDoktorze.pl oferuje możliwość zarejestrowania się online i dostęp do najlepszych specjalistów na terenie całej Polski. Serwis pozwala na odnalezienie specjalisty w swojej okolicy i umówienie wizyty w dogodnym terminie kilkoma kliknięciami.



rankinglekarzy.pl

Opowiedz o swoim lekarzu. Poznaj opinię innych.

Serwis RankingLekarzy.pl to źródło wyjątkowo wiarygodnych informacji o lekarzach wszystkich specjalizacji, umieszczanych przez użytkowników. Obszerna baza lekarzy z całej Polski pozwala wyszukać najlepszych specjalistów zarówno według lokalizacji jak i oferowanych usług.