**Jak trenować, żeby się nie przetrenować?**

**Zrobiło się ciepło i cała Polska biega. Ale, żeby przebiec maraton, albo choćby i pół, trzeba się dobrze przygotować.**

Jak twierdzą „wyznawcy” - bieganie to nie tylko hobby, ale i styl życia. W niemal każdym większym mieście organizowane są cykliczne zawody w tej dyscyplinie, coraz więcej ludzi bierze w nich udział. Z różnych powodów: dla zdrowia, bo chcą schudnąć, odreagować codzienny stres, osiągnąć cel, pokonać własną słabość. Wszystkie są dobre, ale zanim ktoś zacznie „na poważnie” trenować powinien spełnić kilka warunków, żeby nie zrobić sobie krzywdy. Oczywiście, osoby z przewlekłymi chorobami serca czy układu oddechowego muszą uprzednio zasięgnąć opinii lekarza.

**Nie szarżujmy! Stopniujmy trudność i dystans**

*- Proszę nie mieć złudzeń, że jak teraz zaczniemy, to za miesiąc przebiegniemy maraton –* ***mówi Paulina Czajka, fizjoterapeutka z Ośrodka Rehabilitacji Armedis,*** *która ma na koncie cztery półmaratony .- Przy regularnych treningach może uda się jesienią wystartować na krótszym, pięciokilometrowym dystansie.*

Nie „rzucajmy się” więc od razu na długie dystanse. To jeden z najczęstszych błędów początkujących biegaczy. Każdego dnia stawiają sobie coraz ambitniejsze cele: „dzisiaj przebiegłem pięć kilometrów, to jutro dziesięć”. Chcą szybkich rezultatów, a wtedy często dochodzi do przeciążenia. Najczęstsze objawy to ciągnące bóle łydek, ud, pachwin, stóp. Czasami jest to ostry punktowy ból w jednej z kończyn. Niekiedy pojawia się opuchlizna jednego z kolan, np. od wewnętrznej strony. Jeśli podczas treningów czy zaraz po nich odczuwamy silny ból, to nie ma co czekać, że samo przejdzie, że to „rozbiegamy”. Tym bardziej jeśli wystąpi opuchlizna, ból utrzymuje się dłuższy czas i nie jest symetryczny (typowe zakwasy czujemy przeważnie równomierne w całym ciele). Trzeba wtedy powiedzieć „stop” i pójść do specjalisty, żeby nie doprowadzić do pogłębienia kontuzji. Czasami wystarczy tylko wykonywanie zaleconych ćwiczeń, albo rozmasowanie, żeby dolegliwości minęły.

*- Żeby unikać przeciążenia stopniujmy trening - radzi Paulina Czajka. - Lepsze efekty są wtedy, kiedy zwiększamy dystans i obciążenie etapami. Wtedy jesienią rzeczywiście można zrobić fajny wynik w krótkim biegu. Na maraton potrzebujemy co najmniej rocznych przygotowań. I można o tym myśleć, dopiero wtedy, kiedy ma się za sobą krótsze dystanse, 5-, 10-km, czy półmaraton.*

**Nie samo bieganie! Różnicujmy aktywność**

Jeśli ktoś chce startować w zawodach nie ma innej drogi: musi trenować regularnie, to znaczy co najmniej trzy razy w tygodniu. Trening jednak nie może być monotonny.

*- Nie chodzi o to, by trzy razy w tygodniu wyjść i przebiec ileś kilometrów - zaznacza fizjoterapeutka z Armedis. - Powinniśmy różnicować tempo, odległość i czas. Uzupełniajmy trening np. podbiegami pod górkę, robieniem krótkich, szybkich odcinków, tzw. rytmów czy „przebieżek”. Jeśli to nasze pierwsze próby, wskazany jest trening interwałowy, polegający na tym, że pewien dystans biegniemy, a potem idziemy i tak na zmianę. Zalecane są też tzw. „skipy”, kiedy odcinek 25 - 50 metrów przebiegamy wysoko podnosząc kolana, albo szybko przenosząc pięty do pośladków. Jeśli dla kogoś to absolutny początek, bo nigdy wcześniej nie uprawiał sportu ani nie biegał może znaleźć w internecie taki podstawowy instruktaż, ale nic nie zastąpi pomocy trenera. Sama z niej korzystam.*

Poza bieganiem konieczne są też ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i równoważne, które zapobiegają kontuzjom. Krótkie rozciąganie powinno obowiązkowo kończyć każdy trening, żeby mięśnie odpoczęły. Nie można też zapomnieć o wzmacnianiu brzucha przez ćwiczenia izometryczne.

*- Przykładem ćwiczenia izometrycznego jest tzw. „deska’, którą można zmodyfikować o dynamiczne elementy np. podnoszenie rąk czy nóg. Takie działanie wzmacnia mięśnie głębokie odpowiadające za stabilizację ciała - radzi Paulina Czajka. - Stabilizacja potrzebna jest, by zabezpieczyć się przed urazami, np. w kolanach, co często się zdarza biegaczom, czy związanych z kręgosłupem. Zalecane są ćwiczenia równoważne, najprostsze z nich to stanie na jednej nodze, z dobrze ustawioną stopą (tak by nie uciekała do środka lub na zewnątrz), albo ćwiczenia na przeznaczonych do tego sprzętach, jakie są na wyposażeniu w gabinetach rehabilitacyjnych czy na siłowniach.*

Ważna jest jednak precyzja wykonywanych ćwiczeń. Dobrze jest na początku robić je z fizjoterapeutą, żeby skorygował błędy. Może okazać się, że przyszły maratończyk ma wady postawy, która mogą narażać go na kontuzję. Na przykład nierównowaga miednicy ma wpływ na występowanie dolegliwości w obrębie bioder, kolan, stóp i kręgosłupa. Specjalista oceni też równowagę mięśniową, powie nad którą stroną ciała trzeba bardziej popracować, intensywniej rozciągać itd.

**Osprzęt i dieta**

Każdy ma inny rozkład dnia, ale treningi najlepiej jest planować rano lub wieczorem. Ważne jest też, aby w pół godziny po zakończonym treningu coś zjeść. Chodzi o to , żeby mięśnie nie zaczęły „zjadać” same siebie. Dotyczy to szczególnie pań, które biegają, by stracić kilogramy i po wieczornym treningu odmawiają sobie posiłku.

*- Niech to będzie coś lekkiego i białkowego, np. twarożek lub wędzona ryba- zaleca fizjoterapeutka. - Jeśli trenujemy rano zjedzmy coś z większą dawką węglowodanów. Podczas treningu warto mieć ze sobą butelkę wody. Nie jest konieczny specjalny napój izotoniczny, można zresztą zrobić sobie domowy izotonie - do wody dodajemy cytrynę i miód.*

Bieganie to jeden z tańszych sportów, jest jednak jedna rzecz, potrzebna do jego uprawiania, na której nie warto oszczędzać - buty. Nie zakładajmy na trening trampeczek, tenisóweczek ani żadnych deisgnerskch adidasków. Na początek można po prostu kupić sportowe buty z grubszą podeszwą, dobrze utrzymujące stopę. A jak złapiemy bakcyla, warto zainwestować w bardziej profesjonalne.

*- Buty do biegania mają być stabilne, stopa nie powinna się w nich wykręcać, szczególnie do środka. Można poprosić kogoś, żeby poobserwował jak podczas biegania układają się stopy i kolana, albo żeby nas nagrał, wtedy sami na spokojnie to przeanalizujemy. Obejrzyjmy też nasze codzienne obuwie, żeby zobaczyć w jaki sposób zdzieramy podeszwy. To pokazuje do czego mamy tendencje, która cześć jest bardziej przeciążona. Mając to na uwadze możemy trenować tak, by przywracać równowagę.*

Ośrodek Rehabilitacji Armedis w Białymstoku od początku istnienia promuje aktywny styl życia. Drużyna Armedis bierze udział m.in. w takich zawodach jak sztafeta Elektrum Ekiden czy Hero Run. Wystartuje w nich także w tym roku i zachęca do tego innych.