

AGNIESZKA PRZYBYLSKA ANDRZEJ PESZEK

JAK BIEGAĆ ZDROWO



JAK BIEGAĆ ZDROWO

**REDAKCJA
AGNIESZKA PRZYBYLSKA
ANDRZEJ PESZEK**



© Copyright by landie.pl Sp. z o.o., 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment nie może być publikowany ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy.

Redakcja: Agnieszka Przybylska i Andrzej Peszek

Zdjęcia: Andrzej Peszek

Projekt graficzny: Ewa Hajduk

Skład: landie.pl

ISBN: 978-83-63017-05-7

Więcej naszych publikacji możesz nabyć na

www.wydawnictwosportowe.pl lub www.alpy.info.pl

Zapraszamy serdecznie.

SPIS TREŚCI

OSOBY ZAANGAŻOWANE
PRZY TWORZENIU KSIĄŻKI 5

1. WSTĘP – ZANIM ZACZNIEMY NASZĄ
PRZYGODĘ Z BIEGANIEM 11

2. JAK BIEGAĆ?

TECHNIKA BIEGU 21

TRENING BIEGACZA 29

WYSIŁEK AEROBOWY A WYSIŁEK ANAEROBOWY 37

KOBIETY A MĘŻCZYŹNI W BIEGANIU 39

3. BADANIA BIEGACZY 41

4. URAZY BIEGACZY 49

5. DOBÓR SPRZĘTU 69

PROCEDURA DOBORU OBUWIA 71

ODZIEŻ I INNE AKCESORIA DLA BIEGACZY 77

6. BIEGANIE NATURALNE 79

7. DIETA BIEGACZA 83

8. ĆWICZENIA DLA BIEGACZY 103



WSTĘP



OSOBY ZAANGAŻOWANE PRZY TWORZENIU KSIĄŻKI

(w kolejności tematów)

Agnieszka Przybylska – koncepcja książki i tekst

Biegam, pływam, jeżdżę na snowboardzie. Interesuje mnie sport jako moja własna aktywność ale także jako zjawisko społeczne. Dlatego z wielką pasją i przyjemnością angażuję się w projekty związane ze sportem amatorskim i rekreacją: wydawanie książek sportowych i prowadzenie portalu dla narciarzy i snowboardzistów.



Andrzej Peszek – koncepcja książki i zdjęcia

Sport i fotografia to jest to co mnie kręci. Oczywistym połączeniem jest fotografia sportowa. Zimą jeżdżę na nartach, latem biegam, pływam i nurkuję i wszędzie zabieram swój plecak fotografa – trochę waży ale warto. Więcej o mnie na www.andrzejpeszek.pl



dr Urszula Zdanowicz **- aspekty medyczne biegania**

Ortopeda, traumatolog sportowy. Pracuje w Carolina Medical Center od 2001 roku. Od samego początku ściśle związana ze sportem. Trenowała pływanie, biega, jeździ na nartach i na rowerze. W latach 2005-2007 członek Zarządu Komisji Medycznej PKOl. Członek ekipy medycznej w czasie Igrzysk Olimpijskich w Turynie w 2006 r. Od 2006 roku członek zarządu Komisji Medycznej PZPN. Ekspert Specjalny Maratonu Warszawskiego, akcji „Polska biega” oraz „Biegam, bo lubię” radiowej Trójki. Autor i współautor szeregu publikacji i rozdziałów poświęconych tematyce urazów sportowych. Wykładowca na kursach Polskiego Towarzystwa Traumatologii Sportowej. Członek Komisji Edukacyjnej ISAKOS (International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports medicine). Specjalizuje się głównie w patologiiach kończyny dolnej dorosłych i dzieci.



Olga Korbolewska **- fizjoterapia biegaczy**

Jestem fizjoterapeutką oraz diagnostą w Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej w Carolina Medical Center. Ukończyłam studia fizjoterapeutyczne na UMK w Toruniu oraz wychowanie fizyczne na AWFIS w Gdańsku. Jestem także wykładowcą podczas kongresów oraz szkoleń dla lekarzy i fizjoterapeutów. W przeszłości przez 16 lat trenowałam sportowy taniec towarzyski, stąd moje zainicjowanie do pracy ze sportowcami oraz pacjentami, którzy pragną wrócić do aktywności fizycznej po urazie. Więcej o moim miejscu pracy na www.carolina.pl



WSTĘP

Mikołaj Luft **- aspekty techniczne i treningowe**

Mikołaj jest instruktorem triathlonu oraz narciarstwa biegowego i absolwentem AWF w Warszawie, kierunek: fizjoterapia. Triathlon uprawia od 1998 roku, jest wielokrotnym medalistą Mistrzostw Polski w Triathlonie i Duathlonie, a także medalistą Mistrzostw Świata w Triathlonie Zimowym. W wolnym od treningów czasie lubi żeglować i jeździć na nartach. Cel sportowy Mikołaja to ukończyć IRONMANa na Hawajach poniżej 9 godzin.



Jan Goleń (Jang) **- dobór sprzętu**

Biegam już mniej więcej 20 lat. Przebiegłem przez ten czas kilkanaście, a może i kilkadziesiąt tysięcy kilometrów. Po trzydziestu asfaltowych maratonach przestałem je liczyć. Ostatnich parę lat mojego biegania zdominowały psy rasy syberian husky (Szara i Biała), które biegają ze mną w uprzęży w ramach dość egzotycznych brzmiających dyscyplin: cani-cross i dogtrekking. Lubię muzykę folkową, zwłaszcza łemkowską i ukraińską, mam gitarę i czasem na niej gram, śpiewając przy tym w różnych słowiańskich językach. Jestem członkiem Klubu Biegacza GALERIA Warszawa. Na co dzień pracuję w sklepie ERGO, do którego zapraszam. Więcej o nas na www.ergo-sklep.pl





Krzysztof Dołęgowski, -bieganie naturalne

Kierownik artystyczny miesięcznika „Bieganie”, redaktor portalu napieraj.pl. Od 10 lat zawodnik adventure racing. Biegacz terenowy specjalizujący się w dystansie 100km i dłuższych. Miłośnik minimalistycznego obuwia i naturalnej techniki ruchu. Ukończył m.in. Marathon des Sables w Maroku.

Małgorzata Desmond

- dieta biegacza

Jest specjalistką w dziedzinie Medycyny Żywienia i Dietetyki, absolwentką University of West London, London Imperial College oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; na co dzień aktywna fizycznie, uprawia rekreacyjnie jogging, pływanie, fitness; prowadzi konsultacje z zakresu medycyny żywienia w Centrum Medycyny Żywienia Carolina Medical Center.

Paweł Daroszewski

- ćwiczenia dla biegaczy

Ukończyłem fizjoterapię na UMK w Toruniu. Uczestniczyłem w wielu szkoleniach m.in.: terapia manualna, taping medyczny, masaż. Jestem wykładowcą podczas kursów organizowanych przez Polskie Towarzystwo Traumatologii Sportowej. Specjalizuję się w tematyce rehabilitacji sportowej oraz treningu. Pracuję jako fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center, współpracowałem z wieloma polskimi olimpijczykami. Aktywnie uprawiam różne dyscypliny sportowe. Więcej o moim miejscu pracy na www.carolina.pl



WSTĘP



DO BIEGU

GOTOWI

START



WSTERN



**ZANIM
ZACZNIEMY
BIEGAC**



Bieganie to jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportu. Każdy z nas świadomie lub nie, chociaż przez chwilę ją „uprawiał”, biegnąc do autobusu, na W-F-ie w szkole podstawowej, czy za dzieckiem, które uciekło z placu zabaw.

Najprościej mówiąc bieganie jest dla wszystkich – trudno znaleźć aktywność ruchową tak łatwo dostępną dla wszystkich, przyjazną dla innych ludzi i dla środowiska i nie wymagającą inwestycji w drogi sprzęt czy jakiegokolwiek kursu nauczania techniki.

Bieganie wydaje się być bardzo prostą aktywnością i takie jest w rzeczywistości. Jednakże tak jak każdą inną aktywnością człowieka, możemy to robić dobrze, zdrowo, zgodnie z „zasadami sztuki” lub źle, ryzykownie, „byle jak”.

Bieganie jest jednym z najbardziej ogólnorozwojowych sportów; jest jednocześnie bazą do wielu innych sportów i jego uprawianie jest pożądane. Są jednak sytuacje – gdy na przykład jesteśmy świeżo po kontuzji i wtedy uprawianie biegania nie jest najlepszym pomysłem.

Jest to sport, w którym można mieć więcej problemów przeciążeniowych, aniżeli urazowych. Nie ma tu przecież kontaktu z przeciwnikiem, czy też gwałtownych zmian kierunku ruchu. Przeciążenia natomiast się zdarzają, gdyż trenujemy nieraz z kontuzjami „dnia codziennego”, które dopiero przy bieganiu wychodzą na „światło dzienne”. W innych sytuacjach nie mają takiej „okazji” do ujawnienia się. To jednak nie bieg jest bezpośrednią przyczyną tych urazów. Wiele urazów przeciążeniowych wynika z błędów technicznych, źle dobranych butów, wkładek czy niewłaściwych obciążeń treningowych.

Biegać zdrowo! - właśnie ta myśl przyświecała nam tworząc tę książkę. Chcieliśmy pomóc wszystkim fanom biegania biegać lepiej, zdrowiej. W tym celu zwróciliśmy się do osób, które zajmują się bieganiem z racji wykonywanego zawodu (lub pasji) i są ekspertami co do różnych aspektów biegania: zdrowotnych, sprzętowych czy treningowych. O bieganiu można napisać wiele i na różne sposoby. My skupiliśmy się przede wszystkim na zdrowiu biegacza.

WSTĘP

Cele biegacza - dlaczego warto biegać?

Dążenie do biegania lepiej, do rozwoju nas jako biegaczy może oznaczać realizację różnie określonych celów: biegania na dłuższe dystanse, poprawiania czasu potrzebnego do przebiegnięcia danego dystansu czy poprawy naszej wydolności fizycznej (przebiegnięcia podobnego dystansu w podobnym czasie ale mniejszym nakładem wysiłku – bardziej efektywnie).

Zasady biegacza - jak biegać zdrowo?

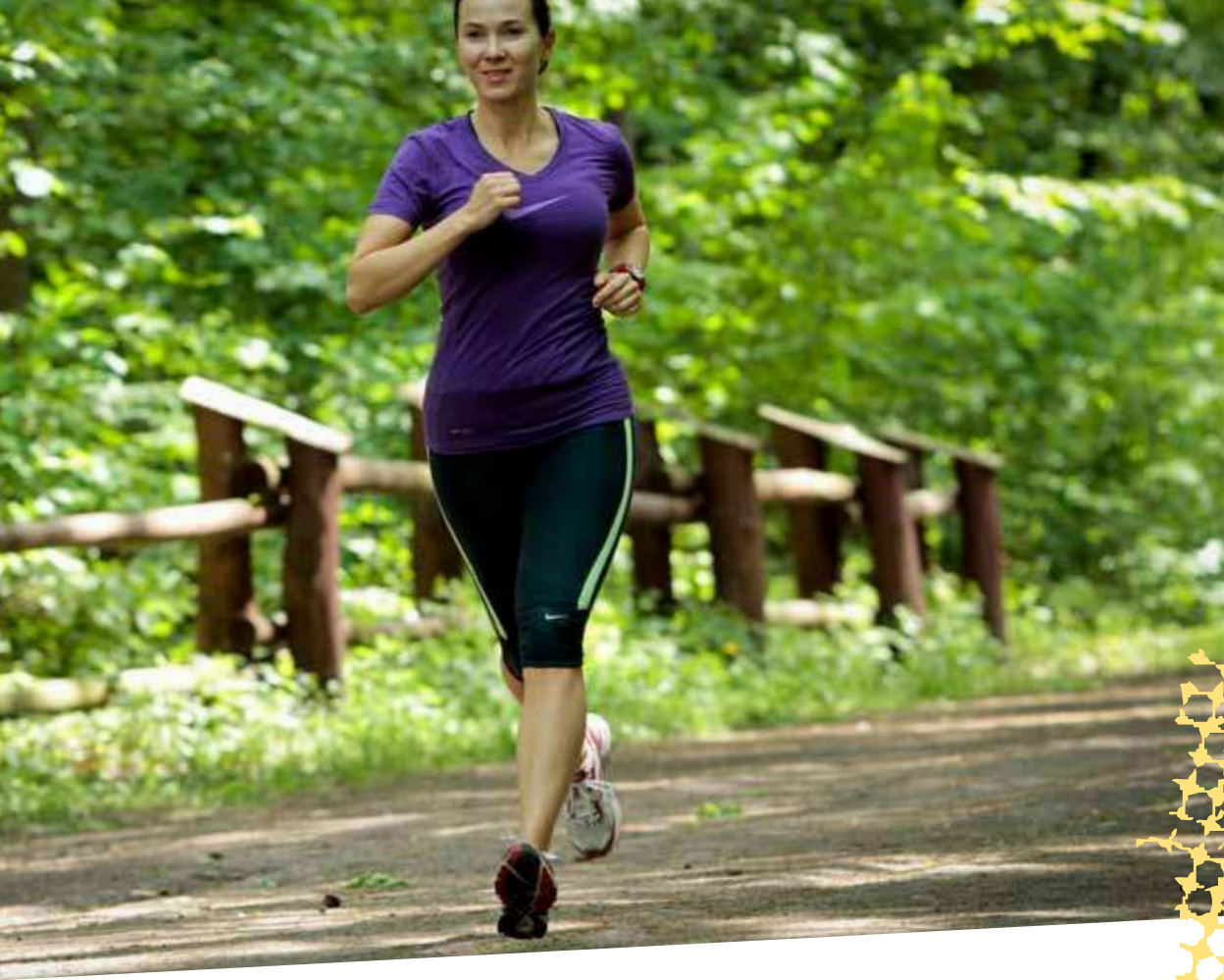
1. Zanim zaczniesz biegać, zbadaj się

Bardzo dobre jest zrobienie badania biomechanicznego, które polega na filmowaniu biegacza w czasie biegu.

Badanie to wychwytuje wiele błędów. W badaniu wychodzą na jaw podstawowe problemy, niekoniecznie te, które nam wydają się najważniejsze, np. czy biegamy z palców czy z pięty. Badanie biomechaniczne powinno być częścią „pakietu biegacza” – w ramach którego osoba biegająca jest dokładnie badana, jest przeprowadzany szczegółowy wywiad i właśnie badania biomechaniczne. Pakiet kończy się spotkaniem z trenerem, który poleca odpowiednie ćwiczenia.

W bieganiu ważna jest wszechstronność: liczy się nie tylko samo bieganie, ale też np. przygotowanie na siłowni, ogólne dbanie o mięśnie i podejście w sposób „szeroki” do naszego zdrowia.





Jeżeli dziecko chce zacząć biegać, idzie do lekarza sportowego i jest badane. Musi być w końcu zdrowe, by uprawiać sport. Podobna sytuacja jest w przypadku dorosłych osób. Powinni oni zacząć od wizyty u lekarza. Wiele schorzeń mimo, że nie manifestują się żadnym bólem, może być przeciwwskazaniem do biegania czy innej intensywnej aktywności fizycznej i nawet jeżeli chcemy tylko uprawiać nordic walking powinniśmy najpierw udać się do lekarza.

Nie bagatelizuj dolegliwości - słuchaj swojego organizmu.

Jeśli już rozpoczęliśmy przygodę z bieganiem i w trakcie jego uprawiania pojawiają się jakieś dolegliwości, zgłośmy się szybko do lekarza.

WSTĘP

2. Wyznaczaj sobie krótkoterminowe cele, realne do osiągnięcia. Jeżeli na początku jest Ci trudno biec, zacznij od marszu i stopniowo zwiększaj obciążenie

3. Starannie dobieraj sobie sprzęt

Jest to bardzo ważna rzecz. Aby dobrze dobrać buty, musimy wziąć pod uwagę szereg czynników: naszą budowę, technikę biegu, czy cele treningowe. Proces wyboru butów powinien być bardzo staranny, o ile jest to możliwe z wykonaniem badania biomechanicznego.

4. Rozgrzewaj się i rozciągaj przed i po bieganiu.

Aby się dobrze biegało, aby nie było tzw. zakwasów (jest to termin mylący, ponieważ są to tak naprawdę mikrouszkodzenia mięśni) i aby móc przebiec dłuższy dystans należy przeprowadzić przed bieganiem rozgrzewkę. Dobrze jest się rozciągać przed i po biegu.

Po biegu dobrze jest zrobić „rozbieganie”, czyli przebiec pewien dystans trochę wolniejszym tempem. Dzięki temu pozwalamy, żeby mięśnie jeszcze pracowały, ale z dużo mniejszą intensywnością. Nadal przepływ krwi przez mięśnie jest zwiększony, co powoduje, że różne niekorzystne dla nas produkty przemian metabolicznych są łatwiej wyptukiwane, a kwas mlekowy jest utylizowany w procesach tlenowych.

Po biegu należy się też porozciągać – zmniejsza to ryzyko skurczów. Stosujemy bierne rozciąganie, ustawiamy się w odpowiednie pozycji, wytrzymujemy około 15-30 sek. (dopiero po ok. 15 sek. mięśnie się rozluźniają), z rozciągnięciem danego mięśnia aż do granicy bólu, i następnie się rozluźniamy.

W oczyszczeniu naszego organizmu ze szkodliwych produktów przemiany materii powstałych po biegu pomaga też gwałtowne, szybkie schłodzenie naszego ciała. Wchodzimy do wody z lodem o temperaturze 3 – 4 stopni Celsjusza, i zanurzamy się w niej po szyję (lub przynajmniej dolne partie ciała) na 3 minuty.

Mięśnie są najpierw oziębione a naczynia krwionośne obkurczone, a po wyjściu z wody naczynia krwionośne gwałtownie się rozszerzają, zwiększa się przepływ krwi, noga robi się czerwona i szkodliwe substancje są wyptukiwane. Masaż nóg lodem to jeszcze skuteczniejsza forma takiej kąpieli.



WSTEP

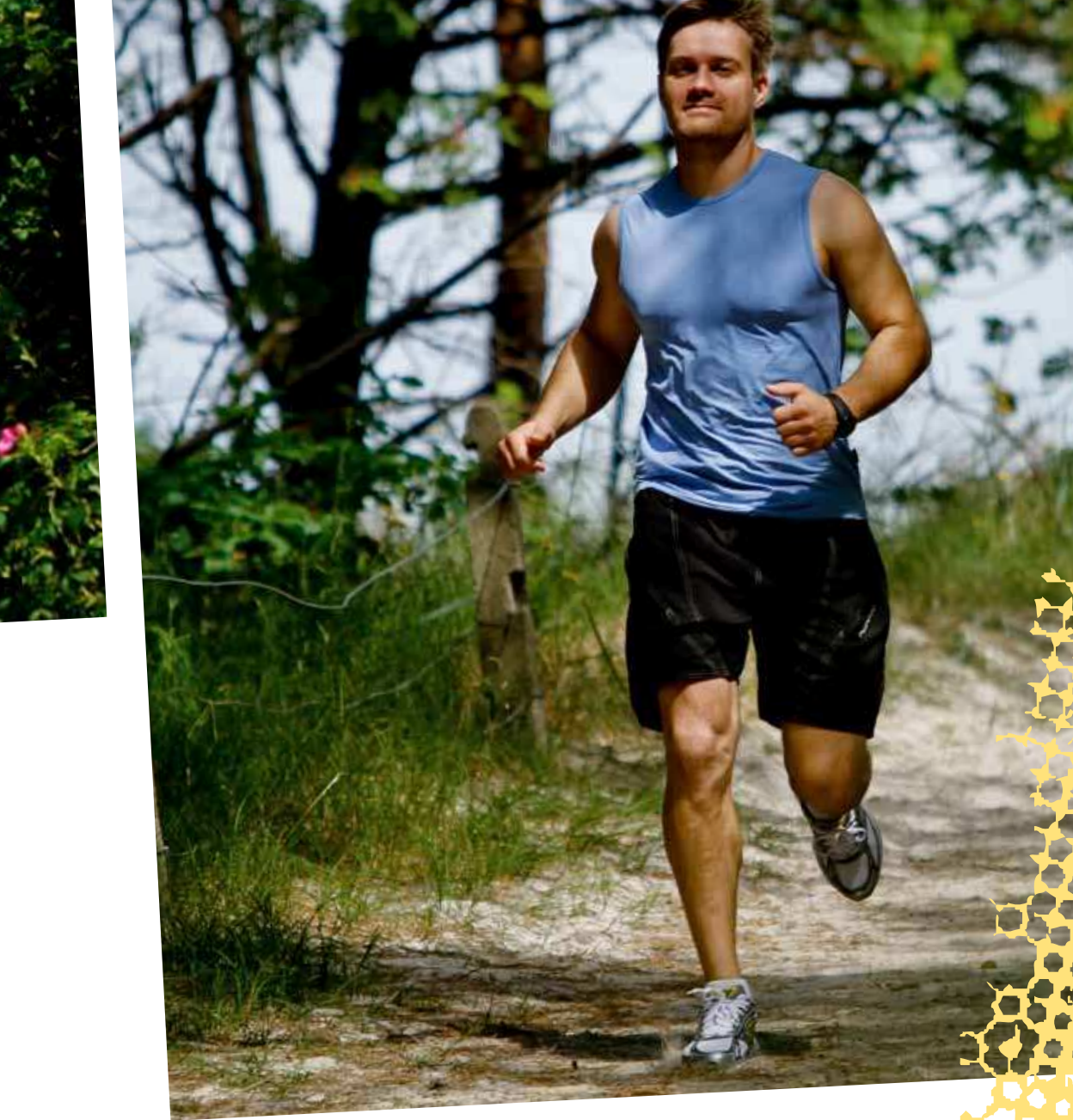


5. Pij w czasie biegu

Należy pić w trakcie biegania, jeżeli trenujemy w dużym upale lub trening trwa ponad godzinę.

Najczęstszym błędem podczas biegania jest niepicie, picie za mało, bądź nie tego co trzeba. Na picciu możemy najwięcej zyskać lub stracić. Uczucie pragnienia pojawia się, gdy się odwodnimy o 2-3%. Czekanie na ten sygnał jest jednak bardzo ryzykowne (uczucie pragnienia występuje, gdy już jesteśmy odwodnieni), gdyż jeśli się odwodnimy o 4%, to nasza wydolność spadnie aż o 40%. Jeżeli za mało pijemy, to zmniejszamy gwałtownie nasze szanse na efektywny bieg i dobry wynik. W trakcie biegu odwadniamy się, tracąc wodę z oddechem i pocąc się, w efekcie krew się zagęszcza i przestaje docierać do najdrobniejszych naczynek krwionośnych tzw. naczyń włosowatych. Mięśnie stają się niedotlenione, mają za mało materiału energetycznego, również mózg jest niedotleniony, spada motywacja i koncentracja.





Niepicie podczas biegu objawia się postępującym znużeniem i w końcu niemożnością wykonania kolejnego kroku. Dlatego w czasie biegania (treningu dłuższego niż godzina) bezwzględnie należy pić. Należy pić przed biegiem, a następnie w jego trakcie małymi łykami, gdyż wtedy najlepiej wchłaniamy płyny. Ile należy wypić w trakcie biegu?

WSTEP



Aby określić nasze zapotrzebowanie na płyny w trakcie danego biegu najlepiej jest zrobić test. Zaczynamy od zważenia się przed treningiem, w trakcie którego przebiegniemy np. półmaraton (chcemy określić nasze zapotrzebowanie na płyny w czasie półmaratonu). Następnie ważymy się po tym dystansie. Do powstałej różnicy dodajemy objętość moczu, który oddaliśmy po drodze (najlepiej to zmierzyć, w ostateczności możemy złożyć około 250-300 ml na każdorazową wizytę w toalecie). To co uzyskamy wraz z ilością płynów, które przyjęliśmy po drodze da nam zapotrzebowanie naszego organizmu na płyny podczas danego rodzaju biegu. Może się okazać, że podczas półmaratonu tracimy np. 2 litry płynu pocąc się i oddychając. Należy dążyć do pełnego zaspokojenia naszego zapotrzebowania na płyny podczas biegu. Jeśli nie jesteśmy w stanie tego zrobić w czasie samego biegu, brakująca objętość płynu należy uzupełnić bezpośrednio po biegu. W celu pełnego nawodnienia, w trakcie i po treningu powinniśmy wypić około 50% więcej płynów, niż straciliśmy.

Co należy pić?

Najlepiej jeżeli to co pijemy jest izotoniczne (czyli ma takie samo stężenie węglowodanów i elektrolitów, co ludzki organizm) i zawiera łatwo przyswajalne substancje energetyczne (węglowodany). Ewentualne braki węglowodanowe po zakończeniu wysiłku powinniśmy uzupełnić w ciągu pierwszych 15 minut. Szacuje się, że do około 30 minut po biegu przyswajalność węglowodanów jest zwiększona, dzięki czemu mięśnie szybciej się regenerują (a dokładniej regenerowany jest zapas glikogenu, a nie sama tkanka mięśniowa) do następnego wysiłku.