

Prosty tekst o bieganiu

W roku 490 roku przed naszą erą Filippides, grecki posłaniec, przebieg około 40 kilometrów z miasta Maraton do Aten, by obwieścić Ateńczykom, że ich armia pokonała Persów. Filippides dotarł na miejsce kompletnie wyczerpany. Przekazał wiadomość i zmarł. Był zatem pierwszym rekordzistą maratonu i zarazem pierwszą odnotowaną ofiarą.

Od czasów Filippidesa na temat biegania powstało 34543 książek, 22438 filmów, 65432 piosenek i 1298 sztuk teatralnych. Kilka z tych dzieł przeszło do historii literatury, filmu, muzyki.

O tym, że aktywność fizyczna bardzo dobrze wpływa na kondycję całego ciała i mózgu, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Aktywność fizyczna wiąże się w oczywisty sposób z wydolnością organizmu.

Co to jest wydolność?

Wydolność to zdolność do wykonywania długotrwałego wysiłku fizycznego, bez wyraźnych objawów zmęczenia. Mówiąc prościej, im ktoś ma lepszą wydolność, tym mniej się męczy przy takim samym lub coraz większym wysiłku. Do wytrenowania wydolności służą ćwiczenia aerobowe, które zwiększają przyswajanie tlenu przez organizm. Dlatego trening ukierunkowany na zwiększenie wydolności nazywa się aerobikiem. Prawidłowy aerobik powinien być prowadzony w tempie zwiększającym tętno do 130–140 uderzeń na minutę. Do ćwiczeń aerobowych należy nie tylko sam aerobik, lecz również: bieg, jazda na rowerze oraz każda praca fizyczna polegająca na długotrwałym wykonywaniu cyklicznych ruchów. Wydolność fizyczna osiąga najwyższy poziom ok. 20 roku życia, później systematycznie spada. O tym, jak szybko, decyduje wydolność osiągnięta w młodości i regularne korzystanie z aktywności fizycznej niezależnie od wieku. Wydolność zależy od przyswajania przez tkanki tlenu podczas wysiłku. Kiedy podejmujemy wysiłek wytrzymałościowy z określoną częstotliwością, układy w naszym ciele przystosowują się do danej aktywności i sprawiają, że organizm staje się bardziej wydolny.

Pamiętajmy, że serce jest mięśniami. Kondycja mięśni poprawia się dzięki treningowi. O wzroście wydolności serca można się przekonać mierząc puls. Człowiek niewytrenowany będzie miał tętno spoczynkowe w granicach 65 uderzeń. Tętno człowieka wytrenowanego może wynosić 40 uderzeń. Co ciekawe serce człowieka wytrenowanego zwiększa objętość. Krótka mowa - serce rośnie :-). Płuca dzięki wysiłkowi stają się bardziej wydajne i z każdym

oddechem pobierają więcej powietrza.

Aby wydolność utrzymywać na stałym poziomie, osoba w średnim wieku ważąca ok. 70 kg powinna wykonywać w tygodniu wysiłek równoważny 1 godzinie biegu z prędkością 14 km/godz. Poprawę wydolności uzyska dopiero wtedy, gdy wysiłek będzie wykonywać z intensywnością co najmniej 50–60 proc. swoich maksymalnych możliwości (może być to 70, a nawet 80 proc.). Jak obliczyć 70 proc. maksymalnej zdolności wysiłkowej, by dobrze zaplanować intensywność ćwiczeń?

W zależności od zaplanowanej intensywności treningu (60, 70 lub 80 proc. maksymalnej wydolności fizycznej) należy odjąć od wartości 200, 190 lub 180 swój wiek.

Uwaga: osoby starsze lub niewytrenowane nie powinny mimo wszystko ustalać swoich ćwiczeń na poziomie 80 proc. maksymalnego tętna wysiłkowego.

Przykład: Masz 50 lat i planujesz ćwiczyć z intensywnością 60 proc. maksymalnej wydolności fizycznej. Powinieneś więc biegać, jeździć na rowerze lub pływać z taką intensywnością, aby twoje serce biło z prędkością obliczoną ze wzoru: 180 minus 50 (lat). Otrzymany wynik to w przybliżeniu 130 uderzeń serca na minutę. Uderzenia serca odpowiadają fali tętna, którą każdy powinien umieć u siebie zmierzyć (odpowiedni aparat do pomiaru można też kupić w aptece lub sklepie sportowym).

Maksymalną treningową częstość akcji serca można również obliczyć, korzystając z następującego wzoru:

- od wartości 220 odejmij najpierw swój wiek, a następnie wartość tętna zmierzonego w spoczynku: $220 - \text{np. } 50 \text{ lat} - \text{np. } 80 = 90$.
- oblicz 60 proc. z tej liczby (54)
- dodaj do tego wartość twojego tętna spoczynkowego (np. 80)

wynik: 134 uderzenia serca na minutę.

Od czego zacząć treningi wydolnościowe?

Najlepiej od jazdy na rowerze lub biegania. Pamiętaj, że szybki spacer stanowi wprowadzenie do marszów, a marsze przygotowują organizm do treningów biegowych. Bieganie jest najprostszą, a zarazem najbardziej skondensowaną formą aktywności fizycznej zalecaną przez lekarzy. Osoby około trzydziestki mogą skorzystać z reguły „3x30x130”, która oznacza: biegać w tygodniu 3 razy, przez co najmniej 30 minut, w tempie pracy serca 130 skurczów na minutę. Takie tętno u 30-latków oznacza umiarkowany wysiłek fizyczny, natomiast dla 60–70-latków jest już wysiłkiem o dużej intensywności. W początkowym okresie treningu lepiej ćwiczyć z mniejszą intensywnością (najwyżej 70 proc. maksymalnego tętna, określonego zgodnie z przytoczonymi wcześniej regułami). Nie zaleca się osobom starszym

i niewytrenowanym ćwiczeń na poziomie 80 proc. maksymalnego tętna wysiłkowego.

Najwięcej korzyści dla zdrowia przynosi przestawienie się z trybu lenia kanapowego na tryb aktywny. Tryb ten wiąże się z zaangażowaniem w 30-minutowy wysiłek fizyczny pięć razy w tygodniu. Bieganie należy do najmniej kłopotliwych sportów. Wystarczy para dobrych butów, dres, chęci.

Krok po kroku.

- Zbadaj się. Szczególnie gdy jesteś po 40. Zbadaj się gdy w Twojej rodzinie zdarzały się choroby serca lub masz inne problemy ze zdrowiem.
- Zacznij od marszu. Dla żadnego maratończyka dystans 42,195metrów nie był pierwszym jaki pokonał.
- Walcz z leniem. To szczególnie niebezpieczny przeciwnik. Wybór należy do Ciebie. Postaw sobie proste zadanie. Na przykład: „Wyjdę na szybki spacer”, „Przebiegnę dookoła bloku, osiedla”. Nie ma takiej możliwości, żebyś z treningu wrócił niezadowolony.
- Niech wysiłek biegowy stanie się Twoim nawykiem. Regularność to główny cel na początku przygody biegowej.
- Notuj. Zostań kronikarzem swoich treningów. W chwilach zwątpienia możesz zajrzeć do zapisków. Będą one stanowiły swego rodzaju element motywujący.
- Wsparcie o elementy, które uatrakcyjnią trening. Biegaj z muzyką. Biegaj z audiobookiem. Jeśli nie lubisz samotności zapisz się do lokalnej grupy biegaczy. Bieganie z „wariatami” biegowymi daje niesamowitego kopa.
- Wyznacz sobie pierwszy cel i osiągnij go. Celem może być osiągnięcie określonej ilości przebiegniętych kilometrów w tygodniu/miesiącu, ilość treningów w tygodniu/miesiącu. Niech te cele nie będą bardzo odległe.
- Rozmawiaj z osobami, które biegają. Takie rozmowy mogą Cię wiele nauczyć, zmotywować.
- Zapisz się na zawody biegowe. Medal na piersi to jest to.
- Pamiętaj, że bieganie ma Ci sprawiać przyjemność.
- Pamiętaj o rozgrzewce przed bieganiem i rozciąganiu po wysiłku.**

Opracował Marcin Zieliński

Wykorzystano materiały zawarte w publikacjach:

Christopher McDougall: „Urodzeni Biegacze”,

Scott Jurek Steve Friedmna: „Jedz i biegaj”,

„Runners World Extra”,

Lewis G. Maharam: „Biegaj zdrowo”,

„Żyjmy lepiej. Trzymaj formę”.