**Biegać każdy może? 9 porad dla początkującego biegacza**

**Jak zacząć przygodę z bieganiem? Czy mogę biegać w zwykłych adidasach? Jak uchronić się przed ewentualną kontuzją? W dziewięciu punktach odpowiadamy na pytania, które stawiają przed sobą początkujący biegacze.**

**Jak zacząć przygodę z bieganiem? Czy mogę biegać w zwykłych adidasach? Jak uchronić się przed ewentualną kontuzją? W dziewięciu punktach odpowiadamy na pytania, które stawiają przed sobą początkujący biegacze.**

Z badania Sponsoring Monitor ARC Rynek i Opinia z 2017 wynika, że bieganie jest drugą najchętniej uprawianą dyscypliną sportu w Polsce. Wiosną rozpoczyna się sezon na imprezy dla biegaczy, co przyczyniło się do odświeżenia trendu na zdrowy tryb życia. Obserwowanie szczupłych, silnych biegaczy u niejednej osoby wzbudza nie tylko podziw, ale także zazdrość oraz motywację. „Ja też tak chcę!”, a przecież skoro chcę to i mogę – tylko od czego zacząć?

**Jak zacząć biegać z głową?**

1.  **Pójdź do lekarza**

Biegać można w każdym wieku, zanim jednak rozpoczniesz swoją przygodę z tym sportem, **sprawdź czy Twój organizm jest na to gotowy**. Dobrze jest skonsultować ten pomysł z lekarzem pierwszego kontaktu, który zleci wykonanie podstawowej morfologii i biochemii krwi oraz skieruje na badanie EKG. Jeśli wyniki będą prawidłowe i lekarz nie będzie miał przeciwskazań, możesz zaplanować swój pierwszy trening. Pamiętaj, sport jest zalecany, ale tylko dla osób, których stan zdrowia na to pozwala. **Badania powtarzaj regularnie, minimum raz do roku**.

1.  **Nie porywaj się z motyką na słońce**

Nie wymagaj od swojego ciała kondycji ultramaratończyka, zwłaszcza jeśli dopiero rozpoczęłaś/rozpocząłeś treningi. Jeśli przez ostatnie 10 lat nie podejmowałaś/eś żadnej aktywności fizycznej, a Twoja przygoda ze sportem ograniczała się tylko do pływania w hotelowym basenie podczas urlopu, daj sobie czas. Potraktuj swój organizm z należytą troską. **Zacznij od marszobiegów.** Jeśli po rozpoczęciu biegu już po 500 metrach tracisz oddech, zwolnij i przejdź do marszu; wyrównaj oddech i ruszaj dalej. **Kontroluj swój oddech i tętno** - poproś swojego lekarza by pomógł Ci wyznaczyć optymalne dla twojego organizmu granice tętna. Pierwsze treningi powinny trwać maksymalnie 40 minut - gdy zaobserwujesz, że większość trasy pokonujesz biegiem, a mniej idziesz, wydłuż czas o kolejne 10 min.

1.  **Wyznacz sobie cel**

Motywacja to klucz do osiągnięcia sukcesu. Nieważne czy zaczynasz kurs językowy, trening na siłowni czy dietę - **aby osiągnąć oczekiwany rezultat trzeba wytrwać w swoich postanowieniach**. Kiedy zaczynamy nową czynność, jesteśmy pobudzeni i chętni do działania, jednak po czasie entuzjazm zaczyna opadać; coraz ciężej zmotywować się do wyjścia na trening po ciężkim dniu pracy, kiedy na dworze leje jak z cebra lub gdy trzeba załatwić dodatkowe sprawy. Jak wytrwać? **Wyznacz sobie realny cel**, np. udział w zawodach, ukończenie biegu w wyznaczonych ramach czasowych, czy dobiegnięcie do parku bez zatrzymywania.

1.  **Zabezpiecz się przed kontuzjami**

Bieganie to jeden z nielicznych sportów, który nie wymaga dużych nakładów finansowych na sprzęt. Zaczynasz swoją przygodę z bieganiem? Bądźmy szczerzy, nie potrzebujesz firmowych getrów, zegarka z GPS czy profesjonalnych skarpet kompresyjnych. To tylko gadżety. Jedyną rzeczą, o którą musisz zadbać, jest odpowiednie obuwie. Dzięki nim możesz uniknąć przykrych kontuzji.

*- Biegając w źle dobranych butach narażamy się na przeciążenia układu kostno-mięśniowego. Na kontuzje szczególnie podatne są kolana i stopy biegaczy. Przy wyborze odpowiedniego obuwia należy sprawdzić, jak stopa układa się podczas chodzenia, biegania oraz przy lądowaniu. Te informacje pozwalają określić, czy dana osoba jest narażona na przeciążenia przodostopia i kolan, czy tyłostopia i ścięgna Achillesa. Wybierając właściwe obuwie zabezpieczamy nie tylko nasze stopy, ale całe ciało. Dobrze dobrany but uchroni nas m.in. przed zapaleniem rozcięgna podeszwowego, uszkodzeniem wewnętrznych struktur kolana czy stopy* - tłumaczy profesor dr hab. n.med., Marcin Sibiński, ortopeda Salve Przychodnie w Łodzi.

1.  **Pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu!**

Rozgrzewka i rozciąganie to zmora dla większości biegaczy - to tylko 15 minut, ale jakoś zawsze brakuje na to czasu i wydaje się mało przydatne. Nie wolno jednak zapominać, że te dwa elementy są nierozerwalną częścią treningu i pozwalają uchronić mięśnie, kości, ścięgna i stawy przed urazami. Nie masz czasu? Skróć trening właściwy. Pamiętaj **- brak rozgrzewki i rozciągania to podwyższone ryzyko kontuzji.**

1.  **Zadbaj o to co jesz i pijesz, przed i po treningu**

Wiele osób, które chcą zrzucić zbędne kilogramy, wybiera się na trening bez śniadania - to poważny błąd! Organizm musi mieć z czego czerpać energię, dlatego przed treningiem zadbaj o lekkostrawny posiłek; może to być jogurt, banan lub kostka czekolady. Po treningu zjedz treściwy, pełnowartościowy posiłek zawierający białko, węglowodany złożone i witaminy. Doskonałym pomysłem będzie ryż z indykiem i warzywami. **Pamiętaj o nawodnieniu, nawet w chłodniejsze dni.**

1.  **Kiedy czujesz, że boli - odpuść**

**Nie myl kontuzji ze spadkiem motywacji**. Gdy czujesz ból, jak najszybciej przerwij bieganie. Zrób dzień lub dwa dni odpoczynku.

*- Amatorzy częściej bagatelizują swoje urazy niż wyczynowcy. Nie wolno zapominać, że ból nie pojawia się znikąd; jest to sygnał wysyłany przez organizm oznaczający, że dzieje się coś niepokojącego. Jako środek doraźny można zastosować zimny kompres lub maść chłodzącą, jeśli jednak ból nie mija, warto skonsultować to ze specjalistą* – radzi profesor dr hab. n.med., Marcin Sibiński, ortopeda z Salve Przychodnie.

1.  **W grupie czy solo?**

Decyzja należy do Ciebie. **Zastanów się, czy motywuje Cię towarzystwo innych, czy może większą przyjemność czerpiesz z samotnych treningów?** Część z nas czuje dodatkową motywację trenując w grupie, inni preferują samotną wycieczkę po leśnych ścieżkach. Nie wiesz co wybrać? Wypróbuj. Raz w tygodniu przeprowadź trening indywidualny, innym razem dołącz do grupy. Po kilku treningach zobaczysz, który trening przynosi Ci większą satysfakcję

1.  **Ciesz się!**

Pamiętaj, że biegasz po to, by czerpać z tego radość, więc baw się tym. Biegacze to otwarci, pozytywni ludzie, którzy chętnie przyjmują ,,nowych” do swojego grona. Pierwszy wspólny trening czy zawody, to okazja nie tylko to sportowej aktywności, ale i do nawiązania ciekawych kontaktów.

To kiedy widzimy się na treningu?