

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Bieganie dla początkujących



*Jeśli chcesz być silnym - biegaj,*

*chcesz być pięknym - biegaj,  
chcesz być mądrym - biegaj*

Powyższe słowa zostały co prawda wryte w skałę przez anonimowego autora już w starożytności, jeszcze na długo przed rozwojem takich dziedzin wiedzy, jak fizjologia wysiłku fizycznego czy medycyna aktywności fizycznej, ale w świetle dzisiejszych doniesień

**naukowych są nadal aktualne i nie tracą na wartości.**

**„Jeśli chcesz być silnym - biegaj...”** - regularny trening biegowy wzmacnia układ mięśniowy, w tym mięśnie posturalne, odpowiedzialne za naszą postawę i sylwetkę. Poprawia także siłę lokomocyjną. Doskonale rozwija wydolność fizyczną organizmu, m.in. poprzez usprawnienie funkcji krążeniowo-oddechowych. Odpowiednio realizowany, może poprawić zdolności szybkościowe i koordynacyjne organizmu. Poza siłą fizyczną i ogólną sprawnością doskonale kształtuje również siłę charakteru. Rozwija cechy wolicjonalne, takie jak cierpliwość i upór w dążeniu do celu, systematyczność i odporność na przeciwności oraz wiarę w siebie i w sukces.

**„...Chcesz być pięknym - biegaj...”** - systematyczny trening w tej właśnie formie zapobiega procesom starzenia. Poprawia ukrwienie skóry, przez co jest lepiej odżywiona i oczyszczona, a tym samym uatrakcyjnia jej wygląd. Pomaga utrzymać lub zmniejszyć masę ciała, wymodelować mięśnie (zwłaszcza łydek, ud i pośladków) oraz kształtować wysportowaną sylwetkę pełną energii i witalności.

**„...Chcesz być mądrym - biegaj”** - wysiłek biegowy o umiarkowanej intensywności korzystnie wpływa na układ nerwowy: zwiększa jego możliwości poznawcze, poprawia „potencjał umysłowy” i pomaga zapobiegać niektórym chorobom degeneracyjnym. Zmiany składu chemicznego mózgu (zwiększenie stężenia serotoniny i endorfin - tzw. hormonów szczęścia), wywoływane wysiłkiem fizycznym, mogą zapobiegać niektórym postaciom zaburzeń równowagi nerwowo-psychicznej (np. depresji) i wpływać korzystnie na nasze samopoczucie. Ponadto chwila relaksu w postaci przebieżki o świcie lub o zmierzchu, w parku lub nad rzeką, jest doskonałym sposobem na rozładowanie emocji oraz zachowanie „trzeźwego” i „świeżego” umysłu.

Bieganie może więc być doskonałą formą treningu zdrowotnego, do którego realizacji wystarczy tak niewiele - tylko dobre buty, wygodny strój i chęci. Ktoś mógłby dodać, że na to potrzeba czasu, którego często brakuje. Jednak jeśli tylko są chęci, to czas (przynajmniej 15-30 minut) zawsze się znajdzie. Wystarczy uporządkować harmonogram dnia, zrezygnować z bezowocnych czynności, które tylko kradną cenny czas, a w zamian za tak niewielki nakład z naszej strony można zyskać tak wiele - zdrowie.

Biegając, możemy zapobiec chorobom układu sercowo-naczyniowego, niektórym nowotworom, zaburzeniom metabolicznym, cukrzycy, osteoporozie, nerwicom, depresji oraz innym chorobom cywilizacyjnym. Nie bez powodu w literaturze funkcjonuje pojęcie „terapii biegowej”. Ten rodzaj aktywności fizycznej może być doskonałym środkiem terapeutycznym, wszechstronnie oddziałującym na nasz organizm, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. A najlepsze jest to, iż ten uniwersalny lek, pomimo niezwykłej siły i skuteczności oddziaływania, niewiele kosztuje, jest „bez recepty” i może być stosowany niemal przez każdego.

### **Od czego zacząć?**

Aby nasza „terapia biegowa” była skuteczna, a przede wszystkim bezpieczna, warto zacząć od określenia aktualnego stanu zdrowia. Choć wiele osób biega i podejmuje inne rodzaje aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem, to jednak dla własnego bezpieczeństwa przygodę z bieganiem warto rozpocząć od wizyty w gabinecie lekarskim. Dotyczy to zwłaszcza osób, które ze względu na wiek (po 35. rż.), otyłość, styl życia (mała aktywność fizyczna, stosowane używki), stan fizjologiczny (np. ciąża) i niektóre choroby (zwłaszcza układu krążenia, oddechowego i aparatu ruchu) należą do tzw. grupy zwiększonego ryzyka.

I choć w przypadku biegania rekreacyjnego może w zupełności wystarczyć wizyta u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, to jednak w przypadku jakichkolwiek „wątpliwości zdrowotnych”

warto udać się do „fachowca” od medycyny sportowej, zwanej też medycyną aktywności fizycznej.

Warto tu wspomnieć (z całym szacunkiem autora dla lekarzy i ich intencji), że i wśród pracowników opieki medycznej można spotkać osoby, które nie do końca są świadome znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia, same nie prowadzą zbyt aktywnego trybu życia i którym jest łatwiej odradzić pacjentowi wszelaką aktywność fizyczną (zwłaszcza o intensywności większej niż codzienne czynności życiowe), niż zadać sobie trud wykonania rzetelnych badań i udzielenia odpowiednich porad. Intencją autora absolutnie nie jest podawanie w wątpliwość wiedzy i intencji lekarzy, tylko uświadomienie czytelnikowi, że i wśród „medyków” można spotkać osoby, które z różnych powodów jeszcze nie są zwolennikami aktywności fizycznej. Mając to na względzie, warto poszukać lekarza, który będzie umiał „doradzić”, zamiast tylko „odradzić”.

## **Dla bezpieczeństwa i przyjemności**

Choć teoretycznie „biegać można we wszystkim”, to jednak aby czerpać z tego przyjemność i zarazem czynić to bezpiecznie dla zdrowia, warto zwrócić uwagę na to, w czym się biega. I nie chodzi tu o modę, trendy i sam wygląd, ale przede wszystkim o bezpieczeństwo. Bez wątpienia najważniejszym elementem ekwipunku biegacza jest odpowiednie obuwie.

## **Odpowiednie obuwie, czyli jakie?**

Odpowiednie obuwie biegowe to takie, które z jednej strony „pozwole zapomnieć o swoim istnieniu” ze względu na komfort użytkowania, z drugiej zaś zapewni odpowiednią stabilizację i amortyzację.

*Podczas biegu tylko na dystansie jednego kilometra (tj. przez ok. 5-8 min) uderzamy stopami o podłoże około 1000 razy, a nacisk na stopę może sięgać trzykrotności masy ciała (np. obciążenie dla osoby ważącej 70 kg =  $70 \times 3 \times 1000 = 210\ 000$  kg!).*

Te krótkie obliczenia uświadamiają, jak znacznym siłom poddawane są nasze stopy podczas biegu, a zarazem jak istotne jest obuwie biegowe zapewniające odpowiednią amortyzację i chroniące stawy (nie tylko skokowe, ale również kolanowe i biodrowe oraz kręgosłup).

## **Na zakupach...**

Zakup butów biegowych różni się od zakupu tradycyjnego obuwia. Tutaj względy estetyczne schodzą na drugi plan. Nie wystarczy wybrać „pierwszy lepszy, ten ładniejszy” egzemplarz butów sportowych. Zakup nawet najdroższej pary z najnowszej kolekcji butów biegowych może nie uchronić nas przed kontuzją, jeżeli nie będą dopasowane do naszych predyspozycji i celów treningowych. Przy wyborze butów biegowych należy uwzględnić nie tylko rozmiar, ale również typ stopy oraz rodzaj podłoża, po jakim zamierza się biegać.

Jeżeli chodzi o rozmiar, to buty do biegania powinny być 0,5-1,5 numeru większe niż te, których używa się na co dzień. Stopy podczas biegu lekko nabrzmiewają i puchną, dlatego też im dłuższy dystans będzie się w nich pokonywać, tym większy rozmiar będzie potrzebny. Na „krótsze” treningi (tj. ok. 5-10 km i/lub 30-60 min) wystarczające mogą być buty o pół numeru większe, natomiast „buty na maraton” mogą być nawet o półtora numeru większe. Oczywiście jest to też kwestia indywidualnego dopasowania. Na zakupy warto się więc wybrać po południu lub wieczorem, gdy zmęczone stopy będą lekko obrzmiałe i spuchnięte (niemal jak po treningu), oraz w skarpetkach, w których będziemy biegać, albo do nich podobnych. I pamiętajmy, buty biegowe muszą pasować „od pierwszego założenia”, nie mogą być ani zbyt luźne, ani za ciasne. Należy więc przymierzyć oba buty i przez chwilę w nich pochodzić, poskakać, „pobiegać po sklepie”, by mieć pewność właściwego

wyboru.

**Poza numerem buta należy również uwzględnić tzw. typ stopy, determinowany jej cechami biomechanicznymi, gdyż zapewni jej to właściwą stabilizację i ochronę przed przeciążeniem.**

**Jak zatem określić typ stopy i dobrać właściwy model obuwia?**

Oto krótkie wskazówki. Wyróżnia się trzy typy stóp: stopę neutralną, pronującą i supinującą. Każdy typ charakteryzuje się specyficznym sposobem pracy, a tym samym rozłożeniem obciążenia podczas biegu:

- **Stopa neutralna** to taka, która równomiernie, na całej powierzchni podparcia „rozkłada” ciężar ciała od momentu nastąpienia, poprzez pełne postawienie stopy, aż do wybicia i oderwania
- **Stopa pronująca**, zwykle związana z płaskostopiem, podczas kontaktu z podłożem skręca się do wewnątrz, przenosząc ciężar ciała przede wszystkim na wewnętrzną krawędź stopy (po stronie „palucha”)
- **Stopa supinująca** to stopa, która podczas kontaktu z podłożem przenosi ciężar ciała głównie na zewnętrzną krawędź stopy (strona małego palca).

Aby w prosty sposób określić własny typ stopy, można sprawdzić, jakie pozostawia się ślady, „stąpając boso” (np. mokra stopa postawiona na kartce papieru - zob. zdjęcia obok). Pełny zarys stopy (jak przy płaskostopiu) charakteryzuje stopę pronującą. Pozostawiony ślad tylko piąty i górnej części stopy połączone cienkim paskiem lub bez połączenia oznacza zazwyczaj stopę supinującą. Stopa neutralna pozostawi ślad „pośredni” pomiędzy dwiema powyższymi, czyli górną część stopy połączoną z piętą „paskiem” o średniej szerokości.

Również nasze „stare” buty, a dokładnie stan ich podeszwy, mogą nam „powiedzieć” o typie naszej stopy. Przy stopie neutralnej najszybciej ściera się środkowa część „pięty” i środek przedniej części podeszwy (na wysokości śródstopia). Nadmiernie przetarta podeszwa przy wewnętrznej krawędzi buta świadczy o stopie pronującej, natomiast stopa supinująca (supinator) będzie szybciej ścierać zewnętrzny brzeg podeszwy tak na pięcie, jak i przy śródstopiu oraz w palcach.

*Opisane powyżej typy stóp i sposoby pracy podczas kontaktu z podłożem są zupełnie naturalne, jednak podczas biegu znaczna pronacja lub supinacja może sprzyjać nierównomiernym obciążeniom stawów i kontuzji. By temu zapobiec, producenci butów biegowych stworzyli różne modele, dostosowane do poszczególnych typów.*

Buty przeznaczone dla „pronatorów” (typ: motion control - dla silnej pronacji, stability, control, structured - dla średniej pronacji) chronią stopy przed nadmiernym nawracaniem. Mają specjalne wstawki stabilizujące przy wewnętrznej części podeszwy (wykonane z twardszego materiału i często wyróżnione innym kolorem).

Dla osób ze stopą neutralną przeznaczone są buty amortyzujące bez dodatkowego stabilizatora stopy (typ: cushion, neutral). Równie dobre mogą się okazać także modele dla supinatorów i lekkich pronatorów.

Buty dla stopy supinującej (typ: cushioned) charakteryzują się silną amortyzacją, jednak tzw. supinatorzy mogą używać również butów neutralnych.

Najbardziej niebezpieczne może być bieganie „pronatora” w butach dla supinatora (ze względu na

nasilenie pronacji) oraz supinatora w obuwiu dla „pronatora” (prowadzące do zwiększenia supinacji).

## **Dopasowanie obuwia do rodzaju podłoża**

Istotne jest również dopasowanie obuwia do rodzaju podłoża, po jakim zamierzamy biegać (podobnie jak dobranie opon letnich i zimowych w samochodzie do aktualnych warunków pogodowych). Do biegania po twardej nawierzchni (np. asfalcie) przeznaczone są buty z miękką amortyzacją i płaskim bieżnikiem na podeszwie. Natomiast buty do biegania „w terenie” to tzw. buty trailowe, zwane też „terenowymi”. Charakteryzują się „twardszą” amortyzacją niż „asfaltówki” (ponieważ miękkie podłoże terenowe zapewnia dodatkową naturalną amortyzację), trwalszą powłoką zewnętrzną i „agresywnym” bieżnikiem. Oczywiście w typowych „szosówkach” pobiegniemy również i w terenie, a w „terenówkach” pokona się asfaltowe alejki, ale będzie się to odbywało kosztem komfortu i bezpieczeństwa biegu.

Dla osób, które nie są zdecydowane, jaką nawierzchnię preferują (o wadach i zaletach poszczególnych nawierzchni będzie jeszcze poniżej) lub lubią urozmaicenie w treningu, łącząc bieg w terenie z biegiem po asfaltowych alejkach, dobrym rozwiązaniem mogą być buty „uniwersalne”, o „pośredniej” amortyzacji i przyczepności.

## **Buty startowe i treningowe**

Przy wyborze obuwia warto również uwzględnić fakt, że wśród obuwia biegowego wyróżnia się buty treningowe i startowe. Różnią się one od siebie tym, czym samochód seryjny od bolidu formuły F1. Buty treningowe są masywniejsze, mniej elastyczne, ale trwalsze i mają dłuższą żywotność. Natomiast buty startowe mają umożliwić osiągnięcie najlepszego rezultatu na zawodach, przez co są lżejsze, bardziej elastyczne, ale i mniej trwałe. Jeżeli więc myślimy o regularnym rekreacyjnym bieganiu dla zdrowia, wybierzmy buty treningowe, które sprostają naszym oczekiwaniom i będą nam dłużej służyły.

Jak widać, wybór właściwego obuwia biegowego nie jest taką prostą sprawą ze względu na szereg czynników, które należy uwzględnić. Decydując się na zakup, warto się więc wybrać do specjalistycznego sklepu sportowego z wyposażeniem dla biegaczy, gdzie często pracują byli lub aktualni zawodnicy sportowi bądź też miłośnicy biegania, którzy odpowiednio nam doradzą. Jeżeli jednak na naszą prośbę o pomoc w wyborze obuwia do biegania sprzedawca zapyta tylko o rozmiar i interesujący nas kolor, nie uwzględniając innych omówionych powyżej kwestii, należy podziękować panu lub pani i poszukać bardziej profesjonalnej obsługi, ponieważ chodzi tu o nasz komfort, bezpieczeństwo i zdrowie.

## **A co z resztą garderoby?**

Pozostała część garderoby biegacza, choć istotna, nie ma aż tak dużego znaczenia dla bezpieczeństwa biegu, jak właściwe obuwie. Ubierając się na trening, warto jednak wziąć pod uwagę kilka istotnych kwestii. Strój do biegania powinien zapewnić swobodę ruchu, „oddychanie ciała” i być adekwatny do warunków atmosferycznych. Dobrym rozwiązaniem jest ubiór na tzw. cebulkę, umożliwiający dostosowanie się do aktualnych, czasami zmieniających się warunków pogodowych oraz naszego samopoczucia.

Choć branża sportowa nieustannie wprowadza na rynek różnego rodzaju gadżety i akcesoria oraz, od momentu pojawienia się smartfonów, aplikacje dla biegaczy, które niewątpliwie ułatwiają i pomagają w treningu (zwłaszcza pulsometry), to jednak nie są one niezbędne do podjęcia aktywności biegowej (przynajmniej na początku).

## **Gdzie biegać?**

Jeśli biegasz dla zdrowia, wybieraj miękkie podłoże. Jest ono bezpieczniejsze dla stawów, a zmieniające się warunki terenowe wszechstronnie wzmacniają organizm Fot.: sxc.hu

Wśród zaprawionych biegaczy mówi się, że sala treningowa zaczyna się już za drzwiami mieszkania. Oczywiście biegać można praktycznie wszędzie, gdzie się tylko da. Można – ale czy wszędzie warto biegać?

Niewątpliwie różne tereny, a zwłaszcza nawierzchnie, po jakich biegamy, mają swoje plusy i minusy, zatem wybór odpowiedniej trasy biegowej zależeć będzie przede wszystkim od tego, w jakim celu biegamy.

### **Ulice i alejki asfaltowe**

Ulice i alejki asfaltowe charakteryzują się tzw. łatwą i szybką nawierzchnią. Oznacza to, że równa, twarda, asfaltowa trasa pozwala na prostą i ekonomiczną technikę biegu, gdzie każdy kolejny krok jest podobny do poprzedniego, angażuje do pracy te same grupy mięśni i może odbywać się niemal automatycznie, z „wyłączeniem” naszego „świadomego sterowania” (na tzw. autopilocie). Ponadto dobra przyczepność i twardość nawierzchni („oddająca” energię, z jaką uderzamy) umożliwia szybki bieg. Niestety, ta „twardość” asfaltowej nawierzchni, „oddająca” energię uderzenia stopom, może prowadzić do nadmiernej eksploatacji stawów, przeciążeń i kontuzji.

*Oczywiście odpowiednie obuwie biegowe z bardzo dobrą amortyzacją w pewnym stopniu zapobiega przeciążeniom i urazom, ale ich nie wyklucza!*

### **Trasy terenowe**

Natomiast „trasy terenowe” (w parku, w lesie, na polanie, na trawie) charakteryzują się podłożem „miękkim” i „wymagającym”. Wspomniana „miętkość” podłoża sprawia, że znaczna część siły, z jaką uderzamy o ziemię, zostaje zaabsorbowana i stłumiona, przez co zyskujemy naturalną amortyzację chroniącą stawy przed przeciążeniami. Ponadto nierówny teren z przeszkodami (np. w postaci wystających korzeni) oraz zmieniający się rodzaj nawierzchni (trawa, piach) sprawiają, że każdy kolejny krok może być inny niż poprzedni, a my musimy niemal całą uwagę skupić na biegu, „wypatrując przeszkód” i dostosowując sposób biegu do terenu.

Wspomniane „wymagania” biegu w terenie sprawiają, że jest on bardziej wszechstronnym bodźcem treningowym niż bieg po asfalcie. Kontrola niemal każdego kroku i ruchu kształtuje koordynację nerwowo-mięśniową (w tym tzw. czucie mięśniowe), a zmieniająca się adekwatnie do warunków terenowych technika (sposób) biegu sprawia, że angażujemy, a tym samym wzmacniamy, więcej różnych grup mięśniowych – niemal całe ciało. Pewnym mankamentem nierówności terenu może być zwiększone ryzyko potknięcia, upadku i/lub skręcenia nogi. Można jednak tego uniknąć, zachowując należyłą uwagę i dostosowując szybkość biegu do warunków.

### **Podsumowując:**

*asfalt jest nawierzchnią łatwą i szybką, ale znacznie obciążającą stawy. Natomiast miękkie podłoże jest bezpieczniejsze dla stawów, a zmieniające się warunki terenowe wszechstronnie wzmacniają organizm. Jeśli zatem naszą ambicją jest bieg w zawodach ulicznych, to trenujemy na asfalcie, ale liczymy się z ryzykiem nadmiernej eksploatacji stawów. Jeśli natomiast zależy nam na bezpieczeństwie i zdrowiu, to do regularnego treningu wybieramy miękkie podłoże. (I nawet jeśli*

*najbliższy park, las lub inny większy kompleks naturalnej zieleni wymaga dotarcia innym środkiem transportu niż na własnych nogach, to jednak warto! - nasze stawy będą nam wdzięczne.)*

A co zrobić, jeżeli w promieniu kilku kilometrów „absolutnie” nie ma żadnego boiska „trawiastego” i ani jednej „miękkiej ścieżki”? No cóż, zaopatrzeni w odpowiednie obuwie biegowe możemy podjąć ryzyko biegania po asfalcie, gdyż ryzyko przeciążeń aparatu ruchu jest zdecydowanie mniej groźne dla zdrowia niż zaburzenia metaboliczne i choroby powodowane deficytem ruchu. (Wyjątek stanowią osoby otyłe, którym zdecydowanie odradza się bieganie po twardych nawierzchniach, takich jak asfalt i beton.)

## **Kiedy biegać?**

Otóż najlepsza pora do biegania to ta..., o której możemy biegać i o której nam się dobrze biega. Nieważne, rano, w południe czy wieczorem - ważne, żeby biegać! Oczywiście każda pora ma swoje plusy i minusy, a przez to liczne rzesze zwolenników i przeciwników.

Biegając rano, zyskujemy doskonałą formę pobudki i zastrzyk energii na cały dzień. Podczas gdy inni potrzebują kilku filiżanek kawy i „kilku godzin” od przebudzenia, by rozpocząć właściwe funkcjonowanie, my już po 15-, 30- lub 40-minutowej przebieżce z rana nastawiamy organizm na optymalny stan gotowości funkcjonalnej ze zdolnością do pracy na pełnych obrotach.

Niestety, poranne bieganie wymaga wielu wyrzeczeń i nie każdemu może odpowiadać. Jest to pewna forma „terapii szokowej” dla organizmu, który musi się szybko przestawić ze stanu błęgiego snu do stanu „gotowości bojowej”. Jednak regularne stosowanie takiej „terapii” sprawia, że szybka zmiana stanu funkcjonalnego staje się czymś naturalnym, a my zyskujemy czas, który inni tracą na „przebudzenie”, a ponadto doskonale hartujemy organizm fizycznie i mentalnie, pokonując swoje słabości, które wcześniej rano są szczególnie intensywne. Aby jednak poranne bieganie nie było zbyt dużym „szokiem” dla organizmu, warto wyruszyć w teren nie wcześniej niż około 30-60 minut po przebudzeniu, po lekkim posiłku, i należyce przeprowadzić rozgrzewkę. Powinniśmy być również wyspani (czyli po ok. 7-8 godzinach snu).

Bieganie popołudniowe lub wieczorne nie wymaga już tylu wyrzeczeń, co „poranna mobilizacja”, i może być doskonałą formą odreagowania po całym dniu napięć i stresów. Możemy wtedy również realizować bardziej intensywny trening niż rano, m.in. ze względu na lepsze zaopatrzenie energetyczne organizmu. (Należy pamiętać, by wieczornego treningu nie podejmować później niż 2-3 godziny przed planowanym snem, aby organizm miał czas na „wyciszenie” i by pobudzony metabolizm nie utrudniał zaśnięcia.)

Bieganie popołudniowe i wieczorne ma również swoje minusy. Często po całym dniu możemy być tak zmęczeni, że bieganie będzie ostatnią rzeczą, na którą mamy ochotę, i zdecydowanie przegra w konkurencji z błogim leniuchowaniem. Bieganie wieczorne może się wiązać z ryzykiem napotkania „mało przyjemnego towarzystwa” w parku czy na ulicy i tym samym zaczepk z jego strony.

Jak już wspomniano, każda pora jest dobra na trening. Każda ma też swoje wady i zalety, jej wybór zależy więc tylko od naszych upodobań i możliwości czasowych.

## **Czy biegać na czczo?**

Przyjęło się, że w celu skutecznego odchudzania i „spalania” tkanki tłuszczowej najlepiej biega na czczo. Czy na pewno?

To prawda, że podczas wysiłku podejmowanego na czczo, przy zmniejszonym stężeniu glukozy we krwi i większym stężeniu hormonów katabolicznych zwiększa się udział kwasów tłuszczowych w energotwórczych procesach metabolicznych, ale pod warunkiem zachowania odpowiedniej, umiarkowanej intensywności. Jednak minusem treningu na czczo jest to, że „wygłodzony” organizm szybciej się męczy, przez co będzie dążył do zmniejszania intensywności wysiłku lub skrócenia czasu jego trwania. W rezultacie choć procentowy udział kwasów tłuszczowych w dostarczaniu energii będzie większy niż w przypadku treningu „po posiłku”, to jednak całkowita liczba „spalonych kalorii” będzie prawdopodobnie mniejsza ze względu na mniejszą intensywność i/lub krótszy czas trwania pracy.

Badania dowiodły, że osoby, które biegały „po śniadaniu”, jeszcze 12 i 24 godziny po wysiłku utrzymywały metabolizm na wyższym poziomie niż osoby trenujące na czczo; stwierdzono u nich również zwiększone utlenianie kwasów tłuszczowych w obu pomiarach (12 i 24 godziny po treningu).

### **Podsumowując:**

*trening na czczo zwiększa procentowy udział kwasów tłuszczowych w wytwarzaniu energii podczas samego wysiłku, ale w ostatecznym rachunku całkowita liczba „spalonych” kalorii i kwasów tłuszczowych zarówno podczas treningu, jak i w okresie potreningowym może być mniejsza niż w przypadku treningu „po posiłku”. Ponadto trening na czczo, przy zmniejszonym stężeniu glukozy we krwi, może być przyczyną zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego, a tym samym zwiększyć odczuwalny dyskomfort biegu oraz osłabić koncentrację, uwagę i koordynację, co z kolei zwiększa ryzyko kontuzji.*

Warto jeszcze wspomnieć, iż w całej strategii redukcji masy ciała niezwykle istotne jest (o ile nie najważniejsze) zachowanie ujemnego bilansu energetycznego, a więc wydatkowanie większej ilości energii w stosunku do podaży kalorii wraz z pożywieniem. Zatem trening po posiłku, umożliwiający dłuższy wysiłek o większej intensywności, a tym samym większy wydatek energetyczny, będzie sprzyjał zachowaniu pożądanego całodobowego ujemnego bilansu energetycznego.

Biegając rano, warto więc spożyć mały lekkostrawny posiłek (np. szklankę mleka i banana lub garść suszonych owoców, mały jogurt lub herbatę z miodem i plasterkiem białego sera, ewentualnie kawę, która dodatkowo „rozbudzi” nasz metabolizm, i kromkę ciemnego pieczywa z dżemem bądź też odżywkę węglowodanowo-białkową). Jeśli natomiast trening odbywa się później niż wczesnym rankiem, należy zjeść pełnowartościowy posiłek (pod względem energetycznym i odżywczym) na 2-3 godziny przed biegiem.

I pamiętajmy, że najważniejsze we wszystkich strategiach żywieniowych, szczególnie związanych z wysiłkiem fizycznym, i to bez względu na to, czy podejmowanym rano, czy wieczorem, na czczo, czy też po posiłku, jest spożywanie odpowiedniej ilości płynów. Już lekkie odwodnienie organizmu może bezpośrednio rzutować na funkcje fizjologiczne, wydolność fizyczną i samopoczucie w trakcie wysiłku (o przegrzaniu i udarze cieplnym w gorące dni nie wspominając).

To już czas!

Gdy już jesteśmy pewni braku przeciwwskazań zdrowotnych, wiemy, w czym, gdzie i kiedy będziemy biegać, to czas założyć buty biegowe i ruszyć „ku nowemu, ku lepszemu...”

I tak jak jadąc do obcego, nieznanego nam miasta, warto wcześniej zapoznać się z jego planem (by nie błądzić po jego „niebezpiecznych zakamarkach” i bezpiecznie dotrzeć do wyznaczonego miejsca), tak ruszając na nasze „wyprawy biegowe”, warto mieć plan (w tym przypadku plan treningowy), który nas skutecznie i przede wszystkim bezpiecznie doprowadzi do celu, chroniąc przed



„błądzeniem” i „zderzeniem” z przetrenowaniem, kontuzją i/lub frustracją wynikającą z niemożności realizacji zbyt ambitnych założeń.

**Poniżej przedstawiono przykładowy plan treningowy dla początkującego biegacza, który pozwoli w ciągu 12 tygodni przygotować organizm do ciągłego biegu przez 40 minut.**

MARSZOWO-BIEGOWY PLAN TRENINGOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH				
tydzień	czas marszu (min)	czas biegu (wolny bieg – trucht) (min)	liczba powtórzeń	czas trwania całego treningu (min)
1	2	1	4	12
2	1	1	6	12
3	1	3	3	12
4	1	5	2	12
5	1	7	2	16
6	3-5	10-12	1	13-17
7	0	15	1	15
8	0	20	1	20
9	0	25	1	25
10	0	30	1	30
11	0	35	1	35
12	0	40	1	40

- Każdego tygodnia powtórz zaproponowany trening 3 razy (z zachowaniem przynajmniej 1 dnia przerwy pomiędzy treningami).
- Przykład treningu:  
tydzień 1. – np. w poniedziałek, środę i piątek (2 minuty marszu, 1 minuta powolnego biegu [trucht] × 4 = 2' marsz + 1' bieg + 2' marsz + 1' bieg + 2' marsz + 1' bieg + 2' marsz + 1' bieg, w sumie 12 minut wysiłku).
- Intensywność wysiłku powinna umożliwić prowadzenie rozmowy, zagwizdanie ulubionej melodii i/lub utrzymanie rytmu krokowo-oddechowego: przez 3 kroki wdech i przez 3 kroki wydech (wystąpienie zadyszki jest sygnałem do zaprzestania biegu i przejścia do marszu).
- Każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki i zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi.

• Każdego tygodnia powtórz zaproponowany trening 3 razy (z zachowaniem przynajmniej 1 dnia przerwy pomiędzy treningami).

• Przykład treningu:

tydzień 1. – np. w poniedziałek, środę i piątek (2 minuty marszu, 1 minuta powolnego biegu [trucht] × 4 = 2' marsz + 1' bieg + 2' marsz + 1' bieg + 2' marsz + 1' bieg + 2' marsz + 1' bieg, w sumie 12 minut wysiłku).

• Intensywność wysiłku powinna umożliwić prowadzenie rozmowy, zagwizdanie ulubionej melodii i/lub utrzymanie rytmu krokowo-oddechowego: przez 3 kroki wdech i przez 3 kroki wydech (wystąpienie zadyszki jest sygnałem do zaprzestania biegu i przejścia do marszu).

• Każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki i zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi.

Przedstawiony plan treningowy jest przykładowym rozwiązaniem dla przeciętnego początkującego biegacza. Oczywiście każdy z nas jest inny, startuje z różnego poziomu sprawności fizycznej i w różnym tempie osiągnie założony cel. Niektórzy mogą rozpocząć na przykład od propozycji z 5. tygodnia, a niektórzy od pierwszego tygodnia, powtarzając każdy tydzień przez dwa tygodnie.

Najważniejsze jest to, by wsłuchać się we własny organizm i w zgodzie z nim postępować. Należy przestrzec przed nadmierną ambicją, często spotykaną u początkujących biegaczy, którzy w „tydzień” chcą dorównać „zaprawionym zawodnikom”, często porywając się z „motyką na słońce”. Niestety, takie podejście prawdopodobnie zakończy treningi szybciej niż się zaczęły z powodu przemęczenia, przetrenowania, urazu lub w najlepszym wypadku zniechęcenia i frustracji, gdy nie sprostamy założeniom nieadekwatnym do własnych możliwości. Zapamiętaj! Zanim zaczniesz biegać...

Jeśli skończyłaś(-eś) 35 lat, jesteś otyła(-y), stosujesz używki, jesteś w ciąży lub cierpisz na choroby układu krążenia, oddechowego lub aparatu ruchu skonsultuj zamiar rozpoczęcia biegania z lekarzem.

Podczas wyboru butów do biegania uwzględnij rozmiar, typ stopy oraz rodzaj podłoża, po jakim zamierzasz biegać.

Jeśli Twoją ambicją jest bieg w zawodach ulicznych, to trenuj na asfalcie, ale licz się z ryzykiem nadmiernej eksploatacji stawów. Jeśli natomiast zależy Ci na bezpieczeństwie i zdrowiu, to do regularnego treningu wybieraj miękkie podłoże.

Osobom otyłym zdecydowanie odradza się biegania po twardych nawierzchniach, takich jak asfalt i beton.

Jeśli zamierzasz biegać rano - wyrusz w teren nie wcześniej niż około 30-60 minut po przebudzeniu, po lekkim posiłku, i należyście przeprowadź rozgrzewkę. Należy być również wyspanym (po ok. 7-8 godzinach snu).

Wieczornego treningu nie podejmuj później niż 2-3 godziny przed planowanym snem, aby organizm miał czas na „wyciszenie” i by pobudzony metabolizm nie utrudniał zaśnięcia.

Skorzystaj z planu treningowego - pamiętaj, że nadmierna ambicja prowadzi do przemęczenia, przetrenowania, urazu lub zniechęcenia i frustracji.

## **I na zakończenie...**

Drogi Czytelniku, jeżeli przed lekturą tego tekstu wydawało Ci się, że wystarczy po prostu wyjść i biec, a zaserwowana dawka informacji „trochę skomplikowała całą sprawę”, bo na przykład okazało się, że nie masz odpowiednich butów lub terenów do biegania... - to proszę, zapamiętaj jedno: bieg jest najprostszą, najbardziej naturalną formą ruchu, o wszechstronnym „terapeutycznym działaniu”, dostępną niemal dla każdego. Biegać można praktycznie zawsze i wszędzie, a najważniejsze jest to,... by po prostu biegać, nie szukając bezpodstawnych tłumaczeń i usprawiedliwień.

Aby jednak bieganie było przyjemne, skuteczne, a przede wszystkim bezpieczne, warto uwzględnić informacje i wskazówki zawarte w powyższym tekście. A autorowi, jako przedstawicielowi rzeszy miłośników biegania dla zdrowia (a nie kosztem zdrowia), pozostaje już tylko życzyć powodzenia i zwrócić się do Ciebie z zapytaniem: **Biegniesz z nami? Czy zostajesz w tyle?**

## **Piśmiennictwo:**

1. Bangsbo J., Larsen H.B. (red).: Running & science - in an interdisciplinary perspective. Munksgaard, Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen 2000.
2. Corbin B.C., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A.: Fitness i wellness. Zysk i S-ka Wydawnictwo s.j., Poznań 2007.
3. Kuński H.: Trening zdrowotny. Medsportpress, Warszawa 2002.
4. Górski J. (red): Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
5. Maciantowicz J., Nowak P.: Bieganie - sposób na zdrowe życie. AWF, Wrocław 2002.
6. Paoli, A., Marcolin G., Zonin F. i wsp.: Exercising fasting or fed to enhance fat loss? Influence of

food intake on respiratory ratio and excess postexercise oxygen consumption after a bout of endurance training. Int. J. Sport Nutr. Exercise Metabol. 2011; 21: 48-54.

7. Wosko-Conrads E.: Zaczynij biegać! SBM, Warszawa 2009.

8. Zaremba Z.: Poradnik biegacza. MenuSport, Warszawa 2000.

**Źródło:** <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/14767.html>

**Informacje dnia:** [Opracowano szybki test wykrywający SARS-CoV-2 Pfizer rozpoczął badania nad szczepionką chroniącą przed Omikronem](#) [Skład mikrobiomu jelitowego może sprzyjać „długiemu COVID-owi“](#) [Myszy zakażają się nowymi wariantami wirusa SARS-CoV-2](#) [Ultradźwięki kontra alzheim](#) [Choroby współistniejące są wręcz wskazaniem do szczepień przeciwko COVID-19](#) [Opracowano szybki test wykrywający SARS-CoV-2 Pfizer rozpoczął badania nad szczepionką chroniącą przed Omikronem](#) [Skład mikrobiomu jelitowego może sprzyjać „długiemu COVID-owi“](#) [Myszy zakażają się nowymi wariantami wirusa SARS-CoV-2](#) [Ultradźwięki kontra alzheim](#) [Choroby współistniejące są wręcz wskazaniem do szczepień przeciwko COVID-19](#)

**Partnerzy**