Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Dostosowywanie planów wyścigów i biegania w pandemii koronawirusa

Odwołano Ci zawody i nie wiesz co dalej? Oto garść przemyśleń i zaleceń trenera i eksperta treningu na mocy- Steva Palladino na ten temat

Jeśli jesteś biegaczem i jeśli planowałeś ścigać się w ważnym wyścigu wiosną 2020 roku, plany te zostały całkowicie zrujnowane przez pojawienie się pandemii koronawirusa w 2020 roku. Środki ostrożności podjęte w zakresie ochrony zdrowia publicznego stosowane podczas wydarzeń

sportowych - amatorskich i zawodowych, zarówno biegania jak i innych sportów - są zarówno konieczne, jak i rozczarowujące. Niezbędne, aby powstrzymać bardziej rozpowszechnione i agresywne przenoszenie wirusa ale też rozczarowujące, ponieważ większość maratonów oraz inne główne biegi uliczne i terenowe, halowe mistrzostwa w lekkoatletyce, imprezy lekkoatletyczne oraz całe kolegialne sezony w terenie zostały odwołane lub przełożone. Biegacze pilnie trenujący do różnych imprez już od miesięcy nagle zastanawiają się, co dalej. Oto kilka przemyśleń na temat ponownego konstruowania planów zawodów i biegania, dopóki, miejmy nadzieję, pandemia nie ustąpi, a wydarzenia znów będą otwarte na rywalizację.

Przede wszystkim zdrowie i dobre samopoczucie Twoje i Twoich bliskich należy traktować priorytetowo. Istnieje już wiele zaleceń w tym zakresie:

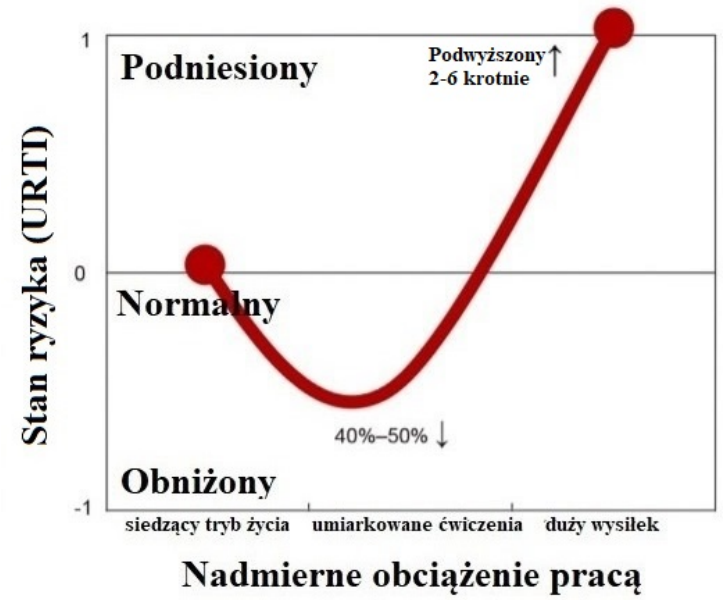
- Unikaj tłumów, zgromadzeń i bliskiego kontaktu z innymi.
- Zostań w domu tak długo, jak to możliwe.
- Jeśli to możliwe, unikaj podróży publicznych.
- Myj ręce właściwie, dokładnie i regularnie - szczególnie przed jedzeniem i po kontakcie z innymi ludźmi lub powierzchniami, których dotknie wiele osób.
- Unikaj kontaktu rąk / twarzy nieumytymi rękoma.
- Czyść i dezynfekuj często dotykane powierzchnie (drzwi, klawiatury, uchwyty zlewozmywaków, telefony itp.)
- Kichaj i jeśli masz kaszel rób to do zgiętego łokcia.

Oto kilka innych ważnych dla biegaczy:

- Unikaj biegów grupowych, nawet w niewielkich grupkach.
- Biegaj solo najlepiej w miejscach mniej uczęszczanych.
- Jeśli biegasz z partnerem, najlepiej biegaj z tymi samymi 1-2 stałymi partnerami, nie więcej.
- Ćwicz bezpiecznie w odstępach (minimum 2 metry).
- Jeśli masz ze sobą butelkę z wodą lub żel - nie udostępniaj jej a po każdym użyciu dokładnie ją umyj.
- Ponieważ dotykanie twarzy w czasie biegu jest prawie nieuniknione - umyj ręce przed biegiem.
- Jeśli używasz żeli, wyczyść powierzchnie przed biegiem i zachowaj ostrożność , czego dotykasz przed użyciem żelu.
- Jeśli masz bieżnię domową, może to być preferowana opcja treningu.
- Jeśli jesteś poddany kwarantannie a nie masz bieżni mechanicznej lub innej maszyny do treningu aerobowego w domu, będziesz musiał polegać na treningu siłowym, plyometrii, skakance, ćwiczeniach balistycznych, takich jak burpee lub biegach po schodach.
- Utrzymuj dobrze zbilansowaną dietę z odpowiednim zaopatrzeniem w energię - unikaj ujemnego bilansu energetycznego.
- Nawadniaj się.

- Unikaj nadmiernego spożycia alkoholu.
- Utrzymuj zdrowe nawyki snu.

Oprócz tych zaleceń, zdaj sobie sprawę, że regularne umiarkowane ćwiczenia w rzeczywistości zapewniają silniejszy układ odpornościowy i lepszą odporność na wirusa covid-19 w porównaniu do większości „uprawiających" siedzący tryb życia Na poniższym wykresie pokazana jest korzyść z bycia w formie. Jednak najgorsze co możesz zrobić, to założyć, że ponieważ jesteś w dobrej formie, nie zarazisz się wirusem. Tuatj nie należy być zbyt pewnym siebie. Co więcej, jeśli masz w domu bliskich zagrożonych (starsze osoby, osoby z innymi schorzeniami lub z obniżoną odpornością), musiszprzede wszystkim wziąć je pod uwagę w ramach środków zapobiegawczych. Działaj mądrze.



Koncepcyjny związek między ćwiczeniami a ryzykiem choroby. (Od Nieman i Wentz, 2019)

Utrzymanie ćwiczeń, a ściślej biegania, jest rozsądnym celem podczas tej pandemii - jeśli można to zrobić bezpiecznie (zalecenia powyżej). Pamiętaj jednak, że błędy treningowe związane z nadmiernym treningiem, niezależnie od tego, czy są to:
a) ostry pojedynczy wyczerpujący wysiłek podczas treningu lub bardzo długotrwałe treningi przekraczające wartości CTL (Chronic Training Load) tutaj wysiłek zbliżony do maratońskiego może być jednym z przykładów), lub
b) powtarzające się osiąganie nadmiernego obciążenia treningowego, które prowadzi do niefunkcjonalnego przetrenowania, może spowodować przejściowe lub długotrwałe upośledzenie stanu odporności i zwiększa ryzyka choroby. Innymi słowy „co za dużo to niezdrowo"

Aby uniknąć błędów treningowych, które mogą prowadzić do obniżenia statusu odpornościowego i zwiększenia ryzyka choroby, rozsądne może być dokładne monitorowanie wskaźników obciążenia treningowego. Nie pozwól, aby RSB zbyt długo pozostawały zbyt negatywne. Staraj się utrzymać tempo wzrostu obciążenia treningowego (CTL) (Ramp Rate) na poziomie nie więcej niż 3 (wyższe wskaźniki mogą być tolerowane, ale po co ryzykować?). Jeśli korzystasz z monitorowania tętna i daje to wiarygodne informacje, weź pod uwagę. Uważaj na pojedyncze treningi, które przyniosą RSS znacznie powyżej 150-200% CTL.

W gruncie rzeczy, bez zawodów w najbliższym horyzoncie czasowym, rozsądnie byłoby wybrać znacznie skromniejszy program treningowy, niż gdyby Twój wiosenny start „A” nie został odwołany.

1. Niższe ogólne obciążenie treningowe
2. Rozważ całkowity dzień odpoczynku co tydzień lub dwa
3. Skróć czas trwania długiego biegu
4. Zmniejsz częstotliwość i objętość treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT)
5. Przekieruj nico swój program treningowy w stronę wysiłków aerobowych
6. Rozważ zrezygnowanie z części treningów biegowych na rzecz treningu siłowego i plyometrii wykonywanych w domu

Chociaż istnieją dowody sugerujące, że niektóre treningi o wysokiej intensywności (HIIT)nie osłabiają układu odpornościowego lepiej przyjąć zasadę, że zbyt dużo dobrego może ostatecznie obrócić się przeciw Tobie. Bez wyścigów na horyzoncie, najlepiej rozważyć utrzymanie treningów o wysokiej intensywności na niższym poziomie obciążeń.

Często pojawia się pytanie co zrobić z moją ciężko wypracowaną formą, skoro moje zawody „A” zostały odwołane?

Opcja 1) Natychmiast zainicjuj planowaną redukcję obciążeń przedstartowych i przeprowadź sprawdzian czasowy *
Opcja 2) Kontynuuj swój plan treningowy aż do daty planowanego startu „A”, a następnie przejedź próbą czasową* zamiast startu „A”
Opcja 3) Przejdź bezpośrednio do zmodyfikowanego, bardziej skromnego programu treningowego

* sugestie na wykonanie sprawdzianu czasowego :
Zaplanuj zrobienie tego solo (patrz zalecenia powyżej)
Zaplanuj bezpieczną trasę w pobliżu, która pozwoli ci biegać nieprzerwanie
Jeśli trenujesz do maratonu, zaplanuj sprawdzian czasowy na 10 km lub na półmaraton
Jeśli trenujesz do pół-maratonu lub krócej, zaplanuj być może próbę czasową do 10 km lub 5 km
Po wyborze opcji 1 lub 2 wejdź w okres regeneracji, a następnie przejdź do bardziej skromnego programu treningowego.

Uważaj na siebie, bądź zdrowy!

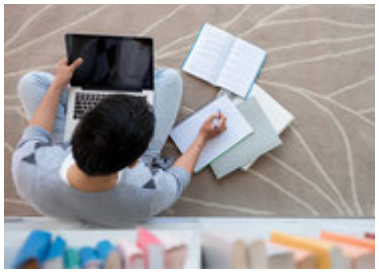
Autor: Steve Palladino
Trener i konsultant: Palladino Power Project
Przetłumaczył i zredagował: Paweł Chrząszcz

https://laboratoria.net/aktualnosci/29519.html

26-01-2026

Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy

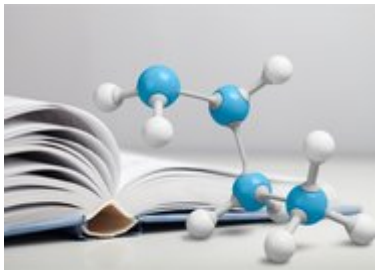
Do ustawy o szkolnictwie wyższym.



26-01-2026

Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka...

Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego



26-01-2026

Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych

Dwutlenek węgla i metan to duet, który najczęściej pojawia się w rozmowach o ociepleniu.

26-01-2026

Nie zmiana stanu skupienia śniegu

Ale dopływ masy zwiększa obciążenie dachu.

26-01-2026

Wodór z wody i światła

Pomysł fotokatalizatora, który wytwarza wodór bez chemicznych dodatków.

26-01-2026

Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Wynika z ogólnopolskiego badania.

26-01-2026

Dlaczego zniknęli Brajanowie i Dżesiki?

Imiona, moda i społeczne znaczenia wyborów rodziców

26-01-2026

Siedzący tryb życia nastolatków może pogarszać nastrój rodziców

Wykazało badanie kierowane przez naukowczynie z SWPS.

Informacje dnia: Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką Resort nauki chce wprowadzić parytety i feminatywy Czeski historyk wyróżniony Nagrodą im. Wacława Felczaka i Henryka Wereszyckiego Użyteczne związki organiczne z gazów cieplarnianych Nie zmiana stanu skupienia śniegu Wodór z wody i światła Smartfony ograniczają zainteresowanie uczniów nauką

Partnerzy