

## **Adrian Danilewicz – trener programu „I Ty możesz zostać maratończykiem” radzi...**

### **Jak się ubrać na swój pierwszy trening**

Jeżeli zastanawiamy się nad tym, jak się ubrać na swój pierwszy trening - założyć dres czy też obcisłe getry, jakie wybrać buty, mieć czapkę czy może opaskę, to oznacza, że podjęliśmy bardzo ważną decyzję w naszym życiu – zaczynamy biegać!

Być może na pierwszy rzut oka strój do biegania, w odczuciu potencjalnego uczestnika zajęć rekreacyjnych, nie wydaje się rzeczą dość istotną. Jednakże stanowi on bardzo ważny element i to już na samym początku przygody z bieganiem. Źle dobrany sprzęt biegowy może w znacznym stopniu zniechęcić początkującego adepta biegania.

Lata treningu i własnych doświadczeń utwierdziły mnie w przekonaniu, że najistotniejszym elementem ubioru biegacza są buty. Wydaje się to dość oczywiste, aczkolwiek problem pojawia się wtedy, kiedy musimy dokonać wyboru (jaka firma, rodzaj, profil buta). Pierwsze obuwie nie musi być z najwyższej półki, ale powinno spełniać podstawowe wymogi biegowe. Na naszym rodzimym rynku można znaleźć wiele pochodnych produktów, niekoniecznie nadających się do treningu biegowego. Zaleca się zakup obuwia w sprawdzonych sklepach sportowych, a tych we Wrocławiu nie brakuje. Można się tam zaopatrzyć we wszystko, co jest niezbędne do biegania. Co ważne, oferta handlowa zawiera m.in. konsultacje ze specjalistą przy doborze odpowiedniego obuwia. Pozwala to uniknąć niepotrzebnych urazów i kontuzji, które mogą uniemożliwić dalszą przygodę ze sportem. Zakup butów - w pierwszej kolejności - to inwestycja, a zarazem ochrona naszego narzędzia pracy, czyli nóg i stóp.

Kolejnym elementem przygotowań do treningu biegowego jest zakup odpowiedniej odzieży sportowej. Wprawdzie nie odgrywa ona tak istotnej roli jak obuwie, to jednak warto zainwestować w dobrą odzież. Wybór idealnego ubrania na trening to nie jest taka prosta sprawa. Przed każdym biegiem należy zastanowić się, czy nasza bluzka nie jest za gruba na dzisiejszy trening? I czy nasza kurtka będzie odpowiednia na silny wiatr? Przede wszystkim trzeba pamiętać, że bieganie rozgrzewa. Specjaliści z dziedziny fizjologii sportowej podpowiadają, że odczuwalna przez organizm temperatura podczas ciągłego biegu może wzrosnąć nawet o 15 stopni. Dlatego kiedy byłem zawodowym biegaczem, trzymałem się zasady, że wychodząc na trening muszę odczuwać lekki chłód. Dzięki temu cały trening mogłem realizować w komfortowych warunkach.

Wiele osób woli ubrać się „na zapas”, bo boi się zimna. Warto się przełamać i zaakceptować pierwsze 10-15 minut dyskomfortu, by przez resztę biegu czuć się przyjemnie. Biegając w grubym ubraniu, nie spalamy więcej kalorii. Mocno się pocimy, szybciej odwadniamy, mamy wyższe tętno i niespokojny oddech. Dlatego

taka forma rekreacji nie dość, że będzie mało efektywna, to do tego niezdrowa, a ze spalaniem jest wręcz odwrotnie. Więcej kalorii tracimy wtedy, gdy jest nam zimno, gdyż nasz organizm potrzebuje więcej energii do ogrzania się i utrzymania temperatury.

I na koniec cenna rada, każdy musi słuchać własnego ciała. Nasze pierwsze doświadczenie z bieganiem powinno przebiegać w taki sposób, aby zachęcić nas do kontynuowania tej pięknej formy rekreacji.

Zachęcam do uczestnictwa w programie „I Ty możesz zostać maratończykiem”. Jestem przekonany, że wspólnie pokonamy własne słabości i bariery, a uwieńczeniem tego będzie przekroczenie upragnionej linii mety 32. Wrocław Maratonu. Pozdrawiam i do zobaczenia w niedzielę.

**Adrian Danilewicz** - były lekkoatleta, średniodystansowiec, brązowy medalista mistrzostw Europy, uczestnik mistrzostw świata, wielokrotny medalista mistrzostw Polski, reprezentant Polski na różnego rodzaju imprezach międzynarodowych, członek szerokiej kadry olimpijskiej na Igrzyska Olimpijskie Pekin 2008. Brał udział w wielu ogólnopolskich projektach rekreacyjnych dla biegaczy w różnym wieku, ucząc podstaw rekreacji oraz specjalnych form spędzania wolnego czasu.