

**Trener Adrian Danilewicz radzi...**

### **Zastępcze formy aktywności fizycznej w czasie absencji biegowej**

W życiu bywa tak, że los w najmniej odpowiednim momencie lubi zagrać nam na nosie. Niestety, prawda ta tyczy się również biegaczy. Kiedy zaczynamy wreszcie widzieć wyraźną poprawę swojej kondycji, kiedy wyobrażamy sobie swój finisz na mecie biegu, właśnie wtedy zaczyna się coś komplikować. Niestety, ale to zazwyczaj jest kontuzja lub choroba, która potrafi wykluczyć biegacza na długi okres z biegania. Co wtedy?

W czasie absencji biegowej można realizować pewne zastępcze aktywności fizyczne, które mają na celu utrzymanie naszej aktualnej formy lub opóźnienie jej spadku.

W przypadku kontuzji ważną rzeczą jest szybko podjęta decyzja na samym początku. Należy pogodzić się z faktem, że czas zrobić przerwę. Im szybciej to zrobimy, tym szybciej wyleczymy uraz i wrócimy do biegania. Należy pamiętać, iż biegając, mimo kontuzji, narażamy się na jej pogłębienie, co może się skończyć - w zależności od rodzaju kontuzji - rozerwaniem ścięgna lub zwyrodnieniem mięśnia. Dlatego kontuzje trzeba leczyć!

Co zatem robić, gdy kontuzja już nas dopadła, a chcemy zachować wysoką formę jak najdłużej? Otóż, należy znaleźć taką aktywność fizyczną, która oczywiście nie będzie obciążała naszej „chorej” części ciała, ale jednocześnie będzie pobudzała mięsień sercowy z taką intensywnością, że utrzymamy naszą wydolność lub w znacznym stopniu opóźnimy jej spadek.

Podstawowym środkiem zastępczym w czasie absencji biegowej jest pływanie. Pływanie może być dobrą odmianą treningu biegowego, a to dlatego, że wpływa rozluźniająco na aparat ruchu. Przy tym wysiłek jest wykonywany w kompletnie różnym środowisku od treningu biegowego. Pływanie odbywa się w pozycji poziomej, co zapewnia odciążenie tych osi ciała, które są zaangażowane w bieg. Pewnym minimum będzie 20-30 minut ciągłego pływania jednym, bądź najlepiej różnymi stylami, w zależności od wytrenowania. Pływanie ma jeszcze jedną zaletę. Mianowicie działa rehabilitacyjnie. Tak więc pływając, utrzymujemy swoją wydolność wytrenowaną poprzez bieganie, jednocześnie leczymy naszą kontuzję. Następną formą aktywności fizycznej może być trening na ergometrze wiosłarskim. Taki przyrząd jest dostępny praktycznie we wszystkich siłowniach lub klubach fitness. Można również zaopatrzyć się w taki sprzęt we własnym zakresie. Ćwicząc na ergometrze, włączamy do pracy ok. 95% wszystkich partii mięśniowych w regularny i kontrolowany sposób. Ćwiczenia na tym sprzęcie prowadzą do spalania dużej ilości kalorii niż bieganie. W ciągu godzinowego treningu z tym przyrządem można spalić od 700 do 750 kalorii. Przykładowo, mając kontuzję ścięgna Achillesa, czy naderwanie jakiegoś mięśnia, z powodzeniem omijamy tę kontuzjowaną część ciała, ćwicząc na stacjonarnych wiosłach.

Trening na siłowni również stanowi swego rodzaju alternatywę. Korzystając z różnych dostępnych sprzętów oraz ćwicząc z konkretną częstotliwością, możemy

z powodzeniem trenować swoją kondycję, omijając jednocześnie naszą kontuzjowaną część ciała. Ostatnim elementem, który może posłużyć jako zastępczy, jest jazda na rowerze. Osobiście jestem przeciwnikiem jazdy na rowerze, gdy uprawia się taką formę aktywności fizycznej jaką jest bieganie. Zawodowi biegacze nie jeżdżą na rowerze, a zawodowi rowerzyści nie biegają. Jazda na rowerze w mniejszym stopniu angażuje mięśnie podudzia, stóp i pośladków. Dobrzy biegacze czasami jeżdżą na rowerze, ale traktują rower jedynie jako cross training. Według mnie, rower "gryzie" się z bieganiem i odwrotnie, dlatego należy skupić się na jednej dyscyplinie, jeśli zależy nam na wynikach i polepszaniu się. Jednakże sytuacja całkowicie inaczej wygląda w czasie przerwy od biegania spowodowanej kontuzją. Jeśli wybierzemy się na kilkudziesięciokilometrową wycieczkę w płaskim terenie i będziemy utrzymywać tętno w pierwszym i drugim zakresie intensywności, to układ krążeniowo-oddechowy będzie na tyle pobudzony by parametry wydolności tlenowej w perspektywie czasu nie traciły na wartości.

Jeżeli absencja biegowa jest spowodowana chorobą, należałoby stosować się do kilku prostych zaleceń. W przypadku przeziębienia i temperatury nieprzekraczającej 38 stopni nie musimy rezygnować z biegania. Jeżeli już zdecydowaliśmy, że będziemy dalej ćwiczyć, należy zrezygnować z ciężkich treningów szybkościowych, trenowania siły biegowej na męczących podbiegach i z robienia długich wyczerpujących wybiegań. Po chorobie nie należy od razu realizować ciężkiego treningu oraz szybko nadrabiać straconego czasu trenując na „podwójnych” obrotach. To tylko grozi przetrenowaniem i kontuzją.

Na sam koniec warto pamiętać o jednej ważnej rzeczy, często pomijanej przez kontuzjowanych biegaczy. Otóż nie wystarczy, że ograniczymy lub zupełnie zaniechamy realizację treningów oraz poddamy się fizykoterapii. Jeśli musieliśmy zrezygnować z aktywności fizycznej podczas kontuzji czy też choroby, to miejmy na uwadze ilość spożywanych kalorii. Powrót do treningów z dodatkowymi kilogramami zdecydowanie nie ułatwi sprawy. Nie należy ryzykować odnowieniem kontuzji tylko dlatego, że zaczęliśmy ważyć za dużo.

Pamiętajmy zatem, że kiedy wracamy do biegania po dłuższej przerwie należy mieć przede wszystkim pozytywne nastawienie, cieszyć się, że nic nam nie dolega, i że możemy zacząć znowu robić to, co lubimy najbardziej.