

Trener Adrian Danilewicz radzi...

10 mitów związanych z bieganiem

Biegać należy wyłącznie na stadionie.

Długie rozbieganie np. 15 km na bieżni nie jest równe 15 km w terenie. Bieganie w parkach, na ścieżkach biegowych, na trasach, gdzie są liczne zbiegi i podbiegi powoduje lepsze spalanie tkanki tłuszczowej. Urozmaicony teren w sposób naturalny zmusi nas do zmiany tempa, a charakterystyczne podłoże wymusi wkładanie większej siły w amortyzację i odbicie - powodując szybsze spalanie kalorii. Pamiętajmy jednak, aby starać się biegać w różnych miejscach oraz nie przesadzać z doborem np. podbiegów czy asfaltu.

Ubierając się grubo, spalimy więcej kalorii i tkanki tłuszczowej.

Stosowanie się do takich zaleceń nie przyczyni się do szybszego spalania tłuszczu. Wręcz odwrotnie, zabieg ten spowoduje odwodnienie organizmu, które może przyczynić się do nagłego opadnięcia z sił, omdlenia czy udaru. Ubierać należy się tak, by bieg mógł być realizowany w warunkach komfortowych.

Bieganie jest nudne.

Tylko od nas samych zależy, czy czas poświęcony na bieganie spożytkujemy atrakcyjnie. Trening biegowy to nie tylko bieganie, to także wycieczki biegowe, sprawności, przebieżki, podbiegi, przełaje, zabawy biegowe i wiele innych zajęć, które uatrakcyjnią nasz trening. Dzięki bieganiu możemy spotkać się ze znajomymi, porozmawiać, pośmiać się. Natomiast biegając samemu, można wiele spraw przemyśleć, ułożyć sobie plan działania na kolejny dzień, miesiąc itp. Starajmy się wybierać ciekawe trasy, a tych nie brakuje. Również bardzo dobrym rozwiązaniem jest bieganie z towarzyszącą nam muzyką.

Biegając na czczo, szybciej chudniemy.

Spalanie tkanki tłuszczowej zazwyczaj u potencjalnego biegacza zaczyna się po ok. 30-40 minutach od rozpoczęcia treningu. Wcześniej spalany jest glikogen. Jednakże, by trening i spalanie były efektywne potrzebne są węglowodany jako tzw. katalizator. Biegając z pustym żołądkiem, męczymy swoje ciało zamiast je wzmacniać i budować. Złe praktyki doprowadzą do osłabienia, które wymusi skrócenie treningu lub spowoduje tzw. „brak mocy” na dalsze jednostki treningowe. Najlepiej zjeść niewielkie, lekkostrawne śniadanie na jedną-dwie godziny przed bieganiem. To może być banan, bułka, musli, a do tego jogurt czy sok. Można również śmiało napić się kawy.

Bieganie przyspiesza starzenie się.

Badania naukowe udowodniły, że to siedzący tryb życia sprzyja szybszemu starzeniu się. Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna nastawiona na rekreację, czy też sport amatorski pomaga utrzymać pewne właściwości, które powodują, że nasze

ciało staje się bardziej jędrne. Systematyczne bieganie, odpowiednio dozowane, sprawi, że będziemy wyglądać lepiej oraz co najważniejsze będziemy mieć lepsze samopoczucie.

Bieganie nie jest dla mnie.

Nic bardziej mylnego. Jeżeli nie ma poważnych przeciwwskazań lekarskich do uprawiania aktywności fizycznej, to przygodę z bieganiem może rozpocząć praktycznie każdy. Bieganie to najprostsza forma ruchu i jedna z najbardziej efektywnych, a zarazem bezpiecznych. Najważniejsze, by się przemóc na samym początku. Dlatego polecane jest dla osób „opornych” bieganie w zorganizowanej grupie biegowej czy ze znajomymi.

Bieganie niszczy stawy.

Nieprawda. Kontuzje zdarzają się w momencie, gdy biegać zaczyna osoba, która wcześniej była zupełnie nieaktywna i szybko chce nabrać sprawności, przeciąża swój organizm. Biegacze, uprawiający swoją aktywność rekreacyjnie oraz regularnie, stawy mają w pełni sprawne i zdrowe.

Bieganie zwiększa muskulaturę nóg.

Bieganie nie zwiększa muskulatury, a jedynie rzeźbi nogi. Łydki i uda ładnie się zarysowują, u kobiet zmniejsza się lub kompletnie znika cellulit. Ćwiczenia siłowe i siła biegowa, jako treningi uzupełniające, również nie sprawią, że nasze nogi nagle się zmienią.

Biegać należy tylko przy dobrej pogodzie.

Każda wymówka jest dobra, aby zrezygnować z treningu. Szczególnie jesienią i zimą nasze lenistwo zwycięża z motywacją. Niestety, nie ma złej pogody, są tylko słabe charaktery. Bieganie, oprócz kształtowania charakteru, również buduje naszą psychikę.

Bieganie to droga rozrywka.

Bieganie jest najprostszą formą ruchu i zarazem jedną z najtańszych form aktywności fizycznej. Wariant minimum właściwie nie kosztuje nic. Wystarczą dresowe spodnie i t-shirt. Jedyne wydatki to obuwie, które powinno być dobrane w odpowiedni sposób. Często bywa tak, że po jakimś czasie, bieganie staje się częścią naszego życia. Wtedy kupujemy markowe rzeczy oraz inne gadżety, umilające nam czas spędzony na treningu. Pamiętajmy jednak, że to wszystko to tylko dodatek. Liczy się samo bieganie i czerpanie z niego przyjemności.