

WBIEC NA SZCZYT

ARTHUR LYDIARD

współpraca: GARTH GILMOUR



Tytuł oryginału: Running to the Top

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-0597-7

© 1997 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

3rd Edition, 2011

Cover design: Sabine Groten, Germany

Cover photos: © dpa picture alliance/epa Rainer Jensen

© Thinkstock/iStockphoto

Back cover: © Thinkstock/Pixland

Headline: Graphic © Thinkstock/iStockphoto

Inside photos: see individual photos

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights.

No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Translation copyright © 2015 Helion SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/wbiecn>

Mozesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	5
Część I. Wbiec na szczyt	
Rozdział 1. Dwadzieścia jeden czynników	11
Rozdział 2. Dlaczego bieganie jest wartościowe?	13
Rozdział 3. Podstawy pracy z młodymi sportowcami	19
Rozdział 4. Rozwijanie sprawności fizycznej	25
Rozdział 5. Co zrobić, aby zacząć biegać?	33
Rozdział 6. Technika biegania	37
Rozdział 7. Droga do pełnego wykorzystania potencjału	43
Rozdział 8. Jak zabrać się do tworzenia planu treningowego?	47
Rozdział 9. Kontuzje	51
Rozdział 10. Wysokość	59
Rozdział 11. Mity i przesady	61
Rozdział 12. Twój plan treningowy	83
Rozdział 13. Maraton	109
Rozdział 14. Relacje między sportowcem a trenerem	119
Rozdział 15. Pożywienie, tłuszcze, witaminy i minerały	137
Część II. Nie tylko dla biegaczy	
Rozdział 16. Trening w sportach zespołowych	149
Rozdział 17. Ocena treningu	153
Rozdział 18. Terminologia treningowa	157
Rozdział 19. Obuwie i stopy	163
Rozdział 20. Odżywianie	167
Rozdział 21. Wartość dobrego przygotowania	171
Rozdział 22. Rozgrzewka i schłodzenie, czyli dwie czynności, które musi wykonywać każdy sportowiec	175



Rozdział 11. Mity i przesady

O bieganii traktowanym jako środek pozwalający poprawić stan zdrowia człowieka napisano już setki tysięcy słów. Większości z nich użyto do wyrażenia pozytywnych ocen tej aktywności, choć w piśmiennictwie dotyczącym biegania nie brakuje też mitów i przesądów. Przyjrzyjmy się niektórymi zagadnieniom, które wiążą się z bieganii i pojawiają się przy okazji debat dotyczących tego sportu.

Bieganie przedłuży Twoje życie

Cóż, wygłaszając takie stwierdzenie, nie ryzykujesz raczej pomyłki, choć nie ma jednoznacznych dowodów przemawiających za prawdziwością tej tezy. Wygląd osób, które w latach czterdziestych i pięćdziesiątych ubiegłego wieku pokonywały podczas treningów po 150 kilometrów tygodniowo, zdaje się potwierdzać słuszność tych słów — większość tych ludzi po 30 latach prezentowała się mniej więcej tak samo jak za młodu. Bardzo wielu zawodników z tego grona po upływie tylu lat wciąż znajdowało się w świetnej formie fizycznej i jako pięćdziesięcio- czy sześćdziesięciolatekowie świetnie radzili sobie z bieganii. Część osób, które na początku lat sześćdziesiątych zaczęły swoją przygodę z joggingiem, 30 lat później nadal notowała świetne czasy, a przecież już w połowie XX wieku trudno było zaliczyć tych biegaczy do młodzieniaszków.

Oddziaływanie biegania — i to można powiedzieć z całą pewnością — sprawia, że zaczynasz zwracać uwagę na wszystko, co utrudnia Ci podejmowanie tej przyjemnej aktywności, a więc palenie, picie, spożywanie niewłaściwych pokarmów i inne tego typu rzeczy. Jeżeli zmienisz przyzwyczajenia i wyeliminujesz ze swojej egzystencji wspomniane czynniki, ta część życia, którą masz jeszcze przed sobą, stanie się zdecydowanie lepsza — kto wie, może przy okazji ulegnie ona również wydłużeniu?

Na tym polega właśnie najbardziej widoczny rezultat wyższego poziomu absorpcji tlenu. To nieskomplikowana rzecz, ale równocześnie ogromna korzyść — po prostu poprawia się Twoje samopoczucie.

Bieganie pozytywnie wpłynie na Twój potencjał intelektualny i na Twoją pewność siebie

Cóż, to szczerza prawda. Wokół nas nie brakuje przykładów ludzi, których nastawienie uległo dzięki bieganii całkowitej zmianie (i to w krótkim czasie), a miejsce depresji zajęła w takich przypadkach pewność siebie i swoboda. Mój przyjaciel (na potrzeby tego tekstu nadam mu imię Bob) na początku 1991 roku znalazł się w głębokiej depresji po tym, jak zostawiła go żona, kładąc kres wieloletniemu (i o ile mi wiadomo szczęśliwemu) związkowi małżeńskiemu. Właśnie przeprowadzili się do nowego domu, a Bob sądził, że wszystko jest w jak najlepszym porządku, więc bardzo przeżył to rozstanie.

Udało mi się zainteresować go bieganii, a po kilku tygodniach pozbył się wszelkich czarnych myśli związanych ze swoim małżeństwem i przyczynami jego rozpadu. Zapałał chęcią prowadzenia życia na własnych warunkach, a pierwszym celem, jaki sobie postawił, było wzięcie udziału w zawodach Ironman i ukończenie takiego wyścigu — a wszystko to w wieku 47 lat, po zaledwie roku treningów. Podczas wyścigu

miał bardzo dużo problemów z rowerem i na liczącej 180 kilometrów trasie pokonywanej na dwóch kółkach zerwał łańcuch i pięciokrotnie złapał gumę. Potem gdzieś zawieruszyły się jego buty do biegania i musiał pożyczyć cudze obuwie — zanim odzyskał własną parę, nabawił się paskudnych pęcherzy na stopach. Pomimo wszystkich tych komplikacji dopiął swego: ukończył wyścig w wyznaczonym czasie, a jego radość nie miała po prostu granic.

W czasie ciężkich treningów poprzedzających te zawody Bob stracił 27 zbędnych kilogramów, kompletnie zmienił się również jego charakter. Okazywana wcześniej drażliwość będąca rezultatem depresji gdzieś zniknęła, ustępując miejsca jego wrodzonemu poczuciu humoru.

Na przestrzeni lat bardzo często widywałem podobne obrazki. Jednym z wyjaśnień jest to, że ludzie angażujący się w jogging — czy to dlatego, że chcą po prostu pobiegać w spokojnym tempie, czy też podejmując tę aktywność, myślą o poprawie wyników osiągniętych w jakiejś innej dyscyplinie, chociażby podczas gry w golfa — spotykają bardzo wiele osób pochodzących z rozmaitych warstw społecznych i połączonych jednym wspólnym zainteresowaniem: tym, by dobrze się czuć. To niezwykle istotna korzyść związana z bieganiem.

Kiedy prowadziłem obozy szkoleniowe w Stanach Zjednoczonych, łączyliśmy w obrębie jednej grupy zarówno nastolatki, jak i osoby po siedemdziesiątce. Mogłoby się wydawać, że nie ma możliwości, by nawiązały się między nimi przyjazne relacje, a jednak kiedy siadali razem do lunchu, widać było, że wspólne zainteresowania pozwalały przełamać barierę wieku.

W takich sytuacjach znikają również różnice klasowe. W jednej grupie łądownali adwokaci i sędziowie, stolarze i hydraulicy, studenci i ich wykładowcy — i wszyscy świetnie się ze sobą dogadywali. Jeżeli ktoś chce spojrzeć na tę sytuację w cyniczny sposób, niewykluczone, że powszechna zgoda wynikała po części z faktu, iż hydraulik mógł pokazać sędziemu swoją wyższość podczas biegania, ale tak naprawdę ci ludzie stawali się jedną grupą dzięki łączącemu ich zamiłowaniu do pracy nad własną formą. Pomijając wszystko inne, nic nie stało na przeszkodzie, by to sędzia zostawił studentów daleko w tyle — tego rodzaju niespodzianki wychodzące na jaw podczas rywalizacji mogły przecież dotyczyć praktycznie każdego.

Kolejną istotną kwestią jest to, że trening staje się dla ludzi nawykiem, ponieważ dzięki wysiłkowi fizycznemu dobrze się czujemy, a jeśli zrezygnujemy z aktywności chociażby na jeden dzień, dopada nas poczucie winy. Dzięki ruchowi przepelnia nas energia fizyczna i umysłowa — zazdrośnie i żagorzale chronimy to uczucie, starając się nie rezygnować z treningów bądź też żywiąc do siebie pretensje, gdy sobie odpuścimy.

Opisywany powyżej Bob dotarł do takiego etapu, że ostatnio któregoś wieczoru powiedział mi: „Słuchaj, Arthur, robi się późno, a ja jeszcze nie pobiegałem. Będzie mnie potem męczyć straszne poczucie winy, więc lepiej już pójść i trochę się poruszam”.

Osoby cierpiące na choroby serca powinny unikać biegania

Jeżeli człowiek trenuje, jego ciśnienie tętnicze będzie się w nieuchronny sposób stopniowo obniżać — poprawie ulegnie zarówno wartość ciśnienia skurczowego, jak i rozkurczowego. To właśnie z powodu tego bezpośredniego wpływu ruchu na wydolność układu krążenia zaczęliśmy nakłaniać ludzi do joggingu.

Oczywiście był to bardzo spokojny jogging uprawiany pod kontrolą specjalistów od układu krążenia, niemniej była to forma biegania.

Patolog z nowozelandzkiego miasta Hamilton powiedział mi, że wydolność układu krążenia osoby prowadzącej siedzący tryb życia może się zwiększyć dwudziestokrotnie — po prostu ciało zawiera niestychanie gęstą siatkę tętnic, naczyń włosowatych oraz żyłek, którymi dzięki długotrwałemu, miarowemu wysiłkowi fizycznemu może popłynąć krew.

Gdy w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych pracowałem jako trener, niektórzy z moich podopiecznych obniżyli swoje tętno spoczynkowe o 20–25 uderzeń na minutę. Peter Snell zmienił je bodajże z 68 do 39.

Obniżenie w takim stopniu tętna spoczynkowego przekłada się w wymierny sposób na ciśnienie krwi. Jeżeli ten czerwony płyn będzie mógł swobodnie przemieszczać się po rozbudowanym systemie naczyń, w aorcie nie wytworzy się podwyższone ciśnienie, a to automatycznie zmniejszy obciążenie, jakiemu poddawane będą naczynia wieńcowe.

Cholesterol może Cię zabić

To stwierdzenie nie jest w stu procentach prawdą. Wiadomo, że istnieją różne odmiany cholesterolu — lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL) i korzystnym wpływie na zdrowie oraz te o niskiej gęstości (LDL) i szkodliwym działaniu. Niektóre pokarmy mogą podnosić poziom HDL (takie działanie miewa nawet odrobina alkoholu), ale skuteczną metodą poprawy stężenia tego związku we krwi są ćwiczenia fizyczne.

Współczesne metody badania poziomu cholesterolu potrafią wprowadzać w błąd, gdyż wiele osób zakłada, że jeżeli stężenie tych związków nie będzie bardzo niskie, zwiastuje to poważne problemy. Organizm każdego człowieka zawiera jednak cholesterol, a niektórzy z nas z natury mają wysoki poziom tej substancji we krwi.

Wspominam o tym, gdyż sam należę do tego grona. Pamiętam, jak Peter Snell zbadał mnie w swoim laboratorium w Dallas w stanie Teksas, a potem doznał szoku, widząc, jak wysoki jest poziom cholesterolu w moim organizmie. Spojrzał na mnie w taki sposób, jakbym zaraz miał paść trupem, ja jednak od niepamiętnych czasów miałem takie wyniki badań. Jak widać, poziom cholesterolu nie zawsze świadczy o tym, czy ktoś jest w dobrej czy w kiepskiej formie.

Bieganie pozytywnie wpłynie na Twój popęd seksualny

James Fixx twierdził, że gdy dzięki bieganiu poprawia się forma fizyczna kobiet i mężczyzn, w nieuchronny sposób rośnie również ich popęd seksualny. Nie jestem przekonany, czy ta teza jest prawdziwa — nie wydaje mi się, by poranna erekcja u mężczyzn wynikała z tego, że biegają. Tak się składa, że w łóżku bardzo często świetnie spisują się również ci faceci, o których w żaden sposób nie można powiedzieć, iż są w dobrej formie.

Doktor Kerry Ragg, który prowadził kiedyś w Auckland zajęcia wychowania fizycznego dla żołnierzy nowozelandzkich sił powietrznych, a potem przeniósł się do Stanów Zjednoczonych, dokonał w którymś momencie analizy danych statystycznych i stwierdził, że połowa śmiertelnych w skutkach zawałów serca u mężczyzn zamieszkujących Nową Zelandię wydarzyła się właśnie podczas odbywania stosunków seksualnych. Doktor

Ragg przedstawił te dane grupie personelu naziemnego i technicznego pracującego w siłach powietrznych — ludziom, którzy byli tak zajęci pracą przy komputerach i innych urządzeniach, że nie wystarczało im czasu, by zadbać o swoją kondycję fizyczną.

Słowa specjalisty od wychowania fizycznego wywołały powszechną wesołość, ale dwie osoby z tej grupy faktycznie zmarły później na atak serca podczas uprawiania seksu.

Opowiedziałem tę historię doktorowi Uhlenbruckowi, niemieckiemu lekarzowi zajmującemu się badaniami nad ludzką wytrzymałością oraz właściwościami naczyń włosowatych, a on stwierdził, że w to nie wierzy. Gdy dodałem, że te analizy oparto na oficjalnych danych statystycznych udostępnianych przez rząd Nowej Zelandii, mój rozmówca odparł w zamyśleniu: „No cóż, to niemożliwe, by o zawał przyprawił ich seks z ich własnymi małżonkami”.

Czy bieganie poprawia zdolność znoszenia bólu związanego z intensywnymi treningami anaerobowymi i startami w zawodach?

Odporność na ból zależy w znacznej mierze od zdolności organizmu związanych z pobudzeniem przysadki mózgowej do uwalniania uśmierzających cierpienia fizyczne substancji zwanych endorfinami. Istnieją dowody naukowe potwierdzające tezę, w myśl której wysiłek wzmacnia produkcję tych związków chemicznych — być może w ten właśnie sposób należałoby częściowo tłumaczyć euforię odczuwaną przez biegaczy długodystansowych.

To naturalne predyspozycje genetyczne decydują o tym, że organizmy niektórych ludzi mogą produkować więcej endorfin niż organizmy innych osób. Jeżeli należysz do grona takich szczęśliwców, będziesz wykazywać się w pewnym stopniu odpornością na ból.

Jeżeli podczas zawodów na linii startowej staną obok siebie dwie osoby charakteryzujące się takim samym poziomem sprawności fizycznej, najprawdopodobniej lepszy wynik uzyska ten sportowiec, który potrafi znieść intensywniejszy ból. Wiele lat temu dwaj spośród moich pierwszych podopiecznych, Ray Puckett i Merv Hellier, wystartowali w Wellington w wyścigu przełajowym na dystansie 20 mil (najprawdopodobniej był to w tamtych czasach najdłuższy tego rodzaju bieg na świecie). Gdy dotarli na tor wyścigowy Trentham, a więc do pokonania została im już tylko ostatnia mila, Puckett miał nad Hellierem jakieś pół metra przewagi.

Hellier starał się dogonić kolegę, ale po prostu nie był w stanie tego dokonać. Puckett jako pierwszy przekroczył linię mety, nadal zachowując półmetrową przewagę, po czym upadł na ziemię kompletnie wyczerpany. Hellier wciąż stał i nie mógł zrozumieć, dlaczego zwycięzca leży na ziemi — wszystko dlatego, że on sam nie był w stanie znieść takiej porcji bólu, jaką zaserwował sobie Puckett. Zwycięzca tego wyścigu dzięki swojej odporności na ból był w stanie dać z siebie wszystko, a ja muszę przyznać, że niewielu biegaczy potrafi zrobić coś takiego.

Tylko nieliczni są na przykład w stanie dokonać tego, co udało się Rogerowi Bannisterowi, gdy przełamywał barierę 4 minut podczas biegu na dystansie 1 mili. Zarówno na finiszu tego biegu, jak i podczas Igrzysk Imperium Brytyjskiego i Wspólnoty Brytyjskiej w Vancouver, dał z siebie absolutnie wszystko, a po przekroczeniu linii mety nie mógł ustać na nogach o własnych siłach. Naprawdę trzeba go było wtedy podtrzymywać.

Ponieważ ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do uwalniania endorfin, mając na swoim koncie solidną porcję wysiłku anaerobowego, łatwiej zniesiesz ból, to nie zniweluje jednak różnicy między dwoma sportowcami o identycznych predyspozycjach fizycznych, gdyż dysproporcja w jakości endorfin krążących w ich organizmach będzie mniej więcej taka sama, jak przed rozpoczęciem przez nich treningów.

Czy bieganie jest szkodliwe dla małych dzieci?

Wspominałem już o zachowaniu dzieci i ich umiejętności wykorzystywania tlenu, tak się jednak składa, że takie małe istotki mają z reguły więcej zdrowego rozsądku niż przeciętny dorosły. Dojrzałe osoby w pogoni za sukcesem bardzo często przekraczają granice swoich możliwości, z kolei dziecko, które zacznie odczuwać ból, nieco zwolni (być może nawet do marszu), po czym zacznie biec z powrotem. Zwycięzanie nie jest dla najmłodszych aż tak ważne — zaczyna się liczyć dopiero wtedy, gdy mały biegacz trochę podrośnie.

Podczas treningów każdy powinien naśladować zachowanie dzieci i pozwalać, by kierowały nim reakcje jego organizmu. Ludzie powinni znać swoje możliwości i unikać przekraczania tych granic. Takie postępowanie, zwłaszcza podczas treningów, przyniesie na dłuższą metę lepsze wyniki niż próby przełamywania barier. To coś, czego możemy nauczyć się od dzieci.

Czy ludzie potrzebują konkretnych powodów, by biegać?

To pytanie dotyczy tak naprawdę motywacji. Każdy biegacz jej potrzebuje — nieważne, czy takim czynnikiem popychającym do działania będzie po prostu pragnienie osiągnięcia przyzwoitej kondycji fizycznej, chęć spędzenia czasu z przyjaciółmi postrzegającymi aktywność fizyczną w kategoriach towarzyskich czy marzenie o zdobyciu najwyższych laurów. Każdy powinien mieć jakiś cel, nawet jeżeli w przypadku poszczególnych osób takie zamierzenia będą bardzo różne.

Trener, który zna się na swoim fachu, potrafi motywować podopiecznych, właściwie ich oceniając, przemawiając do ich inteligencji i pomagając im zrozumieć to, że dysponują zdecydowanie większym potencjałem, niż im się wydaje. Dobry szkoleniowiec umie też pokazać sportowcom sposoby na najsukuteczniejsze wykorzystanie ich wrodzonych zdolności — niewykluczone, że zawodnik, który kiepsko radzi sobie podczas wyścigów rozgrywanych na dystansie 1 mili, okaże się zwycięzcą na dystansie 3 czy 10 mil.

W czasach, w których rozpoczynaliśmy rewolucję związaną z joggingiem, silną motywacją do podejmowania aktywności fizycznej zapewniała rozpowszechniona w społeczeństwie świadomość tego, że bardzo wiele osób, zwłaszcza biznesmenów, zagrożonych jest chorobą wieńcową. Ataki serca były w tamtym okresie najczęstszą przyczyną zgonów. W umysłach wielu osób tliła się myśl, że należy coś zrobić, żeby chronić się przed takimi problemami; wielu ludzi martwiło się tym w głębi ducha, ale nie podejmowało żadnych działań, gdyż nikt nie wiedział, co mogłoby tak naprawdę zapewnić ochronę przed tym zagrożeniem.

Gdy przedstawiliśmy ludziom koncepcję joggingu, a oni zrozumieli, że jest to znajdująca się w zasięgu ich możliwości aktywność, która — w przeciwieństwie do wielu innych dyscyplin, takich jak chociażby tenis czy squash — nie powoduje poważnego i potencjalnie śmiertelnego obciążenia niezbyt sprawnych organizmów i serc, wiele osób ruszyło do działania.

W przypadku osób uprawiających jogging wyłącznie z chęci utrzymania dobrej formy świetnym rozwiązaniem jest rozpoczynanie dnia właśnie od podjęcia takiej aktywności. Nawet jeżeli oznacza to konieczność wczesnej pobudki, poranne bieganie zapewnia pozytywny bodziec psychologiczny zmieniający podejście do pozostałej części dnia. Ruszasz wtedy do swoich codziennych zajęć z myślą: „Fajnie, udało mi się już dzisiaj poruszać, dzięki czemu lepiej się czuję”.

Nic nie stoi na przeszkodzie, by uprawiać jogging wieczorem — jedynym problemem jest fakt, że po ciężkim dniu trzeba się zmuszać do podjęcia wysiłku, a zatem pojawia się pokusa, by w niektóre dni po prostu odpuścić sobie ruch. Znikają również opisane powyżej dodatkowe korzyści psychologiczne.

Jeżeli człowieka prowadzącego siedzący tryb życia uda się zachęcić do codziennego biegania po 15 minut, błyskawicznie odzyska on sprawność. Wiem, że wiele spośród osób, które zaraziliśmy ideą joggingu w początkowej fazie popularyzacji tej aktywności, miało głowy nabite różnymi amerykańskimi stwierdzeniami głoszącymi, jakoby w celu osiągnięcia postępów należało biegać godzinę dziennie. Dezorientację tych ludzi potęgowały plany treningowe czołowych sportowców znajdujących się pod moją opieką, gdyż grafiki te przewidywały po 160 kilometrów biegania tygodniowo. Przyszłym amatorom joggingu wmawiano również, że dopiero po pokonaniu trasy maratonu będą mogli powiedzieć o sobie, iż są w formie. Wszystkie te osoby udało się jednak uspokoić zapewnieniem, że już 15 minut biegania dziennie wystarczy, by w ciągu 18 miesięcy podwoiła się wydolność ich układów krążenia.

Teraz wiadomo, że osoby uprawiające jogging mogą nawet umieścić w planie swojej aktywności fizycznej dni wypoczynkowe, a ruch nadal będzie im przynosił wymierne korzyści.

Nie jest tajemnicą, że jeżeli ktoś wykonuje więcej pracy, uzyska lepsze wyniki, warto jednak zdawać sobie sprawę z istnienia zapewniającego mnóstwo frajdy minimum, które naprawdę leży w zasięgu każdego człowieka.

Czy każdy powinien oceniać swoje codzienne treningi, aby nie przekraczać granic swoich możliwości?

Wiele lat temu odkryłem, że jeśli bieganie nie ma wykraczać poza to, do czego zdolny jest dany sportowiec, jego treningi należy modyfikować w większym stopniu, niż przewidywał to nasz pierwotny harmonogram. Konieczne jest wprowadzenie większych różnic pomiędzy dniami, podczas których przewidziane jest spokojne bieganie, oraz dniami obejmującymi bardziej intensywny wysiłek. Nie oznacza to wcale zmniejszania ogólnej liczby kilometrów pokonywanych w każdym tygodniu — po prostu w jednym dniu przebiegniesz 30 kilometrów, a w następnym tylko 15, bądź też dzisiaj skupisz się na szybkim bieganiu, a jutro Twoim celem będzie pokonanie przebiegniętego dziś dystansu w wolniejszym tempie. Dzięki takiej zmienności uzyskasz zdecydowanie lepsze wyniki.

Dłuższe biegi powodują rozwój naczyń włosowatych stanowiących element układu krążenia, co przekłada się na szybszą regenerację mięśni; bieganie na krótszych dystansach pozwala z kolei mięśniom szybciej dojść do siebie, więc korzyści stosowania takiego systemu są podwójne.

Sprowadzenie tej koncepcji do minimalnych wymagań będzie oznaczało przebiegnięcie jednego dnia jakichś 6–10 kilometrów, a następnie zredukowanie tego dystansu w kolejnym dniu o połowę. Po prostu spójrz na to jak na przeplatający się ciąg łatwych i trudnych treningów (bądź też dni wolnego i szybkiego biegania), a potem ustal na tej podstawie swoje cele. Z pewnością będą one wynikały z rodzaju realizowanego przez Ciebie w danym momencie treningu, ale sporo zależy również od tego, czy wsłuchasz się w sygnały wysyłane przez organizm i wprowadzisz do swoich planów stosowne poprawki.

Jeżeli realizujesz akurat solidne treningi anaerobowe, koniecznie dawaj sobie po takich sesjach po 48 (lub więcej) godzin na regenerację. W przypadku programu przygotowującego do zawodów zapewnienie możliwości regeneracji ośrodkowemu układowi nerwowemu i układowi immunologicznemu jest kluczowe, jeśli chcesz uniknąć sytuacji, w której te układy w Twoim organizmie przestaną po prostu działać z powodu dużego obciążenia treningowego.

Jak ważna jest regularność treningu bez względu na warunki?

To kwestia motywacji i samokontroli — szczególnie, jeżeli biegasz z innymi osobami. Treningi powinny być wykorzystywane w taki sposób, by pasowały do Twoich potrzeb, a nie cudzych wymogów. Niech inni ćwiczą w swoim tempie i podejmują taki wysiłek, na jaki mają ochotę, Ty zaś realizuj treningi dopasowane do Twoich założeń i tego, jak bardzo chcesz się zmęczyć.

Jeżeli masz biegać niezależnie od panujących na zewnątrz warunków atmosferycznych, będzie Ci potrzebna spora doza motywacji. Szybko odkryjesz jednak, że jeśli zastosujesz odpowiednie ubrania chroniące Cię przed czynnikami zewnętrznymi, aura nie zdoła Ci w żaden sposób zaszkodzić. Do tego dochodzi jeszcze aspekt psychologiczny — świadomość, że utrzymujesz aktywność w czasie, gdy ludzie tkwią w zamkniętych pomieszczeniach, może być czynnikiem podnoszącym na duchu. Bez trudu można się przystosować do bardzo wysokich i bardzo niskich temperatur, jeżeli tylko zrozumiesz, jaki będzie najprawdopodobniej wpływ tych warunków na Twój organizm i jak możesz chronić swoje ciało przed wszelkiego rodzaju zagrożeniami.

Szybko zauważysz, że jedną z korzyści wynikających z tak regularnego realizowania treningów będzie przeniesienie się tej dyscypliny na inne aspekty Twojego życia. Chociaż to tylko dodatkowy profit, może on być naprawdę cenny — moim zdaniem większość ludzi ma skłonności do okazywania w wielu dziedzinach braku zdyscyplinowania.

Jeżeli ktoś regularnie biega, będzie się cieszył na tyle dobrą kondycją fizyczną, by móc od czasu do czasu spełnić swoją zachciankę i pozwolić sobie na jakiś wybryk. Dzięki bieganiu możesz na przykład zjeść całe ciasto czekoladowe i cieszyć się myślą, że po prostu uzupełniasz kalorie spalone podczas ostatniego treningu. Wszyscy mamy jakieś słabości związane z produktami spożywczymi, które w normalnych okolicznościach miałyby na nas niekorzystny wpływ — z reguły są to cukierki, ciasta i inne słodczyce. Jogging zwiększa z reguły chęć sięgania po takie rzeczy, a osoba aktywna może od czasu do czasu zaspokoić te pragnienia, wiedząc równocześnie, że nie wyrządza w ten sposób swojemu organizmowi krzywdy.

Podejmując trening biegowy, należy przyglądać się kwestiom żywienia z większą starannością niż zwykle i zwiększyć liczbę kalorii przyjmowanych wraz ze zdrowymi pokarmami, takimi jak pieczywo pełnoziarniste, bogate w skrobię warzywa czy miód stanowiący naturalne źródło cukrów. Nieustanne obżeranie się czekoladą nie jest dobrym rozwiązaniem.

Trenuj, nie przetrenuj

Jeżeli chcesz wykonywać wiele ćwiczeń, by poprawić w ten sposób swoją kondycję fizyczną, a nie masz równocześnie ochoty zaśmiecać organizm nadmierną ilością szkodliwych produktów przemiany materii, podejmowany przez Ciebie wysiłek musi mieć charakter aerobowy. Gdy człowiek oddycha, węglowodany i inne składniki odżywcze przyjmowane wraz z pożywieniem ulegają utlenianiu i przekształcane są w użyteczną dla organizmu formę energii. W komórkach zachodzą procesy metaboliczne pozwalające rozłożyć dostarczane z jedzeniem substancje (między innymi glukozę), a energia zawarta w chemicznych wiązaniach molekuł poddawanych szeregowi reakcji enzymatycznych przekształcana jest w ATP i magazynowana pod taką postacią.

ATP jest źródłem energii wykorzystywanej przez komórki do przewodzenia impulsów nerwowych, ale to również dzięki tej substancji zachodzą skurcze mięśni i podtrzymywane są niezliczone funkcje życiowe organizmu. Z punktu widzenia sportowca jest to substancja o kluczowym znaczeniu.

Podczas reakcji zachodzących w sposób aerobowy 1 cząsteczka glukozy zamieniana jest na 33 cząsteczki ATP. Jeżeli trenujesz w sposób anaerobowy, w wyniku reakcji metabolicznej obejmującej taką samą porcję glukozy powstaną już tylko 2 cząsteczki ATP. To oznacza, że wysiłek aerobowy jest szesnastokrotnie bardziej ekonomiczny od anaerobowego.

Ludzie nieustannie pytają mnie, czym jest próg anaerobowy. Rozpoznanie momentu, w którym przekraczasz tę granicę, jest całkiem łatwe — podczas biegania bez trudu zauważysz chwilę, w której aktywności fizycznej przestanie towarzyszyć poczucie swobody. Gdy czujesz się niekomfortowo, zaczynasz wykraczać poza swoje granice — a to oznacza wysiłek anaerobowy. Twój organizm nie jest wtedy w stanie wygenerować odpowiednich ilości energii przy użyciu otrzymywanych porcji tlenu, sięga więc po rezerwy. Zmianie wysiłku z aerobowego na anaerobowy nie towarzyszy wcale nagłe pstryknięcie jakiegoś przełącznika.

Jak łatwo się domyślić, im intensywniejszy będzie Twój trening podejmowany po wkroczeniu na terytorium wysiłku anaerobowego, tym poważniejszy dług tlenowy stworzysz, ponieważ w większym stopniu wykorzystasz rezerwy zmagazynowane gdzieś w Twoim organizmie.

Podczas treningu aerobowego poddajesz serce stałemu obciążeniu i zmuszasz je do przepompowywania coraz to większych porcji nasyconej tlenem krwi, nieustannie zwiększając swoje możliwości aerobowe — w ten sposób przesuwasz próg, powyżej którego zaczyna się wysiłek beztlenowy, a więc zyskujesz możliwość realizowania coraz większych obciążeń treningowych bez popadania w niedotlenienie. Jeżeli ten rozwój ma być dla Ciebie korzystny, lepszym rozwiązaniem jest robienie postępów odrobinę za wolno niż nieco za szybko. Wysiłek anaerobowy jest czymś, czego należy unikać, przynajmniej w początkowym stadium treningów.

Czy bieganie zmniejsza masę ciała?

Wiele osób sądzi, że gdy tylko zaczną biegać, waga w ich łazience będzie pokazywać coraz to niższe wyniki. Fixx twierdził, że masa ciała biegacza może spaść, ale nie jest to wcale pewne. Niewykluczone, że Twój obwód w pasie i inne wymiary ulegną zmniejszeniu, ale może się również zdarzyć sytuacja, w której miejsce zbędnego tłuszczu zaczną zajmować mięśnie i będą się one rozwijać w takim tempie, że Twoja masa ciała w porównaniu do punktu wyjścia wręcz wzrośnie. Pamiętaj, że tłuszcz zajmuje dużo miejsca, ale jest lekki, więc nie ma aż takiego wpływu na masę ciała, jak sądzi większość ludzi.

Tkanka mięśniowa jest z kolei relatywnie ciężka, istnieje więc możliwość, że niewielki mięsień zastąpi sporą porcję tłuszczu, a wskazówka na wadze wcale nie pokaże niższej wartości lub powędruje wręcz do góry.

Jeżeli masz zamiar zacząć biegać po to, by zmniejszyć masę ciała, nie oczekuj natychmiastowych rezultatów, ponieważ cukier krążący we krwi zacznie być spalany dopiero wtedy, gdy poprawi się Twoja sprawność i prędkość, a Ty będziesz w stanie podjąć wysiłek anaerobowy. W takiej sytuacji będziesz spalać glukozę znajdującą się we krwi 16 razy szybciej niż w przypadku treningów aerobowych, zaczniesz również tracić na wadze.

Teorie, w myśl których zwyczajny jogging powoduje zmniejszenie masy ciała, są mylące. Ludzie mają tę cudowną właściwość, że się od siebie różnią, każdy zyskuje (lub traci) kilogramy w swoim tempie. Nie da się tu wyłożyć żelaznych reguł, poza tą, że pokonywanie długich dystansów (po uprzednim zbudowaniu formy pozwalającej podejmować taką aktywność) może pomóc w odchudzaniu.

Kolejna indywidualna kwestia wiąże się z proporcjami brązowego i białego tłuszczu u poszczególnych osób. Brązowy tłuszcz jest wykorzystywany podczas snu, a więc ludzie, których ciała zawierają stosunkowo dużo tej substancji, mogą bardzo dużo jeść i nigdy nie tyją. Osoby o niższej zawartości brązowego tłuszczu w organizmach przybierają na wadze niemalże na samą myśl o jedzeniu. Wystarczy, że nieznacznie przekroczą one swoje zapotrzebowanie kaloryczne, a już zaczynają tyć. Zwierzęta zapadające w sen zimowy — między innymi niedźwiedzie — posiadają wysoki poziom brązowego tłuszczu w organizmach, co podtrzymuje ich funkcje życiowe w czasie długotrwałego letargu.

Czy wszyscy powinniśmy kontrolować liczbę przyjmowanych kalorii?

Sam nigdy nie pilnowałem kalorii, ale często słyszy się stwierdzenie, że ludzie spożywają zbyt dużo pokarmów, a okazjonalny post każdemu dobrze by zrobił. Wydaje się, że sama koncepcja zapewnienia krwi odrobiny odpoczynku w miejsce nieustannego pompowania w nią składników odżywczych jest naprawdę sensowna, natomiast zawodnik przygotowujący się do zawodów i realizujący ciężkie treningi będzie musiał przyjmować więcej kalorii. W jakiś sposób trzeba przecież podsycać ogień pod kotłem zapewniającym funkcjonowanie organizmu.

Na wzrost poziomu glukozy we krwi wpływa głównie spożycie węglowodanów. Jeśli chodzi o tłuszcze, człowiek może się obyć bez niektórych substancji z tej rodziny, chociaż w przypadku treningów o dużej objętości określone porcje tych składników odżywczych stają się niezbędne. Tłuszcze wielonienasycone przysparzają z reguły mniej problemów niż nasycone.

Amerykanie mają zwyczaj zastępowania majonezem masła bądź margaryny używanych do kanapek w innych częściach świata, nie potrafię jednak powiedzieć, w jaki sposób takie działanie wpływa na ludzki organizm.

Więcej uwag na temat żywienia przedstawię w jednym z kolejnych rozdziałów poświęconych diecie, tutaj zaś dodam tylko, że jeśli ktoś stosuje się do ogólnych zasad mających pozytywny wpływ na zdrowie, rozsądek powinien mu podpowiedzieć, jak dopasować rozmiar porcji czy też ilość spożywanych białek i węglowodanów do objętości wykonywanych treningów. Organizm ludzki to całkiem sprytny wynalazek, który w większości przypadków potrafi zasygnalizować, czego chce, a co nie jest mu potrzebne.

Jeżeli zachodzi konieczność stosowania suplementów, polecam sięgnąć po miód. Jest on łatwo przyswajalny i praktyczny w użyciu, zawiera dużo kalorii, a na dodatek nie powoduje wzdęć. Na przestrzeni lat odkryłem, że stosując miód jako suplement, można się ograniczyć do spożywania normalnych posiłków i nadal mieć wystarczająco dużo energii. Substytutem miodu może być również płynna glukoza.

Najlepszym źródłem węglowodanów są pokarmy bogate w skrobię, między innymi produkty zbożowe. Niestety czasem powodują one wzdęcia, a jeżeli ktoś potrzebuje dostarczyć organizmowi solidnej porcji węglowodanów, nie może raczej zjeść góry ziemniaków w wieczór poprzedzający wyścig i oczekiwać, że takie postępowanie nie spowoduje problemów zdrowotnych.

Tłuszcze — podobnie jak węglowodany — składają się z cząsteczek węgla, wodoru i tlenu, choć w porównaniu do cukrów zawierają zdecydowanie mniej tlenu w stosunku do pozostałych pierwiastków. Każda cząsteczka tłuszczu składa się z 1 cząsteczki gliceryny i 3 cząsteczek kwasów tłuszczowych.

Palenie i inne nałogi

Nie wiem, czy istnieje w ogóle konieczność poruszania tego tematu. Gdy namawialiśmy ludzi, by zaczęli biegać, nie robiliśmy z uzależnień żadnych problemów. Mówiliśmy po prostu: „Róbcie wszystko to, co zazwyczaj, ale dodajcie do tego bieganie”, a ja wiedziałem, jaką reakcję psychologiczną wywoła ruch. Ludzie angażujący się w aktywność rzucali palenie, ponieważ okazując dbałość o swoją formę fizyczną, zaczęli również zwracać uwagę na wszystko, co ma na nią wpływ: jedzenie, sen, papierosy, alkohol — a więc wszelkie czynniki, które mogłyby odbić się na ich sprawności, gdyby nie podchodzili do nich z dużą dozą zdrowego rozsądku.

Gdy te osoby zdołały już wypracować przyzwoitą kondycję i zaczynały przejawiać naturalną dla większości ludzi chęć rywalizacji, w ich głowach siłą rzeczy pojawiała się myśl: „Ten gość jest ode mnie szybszy, ale jeśli zdołam rzucić palenie, będę w stanie go pokonać”.

Jeżeli z jakichś względów uda się nagle dostrzec wyraźnie szkodliwe oblicze utrwalonych nawyków, zawsze jest to silny bodziec do wprowadzenia zmian.

Badania sportowe

Oczywiście mają one swoją wartość, ale to do samego zainteresowanego należy decyzja, czy zwrócić się do fachowca z prośbą o ocenę celowości przeprowadzenia takich analiz. Tego rodzaju badania są kosztowne, a w przypadku większości osób wykonywanie ich nie będzie przypuszczalnie konieczne.

Przyswajanie tlenu

Wiele osób żyje w przeświadczeniu, że odnoszącym sukcesy sportowcem może zostać tylko ten, kto ma dużą pojemność płuc — zakładając, że rozmowa nie dotyczy akurat osób zajmujących się nurkowaniem, ta teza jest kompletnie nieprawdziwa. Większa pojemność płuc wcale nie pomoże Ci w osiągnięciu lepszych wyników sportowych, ponieważ owe rezultaty są w rzeczywistości uzależnione od przepustowości Twojego

układu krwionośnego. To właśnie ten czynnik określa Twoją zdolność gromadzenia tlenu — pojemność płuc nie jest tutaj decydująca. Istotny jest również skład krwi, ale kluczowe jest właśnie to, na ile swobodnie może ona krążyć w organizmie.

Ujmując to w najprostszy sposób: aktywność fizyczna nie wpłynie znacząco na pojemność Twoich płuc, natomiast zdecydowanie poprawi wydolność Twojego układu krążenia i układu oddechowego.

Kto może trenować?

Wiadomo, że niektórzy ludzie mają problemy zdrowotne — na przykład cukrzycę — ale również oni mogą wykonywać ćwiczenia, jeżeli tylko będą działać pod okiem lekarza. To kwestia, w przypadku której nie mogę wchodzić w drogę fachowcom i nie będę tego robił — napiszę tylko, że chorzy też mogą w skuteczny sposób wykorzystywać aktywność fizyczną. Jeżeli należysz do grona osób zmagających się z poważnymi chorobami, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Naturalne predyspozycje

Coś takiego istnieje — to fakt, którego nie da się podważyć. Ludzie różnią się między sobą budową ciała, a także rozmiarem, ukształtowaniem i wydajnością mięśni. To cechy, na które nikt z nas nie ma wpływu. Wiadomo, że osoba, której mięskły złożone są głównie z białych włókien oferujących więcej mocy, dysponująca przy tym parametrami fizycznymi gwarantującymi lepsze przeniesienie sił i obdarzona wysokim podbiciem, bardziej elastycznymi stawami skokowymi, mocniejszymi mięśniami pośladkowymi oraz innymi tego rodzaju cechami, z samej natury będzie szybsza od kogoś, kto ma płaskie stopy i słabe mięśnie tydek. Każdy wie, że tego nie da się zmienić.

Wciąż można jednak poprawić wytrzymałość tej wolniejszej osoby i mimo wszystko uczynić z niej dobrego biegacza. Dopóki nie pojawiają się problemy zdrowotne wykluczające podejmowanie nieprzerwanej aktywności, u każdego człowieka można wykształcić wytrzymałość, poprawiając jego zdolność przyswajania, transportowania i wykorzystywania tlenu.

Wytrzymałość, moc, odruchy i naturalne zdolności przystosowawcze do aktywności sportowej to czynniki, na które można wpłynąć, ale nie da się ich drastycznie zmienić. Niektórzy ludzie mają świetną koordynację, inni są jej pozbawieni — to kolejny czynnik, w przypadku którego możliwość wprowadzania zmian jest ograniczona, choć również i tę zdolność można w pewnym stopniu rozwijać. Nie da się zrobić szybkiego biegacza z osoby, która ma wrodzone predyspozycje do wolnego biegania, zawsze jednak można próbować poprawić u kogoś takiego prędkość, moc czy inne cechy.

Czy do odnoszenia sukcesów potrzebne są wrodzone predyspozycje?

Nic z tych rzeczy. Nie każdy jest urodzonym sportowcem, który przyszedł na świat, mając już naturalną koordynację. Pamiętam sceny, jakie rozgrywały się, gdy zaczynałem wykonywać z niektórymi biegaczami podskoki i przebieżki, a moi podopieczni próbowali na początku unosić jednocześnie prawą rękę i prawą nogę. Bieganie w prawidłowy sposób to umiejętność, której trzeba się nauczyć i którą trzeba ćwiczyć.

Większość biegaczy, których widzisz, nie wie, w jaki sposób należy się poruszać. Bardzo często unoszą oni przedramiona gdzieś do wysokości klatki piersiowej, a potem wykonują skręty górnej części tułowia. Ten nawyk jest szczególnie szkodliwy w przypadku kobiet — jeżeli biegasz w taki sposób, tracisz pęd związany z przemieszczaniem się do przodu, przenosząc wiele kilogramów swojej masy ciała z jednej strony na drugą i z powrotem. Spięte barki to kolejny błąd, który przekłada się na zbędny wysiłek. Przyjrzyj się jakimukolwiek biegowi masowemu, a zobaczysz, o czym właśnie mówię: niemal każdy możliwy styl biegania, poza tym, który jest poprawny.

Musisz wiedzieć, w jaki sposób należy prawidłowo biegać i jak rozwijać technikę, dzięki której cały Twój wysiłek będzie się przekładał na maksymalnie komfortowe i ekonomiczne przemieszczanie się do przodu.

Kluczem do odpowiedniego stylu biegania jest rozluźnienie. Musisz zadbać o to, by Twoje barki były swobodne. Twoje ramiona powinny być luźne i poruszać się tak, jak się przemieszczają, gdy po prostu idziesz. Ruch dłoni powinien zaczynać się zza bioder, a kiedy ramię znajdzie się wzdłuż tułowia, kończyna powinna się ugiąć w łokciu.

Sprawdź, jak stawiasz stopy, biegając po piasku lub po trawniku pokrytym rosą. Jeśli Twój styl biegania ma być maksymalnie skuteczny, ślady Twoich stóp powinny tworzyć praktycznie linię prostą.

Najbardziej zachwycającym przykładem swobody widocznej podczas biegania była dla mnie zawsze Flo-Jo, czyli Florence Griffith Joyner. Nawet gdy przemieszczała się po bieżni, zmierzając po rekord świata, wszystkie jej mięśnie pozostawały luźne — można było nawet dostrzec, jak porusza się jej żuchwa.

Widywałem już teksty, w których sugerowano ludziom trzymanie w dłoniach hantli podczas biegania. To po prostu szaleństwo. Osoby biegające z obciążeniem nie rozluźniają ciała i tworzą dodatkowe napięcia, które w ostatecznym rozrachunku muszą się odbić na ruchu do przodu, a to właśnie on — jak powtarzam raz za razem — jest istotą biegania.

Czy biegacz potrzebuje silnych mięśni górnej części ciała?

To kolejny idiotyczny wymysł. Wciąż mam fotografię Viréna i Vasali wykonaną wkrótce po tym, jak podczas igrzysk olimpijskich w Monachium zdobyli oni trzy złote medale, odpowiednio na dystansach 1500, 5000 oraz 10000 metrów. Obydwaj wyszli właśnie spod pryszniców, mają na sobie tylko ręczniki owinięte wokół bioder i wyglądają niczym para oskubanych kurczaków.

Dziewczyna, która pomagała mi prowadzić seminarium w nowojorskim Central Parku — dwudziestoosmiolatka pokonująca trasę biegu maratońskiego w czasie 3:12 — powiedziała mi, że podnosi ciężary. Gdy spytałem, w jakim celu to robi, odparła, że w trakcie biegania nękają ją nieznośne bóle karku i uznała, iż powinna wzmocnić górną część ciała.

— Pokaż mi, w jaki sposób biegasz — poprosiłem.

Już przy pierwszych krokach uniosła zaciśnięte pięści do góry i zaczęła nimi wymachiwać na wysokości klatki piersiowej.

Przywołałem ją z powrotem do siebie, po czym powiedziałem:

— Czy kiedykolwiek stałaś przez trzy godziny z dłońmi zaciśniętymi na wysokości klatki piersiowej?

— Nie — brzmiała odpowiedź.

— Spróbuj to zatem zrobić — odpartem. — Jeżeli nie rozboli cię od tego szyja, coś jest z tobą nie w porządku.

Problemy tej dziewczyny z bólami karku wynikały wyłącznie z napięcia mięśni wywołanego jej stylem biegania. To może być dla Ciebie cenna lekcja — biegaj z rozluźnionymi ramionami.

Aby prawidłowo unosić kolana (co wiąże się z prędkością wykonywania kroków), biodra biegacza powinny znajdować się dokładnie pod jego tułowiem. Pamiętaj, że wyższe unoszenie kolan oznacza również podniesienie stopy na większą wysokość, a to zmniejsza dźwignię powstającą podczas przenoszenia stóp w powietrzu. Spróbuj pomachać trzymetrowym kijem, a potem wykonaj tę samą czynność, używając krótkiego patyczka — błyskawicznie zrozumiesz, na czym polega różnica między krótką a długą dźwignią. Mechanizm tego ruchu sprawia, że nie zdołasz unieść wysoko kolan, jeżeli Twoje biodra znajdują się za daleko z tyłu, a dokładnie coś takiego się wydarzy, jeśli nie wyprostujesz się podczas biegania.

Jeżeli chcesz dysponować podczas biegu większą mocą, musisz unikać pozycji, którą nazywam siedzeniem w wiadrze. Moja rada dotycząca tej materii jest bardzo prosta: podczas biegania należy myśleć o maksymalnym wyciągnięciu ciała w płaszczyźnie pionowej, co pozwoli zachować wyprostowaną sylwetkę, a także uzyskać pełny zasięg nóg oraz wydobyć z nich całą moc.

Nad zagadnieniami związanymi ze stylem biegania swoich podopiecznych pracuję zwykle w czasie treningów techniki i prędkości. Tego rodzaju kwestiom trzeba się po prostu przyjrzeć.

Podczas biegania będą Ci potrzebne silne uda, więc w pewnym momencie staniesz przed koniecznością wykonywania specjalnych ćwiczeń, które rozwiną te mięśnie. Niezbędne będzie także skuteczniejsze zamienianie tej siły w ruch, więc i to trzeba będzie trenować; uzupełnieniem takich działań będą ćwiczenia, które wydłużą Twój krok. Uwierz mi: żadna z wymienionych tu rzeczy nie spada biegaczom z nieba.

Błotnista trasa wyścigu przełajowego bardzo wyraźnie pokaże, kto faktycznie biega prawidłowo. Biegacz z kiepską techniką pojawi się na mecie z grubą warstwą błota na plecach, a dobry biegacz utrzymujący prawidłową pozycję bioder raczej się tak nie ubrudzi.

Czy potrzebujemy tłuszczu?

Nie jest tajemnicą, że jeżeli chcesz osiągać bardzo dobre wyniki, najlepiej mocno ograniczyć poziom tkanki tłuszczowej w organizmie.

Sądzę, że gdy John Walker bił na przykład rekord świata w biegu na dystansie 1 mili, ograniczył poziom tkanki tłuszczowej do 3 procent, męska czołówka specjalistów od dystansu maratońskiego utrzymuje z kolei tę wartość na poziomie 5 procent. U kobiet te wyniki są nieco inne ze względu na odmienną budowę ciała: zawartość tłuszczu w organizmach pań biegających maratony wynosi około 10–11 procent.

Można przyjąć, że dobrzy biegacze długodystansowi są z reguły szczupli i niewiele ważą. Niektóre osoby z tego grona mają trochę więcej mięśni, ale generalnie wszyscy ci zawodnicy prezentują dosyć specyficzną budowę ciała.

Problem związany z tkanką tłuszczową obecną w organizmie polega na tym, że każdy kilogram masy ciała pochłania podczas pokonywania 1 metra trasy 0,17 mililitrów tlenu, co oznacza, że lżejszy biegacz będzie miał w tej kwestii przewagę. Można to skompensować większą siłą mięśni, lepszym wykorzystywaniem tej mocy, skuteczniejszą techniką i podobnymi elementami, ale na długich dystansach korzyści wynikające z niższej masy ciała są widoczne gołym okiem.

W ciągu ostatnich 30 lat przebyliśmy długą drogę, jeśli chodzi o wyniki osiągane przez kobiety podczas biegania. Jakiś czas temu powszechnie sądzono, że panie nie są zdolne do poważnych startów na dystansach 800 czy 1500 metrów, a wnioski te wyciągnięto po jednym zorganizowanym na igrzyskach olimpijskich biegu, podczas którego zawodniczki padały na bieżnię, mdlały i robiły inne dziwne rzeczy. Wielki chaos, jaki wtedy zapanował, można wytłumaczyć w bardzo prosty sposób: grupa startujących tam kobiet nie była przygotowana do tych biegów.

Teraz wiadomo już, że panie mogą trenować tak samo intensywnie jak panowie. Kobiety nie biegają tak szybko jak mężczyźni, ale mogą pokonywać duże dystanse, a także stosować wszystkie ćwiczenia kondycyjne realizowane przez panów. Jedyną rzeczą, jakiej im brakuje, jest męska siła mięśni. Wiele lat temu przekonałem się, że nie ma żadnych ograniczeń, które uniemożliwiałyby paniom rywalizowanie na wszystkich dystansach i trzymanie się męskich planów treningowych. Jeżeli ktoś potrzebuje dowodów potwierdzających tę tezę, proponuję zwrócić uwagę na fakt, że kobiety stały się dominującą siłą w ultramaratonach. W rozgrywanym w Nowym Jorku wyścigu na dystansie 1000 mil w gronie pierwszych pięciu osób na mecie znalazły się cztery panie.

Czy wiek stanowi dla biegacza poważną przeszkodę?

Pojawienie się podczas zawodów oddzielnych klasyfikacji dla kategorii Masters było ważnym czynnikiem, dzięki któremu ludzie zrozumieli, że po przekroczeniu czterdziestki wcale nie są jeszcze tacy starzy, jak im się wydaje. Nauczyli się przy okazji, że jedną z rzeczy przychodzących z wiekiem jest wytrzymałość, którą przewyższają oni młodszych zawodników. Carlos Lopes, który w wieku 36 lat zwyciężył podczas biegu maratońskiego na olimpiadzie w Los Angeles, doskonale pokazał ten fakt.

Najlepsi maratończycy startujący w kategorii Masters notują dziś podczas zawodów wyniki w okolicach 2:11, bardzo liczne jest również grono starszych biegaczy osiągających czasy poniżej 2:20. Niektórzy z nich mogą się także pochwalić świetnymi wynikami na bieżni, szczególnie na dystansach 5000 i 10000 metrów.

Wpływ wieku na wyniki sportowe to oczywiście bardzo indywidualna kwestia i wszystko zależy od tego, jak przedstawiała się Twoja młodość — czy wypełniały ją treningi i nieustanna rywalizacja, choćby wyłącznie z własnymi czasami uzyskanymi we wcześniejszych biegach. Z drugiej strony naprawdę nie ma powodu, by starsze osoby, które wcześniej nie ćwiczyły bądź nie trenowały, nie mogły wyjść na świeże powietrze, nauczyć się pokonywać większe dystanse, a potem zacząć się cieszyć startami w biegach masowych.

Wydolność układu krążenia można poprawiać w każdym wieku. Ludzi z miażdżycą wcale nie należy odwozić od podejmowania aktywności fizycznej pod postacią biegania, gdyż z całą pewnością mają oni mnóstwo tętnic, które nigdy nie zostały rozwinięte i które mogą zacząć prawidłowo funkcjonować dzięki regularnemu wysiłkowi mieszczącemu się w określonych granicach intensywności. W pewnym stopniu przypomina to

samodzielne tworzenie systemu by-passów. Wielu dobrych biegaczy startujących w kategorii Masters stanowi żywe potwierdzenie tej tezy, ponieważ część z nich zaczęła biegać dopiero po czterdziestce.

Pamiętam, że gdy rozpoczynaliśmy w Nowej Zelandii jogging z pierwszymi grupami chętnych, pewien lekarz ostrzegał, iż wiele spośród tych osób cierpi na miażdżycę, a wysiłek fizyczny może być w ich przypadku niewskazany. Jednym z naszych podopiecznych był mężczyzna po siedemdziesiątce, któremu rzeczony lekarz dopiero co usunął żyłaki w nogach. Zapytałem tego doktora, w jaki sposób będzie w takim razie krążyć krew u tego pacjenta. W odpowiedzi usłyszałem, że żyłaki stanowiły jedynie 10 procent naczyń krwionośnych w nogach, a pozostałych 90 procent nie widać, gdyż kryją się one wśród tkanek, choć zwiększony przepływ krwi wywołany przez bieganie mógłby pozytywnie wpłynąć na ich rozwój, dzięki czemu przejęłyby one funkcję usuniętych niedawno żył.

Słyszac te słowa, powiedziałem:

— Chwileczkę. Przed momentem powiedział pan, że ze względu na wiek i miażdżycę ten człowiek nie może pracować nad rozwojem swojego układu krążenia, a teraz twierdzi pan, że to możliwe. Jakie jest naprawdę pańskie stanowisko w tej kwestii?

Nie uzyskałem od niego konkretnej odpowiedzi, moje wątpliwości rozwiła jednak wspomniana grupa uprawiająca jogging, gdyż część tych osób (między innymi wspomniany powyżej siedemdziesięciolatek) w krótkim czasie zaczęła naprawdę dobrze biegać, niezależnie od stanu, w jakim znajdowały się niektóre ich tętnice.

Jak dbać o stopy?

Konstrukcja i sposób funkcjonowania ludzkiej stopy jest czymś, co wyróżnia nas na tle zwierząt. Na skutek ewolucji ta część ciała przystosowała się do aktywności typowych dla człowieka, choć każda stopa jest nieco inna, a niektóre z samej swojej natury cechują się większą sprawnością od innych. Gdy człowiek wykracza poza etap raczkowania, nieustannie używa stóp w rozmaity sposób, z reguły poświęcając dbałości o tę część ciała bardzo mało uwagi.

Każda ludzka stopa odwała kawał dobrej roboty, ale trzeba pamiętać, że jest ona elementem organizmu żywego człowieka, a nie urządzenia mechanicznego. Zanim przydzielisz swoim stopom kolejne zadanie wynikające z uprawiania joggingu czy biegania, warto poświęcić im nieco uwagi, gdyż z pewnością na to zasługują.

Od czasu, gdy w latach sześćdziesiątych wywodząca się z Nowej Zelandii moda na jogging rozlała się po całym świecie, istnienie takiej aktywności fizycznej skłoniło duże firmy do wprowadzenia do produkcji całej gamy towarów potrzebnych biegaczom — a także jeszcze większej puli wyrobów, które nie są im potrzebne, ale za to ładnie wyglądają, nadają owej aktywności generującej litry potu odrobinę modnego szyku, a zarazem zapewniają spore zyski projektantom i wytwórcom. Nieustanną walkę o uwagę klientów i ich pieniądze toczą chociażby stosujące agresywną politykę i mające najczęściej amerykańskie korzenie firmy produkujące buty.

Obuwie do joggingu przeżyło od momentu narodzin tej aktywności długą drogę. Początkowo podczas wykonywania tego rodzaju ćwiczeń używano tenisówek z nieco grubszą podeszwą zapewniającą stopom trochę lepszą ochronę podczas kontaktu z podłożem. Aktualnie klient może wybierać spośród zawrotnej liczby markowych butów wyposażonych w oształmiającą gamę tak zwanych udogodnień zapewniających lepszą

pryczepność, skuteczniejszą amortyzację, większy odrzut czy mniejszą masę, do tego dochodzi jeszcze zestaw wkładek i innych dodatków przeciwdziałających pronacji i supinacji oraz (jeśli wierzyć sloganom marketingowym) zapewniających większą prędkość biegu.

Radzę podchodzić do takich haseł reklamowych z dużą dozą ostrożności i podejrzliwości.

Jeżeli poprosisz na przykład przeciętną osobę w dowolnym wieku, by zdjęła buty i pobiegła przed siebie, najprawdopodobniej odkryjesz, że w ruchu jej stóp nie sposób dopatrzeć się chociażby śladowej pronacji czy supinacji. Tego rodzaju rotacja w stawach skokowych pojawia się dopiero wtedy, gdy ludzie założą buty do biegania — po prostu konstrukcja wielu modeli obuwia tego typu błyskawicznie zmienia naturalne ruchy stopy, wprowadza ucisk oraz zbędne napięcia.

Wiele lat temu naukowcy z Kalifornii poddali badaniom grupę 100 osób w średnim wieku uprawiających jogging — wykryto u nich 241 kontuzji, między innymi całą gamę nowych urazów: stopę biegacza, piętę biegacza, staw skokowy biegacza, nogę biegacza, kolano biegacza oraz udo biegacza. Na każdą z tych przypadłości składał się oddzielny zestaw potencjalnych chorób i problemów zdrowotnych.

Do dolegliwości związanych ze stopą biegacza zaliczono na przykład: pęcherze, odciski i nagniotki, zapalenie pochewek ścięgnistych (ścięgien zginacza i prostownika długiego palucha, a także zginacza i prostownika długiego palców stóp), zmiany przeciążeniowe stawów, paluch sztywny, nadwyryżenie łuku podłużnego i poprzecznego stopy oraz złamania przeciążeniowe. Równie imponujący zestaw schorzeń zgłaszanych przez osoby uprawiające jogging pojawiał się w przypadku kolejnych zespołów urazów obejmujących inne, bardziej oddalone od podłoża części ciała.

Chciałbym pokazać, że płacenie kilkuset złotych za najnowsze, niezwykle zaawansowane technologicznie buty nie da Ci wcale gwarancji uniknięcia którejkolwiek z tych kontuzji — pokuszę się nawet o stwierdzenie, że ten zakup z pewnością sprawi, że zetkniesz się z takim lub innym urazem.

Podstawową zasadą, z której powinien zdawać sobie sprawę każdy biegacz, jest to, że im mniejsza jest ingerencja w naturalną pracę stóp, tym lepiej będą się one sprawować.

Spora część prędkości biegacza pochodzi właśnie z jego stóp i stawów skokowych. Gdy pracuję ze sportowcami, powtarzam im, że muszą próbować upodobnić się do tancerzy baletowych, a nie do ciężarowców bądź gimnastyków. Osoba uprawiająca bieganie potrzebuje zatem butów, które będą bardzo elastyczne i, jeśli to możliwe, będą sprawiać wrażenie dodatkowej warstwy skóry.

Podczas prowadzonych przeze mnie obozów treningowych wiele osób przychodziło do mnie porozmawiać na temat swojego stylu biegania, sposobu układania stopy i tym podobnych zagadnień. W trakcie dyskusji okazywało się, że spora część tego grona używa wkładek ortopedycznych, a gdy pytałem, dlaczego to robią, w odpowiedzi słyszałem, że to przez ich skłonności do pronacji lub supinacji. W takiej sytuacji nagrywałem film ukazujący ich biegnących na bosaka i udowaśniałem im, że bez butów nie mają wcale tendencji do rotowania stawów skokowych w którąkolwiek stronę. Innymi słowy, wkładki ortopedyczne miały za zadanie korygować wady butów, a nie stóp.

Niektórzy spośród tych biegaczy mówili mi, że używają wkładek ortopedycznych z powodu wysokiego podbicia, inni zaś twierdzili, że robią to ze względu na niskie podbicie, czyli płaskostopie. Zadawałem im wtedy pytanie,

czy podolog dobierający im wkładki zalecił również jakieś ćwiczenia wzmacniające stopy i przeciwdziałające tym oczywistym wadom. Do moich uszu zawsze docierały odpowiedzi przeczące.

W takich przypadkach w grę wchodzi całkiem proste ćwiczenia. Jednym z nich jest opieranie śródstopia obydwu nóg na stopniu czy schodku bądź grubej książce, a następnie unoszenie i opuszczanie pięt. Kolejne metody to owinięcie wokół palców stopy sznurka lub dętki rowerowej i podciąganie w ten sposób nogi do góry albo podnoszenie rozmaitych przedmiotów za pomocą palców nóg. Wszystkie te ćwiczenia pozwalają wzmacniać mięśnie stóp i nic nie kosztują.

Niestety wielu podologów nie wspomina o takich działaniach — po prostu dobierają oni pacjentom wkładki ortopedyczne i mówią im, że jeśli problem się pogłębi, powinni umówić się na kolejną wizytę, po której dostaną kolejne wkładki. Powtarzam wszystkim, że jeśli ktoś pomimo problemów ze stopami nie wykonuje stosownych ćwiczeń, w moim wieku nie będzie w ogóle chodzić, o bieganiu nie wspominając.

Wśród sprinterów nie zdarzają się osoby z płaskostopiem — ci sportowcy zawsze mają wysokie podbicia. Ta część stopy działa trochę jak sprężyna, a biegacze specjalizujący się w krótkich dystansach nieustannie podejmują działania, by miała ona maksymalnie dużo zwojów.

Zachowaj w pamięci ten obraz swobodnie sprężynującego łuku stopy, a potem weź pod uwagę, że większość wytwarzanych dziś butów do biegania ma w tym obszarze zdecydowanie za małą podatność na zginanie. Producenci wkładają tam rzeczy, które zdają się tak naprawdę usztywniać ten obszar, przez co zupełnie przestaje się on zginać — problem w tym, że w rezultacie tak samo sztywna będzie Twoja stopa, co natychmiast przełoży się na spadek osiąganych przez Ciebie prędkości. Często zdarza się również, że tego rodzaju wkładki gwałtownie tracą swoją sprężystość. Zwykła pianka EVA ma zdecydowanie lepsze właściwości niż wszystkie te zaawansowane technologicznie wkładki i rozwiązania stosowane w dzisiejszym obuwiu.

Biegacze chcą się nauczyć, w jaki sposób mogą osiągać większe prędkości, ale firmy produkujące buty dostarczają im produkty, które ze względu na ograniczoną elastyczność wcale w tym nie pomagają. Takie obuwie zgina się poprawnie w miejscu, w którym znajdują się stawy, ale już nie w okolicach podbicia, gdzie ten ruch jest naturalnym elementem funkcjonowania stopy. Jeżeli przymocujesz sportowcowi do nóg deski, nie będzie on w stanie poprawnie chodzić, a co dopiero biegać — tak się jednak składa, że bardzo podobny wpływ na pracę stóp ma spora część butów.

Kolejnym popularnym problemem związanym z obuwiem są twierdzenia sprzedawców i niektórych producentów, że jeżeli nie chcesz stracić paznokci u nóg, pomiędzy końcówkami palców a czubkiem buta powinna zostać wolna przestrzeń odpowiadająca mniej więcej szerokości Twojego kciuka. Nawet najwolniejszy biegacz na świecie będzie jednak przed oderwaniem nogi od ziemi wybijać się z palców, a jeśli będzie miał za duże buty, straci po prostu przyczepność.

Ewentualna utrata paznokci u nóg nie wynika z tego, że palce dobijają do czubków butów, ale z tego, że buty mają niewłaściwy kształt i nie zapewniają odpowiedniego odbicia. Jeżeli górna część buta okalająca wierzch stopy jest zbyt luźna, buty będą spadać Ci z nóg, jeśli natomiast ta część jest zbyt ciasna, obuwie będzie się wrzynać w ścięgna Achillesa. Gdy producent tworzy projekt buta i przygotowuje kopyto, powinien zrobić wszystko w taki sposób, by uzyskać prawidłowe naprężenie materiału. To właśnie dzięki temu but będzie pozwalał na uzyskanie właściwego odbicia — wbrew temu, co sugerują niektórzy, nie ma to żadnego związku ze sprężystością buta.

Biegacz powinien szukać butów, których podeszwa nie jest zbyt zakrzywiona. Jeżeli kopyto, na którym uformowano dany model, przypominało canoe, cała ta konstrukcja spłaszczy się, gdy tylko założysz obuwie. Palce u nóg nie będą układać się naturalnie, lecz zostaną podwinięte do tyłu, co natychmiast doprowadzi do powstawania kolejnych problemów. To w takich sytuacjach biegacze tracą paznokcie u nóg.

Obsługa w sklepie sportowym powie Ci, że należy kupować buty, w których po założeniu nadal masz wolne miejsce na długość, gdyż pod wpływem biegania i temperatury Twoje stopy zaczną puchnąć. To banialuki. Stopy mogą odrobinę powiększyć się na szerokość, ale nie będą zmieniać rozmiarów na długość.

Wiele kopyt, na których wytwarzane są buty, ma zbyt małe zakrzywienie, w innych przypadkach ta krzywizna jest z kolei zbyt duża. Ludzka stopa rzeczywiście jest nieznacznie wygięta, ale mieści się w tym względnie gdzieś pośrodku pomiędzy linią prostą i dużym zakrzywieniem. Gdy postawisz stopę na podłożu, but powinien znaleźć się dokładnie pod podeszwą stopy. Wszelkiego rodzaju pręty stabilizujące czy też powierzchnie podtrzymujące stopę powinny być zbędne — obuwie z takimi rozwiązaniami bardziej przypomina gumowce i niewykluczone, że pomimo ceny liczonej w setkach złotych nadaje się do biegania dokładnie tak samo, jak kalosze.

Szukając butów, zwracaj uwagę na te modele, które zapewniają giętkość w rejonie podbicia i mają podeszwę zawierającą sporą porcję sprężystej gumy zdolnej pochłaniać wstrząsy. Rozglądaj się za butem, który będzie komfortowo leżał na nodze i nie będzie Cię uciskał. O wszystkich innych rzeczach możesz zapomnieć.

Gdyby istniała możliwość przymocowania do stopy biegacza gumowej podeszwy pozbawionej typowej części wierzchniej spotykanej we wszystkich butach, powstałoby idealne obuwie do biegania.

Zola Budd, Abebe Bikila i Bruce Tulloh to tylko kilkoro spośród świetnych biegaczy, którzy bez problemu radzili sobie z bieganiem na bosaka i nigdy nie dokuczały im urazy rozciągniętej podeszwy czy inne kłopoty, jakie sprawiają dzisiejszym sportowcom ich buty. Tulloh biegał bosą nogą nawet na zawodach rozgrywanych na nawierzchni żużlowej i notował w tych wyścigach świetne wyniki.

Wiele osób zmaga się z kontuzjami rozciągniętej podeszwy — to urazy, które zawsze powstają na skutek używania butów mających w okolicach podbicia zbyt sztywną podeszwę.

Należy pamiętać o tym, że niektóre sklepy oferujące buty do biegania otrzymują od producentów gratyfikacje w zamian za promowanie konkretnych produktów, tak więc porady, jakie możesz usłyszeć w takim miejscu, nie zawsze będą wygłaszane w trosce o Twoje dobro. Poszukaj w najbliższej okolicy lub w swoim klubie sportowym kogoś, kto biega od dawna, nie zmaga się z żadnymi kontuzjami i nie nosi wkładek ortopedycznych, a następnie zapytaj tę osobę, jakich butów używa. Ktoś taki wypróbował najprawdopodobniej mnóstwo różnych modeli, a zanim znalazł odpowiednie obuwie, sam przerobił na własnej skórze wszystkie opisane przeze mnie powyżej problemy. Złe doświadczenia takiego biegacza z konkretnymi produktami mogą oszczędzić Ci podobnych doznań.

Niektórzy ludzie faktycznie potrzebują wkładek ortopedycznych, które pomogą skorygować jakieś wady anatomiczne, ale grono tych osób jest zdecydowanie mniejsze, niż mogłoby się wydawać.

Czasami trudno ustalić, komu wierzyć, gdy światowej sławy sportowcy zachwalają buty do biegania, a w wielu miejscach można przeczytać ich zapewnienia, że to najlepszy produkt dostępny na rynku. Kiedy

byłem w Stanach Zjednoczonych, często rozmawiałem ze sportowcami po najważniejszych biegach masowych, a ponieważ sam zajmowałem się projektowaniem i wytwarzaniem obuwia, interesowało mnie, jakie buty mieli na nogach zwycięzcy.

— Nawiasem mówiąc — zaczynałem przy piwie — czy wiesz może, jakie buty nosił ten gość, który wygrał dzisiejsze zawody?

Pytane przeze mnie osoby nie tylko nie potrafiły odpowiedzieć na to pytanie — ta kwestia ich po prostu nie interesowała. Jedyne, co obchodziło moich rozmówców, to buty, które sami mieli na nogach.

Niestety bardzo wielu zawodników promuje konkretny rodzaj obuwia, choć to, w czym sami biegają, wcale nie przypomina produktu, który czeka na Ciebie na sklepowej półce. Wyczynowcy dysponują butami dostosowanymi do ich konkretnych potrzeb i wytwarzanymi na indywidualnie dopasowanych kopytach. Z drugiej strony, po roku i tak najprawdopodobniej przekonasz się, że dany zawodnik poleca już obuwie innej marki.

Gdy byłem młody, biegaliśmy w butach wykonanych z płótna. Charakteryzowały się one idealną giętkością, a jedyne wprowadzane przez nas ulepszenie polegało na podklejeniu ich dodatkową warstwą gumy. Nie mieliśmy problemów z rozciągniętymi podeszwowymi, nie zmagaliśmy się też z pronacją ani supinacją. Zdarzało się, że podczas maratonów szorstkie płótno zdarło komuś kawałek skóry, ale ogólnie rzecz ujmując, nie mieliśmy kłopotów ze stopami.

Jednym z problemów stworzonych przez zatrudnionych w amerykańskich firmach obuwniczych fachowców od marketingu jest rozpowszechnione dziś przekonanie, że biegacz potrzebuje butów zapewniających ochronę podczas treningów, ale w trakcie wyścigu powinien korzystać z lżejszego obuwia. Spróbuj się jednak nad tym zastanowić: kiedy z największym impetem uderzasz o podłoże — wtedy, gdy trenujesz, czy może podczas ostrej rywalizacji? To oczywiste, że większe obciążenia pojawiają się podczas zawodów, więc to wtedy będzie Ci potrzebna jak najlepsza ochrona. Jeżeli zbiegasz z pagórka podczas treningu, zawsze możesz zwolnić, gdy natomiast podobna sytuacja zdarza się na trasie wyścigu, nie możesz już sobie pozwolić na taki luksus, zatem impet, z jakim będziesz lądować, zbiegając z górki, będzie wtedy dużo większy — zwłaszcza jeżeli Twoja masa ciała nie należy do najniższych.

Moim zdaniem należy trenować i ściągać się w tych samych butach, a na dokładkę powinny one przypominać bardziej pantofle niż zaawansowane technologicznie, pokraczne modele produkowane w dzisiejszych czasach. W obuwiu do biegania liczy się niska masa, elastyczna śródpodeszwa oraz solidna porcja sprężystej wyściółki pod piętą. Praca stóp w tych butach ma przebiegać najbardziej naturalnie jak to możliwe.

Producenci obuwia i sprzedawcy w sklepach sportowych nie stawiają sobie za cel doprowadzenia do narodzin mistrzów — zależy im na zarobieniu pieniędzy, a jeżeli zdołają Ci sprzedać dwie pary butów zamiast jednej, będzie to dla nich okazją do pomnożenia bez wysiłku swoich przychodów.

Gdy następnym razem udasz się do sklepu po buty do biegania, a z jakichś względów nie zdołasz zgromadzić wcześniej sugestii osób, których doświadczenie w kwestiach doboru obuwia budziłoby w Tobie zaufanie, sprawdź wszystkie dostępne modele, szukając tych najlżejszych, a potem upewnij się, że wybrany przez Ciebie produkt zgina się bez problemów na wysokości podbicia (czyli mniej więcej w połowie długości), zarówno w górę, jak i w dół. Szukaj butów, które nie mają zbyt skomplikowanych wierzchołów. Górna część obuwia wcale nie musi zawierać konstrukcji stabilizujących i innych tego rodzaju wynalazków; im prostszy

będzie wierzch buta, tym lepiej. Jak już wcześniej wspominałem, idealnym obuwem do biegania byłaby sprężysta gumowa podeszwa, którą dałoby się przykleić do stopy, rezygnując tym samym z wierzchniej części typowego buta.

Kolejnym krokiem jest sprawdzenie kształtu wybranego przez Ciebie modelu. Niektóre kopyta służące do wytwarzania butów są po prostu nieodpowiednie i nigdy nie staną się one dobre, niezależnie od tego, ile modeli i projektów zostanie na nich stworzonych bądź też jak wiele sztuczek zastosują producenci, by but sprawił potem wrażenie zaawansowanej technologicznie konstrukcji. Jeżeli kopyto było zbyt proste, buty będą powodować pronację, chyba że obuwie przytrzyma równocześnie piętę jakąś sztywną konstrukcją. W takiej sytuacji biegaczowi grozi supinacja, która pojawi się także wtedy, gdy kopyto użyte do uformowania butów było nadmiernie zakrzywione.

Gdy zastosujesz już powyższe rady i ograniczysz listę potencjalnych zakupów do kilku pozycji, załóż te buty na nogi. Obuwie powinno pozwalać na przysunięcie palców blisko czubków butów, choć nie może uciskać tej części stopy podczas ruchu. Jeżeli obserwujesz takie zjawisko, buty są nadmiernie sprężyste i będą przysparzać Ci problemów.

Buty, które pasują do Twoich stóp, nie powinny nigdzie Cię gniesć. Zamknij oczy i postaraj się skupić: jeżeli odczuwasz gdzieś ucisk wywierany przez buty, udało Ci się właśnie znaleźć miejsce, w którym w przyszłości ten konkretny model wywoływałby przypuszczalnie problemy. To najwyraźniej nie są buty dla Ciebie i nie wierz zapewnieniom sprzedawcy, że się rozciągną i dostosują do kształtu Twoich stóp, gdyż to po prostu nieprawda.

Nowiutka para butów powinna Ci zapewnić możliwość biegania przez godzinę lub dwie bez żadnych konsekwencji w postaci śladów na stopach. Jeśli masz do czynienia z właściwie wykonanym obuwem biegowym, nie musisz czekać, aż świeżo kupiona para się ułoży.

Za grube podeszwy, z powodu których znajdziesz się zbyt wysoko nad ziemią, mogą stanowić źródło problemów, gdyż powodują niestabilność sylwetki podczas biegu.

Gdy Peter Snell udał się w 1960 roku do Rzymu na igrzyska olimpijskie, był stosunkowo niedoświadczonym biegaczem przyzwyczajonym do biegania na trawie, ponieważ w Nowej Zelandii nie było w tamtych czasach bieżni. Mieliśmy świadomość tego, że będzie on musiał się zmierzyć z bardzo szczególnym problemem: żużel i inne twarde nawierzchnie potrafią mocno dać się we znaki biegaczom średniodystansowym, którzy dopóki nie przejdą do sprintu, lądują na pięcie. Snell nie był przyzwyczajony do biegania po twardym podłożu, a miał w ciągu 3 dni wystartować w 4 trudnych wyścigach, mieliśmy zatem świadomość, że ta sytuacja może się poważnie odbić na stanie jego nóg, powodując spięcie mięśni i ich ból.

Aby uniknąć tych problemów, przygotowałem dla Petera specjalną parę kolców z niewielką podkładką z gumy zapewniającą lekkie podwyższenie pięty. Kiedy Snell zakwalifikował się do finału, okazało się, że firma Adidas przekonała resztę zawodników do założenia butów jej produkcji, ale ktoś najwyraźniej uznał, że Peter nie ma żadnych szans, gdyż nikt nie zwracał sobie nawet głowy, by i jemu zaproponować coś takiego. Koniec końców Snell wspiął się na najwyższy stopień podium w zwykłych, białych kolcach i z pewnością nie był to efekt, na jaki liczyli ludzie z Adidasa.

Osoby zatrudnione przez tę firmę okazały jednak zainteresowanie butami Petera, wyjaśniliśmy więc, że dodatkowa amortyzacja pięty została użyta, by uniknąć zbierania się krwi w żyłach i naczyniach włosowatych,

co mogłoby spowodować zarówno spadek skuteczności mięśni nóg, jak i rozpad erytrocytów. Na podstawie tych doświadczeń Adidas stworzył coś, co nazwano butami do treningów interwałowych — model ze specjalną warstwą gumy pod piętą.

Niewielu biegaczy zdaje sobie sprawę z tego, jak istotne jest sznurowanie butów. Sznurowki powinny być przewleczone przez dziurki w taki sposób, by podczas zaciągania nie uciskały ścięgien i kości śródstopia znajdujących się w wierzchniej części stopy. Tak prosty błąd jak niewłaściwe przewleczenie sznurowadeł może uniemożliwić stopie swobodną pracę; co więcej, nadwyreżenia powstające w uciskanych miejscach mogą doprowadzić do powstania poważnych uszkodzeń. Poniżej znajduje się rysunek przedstawiający, jak sznurować buty, by zapobiegać takim urazom.

Zwracaj baczną uwagę na kwestię ścierania się podeszew pod piętami w Twoich butach. Nadmierne zużycie obuwia w tych okolicach prowadzi do przenoszenia obciążeń na nogi i biodra, może także powodować problemy z układem kostnym. Jeżeli podeszwy pod piętami w Twoich butach szybko się wycierają, należy je regularnie wymieniać, nawet gdyby wiązało się to z koniecznością podklejania butów raz w miesiącu.

Nie jestem jedyną osobą, która przejmuje się problemami, do jakich może prowadzić korzystanie z niektórych współcześnie produkowanych butów do biegania. Jeden z głównych artykułów zamieszczonych w opublikowanym w lutym 1990 roku czasopiśmie „Sports Magazine” (numer 2, rocznik 9) napisany został przez Stevena E. Robbinsa i Gerarda J. Gouwa z Uniwersytetu Concordia w Montrealu — ci dwaj naukowcy przyjrzeni się wynikom licznych badań przeprowadzanych w latach osiemdziesiątych w celu zmierzenia wstrząsów, jakich doznawali biegacze poruszający się boso i biegacze korzystający z rozmaitych butów.

Istotnym spostrzeżeniem podniesionym w tym opracowaniu było to, że gdy osoby przyzwyczajone do ćwiczenia w butach zaczynały biegać boso, zmieniały również sposób poruszania się na taki, który osłabiał wstrząsy w większym stopniu niż technika ruchu wykorzystywana podczas biegania w jakichkolwiek specjalistycznych butach. Ta obserwacja pozwoliła badaczom przyjąć założenie, że obciążenia pojawiające się w trakcie biegania boso mogą być mniejsze niż te, które mają miejsce podczas podejmowania takiej aktywności w butach.

Czasem można się spotkać z twierdzeniami, że chroniczne przeciążenia pojawiające się podczas ruchu są w przypadku współczesnego człowieka czymś nieuniknionym ze względu na naturalną delikatność kończyn dolnych. W myśl tych teorii obuwie — na przykład to przeznaczone do biegania — które ma na celu tłumienie wstrząsów poprzez wprowadzanie odkształcalnych warstw pomiędzy powierzchnię stopy a podłogę, uznawane jest za niezbędny element ekwipunku umożliwiający bezpieczne bieganie, zaleca się również korzystanie z niego podczas chodzenia. Te przypuszczenia pozostają jednak w sprzeczności z doniesieniami wskazującymi na to, że u ludzi przyzwyczajonych do biegania boso tego rodzaju aktywność nie powoduje chronicznych przeciążeń.

„Jeżeli weźmiemy ten fakt pod uwagę, trzeba przyjąć, że kończyny dolne muszą się cechować wrodzoną wytrzymałością, a chroniczne przeciążenia są efektem noszenia butów i przypuszczalnego nasilenia się wstrząsów w związku z korzystaniem z obuwia”.

Podsumowując dane, autorzy artykułu przedstawili taki oto wniosek: „Stwierdzenie, że współczesne obuwie sportowe zwiększa podatność na urazy bosej stopy, charakteryzującej się w innych okolicznościach dużą wytrzymałością, opiera się na: a) doniesieniach wskazujących na to, że kontuzje związane z bieganiem

są czymś rzadko spotykanym wśród społeczności poruszających się bez butów (Robbins i Hanna, 1987); b) materiale prezentującym fakt, że współczesne buty sportowe powodują powstawanie złudnych odczuć (Robbins i in., 1988); c) dowodach pokazujących, że noszenie nowoczesnych butów ogranicza zachowania mające zmniejszać wstrząsy w porównaniu do poruszania się na bosaka (Robbins i in., 1988); d) pracach opisanych w tym tekście i świadczących o tym, że współczesne buty do biegania nie tłumią wcale wstrząsów powstających podczas biegania lepiej niż goła stopa, a czasem są wręcz od niej gorsze (Snel i in., 1985; Luethi i in., 1987). Pogląd, że droższe buty sportowe największych producentów są szczególnie niebezpieczne, potwierdzają wyniki badań Martiego i in. (1989), podczas których zaobserwowano podwyższoną częstotliwość występowania kontuzji zarówno u osób używających tego rodzaju drogiego obuwia, jak i u sportowców zgłaszających posiadanie określonych preferencji związanych z taką czy inną marką — warto jednak zaznaczyć, że prawdopodobieństwo powstania urazu nie zmieniało się w przypadku stosowania produktów różnych firm. Osoby noszące niedrogie buty i pozbawione preferencji dotyczących marki używanego obuwia były dla odmiany mniej zagrożone kontuzjami”.

Te badania pokazują, że nadmierna amortyzacja i rozmaite sztuczki stosowane we współczesnych butach do biegania tworzą złudzenie ochrony. Ciało daje się nabrać na tę iluzję i ogranicza naturalne reakcje pozwalające zmniejszać wstrząsy podczas biegania na bosaka — może to prowadzić do sytuacji, w której sportowiec zacznie spadać na grunt z większym impetem, potęgując siłę uderzenia i zwiększając ryzyko powstawania uszkodzeń.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

WBIEGNIJ NA SZCZYT SWOICH MOŻLIWOŚCI!

Jeszcze kilka tysięcy lat temu każdy człowiek musiał błyskawicznie opanować umiejętność szybkiego biegania — o ile chciał przeżyć w świecie, w którym jedzenie uciekało, a groźne drapieżniki atakowały znieścaka. Dziś biegamy głównie dla zdrowia i przyjemności, ale ta czynność, zakodowana w naszych genach, nadal jest jedną z podstawowych, pierwotnych potrzeb. Jeśli i Ty odkryłeś w sobie gen biegania, znasz wartość pokonywania własnych słabości i chcesz bić swoje rekordy, koniecznie przeczytaj książkę jednego z najszlenniejszych trenerów biegaczy średnio- i długodystansowych.

Podczas gdy wychowankowie Arthura Lydiarda zdobywali medale olimpijskie, on sam zajmował się nie tylko bieganiem wyczynowym, ale również promowaniem codziennego joggingu. Niezależnie od tego, czy chcesz zdobywać trofea, czy też bezpiecznie i bez kontuzji biegać każdego dnia, znajdziesz w tej książce coś dla siebie! Dowiesz się, jak dbać o ogólną kondycję, udoskonalać technikę biegania i stworzyć plan treningów. Zrozumiesz, do czego potrzebne Ci są rozgrzewka i schłodzenie organizmu po biegu. Odkryjesz, jak wiele zależy od właściwego obuwia i odpowiedniej diety. A jeśli jesteś trenerem albo masz trenera, na pewno zainteresują Cię kwestie relacji w takim zespole.

- Co zrobić, aby zacząć biegać, i jak zadbać o technikę biegania
- Droga do pełnego wykorzystania posiadanego potencjału
- Podstawy pracy z młodymi sportowcami i rozwijanie sprawności fizycznej
- Jak zabrać się do tworzenia planu treningowego
- Kontuzje, rozgrzewka i schłodzenie
- Mity i przesady
- Relacje pomiędzy sportowcem a trenerem
- Odżywianie, tłuszcze, witaminy i minerały
- Trening drużynowy, ocena treningu i terminologia treningowa
- Obuwie i stopy
- Wartość dobrego przygotowania

Arthur Lydiard (1917–2004) — nowozelandzki trener, do dziś uznawany za najlepszego szkoleniowca biegaczy średnio- i długodystansowych w historii lekkoatletyki. Do jego podopiecznych należeli między innymi Peter Snell (trzykrotny złoty medalista olimpijski) oraz Lasse Virén (czterokrotny złoty medalista olimpijski).

Nr katalogowy: 32708
 Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

