

Masz tylko minutę?

Nie ma lepszego sposobu na osiągnięcie sprawności i dobrej kondycji oraz utratę zbędnych kilogramów niż bieganie. Nawet pływanie i jazda na rowerze plasują się niżej pod względem spalania kalorii. Badania wykazują, że bieganie pozwala spalić do 28 procent więcej tłuszczu niż jazda na rowerze. Jeśli więc szukasz formy ruchu, która przynosi najlepsze efekty i zajmuje stosunkowo niewiele czasu – właśnie ją znalazłeś!

Istnieje tak wiele korzyści regularnego biegania, że nie dziwi, iż stało się ono jednym z najpopularniejszych sportów. Udowodniono, że regularne bieganie:

- obniża ciśnienie tętnicze krwi,
- obniża poziom cholesterolu,
- obniża tętno,
- poprawia pracę płuc,
- zmniejsza poziom tłuszczu w organizmie,
- wzmacnia kości.

...a to tylko kilka korzyści. Bieganie wpływa korzystnie na nasz rozmiar, sprawność, odporność na choroby, a także samopoczucie. Jeśli widziałeś kiedyś, jak ludzie biegają w deszczu czy na mrozie, i zastanawiałeś się, po co to robią – odpowiedź znajdziesz w doskonałym samopoczuciu, które osiągają właśnie dzięki bieganiu. Uczucie pokonywania przestrzeni, nabierania prędkości, współpracy całego organizmu jest niezwykle ożywcze i emocjonujące.

Nietrudno jest zacząć – wystarczy para sportowych butów i trochę miejsca. *Jak zacząć biegać* pomoże ci nie tylko na samym początku, ale także później, kiedy wielu z nas traci motywację. Dowiesz się, w czym biegać, jak

szybko i na jakim dystansie, jakie akcesoria ci się przydadzą, jak się odżywiać oraz jak uniknąć kontuzji. Znajdziesz tu mnóstwo praktycznych wskazówek, które jeszcze bardziej uprzyjemnią ci bieganie, a także różne programy treningowe, od wprowadzających, nastawionych głównie na marszobiegę po takie, które przygotowują do półmaratonu. Na co jeszcze czekasz?

Masz tylko pięć minut?

Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to prawdopodobnie czegoś szukasz... może nowego hobby, sposobu na zrzucenie kilku kilogramów lub na poprawę kondycji. A może czegoś, dzięki czemu poczujesz się lepiej ze sobą. Istnieje zależność pomiędzy regularnymi ćwiczeniami a dobrym samopoczuciem, a badania dowiodły, że jest ona szczególnie odczuwalna, jeśli biegamy lub chodzimy od 17 do 30 kilometrów tygodniowo. Może się wydawać, że to dużo, ale już wkrótce będziesz w stanie pokonać biegiem lub marszobiegami pięć, sześć kilometrów, a taka sesja trzy razy w tygodniu nie tylko pozwoli ci wkroczyć do strefy lepszego samopoczucia, ale też odpowiada zaleceniom lekarzy dotyczącym ilości ruchu niezbędnej dla zachowania zdrowia. Kto wie, może nawet odczujesz na własnej skórze osławioną euforię biegacza! Jedno jest pewne: bieganie sprawia, że czujemy się sprawniejsi, młodszy i silniejsi.

Bieganie to chyba jedna z najprostszych form ruchu, dlatego trudno znaleźć wymówkę i nie spróbować. Możesz biegać wtedy, kiedy najbardziej ci pasuje – rano, żeby nabrać energii na cały dzień; w porze lunchu, żeby doładować się na popołudnie; lub po pracy, żeby zrobić sobie przyjemną przerwę pomiędzy obowiązkami zawodowymi a domem. Tylko pomyśl – nie musisz słono płacić za karnety do klubów ani kupować specjalistycznego sprzętu... Wystarczy ty, para butów i pół godziny wolnego czasu. Może być coś prostszego? W miarę, jak twoja kondycja będzie się poprawiać, możesz dostosowywać treningi do nowych potrzeb: zaczniesz wybierać dłuższe trasy lub wprowadzać sprinty i biegi pod górkę. Podobnie kiedy będziesz mieć mniej czasu, możesz skrócić trasę i przebiec ją szybszym tempem – bieganie łatwo jest dopasować do swoich potrzeb. Nie potrzebujesz partnera jak w przypadku sportów rakietowych, nie musisz mieć

się w ustalonych godzinach zajęć, a jeśli wyjeżdżasz na urlop lub służbowo, nie musisz rezygnować z treningu, chyba że zapomnisz spakować strój do biegania!

Znajdziesz tutaj wszystko, zarówno wskazówki dla początkujących, jak i specjalistyczne porady. Dowiesz się, które elementy stroju są kluczowe i jakie akcesoria naprawdę się przydają; poprawisz kondycję metodą małych kroków i poznasz różne rodzaje treningu; nauczysz się odżywiać tak, żeby mieć jak najwięcej energii. Jeśli po drodze odnotujesz spadek motywacji, w rozdziale 5 „Psychologia treningu” znajdziesz wskazówki dotyczące tzw. dysocjacji oraz budowania nawyku biegania. To nie bieganie powoduje kontuzje, ale sposób, w jaki biegamy, dlatego w rozdziale 7 „Trening dopasowany do ciebie” omawiam różne style biegania z nadzieją, że pomoże ci to uniknąć typowych dolegliwości, takich jak ból goleni i kontuzje kolan. W rozdziale 8 „Pokonywanie przeszkód” znajdziesz informacje o przyczynach powstawania kontuzji, metodach ich wykrywania, leczenia i, co najważniejsze, unikania.

Dzięki tej książce wypracujesz własny program biegowy, nauczysz się planować, ile biegać, gdzie i jaki rodzaj treningu wykorzystać. Jeżeli poczujesz, że potrzebna ci dodatkowa motywacja, profesjonalnej porady lub zechcesz wprowadzić zmiany w programie treningowym, wystarczy, że zajrzysz do indeksu, by znaleźć interesujący cię temat, od analizy kroku biegowego i ładowania węglowodanami, po udział w zawodach.

To niesamowite, jak bardzo ten sport nas zmienia – od całkowitego wyczerpania można przejść do uczucia pełnej energii. Już niedługo uzależnisz się od doskonałego samopoczucia i wysokiego poziomu energii, które są efektem biegania. Wystarczy tylko założyć buty i wybiec z domu!