

---

## Jak zacząć biegać? Czy bieganie jest dla wszystkich?

---



Rodzaj treningu jakim jest bieganie, przez ostatnią dekadę stał się bardzo popularny. Nikogo nie dziwi widok biegających ludzi w parku, na chodnikach, bulwarach. **Bardzo popularne stały się też**, i jest ich coraz więcej (pomijając czas pandemii 😊) **biegi uliczne i przełajowe**, co mnie, jako byłego zawodnika biegów narciarskich, a teraz amatora sportów wytrzymałościowych, bardzo cieszy. **Jest to też świetne rozwiązanie pod kątem motywacji, aby ćwiczyć i trenować regularnie, np. w celu poprawienia wyników lub sprawdzania swoich możliwości.** Bieganie oraz zawody biegowe mają niesamowicie społeczny charakter, podczas których zaangażowane są całe rodziny lub grono znajomych wybierających się na wspólny biegowy wypad.

### Odrobina historii...

Człowiek ewolucyjnie został stworzony do biegania, a spośród wszystkich zwierząt, ma największe predyspozycje do długotrwałego wysiłku. Nasi przodkowie aby przetrwać i nie umrzeć z głodu musieli pokonywać setki kilometrów za pożywieniem, często w biegu. Na krótkim dystansie nie mieliby szans ze zwierzętami takimi jak antylopa, ale dzięki wielu cechom mogli złapać ofiarę.



W plemienu Tarahumara zamieszkującym Meksyk bieganie długodystansowe jest stałą częścią kultury i formą spędzania wolnego czasu. Do dziś organizuje się tam wyścigi nawet na 200-300 km. Jedną z ciekawych form są zawody, w których dwie lub więcej drużyny kopią drewnianą piłką w przód, następnie zawodnicy dobiegają do niej, okrążają ją i... kopią dalej powtarzając schemat aż do mety przez 200 km 😊. Aby dowiedzieć się więcej o owym plemienu zachęcam do przeczytania inspirującej książki autorstwa Christophera McDougall pt. "Urodzeni biegacze".

---

## Co nas wyróżnia? Dlaczego byliśmy przystosowani do dłuższego biegania bardziej niż inne zwierzęta?

---

Przewagę dawała nam nasza **budowa ciała, stabilna głowa i szyja** co pomaga w utrzymaniu równowagi i zachowaniu dzięki temu energii. Dodatkowo, **duża ilość włókien wolnokurczliwych**, dzięki którym nasze mięśnie mogą pracować przez długi czas oraz **lepiej rozwinięty system regulowania temperatury ciała poprzez skórę**, co zapobiega przegrzewaniu się organizmu, którego skutki mogą uniemożliwiać skurcz i rozkurcz mięśni. Ponadto, nasz **układ oddechowy angażuje małą ilość mięśni**, co pozwala na mniejsze zmęczenie, a **szerokie barki wspomagające wymachy równoważą wymachy nóg** dlatego możemy biec bez ruszania głową jednocześnie utrzymując równowagę.

### Człowiek współczesny

Niestety nie da się ukryć, że na drodze ewolucji oraz rozwoju technologicznego, ciężko porównać współczesnego człowieka (na szczęście nie każdego 😊) do przodka biegającego za antylopą albo osobnika z plemienia Tarahumara. Siedzący trybu pracy, coraz bardziej konsumpcyjny styl życia i często związany z tym brak ruchu, wpłynęły na zmiany w budowie ciała, układzie ruchu i

pracę narządów. Wpływ tych czynników rodzi pytanie czy bieganie jest dla wszystkich i czy jest takie naturalne jak wiele lat temu i czy jest dla nas zdrowe.

---

## Czy bieganie jest dla wszystkich?

---

**Tak**, jak wspomniałem na wstępie ostatnimi czasy bieganie zaczęło być bardzo modne, co za tym idzie, na pozór bardzo łatwa i tania forma aktywności, zostaje często wybierana jako start przygody z treningami. **Jednak, jako trener nie zawsze rekomenduję wybór tej formy aktywności na start.**

### Kiedy powinniśmy się zastanowić czy bieganie na początek będzie dla nas najlepsze?

Bieganie, to wielokrotne uderzenia stopą o podłoże i odbijanie się z niej. W momencie zderzenia stopy z podłogą siła "uderzenia" jest o około 12-krotnie wyższa od masy naszego ciała, dlatego też z pewnością osoby otyłe (jeśli Twoje BMI [tu możesz obliczyć](#) wykracza poza liczbę 30), powinny zacząć od zmniejszenia masy ciała przed tym zanim zdecydują się na bieganie. Kolejną grupą osób jest grupa, która przeżyła świeżo kontuzje np. kolana, więzadeł, stawu skokowego lub ma mocne przeciążenia, gdyż może dojść do dodatkowego obciążenia tkanek.

Do osób, które nie powinny od razu zaczynać od biegania zaliczyłbym też osoby o sporych dysfunkcjach np. zbyt mocna pronacja stopy (w wyniku tego przepłaszczona stopa), koślawość kolan, przodopochylenie miednicy i związana z tym pogłębiona lordoza, bieganie może doprowadzić wówczas do mocnych symptomów bólowych, a nawet kontuzji, dlatego też w pierwszej kolejności należałoby uporać się z dysfunkcjami, aby móc bezpiecznie biegać.

W każdym z wymienionych sytuacji, rekomenduje zainwestowanie we współpracę ze sprawdzonym Specjalistą, Trenerem, Fizjoterapeutą lub Dietetykiem który odpowiednio przygotuje do biegania w zależności od obszaru do poprawy oraz nauczy techniki, dzięki czemu będziemy mogli bezpiecznie i z przyjemnością mogli uprawiać ten sport.

Zdecydowanie każdemu z wyżej wymienionej grupy, zalecam inne formy treningu typu cardio, np. rower, rolki, pływanie, orbitrek, nordic walking, które znacznie mniej obciążają nasze stawy i więzadła.

---

## Jak zacząć? Jakich błędów uniknąć? Metoda małych kroków

---

**Zostańmy teraz przy grupie osób, które nie mają przeciwwskazań do biegania, jak zatem zacząć i jakich błędów nie popełniać na start?**

Jednym z najczęściej popełnianych błędów, jest to, że **od razu chcemy za dużo i za szybko**. Porównujemy się do znajomych, bądź osoby, biegającej obok na siłowni. Mając długi staż podkręcamy sobie tempo, do którego nie jesteśmy przygotowani, często też zaczynamy od zbyt

dużej częstotliwości i objętości treningu. To wszystko nie rzadko kończy się przeciążeniem całego organizmu, a nawet kontuzjami i kojarzeniem biegania z czymś nieprzyjemnym, co z kolei demotyduje i powoduje szybkie zakończenie przygody.

Kolejny błąd, to **korzystanie z gotowych planów treningowych, ściągniętych z internetu**, które "mówią" biegaj 60 min cztery razy w tygodniu, przy tętnie 160 uderzeń na minutę. Są to plany zbyt uniwersalne, często totalnie nie dostosowane do aktualnego poziomu sprawności i indywidualnych predyspozycji, co może zakończyć się podobnymi konsekwencjami jak wyżej.

Zawsze, co sprawdzało mi się i sprawdza przez lata pracy z podopiecznymi, to metoda małych kroków i zaczynanie od małej objętości, niskiej intensywności, ale wyższej częstotliwości. **Głównie zależy nam na tym, aby budować nawyki i robić to regularnie, a nie żeby był to krótki epizod.** Sugeruję polegać bardziej na samopoczuciu niż na drogich zegarkach, które są mocno reklamowane i są na początku, w mojej opinii zbędnym gadżetem.

**Przykładowy plan treningu** i zaplanowana mała progresja mogłaby zatem wyglądać następująco. Wystarczy nam telefon, ewentualnie można skorzystać z aplikacji mierzącej dystans, takich jak endomondo czy strava.

tygodnie	objętość czasowa	częstotliwość na tydzień	tempo biegu
pierwsze 4	15 min	3-4	swobodne, tak aby można było rozmawiać bez zadyszki
4-8	20-30 min	3-4	swobodne, tak aby można było rozmawiać bez zadyszki
8-12	30-60 min	3-4	swobodne, tak aby można było rozmawiać bez zadyszki

Jest to bardzo prosty plan dla osób, które raczej myślą o bieganiu dla zdrowia niż startu w zawodach i poprawianiu super wyników. W ten sposób czyli 3-4x w tygodniu między 15-60 min aby utrzymywać dobrą kondycję.

**Korzyści z regularnego biegania o niskiej intensywności to przede wszystkim:**

- poprawa pracy układu sercowo- oddechowego, nerwowego, krwionośnego
- wzmocnienie dolnych partii mięśniowych
- wpływ na ogólną wydolność organizmu, dzięki czemu przy prostych czynnościach, jak np. wejście na 3 piętro nie męczymy się tak szybko
- wpływ na poprawę sylwetki
- wpływ na poprawę samopoczucia, poprzez zwiększenie wydzielania endorfin tzw. hormonów szczęścia
- zmniejszenie poziomu hormonów stresu

Jak widać, bieganie ma masę korzyści dla naszego organizmu, aczkolwiek jeśli ktoś bardzo nie lubi i sama myśl o bieganiu sprawia ból brzucha, to zdecydowanie odradzam, bo z pewnością tych korzyści nie uzyskamy, robiąc to na siłę.

---

## Co jeśli chcemy coś więcej np. startu w zawodach?

---



Powyższe podejście do biegania czyli regularne, o stosunkowo niskiej intensywności, po 2-3 miesiącach wystarczy, aby wystartować w biegu na 10 km i uzyskać czas między 50-70 min. Oczywiście zależy to od wielu czynników, jak chociażby genetyka czy wcześniejsze doświadczenie w innych sportach, czy też masa ciała.

Podejście powinno się zmienić w chwili kiedy sprecyzujemy cel np. do tej pory przebiegliśmy najszybciej 10 km w czasie 65 min., a chcemy osiągnąć czas 50 min. albo wystartować w półmaratonie. Kiedy zauważamy, że bieganie ciągle na takiej samej intensywności i nawet lekkie zwiększenie objętości nie daje poprawy, to jest moment aby nieco zmienić strategię. Moja rekomendacja stosowana przez lata na sobie i bardzo dużej ilości klientów to przede wszystkim 2 obszary:

### 1. Dodanie interwałów do planu treningowego

Dzięki, którym poprawimy pracę serca i szybszy przepływ krwi, tlenu i energii do mięśni, zwiększymy tolerancję na zakwaszenie mięśni. Czyli upraszczając, nasze mięśnie wolniej odmówią nam posłuszeństwa przy szybszym biegu, poprawimy ekonomikę biegu, co oznacza, że przy dotychczasowym tempie będziemy zużywać mniej tlenu. Ten rodzaj treningu dodajemy po stażu minimum 2 miesięcy regularnego biegania.

### Przykładowa propozycja interwałów przy 4 treningach w tygodniu:

- 2 x bieg lekki 30-60 min.
- 1 x interwały 10 min. spokojnego biegu, 6 serii po 2 min. biegu na dużej intensywności (na tzw prawie maxa:), pomiędzy seriami 2 min. odpoczynku np. marsz, na koniec 10 min. truchtu

- 1x interwały 10 min. spokojnego biegu, 10 serii po 1 min. biegu na maxa, 1 min. przerwy pomiędzy np marsz, na koniec 10 min. truchtu.



## 2. Dodanie treningu siłowego do planu treningowego

Częstym błędem i starym podejściem, chcąc poprawiać wyniki jest to, że należy cały czas zwiększać dystans na treningach. Nie jest to dobre podejście dlatego, że współczesny człowiek przez zbyt dużą ilość kilometrów może bardzo mocno przeciążyć stawy, mięśnie zwiększyć ryzyko kontuzji. Bieganie, polega na ruchu tzw. trójzgięcia, a to znaczy, że pracujemy poprzez zgięcie w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym oraz co za tym idzie wyproście w tych stawach. Potrzebujemy zatem siły mięśni, które w tych ruchach są najważniejsze.

**Dobrze wykonany i zaplanowany trening siłowy może bardzo mocno poprawić wyniki biegowe** bez biegania setki kilometrów, nie znaczy to, że z biegania całkowicie rezygnujemy, ale wplątamy w plan treningowy aspekt siłowy. Jedną z moich ulubionych metod zwiększania siły, jest interwałowe bieganie pod górkę. Ten rodzaj treningu możemy już po pierwszym miesiącu dodać, ale dobrze aby trening siłowy na początku był wykonywany z Trenerem.

**Przykładowa propozycja treningu siłowego na siłowni, np. 2 razy w tygodniu:**

nazwa ćwiczenia z linkami do wideo	ilość serii	ilość powtórzeń	przerwa pomiędzy seriami
<a href="#">przysiad bułgarski z hantlami</a>	3-5	12 na stronę	60s
<a href="#">martwy ciąg na jednej nodze z hantlą</a>	3-5	12 na stronę	60s
<a href="#">wspięcia na palcach w pozycji siedzącej z obciążeniem</a>	3-5	15-20 na stronę	60s
<a href="#">wykroki chodzone</a>	3-5	8-10 na stronę	60s

**Przykładowa propozycja treningu siłowego “pod górkę”, dobrze to zrobić albo na siłowni na nachylonej bieżni pod kątem 10-15 stopni albo wykorzystując miejsce, gdzie co najmniej 3 min jest dość mocny podbieg:**

- 10 min rozgrzewki, 4 -5 interwałów po 4-5 min pod górkę, czas odpoczynku połowę krótszy. intensywność taka aby pod koniec była mocna zadyszka. Przerwa ok  $\frac{3}{4}$  z tego co trwał interwał. Jeśli biegamy w terenie to zbieg truchtem do miejsca startu.

**Warto też pamiętać aby zrobić odpowiednią rozgrzewkę ( o tym osobny artykuł 😊)**

Metody, które opisałem są bardziej specjalistyczne, ale pomagają bardzo w poprawie wyników biegowych. Podkreślę, że jeśli nie masz pewności co do poprawnego wykonywania, lepiej umów się na trening z Trenerem, mającym doświadczenie w powyższych kwestiach. Dodatkowo jeśli nie wiesz w jakim tempie biegać najlepiej, a bardzo zależy Ci na wynikach skorzystaj z pomocy Trenera. W swojej pracy, dzięki indywidualnemu podejściu poprawy wyników często były nie do uwierzenia, dlatego warto skorzystać z czyjegoś doświadczenia.

---

## Technika biegu i buty do biegania

---

**Zdania między trenerami i fizjoterapeutami o tym jak powinno się biegać i jakich butów używać są podzielone.** Dla mnie najbardziej bliskie jest podejście do biegania w dość płaskich butach, minimalistycznych i uczenie naturalnego biegania czyli bardziej wykorzystując śródstopie niż piętę. Pięta jest najbardziej kościstym punktem w stopie przez co nie zapewnia odpowiedniej amortyzacji, z kolei śródstopie to gruba tkanka tłuszczowa działająca jak poduszka. Dodatkowo też bieganie przez piętę jest w pewnym sensie hamowaniem i nie wykorzystaniem siły pędu.

Z kolei z drugiej strony przez brak wyćwiczonego stawu skokowego i słabych mięśni łydek, biegając przez śródstopie można szybko zmęczyć, przeciążyć te miejsca, dlatego też tu warto przyjąć metodę małych kroków. Proponuję, w miarę możliwości spróbować pobiegać na bosą albo w butach typu fivefingers czy też minimalistycznych (buty jak do morsowania) i zauważyć, że bosa stopa nie lubi kontaktu pięta - podłoga.

**Ciekawostką jest to, że Kenijczycy najlepsi biegacze długodystansowi, biegają na bosaka do 18 roku życia, a później w zawodach, w butach minimalistycznych, których zadaniem jest głównie chronić od powierzchni, a nie zapewniać amortyzację, gdyż odpowiednią amortyzację głównie zapewnia prawidłowe ułożenie stopy i wykorzystanie śródstopia. Wspomniane już wcześniej plemię Tarahumara biega w butach bardziej przypominających sandały z cienką podeszwą niż buty z wysokim podbiciem na piętę, które są mocno promowane w reklamach znanych marek.** Biegacze z Tarahumara nie narzekają na bóle kolan itp. 😊. Bieganie przez śródstopie, w kierunku od małego palca do dużego z wykorzystaniem zgięcia grzbietowego (palce w kierunku podłogi) i podeszwowego (palce w kierunku podłogi) stopy zapewnia najbardziej optymalny

ruch i wykorzystanie mięśni łydek, które są głównie zbudowane z włókien wolnokurczliwych przystosowanych do dłuższego wysiłku.

Przemysł obuwniczy mocno zachęca nas do kupowania drogich butów z różnymi systemami amortyzacyjnymi, sugerując częste zmiany, aby amortyzacja była na jak najwyższym poziomie. Ja uważam, że **przede wszystkim trzeba się kierować wygodą, dopasowaniem, jeśli mamy jakieś dysfunkcje typu płaskostopie rekomenduje pójść do dobrego sklepu, w którym indywidualnie dobiorą nam buty.** Uważam, że nie jest konieczne kupowanie butów za 500-700 zł z najlepszymi systemami, a wystarczą wygodne buty asicsa za 200 zł. Sam przebiegłem w życiu tysiące kilometrów i nigdy nie wydawałem więcej niż 200 zł, a buty często mam przez kilka lat.

**Podsumowując, najważniejszymi obszarami w bieganiu są przede wszystkim chęci, świadomość tego, jakie bieganie daje korzyści i zdrowe podejście małymi krokami oraz strategia dopasowana do tego jaki cel poprzez bieganie chcemy osiągnąć.**

**Arkadiusz Ptaszkowski**



*Trener Personalny,  
były zawodnik biegów narciarskich- medalista mistrzostw Polski  
amator biegów z przeszkodami, długodystansowych*