

Bėgiojimas - tai viena iš labiausiai paplitusių sporto šakų. Šis sportas prieinamas kiekvienam ir yra visiškai nemokamas: mes galime bėgioti, kada ir kur norime, nepriklausomai nuo sporto klubų kainų ir darbo valandų. Kiekvienais metais bėgikų vis daugėja. Šio augančio skaičiaus įrodymai - kasmetiniai maratonai, kurių didžiausias vyks gegužės mėnesį. Reguliarus bėgiojimas iš tiesų gerina sveikatą, tačiau, kaip teigia patyrusi trenerė Lina Dranginytė, daugelis žmonių, norėdami sustiprinti savo kūną, padaro jam žalos. Pavyzdžiui, maratonams pradeda ruošti paskutinę akimirką. „Bėgiojimas toks populiarus, nes yra visiškai nemokamas ir gana greitai formuoja kūną. Tačiau daugelis daro rimtų klaidų, kurios gali sukelti nugaros bei sąnarių traumų ar širdies ligų“, - sako L. Dranginytė.

Pirma klaida: bėgioti palei kelią. „Žmonės dažnai negalvoja apie pasekmes ir bėgioja šalia važiuojamosios kelio dalies. Nereikėtų to daryti: bėgant atsiveria plaučiai, žmogus kvėpuoja dažniau ir giliau, todėl visos automobilių išmetamosios dujos yra aktyviau įkvepiamos nei įprastai vaikščiojant“, - sako „4F“ sporto prekių ženklo ambasadorė ir prideda, kad bėgioti tinkamiausia būtų rasti atokesnę vietą, pavyzdžiui, giraitę ar parką.

Antra klaida: asfaltas - tinkamiausias paviršius bėgioti. Bet tikrai ne sąnariams. Trenerė įsitikinusi, kad sąnarių ir sausgyslių atžvilgiu nėra nieko blogesnio, nei bėgioti asfaltu. „Žinoma, mieste lengviau rasti asfaltą nei miško taką, bet jūsų sąnariai jums padėkos už pastangas“, - sako trenerė. Pagrindinis visų paviršių skirtumas, tai jų kietumo laipsnis. Treniruočių metu ant kieto paviršiaus (betono, asfalto) jūsų kūnas prisitaiko, kad sumažintų apkrovą sąnariams: jūs bėgate sklandžiau ir lanksčiau, kruopščiai lenkdami kelius (taigi padidėja ir apkrova). O kai bėgiojate minkštu paviršiumi, sumažėja amortizacijos būtinybė, taip pat mažesnė ir smūgio apkrova. Be to, bėgiojant minkštu paviršiumi daugiau dirba kojų raumenys. Bėgikui, bėgiojančiam asfaltu, reikia tokių batų, kurie sugeria atsirandančią smūgio jėgą. Reguliarios treniruotės ant asfalto gali pakenkti atramos-judėjimo sistemai. Naudinga išsiugdyti du bėgimo įpročius: pirmiausia, stenkitės vengti treniruočių ant betoninių paviršių (pakanka to asfalto). O antra - derinkite dangas, ant kurių bėgiojate. Įprastą asfaltą pakeiskite į žemę, smėlį, žolę ar stadioną.

Trečia klaida: bėgioti nepadarius apšilimo. Prieš treniruotę labai svarbu apšilti, kad per treniruotę nebūtų pažeisti sąnariai. Tinkamai apšilus, mažiau pavargsite ir treniruodamiesi. Tas pats pasakytina ir apie bėgiojimą, nors yra daug žmonių, kurie tiesiog išeina į lauką ir pradeda bėgti. Bėgimas be apšilimo gali rimtai pakenkti sąnariams, raumenims ir apkrauti širdies veiklą, o tai ilgainiui sukels sveikatos problemų. „Jei ketinate rimtai treniruotis, būtų geriausia bent vieną kartą pasikonsultuoti su treneriu, kad įsitikintumėte, jog jūsų bėgimo technika yra teisinga, nes kitaip iškyla pavojus pakenkti nugarai, širdžiai ir sąnariams.

Nepamirškite, kad savo treniruotę turėtumėte užbaigti lėtai mažindami bėgimo tempą iki įprasto ėjimo, o paskui reikėtų atlikti keletą tempimo pratimų“, – paaiškina L. Dranginytė, „People Fitness“ sporto klubo trenerė.

Ketvirta klaida: visada bėgti vienodo ilgio distanciją. Tokie bėgikai, kurie pasirenka tam tikrą atstumą (pavyzdžiui, 3 km) ir visada jo laikosi, tikrai nėra retenybė. Bet tai netinkamas požiūris: jei pradedantysis bėgikas, kuris anksčiau nesportavo, bando įveikti tokį atstumą, tai jis visiems laikams atbaidys save nuo bet kokio bėgimo, jau nekalbant apie tai, kad bėgdamas tokią distanciją jis gali rimtai susižeisti. Patyrusiam bėgikui, o taip pat siekiant nuolatinio vystymosi ir pažangos, patartina bėgimo distanciją didinti pamažu.

Penkta klaida: bėgioti tik šiltuoju metų laiku. Kaip ir bet kurioje sporto šakoje, taip ir čia svarbiausia – reguliarumas. Daugelis pradeda bėgioti tik gegužės mėnesį, kai jau yra gana šilta, o nustoja rugsėjo mėnesį, nes bijo šalto oro. Nesitreniruoti visą žiemą ir pradėti sportuoti tik pirmosiomis pavasario dienomis – didelė klaida, nes šiuo atveju apkrova jūsų kūnui yra milžiniška ir itin intensyvi. Fizinė apkrova turi būti išlaikoma visą žiemą, tęsiant bėgimo treniruotes ar bent jau apšylant ir ilgai vaikščiojant. „Jei nuspręsite reguliariai bėgioti, tai nedvejodami pradėkite bet kuriuo metų laiku“, – priduria trenerė.

Šešta klaida: išsirinkti pirmus pasitaikiusius sportinius batelius. Norint bėgioti labai svarbu tinkama avalynė. Ji turi būti pasirinkta atsižvelgiant į kelio paviršių (asfaltas, žemė, žolė, smėlis ar miško takas). Taip pat labai svarbu treniruotės intensyvumas, nes 1 km ir 10 km nėra tas pats. „Kalbant apie drabužius, neturėtumėte apsirengti per daug – jūs prakaituojate ir rizikuojate susirgti, todėl dėvėkite lengvus drabužius. Aprangą pasirinkite pagal oro sąlygas, pavyzdžiui, specialios storos striukės gerai apsaugo nuo lietaus ir vėjo. Be to, nedėvėkite apatinio trikotažo iš medvilnės, nes ji greitai sugeria drėgmę ir taip šaldo jūsų kūną. Geriau įsigykite termo apatinius“, – pataria „4F“ ženklo ambasadorė.

