

1 czerwca 2022

Prawda czy fałsz? Obalamy mity dotyczące biegania z okazji Global Running Day

Bieganie to łatwy sport, ale krążące mity mogą powstrzymać przed zasznurowaniem biegowych butów, wybiegnięciem na trasę i pogonią za wielkimi celami. Co gorsza, niektóre z tych mitów mogą prowadzić do kontuzji, ostatecznie demotywując do dalszego biegania.



Z okazji przypadającego w tym tygodniu Światowego Dnia Biegania Jussi Peltonen, pracownik naukowy z Polar Research Center, wyjaśnia siedem często spotykanych mitów dotyczących biegania.

1. **Prawda czy fałsz – bieganie jest dla każdego.**

Prawda. Z wyjątkiem osób posiadających przeciwwskazania medyczne i zdrowotne, każdy może biegać. Wysoki, niski, szeroki, szczupły, młody czy stary – nasze ciała potrafią się przystosować do biegania. Naukowcy szacują, że biegamy od dwóch milionów lat.

Oczywiście nie każdy jest gotowy na maraton czy nawet na przebiegnięcie kilku kilometrów. Bieganie wymaga odpowiedniej siły mięśniowej, więc kontuzje, nadwaga czy długotrwały brak aktywności fizycznej mogą ograniczyć możliwości biegowe. Rozwiązaniem jest odpowiednie kontrolowanie tempa, gdyż szybsze bieganie oznacza większy wysiłek dla mięśni. Na pewno bieganie daje wiele fizycznych i psychicznych korzyści, co potwierdza tezę, że ludzie zostali stworzeni do biegania, a nie siedzenia przy biurku.

“Nasze organizmy są w pełni przystosowane do biegania. W porównaniu do innych zwierząt nie jesteśmy może zbyt szybcy, ale za to górujemy w biegu na długim dystansie. Bieganie poprawia nie tylko kondycję - podczas tej aktywności fizycznej nasze serce pompuje więcej krwi nie tylko do naszych mięśni, lecz także do naszego mózgu. Jako pożądaný skutek uboczny, oprócz lepszej sprawności, bieganie może poprawić nasze umiejętności umysłowe, kreatywność, a nawet poprawić nasz nastrój” mówi Jussi Peltonen.

2. Prawda czy fałsz – biegacze nie chodzą, oni tylko biegają.

Fałsz. To często spotykane, lecz błędne stwierdzenie: "jeśli w trakcie biegania przejdziesz do marszu, to znaczy, że oszukujesz". A prawda jest taka, że włączenie chodzenia do treningów biegowych przynosi wiele korzyści.

Dla zaawansowanych biegaczy długie spacery są świetnymi treningami na dni regeneracyjne. Energiczny marsz może pomóc zbudować wytrzymałość oraz dać konieczny odpoczynek mięśniom i stawom, łagodząc napięcia spowodowane przez bieganie.

Dla osób, które wątpią w to, że mogą biegać, chodzenie jest świetnym sposobem na łagodne wejście w bieganie. Wystarczy tylko iść na spacer i w pewnym momencie przebiec kilka minut, aby pozwolić wzrosnąć swojemu tętnu. Wkrótce bieganie stanie się łatwiejsze i będzie zajmować coraz większą część treningu, dzięki czemu pokonasz większy dystans.

3. Prawda czy fałsz – trening oparty na tętnie jest tylko dla zawodowców.

Fałsz. Może się wydawać, że trening oparty na tętnie jest na tyle skomplikowany, że tylko profesjonalni sportowcy (i fani dużej ilości danych) mogą poświęcić wystarczającą ilość czasu, by odnieść korzyści. To nieprawda - taki trening jest naprawdę prosty.

Dzięki popularności zegarków sportowych, monitorów aktywności oraz sensorów do pomiaru tętna biegacze na każdym poziomie zaawansowania mogą poprawiać swoją kondycję i wyniki trenując w oparciu o puls. Wszystko czego potrzebują, to urządzenie, które monitoruje tętno podczas treningu oraz umiejętność rozumienia indywidualnych stref tętna.

"Trening oparty na strefach tętna jest łatwy, gdy rozumiesz podstawowe zasady" mówi Jussi Peltonen. "Pierwsza rzecz, którą trzeba wiedzieć to to, że strefy tętna są zdefiniowane wg tętna maksymalnego danej osoby. Zazwyczaj każdy może osiągnąć strefy 1 i 2 (50-70% tętna maksymalnego), osiągnięcie strefy 3 wymaga już nieco wysiłku, natomiast strefy 4 i 5 (ponad 80%) są zarezerwowane dla treningu interwałowego. Po drugie – w przeciwieństwie do innych mięśni serce nie jest kontrolowane przez somatyczny układ nerwowy. W związku z tym gdy zaczniesz ćwiczyć Twoje tętno będzie rosło z opóźnieniem. Oznacza to, że nie możesz oczekiwać, że Twoje tętno będzie odpowiadało poziomowi Twojego wysiłku na początku ćwiczenia czy interwału. Dlatego rekomenduje się, żeby osiągać żądaną strefę tętna na końcu ćwiczenia lub na końcu interwału".

Trening oparty na tętnie daje Ci obiektywne wskazówki, czy Twój wysiłek jest zbyt mocny, czy jesteś na dobrej drodze albo czy może robisz za mało. Innymi słowy – mówi Ci jaki jest aktualny poziom Twojego wysiłku. Jeśli dopasujesz do siebie poziom wysiłku oraz tętno, będziesz wiedzieć, że trenujesz z odpowiednią intensywnością dla tego rodzaju treningu. Trening oparty na tętnie może pomóc uchronić nowych biegaczy przed zbyt szybkim wyczerpaniem, które mogłoby ograniczyć przyjemność z biegania.

4. Prawda czy fałsz – kilka dni wolnego zniszczy Twoją kondycję.

Fałsz. Wbrew obiegowej opinii kilka dni wolnego od treningów nie wpłynie znacząco na kondycję. Badania pokazują, że trzy tygodnie leżenia w łóżku powodują spadek poziomu VO_{2max} o 15-25%, ale w codziennym życiu mało kto pozostaje w łóżku przez cały dzień.

W długiej perspektywie dni regeneracji oraz dni odpoczynku pomagają poprawić naszą kondycję. Gdy regularnie trenujemy nie jesteśmy w stanie utrzymać najlepszej formy przez cały czas. Odpoczynek jest niezbędny – pomyśl o taperingu przed ważnymi zawodami. Efektywny trening wymaga odpowiednio mocnych i intensywnych ćwiczeń, ale także tych o niskiej intensywności oraz odpoczynku i regeneracji. Dni wolne chronią przed przetrenowaniem i pozwalają szybciej się zregenerować.

W celu monitorowania postępów nowoczesne zegarki sportowe umożliwiają oszacowanie jak z czasem zmienia się $VO_2\max$ (maksymalna ilość tlenu, jaką dana osoba może zużyć podczas ćwiczeń), bez konieczności wykonywania testów laboratoryjnych.

5. Prawda czy fałsz – bieganie maratonów czyni Cię zdrowszym.

Prawda. Maratony są ogromnym wyzwaniem fizycznym, wymagają od organizmu ekstremalnego wysiłku. Ale nawet jeśli dzień samego biegu może być potencjalnie szkodliwy, to przygotowania do maratonu są korzystne zdrowotnie.

Jeśli trening do maratonu jest prowadzony prawidłowo, to proces adaptacji daje mnóstwo korzyści. Twoje mięśnie i kości staną się silniejsze, prawdopodobnie będziesz utrzymywać zdrową masę ciała, a Twój układ sercowo-naczyniowy będzie stawał się zdrowszy. Dodatkowo osiągnięcie wielkiego celu może zwiększyć Twoją samoocenę oraz pewność siebie.

Nie trzeba jednak biegać w maratonach, żeby cieszyć się korzyściami z biegania. Badania pokazują, że biegacze mają mniejsze ryzyko śmiertelności ogólnej i sercowo-naczyniowej niż osoby niebiegające. Średnio nawet już 5 do 10 minut biegu dziennie i to przy niskich prędkościach (ponad sześć minut na kilometr) wiąże się z wyraźnym zmniejszeniem ryzyka śmierci.

A jeśli nic innego Cię nie przekonuje – pamiętaj, że bieganie może wywołać uśmiech na Twojej twarzy – po większości (8 na 10) biegów użytkownicy produktów Polar oceniają swoje samopoczucie jako „wspaniałe” lub „niesamowite”.

6. Prawda czy fałsz – każdy biegacz wcześniej czy później „łapie” kontuzję.

Częściowo fałsz. Rzeczywiście, prawdą jest, że biegacze są podatni na kontuzje, takie jak urazy łydki, zapalenia ścięgien, stawów. Istnieją jednak sprawdzone strategie, które pozwalają uniknąć kontuzji biegowych.

Trening siłowy, ćwiczenia poprawiające mobilność oraz stopniowe zwiększanie intensywności treningów mogą zmniejszyć ryzyko kontuzji. Początkujący biegacze powinni się upewnić, że nie robią za dużo i za szybko, pozwalając swoim organizmom na stopniową adaptację do wysiłku.

Bieganie podbiegów może wzmocnić inne grupy mięśni, aby złagodzić napięcia w kolanie – najbardziej eksploatowanym stawie w czasie biegania. Trening obwodowy oraz uprawianie innych sportów również pomagają stać się silniejszym i lepszym biegaczem.

7. Prawda czy fałsz – bieganie z pustym żołądkiem to dobry pomysł.

Częściowo prawda. Dla biegacza jedzenie jest paliwem – to co zje przed treningiem przełoży się bezpośrednio na jakość biegu. Nie znaczy to jednak, że biegacz powinien przyjmować węglowodany przed każdym treningiem. W rzeczywistości bieganie na czczo ma pewne zalety.

Bieganie z pustym żołądkiem uczy organizm korzystania z innych źródeł energii. Zamiast zawsze zużywać zapasy glikogenu, organizm uczy się uzyskiwać potrzebną energię z kwasów tłuszczowych.

Bieganie powoduje wydzielanie dużej ilości ciepła (to dlatego się pocimy), a trawienie jeszcze wzmacnia tę produkcję. W upalny dzień bieganie z pustym żołądkiem może pomóc uporać się z gorącem.

Jednakże bieganie z wyczerpanym zapasem glikogenu utrudnia wykonanie treningu o wysokiej jakości takiego jak trening interwałowy. Dlatego bieganie na czczo powinno być zarezerwowane dla treningów o niskiej intensywności, jak treningi regeneracyjne.

Polar Pacer: Zakočaj się w bieganiu



Bieganie jest prostym sportem, ale nieporozumienia i krążące na jego temat mity mogą szybko prowadzić początkujących biegaczy do niewłaściwego treningu, sprawiając, że bieganie nie będzie im sprawiać żadnej radości. Dla tych, którzy chcą rozpocząć przygodę z bieganiem Polar zaprojektował najnowszy zegarek – Polar Pacer. Zawiera on wszystkie niezbędne funkcje, a nawet jeszcze więcej, aby pomóc zakończyć się w bieganiu.

Polar Pacer to produkt niezwykle lekki, z potężną technologią w środku, czytelnym wyświetlaczem, baterią o długiej żywotności, dokładnym GPS, precyzyjnym monitorowaniem tętna oraz specjalistycznymi funkcjami dotyczącymi treningów, snu oraz regeneracji.

Dla osób, które nie biegały od dłuższego czasu (lub wcale) bieganie może się wydawać bardzo trudne i ciężkie. Dzieje się tak zapewne dlatego, że przygodę z bieganiem zaczynają za mocno, za szybko i nadmiernie eksploatują się, nie czyniąc przy okazji żadnych postępów. Polar Pacer ma na celu pomóc początkującym biegaczom zrozumieć swój organizm, odnaleźć własny rytm oraz biegać z właściwą intensywnością, zwiększając tym samym ich szanse na pozostanie przy bieganiu.

Wyposażony w różnorodne funkcje do wspomaganie i personalizowania treningów Polar Pacer sprawia, że każdy bieg ma wyjątkowe znaczenie. Pomaga uniknąć kontuzji, błędnych decyzji treningowych i utraty motywacji do biegania, a równocześnie pozwala osiągnąć lepszą kondycję.

Wykonując nowy Test Marszowy początkujący oraz niedoświadczeni biegacze mogą łatwo ocenić swoją kondycję i postępy, bazując na wyniku $VO_2\max$. Wynik testu zostanie określony po 15-minutowym marszu po płaskim terenie.

Polar Pacer posiada wiele funkcji i zalet zegarka Polar Pacer Pro, włączając w to wyświetlacz MIP i ultra-cienkie szkło Corning Gorilla Glass 3.0. Jest lekki, smukły, łatwy w użytkowaniu i bardzo estetyczny. Posiada wyjątkowo dobrze wyczuwalne przyciski, które ułatwiają jego obsługę oraz ten sam wysoce wydajny procesor, pozwalający na bezproblemowe użytkowanie, płynną pracę oraz wyjątkowo szybkie rozpoczynanie treningu.

Polar Pacer ucieleśnia prostotę biegania i ułatwia rozpoczęcie przygody z bieganiem, ale nie tylko. Dzięki ponad 150 profilom sportowym użytkownicy mogą wybrać swój ulubiony sport i rozpocząć trening z ekranami przystosowanymi do konkretnego rodzaju sportu.

Polar Pacer jest dostępny w trzech wersjach kolorystycznych na stronie <https://www.polar.com/pl/pacer/> w cenie 939 zł.

Referencje

1. Lee, Duck-Chul, Russell R. Pate, Carl J. Lavie, Xuemei Sui, Timothy S. Church, and Steven N. Blair. 2014. "Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk." *Journal of the American College of Cardiology* 64 (5): 472–81. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4131752/>)
 2. Roberts, T. J., and R. A. Belliveau. 2005. "Sources of Mechanical Power for Uphill Running in Humans." *The Journal of Experimental Biology* 208 (Pt 10): 1963–70. (<https://journals.biologists.com/jeb/article/208/10/1963/15333/Sources-of-mechanical-power-for-uphill-running-in>)
-

O firmie Polar

Od ponad 45 lat firma Polar oferuje produkty dostarczające użytkownikom wskazówek w zakresie zdrowia, sportu i kondycji dzięki najlepszej na świecie technologii pomiaru i analizy danych. Pozwala to użytkownikom (od początkujących do zawodowych sportowców) odnosić sukcesy w ich dążeniu do szczęśliwszego i zdrowszego życia. Znana z niezrównanego oddania nauce oraz dogłębnego rozumienia sportu, zdrowia oraz technologii firma Polar ugruntowała swoją pozycję na świecie jako idealny partner dla wszystkich szukających rozwiązań pomagających odkryć swój potencjał. Nasze portfolio zawiera wielokrotnie nagradzane zegarki i monitory aktywności, które świetnie współpracują z aplikacjami treningowymi i serwisami internetowymi Polar.

Aby uzyskać więcej informacji odwiedź stronę www.polar.com/pl