**Chcę być triathlonistą – jak zacząć przygodę z tym sportem?**

**W stolicy Wielkopolski w kolebce polskiego triathlonu odbyły się niedawno kolejne z cyklu zawody Enea IRONMAN 70.3 Poznań. Uczestnicy wystartowali z urokliwej Plaży nad Jeziorem Kierskim   
w Kierzu, by zakończyć zmagania sportowe w jednej z najnowocześniejszych wizytówek miasta, czyli na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Są to nie tylko zawody, to przede wszystkim styl życia. Jednym z partnerów wydarzenia był europejski program GOOD MOVE.**

Jezioro Kierskie to miejsce pierwszych zawodów triathlonowych w Polsce, które odbyły się dokładnie   
w 1984 roku. Sport ten należy do jednych z najbardziej wymagających, bowiem składają się na niego aż trzy dyscypliny. Bieganie, pływanie i jazda na rowerze. Pogodzenie ich ze sobą, tak by każda była na wysokim poziomie, wydaje się dla osób postronnych czy początkujących wręcz niemożliwe[[1]](#footnote-1). A jednak…

„Triathlon odkryłem, jak byłem młodym chłopakiem i od razu się w nim zakochałem. Mogłem połączyć w jednym sporcie to, co uwielbiam, i jeszcze mieć z tego ogromny fun” – mówi Jakub, uczestnik Enea IRONMAN 70.3 w Poznaniu. „W pewnym sensie podporządkowałem część swojego życia pod triathlon, zachowując drugą dla rodziny i bliskich” – dodaje.

**GOOD MOVE – Trzymaj formę partnerem akcji**

Jedną z atrakcji w trakcie zawodów Enea IRONMAN 70.3 Poznań było stoisko GOOD MOVE, na którym można było nie tylko zjeść pyszne polskie jabłka, ale przede wszystkim dowiedzieć się więcej o zdrowej diecie oraz aktywnościach ruchowych. Program ten powstał w szczególności z myślą o młodych Polakach w przedziale wiekowym od 18 do 34 lat. Nie bez powodu właśnie GOOD MOVE zaangażowało się w tę akcję. To zawody dla najtwardszych, osób, które wiedzą, jak pogodzić sport z życiem, jak zdrowo się odżywiać czy są konsekwentni w codziennych treningach.

„GOOD MOVE to program, który, jak wierzymy, może stać się inspiracją dla wielu młodych osób, które jeszcze szukają swojej drogi. Nie wiedzą, jak prawidłowo się odżywiać ani nie są jeszcze zdecydowani na aktywność ruchową, jaką chcieliby podjąć w swoim życiu. To wiek, w którym podejmuje się najważniejsze decyzje odnośnie swojej przyszłości i my jesteśmy właśnie po to, by przyjść z pomocą” – mówi Karolina Kamińska, Stowarzyszenie Polskich Dystrybutorów Owoców i Warzyw „Unia Owocowa”, jednego z inicjatorów programu GOOD MOVE.

**Trudne początki triathlonisty**

Częstym błędem początkujących triathlonistów jest stawianie sił przede wszystkim na jedną z dziedzin. Tymczasem poziom wytrenowania wszystkich tych sportów powinien znajdować się mniej więcej na tym samym poziomie. Taki optymalny trening osoby uprawiającej triathlon to 6 dni w tygodniu, siódmy jest niezbędny na regenerację organizmu. Każdego dnia ćwicz inną dyscyplinę, ale warto powtarzać każdą dwa razy w tygodniu. Wszystko, by utrzymać wysoką formę i wszystkie poszczególne sporty na mniej więcej tym samym poziomie[[2]](#footnote-2).

A poniżej kilka innych ważnych wskazówek dla początkujących:

1. Nie zwiększaj tempa czy długości treningu w zależności od nastroju danego dnia, grozi to kontuzją, ale i zmniejszeniem wydolności podczas zawodów.
2. Pamiętaj o zachowaniu balansu pomiędzy treningami a życiem osobistym. Rodzina i znajomi, czy też chwila po prostu dla siebie, jak choćby sen czy dłuższa kąpiel, tylko dodają siły do następnych treningów. Warto o tym pamiętać.
3. Nie startuj od razu w zawodach na najwyższym poziomie – najlepiej stawiać przed sobą cele realne, które faktycznie będziesz w stanie zrealizować na danym etapie swojej przygody   
   z triathlonem.[[3]](#footnote-3) 😊

**A jak ułożyć dietę?**

Jeżeli wydaje ci się, że nie ma większej różnicy w diecie jogina i triathlonisty, to bardzo się mylisz.   
W tym zakresie warto jest skonsultować się z ekspertem zanim zacznie się na poważnie uprawiać tę dziedzinę sportu. Odpowiednia dieta nie tylko sprawi, że będziesz mieć siłę podczas treningów, ale też na przykład pomoże w spalaniu tkanki tłuszczowej na rzecz budowania masy mięśniowej.

**Działo się na zawodach**

Kolejne w tym sezonie letnim zawody z cyklu Enea IRONMAN 70.3 tym razem odbyły się w stolicy Wielkopolski, czyli w Poznaniu. Trasa, licząca ogółem 133 kilometry była ogromnym wyzwaniem dla uczestników imprezy sportowej. A na stoisku GOOD MOVE w hali nr 3 na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich (MTP), partnera akcji, można było dowiedzieć się dodatkowo, jak wyrabiać   
w sobie prawidłowe nawyki w zakresie odżywiania i aktywności ruchowej.

„Najważniejszy dla nas cel to promowanie zrównoważonego i wpływającego na zdrowie i samopoczucie młodych Polaków stylu życia. Program GOOD MOVE – *Trzymaj formę* to przede wszystkim zrównoważona dieta bogata w warzywa i owoce oraz codzienna aktywność ruchowa” – mówi Paulina Kopeć, Sekretarz Generalny, Stowarzyszenia Polskich Dystrybutorów Owoców i Warzyw „Unia Owocowa”.

**Więcej na stronie** - <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

**A także na social mediach kampanii :**

Instagram [instagram.com/good\_move\_eu](https://www.youtube.com/redirect?event=channel_description&redir_token=QUFFLUhqa0pEYldzTG5LdUVJa0xZZmdLZGZxUDZISWYzZ3xBQ3Jtc0tsTW1ObEJzUktQSEVpbDRwaWxBbTFCT0JhUURfaEt1UU5YcktpcjlJQVBhckoxWi1uNE1uWVJfTDI5VXhGa1VjNFVWQ2YyX1dockJROVBEMmpwOVFpck5mV0xCZEk5d3IyWjUzcFN0cTM5T3ZNN1J1Zw&q=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fgood_move_eu%2F)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.youtube.com/redirect?event=channel_description&redir_token=QUFFLUhqbXMtRzdhZTMyUkVjZ0dsZjF2R2NydWxFNURZd3xBQ3Jtc0tsbnBkV3gwUGNjSHpPTUYwTm5ZTFU3bmVWTUVUNF9TRDBSYmg1TVpnd2pMVEtnV2VwWWlJMjhJTGRJM2daSzRubWZqRTJrekoxMk1FMjctTHNEMkJTUnMtRGt5LU5UYVZxSjRYZ0lfUWJCN2RiVUtmbw&q=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fprofile.php%3Fid%3D61557025402749)

YouTube <https://www.youtube.com/@Good_Move_eu>

TikTok <https://www.tiktok.com/@good_move_eu>

1. <https://www.ironmanpoznan.com.pl/pl/wydarzenia/enea-ironman-703-poznan> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://tricentre.pl/Jak-wyglada-trening-triathlonisty-blog-pol-1557757743.html?srsltid=AfmBOopSAH18tsgyZMZ0BBnm0jLXG4mwJ6Tc9lNtSP1CKtgBtfi6CjXq> [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://akademiatriathlonu.pl/grzechy-poczatkujacych-triathlonistow/> [↑](#footnote-ref-3)