

Praktyczne wskazówki treningowe dla początkujących biegaczy



Poprawa kondycji, utrzymanie formy, polepszenie wyników czasowych lub bieg dla odstresowania: różne mogą być motywacje i cele biegających osób. Sprawdź różne typy dyscyplin biegowych, które możesz dostosować do wieku i poziomu sprawności fizycznej:

- [Bieganie i jogging dla początkujących – wszechstronny sport wytrzymałościowy](#)
- [Chodzenie i nordic walking dla początkujących – łagodne dbanie o zdrowie i kondycję](#)
- [Biegi trailowe dla początkujących – podejmij nowe wyzwania biegając w terenie](#)

Bez względu na to, jaką dyscyplinę biegową wybierzesz, wyznacz sobie małe cele treningowe, do których będziesz dążyć krok po kroku.

W zależności od wyjściowego poziomu sprawności, może minąć od czterech do ośmiu tygodni, zanim zauważysz większe sukcesy treningowe.

Wskazówka:

Zainwestuj w niezbędny sprzęt do biegania dla wybranej formy treningu. W wyspecjalizowanych sklepach można nabyć odzież do biegania, pasujące buty i, w razie potrzeby, dodatkowy sprzęt, taki jak kijki do nordic walking.

Krok 1 ułóż plan treningowy

Początkujący biegacze powinni trenować od dwóch do trzech razy w tygodniu. Po każdym dniu treningowym należy zaplanować dzień odpoczynku, aby dać ciału czas na regenerację.

Przykładowy plan treningowy dla początkujących może wyglądać następująco:

- **tydzień 1:** poniedziałek, środa, piątek – 10 x 1 minuta biegu
- **tydzień 2:** poniedziałek, środa, piątek – 8 x 2 minuty biegu
- **tydzień 3 i 4:** poniedziałek, środa, piątek – 6 x 3 minuty biegu
- **tydzień 5 i 6:** poniedziałek, środa, piątek – 5 x 5 minut biegu
- **tydzień 7:** poniedziałek, środa, piątek – 3 x 9 minut biegu
- **tydzień 8:** poniedziałek, środa, piątek – 2 x 10 minut biegu
- **tydzień 9:** poniedziałek, środa, piątek – bieg przez 20 minut
- **tydzień 10:** poniedziałek, środa, piątek – 2 x 15 minut biegu
- **tydzień 11 i 12:** poniedziałek, środa, piątek – bieg przez 30 minut

O tym, jak stopniowo dążyć do osiągnięcia swoich celów biegowych, przeczytasz w artykule „[Cele treningowe, czyli plan biegowy dla początkujących](#)”.

Wskazówka:

Trenerzy biegania, ortopedzi specjalizujący się w medycynie sportowej lub fizjoterapeuci mogą ci pomóc w tworzeniu planów treningowych i poprawie stylu biegania.

Krok 2



rozgrzewka i rozciąganie

Aby zapobiec kontuzjom, rozgrzej się dokładnie przed każdym treningiem oraz porozciągaj po jego zakończeniu. Rozgrzewaj się przez około 10 do 15 minut, gdy zamierzasz biec od 20 do 30 minut. Zaczynaj od około 5 do 10 minut spokojnego truchtu, aby pobudzić krążenie i rozgrzać mięśnie nóg.

Zakończ rozgrzewkę dynamicznym rozciąganiem i odpowiednimi ćwiczeniami w biegu (np. skipami ABC). Pod koniec treningu zmniejsz prędkość biegu do spokojnego truchtu, a następnie przejdź do powolnego marszu.

Zakończ fazę odpoczynku specjalnymi ćwiczeniami rozciągającymi dla nóg i tułowia, aby przyspieszyć proces regeneracji.

W artykule „[Rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające dla biegaczy – porady](#)” znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące rozgrzewki, a także instrukcje, jakie ćwiczenia rozciągające wykonać.

Wskazówka:

Na początek najlepiej wybrać trasę biegową bez wzniesień. Trening na naturalnej nawierzchni (takiej jak leśna ścieżka) jest szczególnie łagodny dla stawów.

Krok 3



poprawa techniki biegania

Jako początkujący biegacz musisz najpierw nauczyć się prawidłowej techniki biegania. Obejmuje to przede wszystkim prawidłową postawę podczas biegu. Upewnij się zatem, czy górna część twojego ciała jest rozciągnięta, ramiona rozluźnione, a ręce pracują aktywnie. Staraj się dynamicznie odrywać stopy od podłoża.

Ćwiczenia w biegu mogą pomóc w utrwaleniu prawidłowej techniki biegania, ponieważ poprawiają koordynację i zwinność. Szczegółowe opisy różnych ćwiczeń i inne wskazówki treningowe znajdziesz w artykule „[Trening biegowy – skip ABC, interwały i fartlek](#)”.

Tego typu ćwiczenia są szczególnie pomocne w uzyskaniu stabilnego, silnego tułowia i prawidłowej postawy podczas biegu. Warto zatem włączyć treningi budujące mięśnie do własnego planu treningowego. W poradniku „[Trening siłowy dla biegaczy: 11 ćwiczeń core](#)” znajdziesz instrukcje z odpowiednimi ćwiczeniami.

Bieganie w deszcz oraz zimne pory roku



Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu i sprzętowi możesz trenować bieganie nawet, gdy pada deszcz i jest zimno. Należy jednak zawsze dostosować trening do trudniejszych warunków pogodowych: zmniejsz jego intensywność w niskich temperaturach, rozgrzewaj się dłużej i rozciągaj w ciepłym pomieszczeniu. Ubieraj się warstwowo, na tzw. cebulkę. Zwłaszcza jesienią i zimą sprawdzi się noszenie kilku warstw oddychającej odzieży funkcjonalnej, którą łatwo możesz zdjąć lub ubrać ponownie, gdy zajdzie taka potrzeba. Dzięki specjalnym właściwościom odzieży funkcjonalnej zapewniona jest optymalna regulacja ciepła oraz odprowadzana wilgoć. Więcej informacji na temat treningu w deszczu oraz w zimnych porach roku znajdziesz w przewodniku [„Bieganie zimą – porady jak trenować i w co się ubrać”](#).