



 **DOZ.PL**

# **ABC BIEGANIA MARATON**

# ABC BIEGANIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Bieganie wyszczupla sylwetkę, wzmacnia mięśnie, pozwala na trening w niemal każdych warunkach i okolicznościach. Można biegać zarówno na siłowni (na bieżni), jak i pod gołym niebem. Na początku wymaga przygotowania i dostosowania swojego organizmu do nowych warunków, jednak w miarę zdobywania doświadczenia i wiedzy staje się codziennym nawykiem. **Jak zacząć biegać? O czym pamiętać i na co zwrócić uwagę, aby nie zrobić sobie krzywdy?**

## Jak zacząć biegać?

### Powoli i pamiętając o rozgrzewce

Przygody z bieganiem nie rozpoczyna się od zgłoszenia do maratonu, nawet 10 km będzie na początku zbyt dużym wyzwaniem. Ciało trzeba przygotować do nowej formy aktywności. **Każdy trening warto zacząć od rozgrzewki**, a potem sprawdzić swoje możliwości. Niektórzy zalecają, aby pierwsze treningi przeprowadzać na bieżni w siłowni, dzięki temu można ustalić optymalne tempo i zmierzyć osiągnięte odległości. **Jak zacząć biegać?**

- **Biegnij w średnim tempie, truchtem i zmierz, jak daleko jesteś w stanie przebiec do pierwszej zadyszki** – Twój organizm będzie wiedział, kiedy powiedzieć „stop”. Traktuj to jako punkt odniesienia – tzw. punkt zerowy lub początkowy treningów. Każdy następny trening **modyfikuj pod względem odległości lub tempa**, w którym biegniesz.
- **Ustal sobie też punkt końcowy, do którego chcesz dotrzeć**. Może to być „czasówka” lub pokonanie konkretnego odcinka. **Warto mieć zdefiniowany cel** – będzie on doskonale motywował.

### Zadbaj o odpowiednie obuwie i strój

Warto pamiętać, że **dobre (niekoniecznie drogie) obuwie do biegania to podstawa!** Ubranie zawsze dobieraj do pory roku – w zimie pamiętaj o odzieży termoaktywnej, czapce (lub opasce) i rękawiczkach, a latem w upały nie zakładaj za grubych bluz czy dresów. Kieruj się swoją wygodą, lecz pamiętaj też, że **w trakcie ćwiczeń ciepota ciała wzrasta**.



## Wybierz odpowiednie miejsce

Wybierz odpowiednie miejsce do biegania – najlepiej biegać po ziemi lub piachu, **bieganie po asfalcie czy chodniku mocno obciąża stawy**. Bieganie na bieżni dobrze amortyzuje uderzenia o podłoże, ale jest nieco monotonne, o wiele lepiej biega się w otoczeniu natury. Znajdź w pobliżu domu park lub las – możesz połączyć trening ciała z odpoczynkiem umysłu.

**Pamiętaj! Oddychając szybciej w trakcie biegania, przyjmujesz o wiele więcej powietrza i przy tym zanieczyszczasz. Warto więc zainwestować w maskę ochronną, najlepiej przeciwsmogową filtrującą pyły.**

Jeśli ważne jest dla Ciebie zgubienie kilku kilogramów, pamiętaj, że bieg powinien trwać co najmniej 40 minut, żeby organizm zaczął spalać tłuszcz.

## Bieganie dla początkujących najlepiej zaczynać w duecie

Bieganie powinno być przyjemne. Warto zatem znaleźć sobie partnera do biegania, którego rolą będzie dopingowanie do przesuwania granic możliwości. **Znajdź osobę z pozytywnym nastawieniem i podobnym poziomem wytrenowania**, która pomoże Ci osiągać Twoje cele. Ma to znaczenie w szczególności na początku, kiedy chcesz nauczyć się biegać na dłuższe dystanse. Partner pomoże Ci ustalić odpowiedni, miarodajny rytm biegu.



## Aksesoria i gadżety dla biegaczy

Na rynku jest **mnóstwo darmowych aplikacji**, w których możesz zapisywać swoje trasy i mierzyć odległości, spalone kalorie oraz parametry biegu. Warto też **używać opasek sportowych**, które dokładniej zmierzą pokonywane odległości. Pomocny będzie również **pulsometr**, który podpowie, kiedy znajdujesz się w granicach optymalnego ciśnienia treningowego. Ciekawym gadżetem może być **inteligentny kubek**, który przypomni, kiedy powinieneś się nawodnić, czy **lampka czołowa i odblaski**, które pozwolą biegać nie tylko w dzień.



Bieganie ma Ci sprawiać przyjemność. Szczególnie po długiej przerwie lub gdy zaczynasz przygodę z bieganiem – staraj się biegać wolno, równomiernym tempem.



## **Efekty i zalety biegania**

Jeśli jeszcze się wahasz, oto kilka najważniejszych zalet tego rodzaju wysiłku. Bieganie:

- + to najefektywniejsza forma aktywności ruchowej z punktu widzenia spalanych kalorii, która przynosi efekty szybciej niż inne ćwiczenia, angażowane są bowiem wszystkie duże partie mięśniowe
- + nie wymaga dużego przygotowania ani drogiego sprzętu
- + modeluje sylwetkę i zwiększa wydolność organizmu
- + uwalnia hormony szczęścia, przez co jest to najbardziej skuteczna pigułka antydepresyjna
- + obniża tętno i ciśnienie tętnicze

# Jak się przygotować do maratonu?

Przygotowania do maratonu należy rozpocząć jak najwcześniej. Specjaliści zalecają, aby stopniowo zwiększać dystans treningów biegowych. **Poprawę wydolności organizmu można uzyskać też poprzez inne formy aktywności** – pływanie czy jazdę na rowerze. W czasie treningów ważna jest także regeneracja i wykonywanie przerw w cyklach ćwiczeń. Dostępnych jest szereg zabiegów sprzyjających regeneracji powysiłkowej, np. pole magnetyczne i masaż pneumatyczny.

## Jakie korzyści daje udział w maratonie?



poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego



budowanie siły mięśniowej



poprawa gęstości i uwapnienia kości



poprawa parametrów w wynikach badania krwi



spalanie kalorii



poprawa nastroju i zwiększanie pewności siebie



zbliżenie do natury

Nierzadko udział w maratonie jest dla części zawodników zwieńczeniem wielomiesięcznej, ciężkiej pracy na rzecz ogólnej poprawy stanu zdrowia. Bywa, że dla osób cierpiących na nadwagę, depresję czy przechodzących programy rehabilitacji po urazach **sam udział w takim biegu jest wygraną samą w sobie.**



Wysiłek fizyczny zmusza serce do pompowania większej ilości krwi. Układ oddechowy również pracuje z większym natężeniem. Dzięki takiemu treningowi poprawiamy wydolność, co sprawia, że z czasem możemy biegać szybciej przy mniejszym wysiłku.

## Jak powinna przygotować się osoba początkująca?

Osoby początkujące biegające incydentalnie i na krótkich dystansach oraz takie, które nie poświęcały zbyt wiele czasu na trening, powinny **przeznaczyć około 3–4 dni tygodniowo na odpowiednie przygotowanie. Trenować należy od 3 do 4 godzin.** Oznacza to, że odpowiednie efekty można zaobserwować, jeżeli w ciągu tygodnia przeznaczymy nawet 16 godzin na przygotowania. Oczywiście zaangażowanie powinno być dostosowane do możliwości i stanu zdrowia.

Każdy tydzień powinien zawierać dni poświęcone na tzw. ćwiczenia przekrojowe oraz odpoczynek i regenerację. Niezmiernie istotna jest gradacja dystansu poprzez **stopniowe dodawanie kolejnych kilometrów do ułożonego harmonogramu.** Dodatkowo zaleca się, aby zawodnik w każdym tygodniu odbył jeden bieg nadprogramowy o dłuższym dystansie. W ramach ćwiczeń przekrojowych i aerobowych można **udać się na basen, skorzystać z jazdy na rowerze czy zastosować ćwiczenia na orbitreku.**

Ważne:

Harmonogram powinien obejmować blisko 20 tygodni treningów maratońskich przed startem.



**1** W pierwszym tygodniu cyklu treningowego należy podjąć próbę przebiegnięcia około 5 km. Następnie warto utrzymywać ten dystans przez 3 do 4 dni.

**2** Potem dystans warto wydłużyć do 10 km. Kontynuacja powinna odbywać się przez kolejne 3–4 dni. Liczba dni jest orientacyjna i można ją wydłużać w zależności od możliwości fizycznych danego zawodnika. Przez 2 dni w tygodniu należy odpoczywać, a jeden dzień powinno się poświęcić na ćwiczenia przekrojowe (3–4 godziny).

**3** Mniej więcej w połowie okresu przygotowawczego przebiegnięty jednorazowo dystans powinien wynieść nieco ponad 30 km. Każdy kolejny trening należy wykonywać sumiennie i z pełnym zaangażowaniem, jednak pokonując już krótszą drogę. Wynika to z ryzyka przetrenowania. Aby mu zapobiec, należy w ostatnich tygodniach oszczędzać organizm, nie tracąc jednocześnie swoich możliwości i wypracowanych dotychczas efektów.

## Przygotowanie do maratonu – biegacz średnio-zaawansowany

Format planu przygotowawczego w tym przypadku na pewno będzie się nieco różnił. Oznacza to **zwiększenie poziomu trudności oraz poświęcenie większej ilości czasu na trening biegowy.**

- 1 W poszczególne dni przeplata się **dystans 5 km z dystansem o długości 8 km.**
- 2 W okolicy **12. tygodnia** jednorazowo przebiegnięty dystans powinien wynosić **około 34 km.**
- 3 Krótsze biegi w ciągu tygodnia powinny być dłuższe niż te dla początkujących. Pływanie, orbitrek lub jazda na rowerze **planujemy na jeden dzień w tygodniu.** Również regeneracja dla średnio zaawansowanych powinna być ograniczona **do jednego dnia w tygodniu.**



## Przygotowanie do maratonu – biegacz zaawansowany

W przypadku biegaczy zaawansowanych nacisk kładzie się na wydłużanie przebiegniętych odcinków trasy oraz poprawę parametrów związanych z czasem. Oznacza to **konieczność włączenia w harmonogram biegów interwałowych oraz powtórzeń podbiegów.** Jednakże należy pamiętać, że dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z maratonem, praca nad poprawą szybkości nie jest dobrym pomysłem. **Jeden dzień w tygodniu** nadal należy przeznaczyć na regenerację. W związku z intensywnym wysiłkiem, takim jak chociażby bieg interwałowy, na tym etapie zaawansowania **nie uwzględnia się ćwiczeń przekrojowych.**



## Jak się regenerować podczas przygotowań?

Bardzo ważnym elementem przygotowań do udziału w wydarzeniach sportowych jest **regeneracja**. Jednym z najprostszych, domowych sposobów na nią jest **kąpiel w wannie wypełnionej lodem**. Taki zabieg hartuje mięśnie i przyspiesza regenerację powysiłkową. Z kolei korzystanie z **sauny parowej** pomoże poprawić **wydolność układu sercowo-naczyniowego** i **poprawi nastrój**.

### Pamiętaj!

Nie należy korzystać z sauny po intensywnym wysiłku. Nie jest to również zalecane w każdym dniu treningowym.

**Stosowanie masażu czy zabiegów suchego igłowania** to także dobry pomysł na odnowę. Zawodowi biegacze wykorzystują ponadto **kinesiologia taping, czyli plastrowanie dynamiczne**. Dzięki odpowiedniej aplikacji plastrów można wspomagać funkcję poszczególnych mięśni, zmniejszać ryzyko urazów, kontuzji oraz zabezpieczać newralgiczne struktury przed ich dalszym uszkodzeniem. W ramach regeneracji dobrym pomysłem jest także **rolowanie powięzi z wykorzystaniem foam rollera**. Warto jednak pamiętać, że każdą z takich decyzji należy podejmować wspólnie z trenerem i fizjoterapeutą. Nie zawsze bowiem istnieją wskazania do zastosowania konkretnej procedury.

Należy również wspomnieć o bardzo ważnym elemencie każdego treningu – **odpowiednim nawadnianiu**. W tym celu warto spożywać czystą wodę lub izotoniki.



## Jakimi suplementami warto się wspomóc?

Spośród suplementów poleca się stosowanie **preparatów witaminowych bogatych w L-karnitynę oraz witaminy z grupy B**. Zmniejszają uczucie zmęczenia podczas biegu. Bardzo popularne jest też **stosowanie wody kokosowej**, która nawadnia i uzupełnia elektrolity lepiej niż woda.



## Kto i dlaczego powinien uważać przed startem?

Biegacze z **odniesionymi w przeszłości kontuzjami** powinni uzyskać zgodę na start od lekarza medycyny sportowej. Pacjenci z **chorobami przewlekłymi** również powinni odbyć taką konsultację.

### Pamiętaj!

Każde schorzenie, uraz czy kontuzja zwiększają możliwość pojawienia się groźnych konsekwencji podczas biegu. Szczególnie narażone na przykre konsekwencje mogą być osoby ze schorzeniami układu sercowo-naczyniowego, po przebytych złamaniach, skręceniach, z chorobami przewlekłymi płuc.





# BIEGNIESZ W MARATONIE?

## Wskazówki przed startem

## Dzień przed startem maratonu – jak się przygotować?

### Czy trening jest konieczny?

Wiele osób całkowicie rezygnuje z aktywności fizycznej dzień przed startem w maratonie, jednak **lekki 30-minutowy trening pozytywnie wpłynie na wszystkie mięśnie, ścięgna i stawy**. Będzie miał także właściwości odstresowujące. Zamiast biegu można **pójść na krótki spacer z gimnastyką**.

### Co jeść przed startem?

Dzień przed startem postawmy na węglowodany. Należy **przyjąć 3000–3500 kcal w formie węglowodanów**, nawet jeśli nasz wysiłek tego dnia jest niewielki.

**Unikajmy wszystkiego, co ma wysoką zawartość błonnika** – jego nadmiar w diecie odbije się na pracy jelit. Kolejnego dnia, już w trakcie biegu, mogą się pojawić problemy z funkcjonowaniem układu pokarmowego.

**Wybierajmy małe posiłki**. Jeżeli mamy potrzebę zjeść wysokogatunkowe białko, wybierzmy **rybę, pierś z kurczaka, pierś z indyka**. Tego dnia zrezygnujmy z ciężkostrawnych dań mięsnych i potraw smażonych na głębokim tłuszczu. Powinien być to posiłek lekki, gotowany na parze.

### Jak się nawadniać?

**Najlepsza będzie woda. Izotonik nie jest konieczny** – zawiera cukry proste więc będzie nas niepotrzebnie pobudzał, a tej energii nie będziemy w stanie wydatkować dzień przed startem.

### Jak wypoczywać?

Możemy **czytać, słuchać muzyki** czy wykonywać inne **spokojne aktywności**. Nie jest to dobry czas na bardziej angażujące aktywności, np. na spotkania z przyjaciółmi. Nasz potencjał energetyczny warto zostawić na dzień kolejny, żeby napędzał nas podczas biegu.

# Co zabrać ze sobą na maraton? Sprawdź, czy masz wszystko!

## Naszykuj:

- ✔ buty startowe
- ✔ odzież na zmianę – wygodne, lekkie buty, skarpetki
- ✔ strój z materiałów oddychających
- ✔ przypięty numer startowy (pasek, agrafki)
- ✔ pasek na odżywkę, żele energetyczne
- ✔ ponczo foliowe – do ochrony przed samym startem
- ✔ okulary przeciwsłoneczne
- ✔ czapkę
- ✔ dresy do przebrania po biegu
- ✔ pudełeczko z drobnymi pieniędzmi (do przechowania w depozycie)
- ✔ paczkę chusteczek i papier toaletowy
- ✔ preparaty na otarcia do smarowania stóp
- ✔ wazelinę
- ✔ kremy z filtrem przeciwsłonecznym

Obserwujmy prognozę pogody i temperaturę otoczenia. **Pamiętaj, by ubranie było jak najlżejsze.** Dobrze sprawdzają się wygodne koszulki bez rękawów i krótkie spodenki.



# Plan dnia w dniu startu



**Pobudka** – najlepiej **3–3,5 godziny** przed startem biegu.



**Śniadanie** – optymalnie na **2,5–3 godziny** przed startem. Najlepiej zjeść białe pieczywo z dżemem. Ten posiłek zapewni dostarczenie tzw. szybkich węglowodanów. Unikaj produktów mlecznych i świeżych owoców.



Jeżeli chodzi o napoje, nie ma większych ograniczeń, jednak najlepiej sięgnąć po **wodę niegazowaną**.

**Pamiętaj! Kawa i herbata odwadniają, dodatkowo wysuszają śluzówkę, dlatego trzeba uważać z ich ilością i pamiętać o wodzie. Soki również nie są zalecane.**



**Ostatni posiłek** należy przyjąć **maksymalnie 2,5 godziny** przed biegiem. Zadbaj o to, by nie odczuwać głodu ani pragnienia. Najlepszym rozwiązaniem na mały głód jest batonik energetyczny.



**Aktywność fizyczna** – odpowiednia będzie poranna gimnastyka, wykonanie przysiadów i skłonów. Kolejny krok to rozgrzewka w stylu dynamicznym – **50 minut** przed startem sprawdzi się przebieżka, skoki, wymachy. Czas takiego treningu powinien oscylować w granicach **20 minut**.



Ważnym elementem zachowania pełnej wydajności podczas biegu jest odżywianie się w jego trakcie. Podstawą dla każdego maratończyka będzie **żel energetyczny**. Pierwszy należy przyjąć **godzinę po starcie**, a kolejne **co 20–25 minut**. Do nawadniania powinien posłużyć izotonik.



Przy biegu powyżej 3 godzin należy **przyjmować wodę na zmianę z izotonikiem**. Podaż należy określić wg schematu – **100 ml co 2,5 km**.



## Po dotarciu na metę

Po ukończeniu biegu niezmiennie najważniejsze pozostaje nawadnianie. Oprócz tego zadbaj o:

- okrycie się, co zapobiegnie wychłodzeniu organizmu,
- dostarczenie kalorii,
- gimnastykę,
- masaż,
- prysznic,
- większy posiłek – 2 godziny po ukończeniu biegu.

Pierwszy dzień powinien być dniem relaksu.

## Powodzenia podczas biegu!

# Bibliografia:

1. Bertelsen M.L., Hulme A., Petersen J., et al.: A framework for the etiology of running-related injuries. *Scand J Med Sci Sports*. 2017;27:1170–1180.
2. Nielsen R.O., Bertelsen M.L., Ramskov D., et al.: Time-to-event analysis for sports injury research part 1: time-varying exposures. *Br J Sports Med*. 2019;53:61–68.
3. Gomez-Molina J., Ogueta-Alday A., Camara J., et al.: Predictive variables of half-marathon performance for male runners. *J Sports Sci Med*. 2017;16:187-194.
4. Gibala M.J., Little J.P., Macdonald M.J., Hawley J.A.: Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *J Physiol*. 2012;590:1077–1084.
5. Anthony D., Rust C.A., Cribari M., et al.: Differences in participation and performance trends in age group half and full marathoners. *Chin J Physiol*. 2014;57:209–219.
6. Krzysztof Słomiak, **Jak zacząć biegać? ABC bieganania dla początkujących**, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13549-ABC\\_bieganania\\_Od\\_czego\\_zaczac\\_przygode\\_z\\_biegananiem](https://www.doz.pl/czytelnia/a13549-ABC_bieganania_Od_czego_zaczac_przygode_z_biegananiem) [dostęp online: 12.03.2025]
7. Robert Korzeniowski, **Biegniesz w maratonie? Wskazówki przed startem**, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13584-Biegniesz\\_w\\_maratonie\\_Wskazowki\\_przed\\_startem](https://www.doz.pl/czytelnia/a13584-Biegniesz_w_maratonie_Wskazowki_przed_startem) [dostęp online: 12.03.2025]
8. Mateusz Burak, **Jak się przygotować do maratonu?**, [https://www.doz.pl/czytelnia/a17447-Jak\\_sie\\_przygotowac\\_do\\_maratonu](https://www.doz.pl/czytelnia/a17447-Jak_sie_przygotowac_do_maratonu) [dostęp online: 12.03.2025]





Pełny asortyment produktów  
dostępny na stronie:

**[www.doz.pl](http://www.doz.pl)**

**DOZ.pl Sp. z o.o.**

ul. Gillette 11

94-406 Łódź

tel.: 800 110 110

NIP 537-249-29-24

KRS 0000301254