



Jeff Galloway

BESTSELLER

Bieganie metodą Gallowaya

Ciesz się dobrym zdrowiem
i doskonałą formą!

Cała Polska biega z nami!

- » Programy przygotowań do biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu
- » Kluczowe informacje dla początkujących oraz bezpieczne strategie dla wytrawnych biegaczy
- » Zasady odpowiedniej diety, przygotowania się do biegu oraz doboru obuwia

Już **30000** biegaczy w Polsce
czyta Gallowaya!

 **septem**
septem.pl

Tytuł oryginału: Galloway's Book On Running, 2nd Edition

Tłumaczenie: Wojciech Białas

Projekt okładki: Jan Paluch

Redakcja: Magdalena Fiszer, Katarzyna Sobiesiak

Redaktor prowadzący: Krzysztof Grzęda

ISBN: 978-83-246-3320-3

Copyright © 2002 by Jeff Galloway and Shelter Publications.

Ilustracje: Richard Golueke, Edna Indritz, David Wills.

Translation copyright © 2011 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie?biegan>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIIS TREŚCI

Wstęp	8
Początki	
1 Biegowa rewolucja	12
2 Pięć wcieleń biegacza	18
3 Jak rozpocząć?	26
Trening	
4 Fizjologia	30
5 Planowanie	40
6 Twój dziennik biegania	48
7 Planowanie dziennego i tygodniowego kilometrażu	57
Zawody	
8 Szybkość	74
9 Tempo	84
10 Sztuka startowania w zawodach	95
11 Tabele treningowe	102
12 Zaawansowany zawodnik	133
Dostrajanie	
13 Technika	144
14 Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening uzupełniający	157
15 Motywacja	170
16 Trening mentalny	177
17 Bieganie dla kobiet	186

Kontuzje

- 18 Z kontuzją w ruchu 199
- 19 Analiza kontuzji i leczenie 207

Jedzenie

- 20 Paliwo 230
- 21 Wybiegać tłuszcz 239

Buty

- 22 Tajemnice butów 250
- 23 Kupowanie butów 257

Od startu do finiszu

- 24 Czy dzieci powinny biegać? 262
- 25 Bieganie po czterdziestce 265

Dodatki

- Przewidywanie wyników zawodów 272
- O autorze 278

3 JAK ROZPOCZĄĆ?

WSZYSCY SŁYSZELIŚMY STRASZNE HISTORIE na temat bólu i cierpienia, jakie towarzyszą pierwszemu tygodniowi biegania. Jest to prawdopodobnie główny powód, dla którego tak wiele osób rezygnuje zaraz po rozpoczęciu biegów, mówiąc, że je to nudzi albo wręcz, jak bardzo tego nienawidzą. Nigdy nie udało im się przejść przez tę bolesną fazę. Ale nie musi tak być.

Jeżeli stawiasz właśnie pierwsze kroki w dziedzinie biegania albo zaczynasz od nowa po raz dwudziesty, albo chcesz pomóc innym osobom, które dopiero zaczynają, ten rozdział Ci pomoże. Prawo Newtona jest nieubłagane: ciało w stanie spoczynku dąży do pozostania w stanie spoczynku.

Rozpoczynanie każdej nowej formy aktywności wymaga odwagi i siły. Przejście od tego, co znane, ku temu, co nieznanne, wymaga przełamania oporów. Możemy przekształcić prawo Newtona tak: ciało leżące na kanapie dąży do pozostania na kanapie. Ale spójrz tylko, co się stanie, jeżeli uda Ci się ruszyć to ciało z kanapy! Dzięki ogromnej poprawie nastroju, jaką zapewnia bieganie, ci, którzy stopniowo przyzwyczajają do niego swój organizm, zostają biegaczami. Niezależnie od tego, czy szukasz pomocy dla innych, czy dla siebie, największym wyzwaniem będzie dla Ciebie podtrzymanie motywacji w ciągu pierwszych dni i ściągnięcie cugli w te dni, kiedy rozsadza Cię energia.

Jeśli rozpoczniesz powoli, stopniowo zwiększając wysiłek poprzez serię drobnych kroków, a ponadto zadbasz o odpowiedni wypoczynek, możesz miarowo poprawiać swoją kondycję, redukując jednocześnie ryzyko zakwasów albo kontuzji niemal do zera.

Wydziel dla siebie 30 minut. Minimum do osiągnięcia sprawności to trzy 30-minutowe biegi (połączone z marszem) na tydzień. Zawrzyj ze sobą układ. Niech to będzie czas dla Ciebie, święte pół godziny. Wygospodarowanie tego czasu może się wydawać początkowo trudne, ale jeśli

naprawdę tego chcesz, to sobie poradzisz. Kiedy już uda Ci się zarezerwować czas na bieganie, możesz mieć niemal pewność, że zdołasz uzyskać sprawność i zrzucić wagę. W pewnym sensie sam wysiłek jest mniej ważny niż trzymanie się harmonogramu. Jeżeli będziesz biegał regularnie, za rezultaty można praktycznie ręczyć.

Łagodne uzależnienie. Trenując regularnie 30 – 40 minut kilka razy w tygodniu przez mniej więcej 6 miesięcy, biegacze odkrywają u siebie swego rodzaju uzależnienie od tego odprężającego uczucia, które spływa na nich w trakcie biegu, a szczególnie po jego zakończeniu. Podejrzewa się, że stoi za tym działanie hormonów z grupy beta-endorfin, które działają na śródmózgowie i odpowiadają za efekt delikatnie uspokajający. Organizm i umysł zaczynają oczekiwać na ten następujący po ćwiczeniach stan i będą odczuwać jego brak, kiedy opuścisz trening. Objawy „głodu” mogą być różne: kapryśne zachowanie, zmęczenie, drażliwość, przygnębienie itd. Ta naturalna nagroda będzie dodawać Ci sił, jeżeli tylko zdołasz kontynuować swój program przez 3 – 6 miesięcy. Może to nawet nie trwać tak długo, ale jeśli tak będzie, to nawet pół roku nie jest zbyt wielką ceną za poprawę zdrowia i sprawności na resztę życia.

Nie przejmuj się swoim tętnem. Badania nad chorobami serca i warunkami zachowania zdrowia w dłuższej perspektywie prowadzone przez ostatnie 30 lat konsekwentnie pokazują, że głównym czynnikiem wpływającym na redukcję ryzyka występowania chorób związanych ze stylem życia i sprzyjającym jego wydłużeniu jest liczba spalanych tygodniowo kalorii. Niezależnie od tego, czy poruszasz się szybko, czy powoli, czy chodzisz, czy biegasz, korzyści, jakie ma z tego Twoje zdrowie, rosną wraz ze wzrostem liczby przebytych tygodniowo kilometrów. Lepiej więc przebyć dłuższy dystans w wolnym tempie, niż przyspieszyć za bardzo, stracić szybko siły i przerwać trening.

Uwaga: Każda osoba zmagająca się z wysokim ciśnieniem, nadwagą albo mająca problemy z sercem lub pochodząca z rodziny, której członkowie cierpią na schorzenia układu krążenia, powinna przed podjęciem intensywnych ćwiczeń fizycznych skonsultować się z lekarzem.

Na czym polega przewaga biegania nad maszerowaniem? Ponieważ bieganie pozwala spalić dwa razy więcej kalorii na kilometr niż chodzenie (62 kalorie na kilometr wobec 31 kalorii na kilometr), możesz produktywniej wykorzystać czas przeznaczony na ćwiczenia, biegając. Najważniejszą korzyścią jest jednak lepsze samopoczucie i uczucie odprężenia, jakie zapewnia bieganie. Wiele badań dowodzi, że biegaczy cechuje pozytywne podejście do życia, a postawy negatywne są bardzo nieliczne. Bieganie zmienia nas na lepsze.

Połączenie marszu z bieganiem. Najlepszym rozwiązaniem dla nas wszystkich, nawet dla weteranów, jest włączenie w biegi przerw na marsz. Dlaczego tak jest, wyjaśniam szczegółowo w podrozdziale „Przerwy na marsz” (patrz s. 87). Nowicjusze powinni zrozumieć, że ciągły bieg nie przynosi żadnych korzyści. Przeplatając go przerwami na marsz — na tyle częstymi, na ile potrzeba — unikniesz zbytniego zmęczenia, zredukujesz lub w ogóle wyeliminujesz ryzyko kontuzji i pozwoliłz swojemu organizmowi delikatnie dostosować się do związanego z bieganiem rodzaju ruchów.

5 KROKÓW NA ROZGRZEWKĘ

Zacznij od marszu. Każdy potrzebuje na początku poczucia komfortu i nadziei na sukces. Zacznij od 30-minutowych marszów. Kontynuuj je, aż poczujesz, że przychodzi Ci to z łatwością.

Maszeruj w sposób energiczny. Kiedy zwykły marsz stanie się już dla Ciebie łatwy, przeznacz 30 minut na energiczny marsz. Wiele osób nie będzie nigdy przejawiało chęci albo potrzeby, aby zaangażować się w coś bardziej zaawanso-

wanego niż energiczny marsz, o ile oczywiście zapewni im on to uczucie, jakiego spodziewali się po swoich treningach. Jednak większość osób uprawiających marsz stwierdza w pewnym momencie, że nie dostarcza im on takiego poczucia euforii, jakiego pragnęły, i zaczynają wplatać w swoje ćwiczenia elementy joggingu.

Przejdź co jakiś czas do joggingu. Kiedy już poczujesz się pewnie w energicznym marszu i zechcesz zwiększyć intensywność treningu, spróbuj po 5 minutach marszu uprawiać przez 30 – 60 sekund jogging. Ćwicz w taki przeplatany sposób przez całe pół godziny. Po 2 – 3 tygodniach takiego treningu, jeżeli nie będziesz miał z tym żadnych problemów, ogranicz okresy marszu do 4 minut na kolejne 2 – 3 tygodnie. Następnie możesz zejść do 3 minut przez kolejne 2 – 4 tygodnie, potem do 2 minut, a następnie przeplataj minutę marszu minutą joggingu. Jeżeli potrzebujesz więcej niż trzech tygodni na ograniczenie czasu na marsz, to przeznacz na to więcej czasu.

Zwiększaj częstotliwość biegu wedle swojego uznania. W miarę jak nabierasz sił, wydłużaj fazę przeznaczoną na bieg, cały czas mając na uwadze, żeby unikać poczucia dyskomfortu. Po jakimś czasie możesz wypełnić całe 30 minut biegiem w wolnym tempie — albo możesz kontynuować przerwy na marsz. Większość biegaczy stwierdza, że nawet po latach treningów częstotliwość, z jaką stosują przerwy na marsz, zmienia się w zależności od dnia. Czasami zdarza się, że przechodzę na trzydziesto- albo sześćdziesięciosekundowy marsz po każdym przebiegniętym kilometrze albo dwóch, innym razem wystarczy mi chwila marszu mniej więcej po 9 minutach wypełnionych biegiem. Kiedy masz wątpliwości, maszeruj częściej — szczególnie na początku biegu.

Podkręć tempo. Jeśli zechcesz, zwiększ długość treningu do 40 minut 3 razy w tygodniu. Postaraj się wydłużyć przynajmniej jeden z tych treningów do 60 minut, aby zintensyfikować dobroczynne oddziaływanie biegania na Twój układ krążenia, psychikę i na spalanie tłuszczu.

Nie lekceważ znaczenia nagród. Małe, ale regularne nagrody za konkretne osiągnięcia mogą często pomóc Ci podtrzymać zainteresowanie treningiem, kiedy odczuwasz brak motywacji. Obiecay sobie coś — wyjdź na kolację, parę nowych butów, dobrą książkę — w zamian za realizację każdego z pięciu opisanych powyżej kroków, w nagrodę za pierwszy trwający pełną godzinę trening itd. Jeśli poczujesz się zdołowany, spróbuj poszukać jakichś pozytywnych doświadczeń albo kogoś, kto podniesie Cię na duchu. Spróbuj znaleźć coś dobrego w każdym biegu.

Kiedy jesteś w formie, Twoje myślenie o sobie samym i Twoim życiu ulega zmianie. Zawsze trudno jest porzucić siedzący tryb życia, a okres dostosowawczy — kiedy już zdecydujesz się na zmianę — jest trudny. Ale jeśli zdołasz go przetrwać, często zdarza się, że następnym etapem po tym okresie jest uzależnienie, które sprawia, iż Twoja aktywność fizyczna zaczyna sama się napędzać. *Nie trać wiary!* Lepsza przyszłość czeka za horyzontem. Bądź cierpliwy i ciesz się tym, co robisz.

POMOC INNEJ OSOBE W ROZPOCZĘCIU TRENINGÓW

Nie wygłaszaj kazań. Jeżeli dokonałeś ostatnio radykalnej zmiany w swoim stylu życia i podejściu do zdrowia, istnieje ryzyko, że zaczniesz stawiać się na piedestale — jako świeżo nawrócony biegacz. Jeśli tak postąpisz, zniechęci to do Ciebie inne osoby, a nawet może wywołać u nich sprzeciw wobec biegania. Motywacja musi pochodzić z wnętrza każdego człowieka. Twój przyjaciele i znajomi sami będą wiedzieć, kiedy nadejdzie odpowiednia dla nich pora. Próby nawracania nieaktywnego przyjaciela na bieganie są warte tyle samo co gadanie do obrazu.

Co robić, a czego nie robić, by pomóc innym w rozpoczęciu biegania

Co robić:

- Poczekaj, aż dana osoba sama poprosi Cię o pomoc albo o radę.
- Obejrzyj wspólnie z kimś zawody dla zabawy albo weźcie w nich udział; to najlepszy sposób, żeby wzbudzić ciekawość osoby początkującej.
- Okaż przyjacielowi zainteresowanie i dobrze przysłuchaj się temu, co próbuje Ci powiedzieć. Następnie udziel mu rady, dostosowując ją do jego celów — a nie do swoich.
- Poleć mu jakąś dobrą lekturę na ten temat, coś w rodzaju — hm — tej książki.

Czego nie robić:

- Nie obiecuj nikomu, że bieganie poprawi w jego życiu wszystko, od seksu do rozwiązania problemów z wypadającymi włosami (przynajmniej nie obiecuj nic, jeśli chodzi o włosy).
- Nie ciągnij swoich znajomych na trasę jak jakieś dzikie zwierzę swoją ofiarę.
- Nie próbuj straszyć znajomych rychłymi chorobami układu krążenia, w razie gdyby nie podjęli treningów od razu, od jutra.
- Nie wygłaszaj przemów dłuższych niż cztery godziny bez przerwy na temat wspólnych zmian, jakie udało Ci się wprowadzić w swoim życiu dzięki bieganiu.

Największym problemem dla osoby początkującej jest odpowiedź na pytanie: „Jak mam rozpocząć, żeby wytrwać w działaniu?”. Odpowiedzi trzeba poszukać we własnym wnętrzu, ale Ty jako doradca i trener możesz zadbać o to, żeby zorganizowana seria sukcesów stanowiła wsparcie dla nieustannych postępów.



TRENING

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Jeff Galloway to jeden z najbardziej doświadczonych, rozważnych i nowatorskich biegaczy długodystansowych w Ameryce. Jego książka umożliwia teraz wszystkim biegaczom korzystanie z jego pomysłów, żeby mogli poprawić swoje biegi przy użyciu wypróbowanych na trasie metod.
Joan Ulliot, autorka książki *Running Free*

Jeff Galloway jest jednym z tych nielicznych ludzi, którzy nie tylko znają się na swojej dziedzinie, ale i potrafią przekazać tę wiedzę w procesie nauczania.
Frank Shorter, złoty medalista w maratonie na igrzyskach olimpijskich z 1972 roku

dobiegu.pl Gotowy, Start!

Dołącz do nas już dziś!

Jesteś wiecznie zabiegany? Męczą Cię nieustanna gonitwa za pieniędzmi? Masz dość wyścigu szczurów? Odstresuj się i zacznij biegać — dla czystej przyjemności! Bieganie jest dobre na wszystko! Pomaga zrzucić zbędne kilogramy, poprawia sprawność, zapewnia dobre samopoczucie, wzmacnia zdrowie. Nie musisz kupować kosztownych kartów na siłownię, by cieszyć się doskonałą formą — i to przez cały rok.

Przekazujemy Ci kompletny przewodnik po świecie biegów, który oprócz wielu praktycznych informacji zawiera również programy przygotowań do trzech rodzajów wyścigów — biegu na 5 km, biegu na 10 km oraz półmaratonu. Jeśli jesteś nowicjuszem, dowiesz się, jak rozpocząć bieganie i wytrwać w nim. Jeśli jesteś biegaczem wyczynowym, znajdziesz tu poważne rady dotyczące zaawansowanego treningu (między innymi jak lepiej przygotować się do wyścigów i uniknąć kontuzji związanych z nadmiernym wysiłkiem). Weterani zawodów odkryją z kolei nowe pomysły w zakresie strategii stosowanych na trasie biegu, które w przyszłości przyniosą poprawę wyników.

Wznies się ponad ograniczenia! Dzięki determinacji, cierpliwości i wytrwałości możesz stać się znakomitym biegaczem. Niezależnie od tego, jakie są Twoje umiejętności i jak wysoko mierzysz, powinieneś biegać inteligentnie, dbać o zdrowie i siłę, pilnować wagi, biegać w należytej kondycji, unikać kontuzji i czerpać z tego przyjemność.

Książka ta zachęci Cię do działania i podtrzyma Twoją motywację, tak że bieganie stanie się Twoją ulubioną formą spędzania wolnego czasu na całą resztę życia!

1. Rozciąganie, ćwiczenia wzmacniające i trening mieszany.
2. Programy codziennego i cotygodniowego kilometrażu.
3. Najaktualniejsze informacje na temat odżywiania.
4. Treningi w skrajnym upale i na zimnie.
5. Analizy kontuzji i ich leczenia.
6. Motywacja i trening mentalny.
7. Dobór odpowiedniego obuwia.
8. Bieganie po czterdziestce.
9. Tabela przewidywania wyników wyścigu.

Jeff Galloway należy do grupy młodych amerykańskich biegaczy, którzy na zawsze zmienili oblicze biegów długodystansowych, kreując prawdziwy boom na bieganie. To, co było sportem niewielu, stało się zajęciem milionów. W roku 1973 Galloway ustanowił rekord Stanów Zjednoczonych w biegu na 10 mil, a mając osiemnaście lat, zwyciężył w pierwszym Maratonie Atlanty. Był też pierwszym zwycięzcą wyścigu Atlanta Peachtree Road Race w roku 1970. W połowie lat 70. zaczął stosować program treningowy kładący nacisk na większą ilość odpoczynku i skrócenie tygodniowego kilometrażu w połączeniu z biegiem na dalekim dystansie co drugi tydzień. Mając trzydzieści pięć lat, przebiegł Maraton Houston-Tenneco z czasem 2:16.

Główny Patron Medialny:

Patroni Medialni:



BiegamBoLubię

RUNNERS



SPORT.PL

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
http://septem.pl

cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-283-3374-1



9 788328 333741

Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>