



BIEGAĆ

KĄŻDY MOŻE!

Czy można biegać w każdym wieku? Oczywiście! Wystarczy tylko znaleźć swoje tempo i najlepszy czas do treningu. A potem cieszyć się prostą, a jednocześnie inspirującą aktywnością, która przynosi nie tylko zdrowie, ale i doskonałe samopoczucie. Dlatego wyjmijmy z szafy trampki do biegania, nalejmy wodę do bidonów i ruszajmy w trasę.

A negdota na początek. W 2017 roku miałem okazję prowadzić spotkanie autorskie ze znanym satyrykiem, aktorem i publicystą Jackiem Fedorowiczem. Twórca słynnego programu rozrywkowego „Dziennik Telewizyjny” przyjechał do Białegoostoku do Książnicy Podlaskiej, by wziąć udział w dwóch spotkaniach z czytelnikami. Kiedy spotkałem Pana Jacka przed budynkiem Książnicy,

ten właśnie wracał z krótkiej przerwy obiadowej między jednym a drugim spotkaniem. Autor uścisnął mi rękę, uśmiechnął się i dziarskim krokiem wszedł do budynku. A później przez bite 2 godziny rozmawiał na stojąco z uczestnikami Środy Literackiej, odgrywając skecze i scenki teatralne oraz opowiadając o swojej karierze. Na pytanie, skąd ma w sobie tyle energii, Fedorowicz

stwierdził lakonicznie: „**Urodziłem się w 1937 roku. Dziś mam 80 lat, a od 30 lat intensywnie biegam**”.

Te słowa podziały na mnie jak prysznic. Kiedy wróciłem do domu, nałożyłem trampki i zacząłem biegać. Na początku zrobiłem 1,5 kilometra, a później, w kolejnych tygodniach (kiedy moje ciało złapało właściwy rytm) zacząłem biegać nawet 10 kilometrów. Piszę o tym nie po

to, by się chwalić. W bieganiu nie ma przecież nic oryginalnego. To prosta czynność, wynikająca z tego, że mamy parę nóg i energię do życia. Dla mnie nie liczą się rekordy, odległości, tempo, ilość spalanych kalorii. Najważniejsze jest zdrowie. Tylko tyle i aż tyle.

Jak więc biegać, by bieganie sprawiało nam przyjemność?

Po pierwsze, musimy odkryć właściwe dla nas tempo. Dla mnie najprzyjemniejsza prędkość to około 5 min. 30 sekund na 1 kilometr. Osoby początkujące lub w zaawansowanym wieku mogą biegać znacznie wolniej, tzn. pokonywać kilometr np. w ciągu

2 - 3 minut. Wtedy ich bieganie będzie przypominało delikatny, subtelny truchcik, przy którym nigdy się nie spocą. Moja propozycja nie jest niczym odkrywczym. Taką formę biegania zaproponowali już kiedyś Japończycy, a dokładnie Hiroaki Tanaka, profesor Uniwersytetu Fukuoka, który stworzył termin „slow jogging”, czyli „wolne bieganie”.

Według niego najzdrowsze tempo biegania to około 3-5 kilometrów na godzinę, a więc jeszcze wolniej niż bieganie, o którym napisałem powyżej. Jeśli biegniemy w tempie zaproponowanym przez Tanakę, to możemy uśmiechać się i prowadzić

swobodną konwersację (bez zadyszki) z osobą, która biegnie obok.

Efekty slow joggingu mogą być spektakularne. Dzięki niemu możemy pozbyć się nadwagi, polepszyć kondycję naszego organizmu i odpowiednio dotlenić mózg.

Wystarczy biegać tygodniowo przez około 180 minut. Jak pisze Marta Tittenbrun w „Magazynie Bieganie”,



„Kluczem do slow joggingu jest pojęcie tempa niko niko, tłumaczonego jako tempo z uśmiechem. Oznacza to coś więcej niż znane nam tempo konwersacyjne. Niko niko to tempo, przy którym mamy się dobrze czuć, być zadowoleni z życia, nie męczyć się. Te subiektywne odczucia wskazują, że dla każdego tempo niko niko będzie oznaczało poruszanie się z inną prędkością. Dla wytrenowanych biegaczy może to być nawet prędkość 8-10 km/h, ale to nie oni są głównymi odbiorcami slow joggingu”.

Ale jak znaleźć w sobie energię do slow joggingu?

Ja motywację znalazłem nie tylko dzięki Jackowi Fedorowiczowi. Do biegania zachęcił mnie bowiem mój telefon komórkowy, podłączony do internetu.

Otóż wśród darmowych aplikacji internetowych znalazłem program „Endomondo”, stworzony dla wielbicieli aktywności fizycznej. Po błyskawicznym zalogowaniu się do aplikacji możemy wybrać formę treningu (bieganie, chodzenie, jazda na rowerze itp.) i kliknąć „start”. Od tej chwili Endomondo śledzić będzie naszą aktywność, na koniec pokazując trasę, którą przebyliśmy, tempo biegania, ilość przebytych kilometrów i spalonych kalorii, a nawet minimalną i maksymalną wysokość trasy.



W tej aplikacji najważniejsze jest jednak to, że trening mogą obserwować nasi znajomi którzy także korzystają z tej aplikacji. A my możemy przyjrzeć się ich treningom. Jest to, według mnie, idealny pretekst do wzajemnego motywowania się i pozytywnego oceniania. Przy okazji można wziąć udział w międzynarodowej rywalizacji spor-

towej lub „nabijać” kilometry w akcjach społecznych, w których każda przebyta przez nas odległość zamieniana jest na złotówki, przesyłane następnie na konta organizacji pomagających potrzebującym. Okazuje się więc, że dzięki Endomondo nie tylko monitorujemy naszą aktywność fizyczną, ale i jesteśmy w stanie zrobić coś

dobrego dla innych.

Pamiętajmy jednak, że do biegania nie potrzebujemy telefonu komórkowego, aplikacji, drogich butów sportowych i bidonów za kilkadziesiąt złotych. Do biegania wystarczy prosty strój, wygodne obuwie i odrobinę chęci, by zadbać o swoje zdrowie

Bo biegać każdy może!
Bez względu na wiek!

Dominik Sołowiej

Źródło cytatu: <http://www.magazyńbieganie.pl/slow-jogging-bieg-wolniejszy-spaceru/>

endomondo



Dominik Sołowiej Wieczorny bieg 2.7 km 2017-07-31 19:59



Analiza

Międzyczasy

Najlepsze odcinki

Dystans Czas trwania

Tempo Wysokość



