

ANNA  
SZCZYPCZYŃSKA

AUTORKA BLOGA

*Panna Anna Biega*

ZAKOCHAJ SIĘ  
W BIEGANIU!



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.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Projekt okładki: ULABUKA

Projekt szablonu składu: Dominika Zamojska

Zdjęcia na okładce: Iwona Montel

Zdjęcie na skrzydełku: Edyta i Łukasz Parzuchowscy

Zdjęcia wewnątrz książki:

s. 3, 9, 37, 38-39, 92-93, 99, 101, 102, 106, 108-112, 114-119, 121, 125, 128-129, 148,

155, 158-159, 195, 198, 206-207 — fot. Iwona Montel

s. 10-11, 15, 28, 30, 36, 47, 52, 77, 157, 163, 182, 190 — fot. Edyta i Łukasz Parzuchowscy

s. 17, 136, 138, 143, 145, 147 — archiwum prywatne autorki

s. 19, 168, 203 — copyright — BoMelKr Foto

s. 21, 23, 24 — dzięki uprzejmości Sklep Biegacza, fot. Marek Sławiński

s. 85, 91, 131, 173 — fot. Piotr Dymus

s. 175 — fot. Piotr Tartanus

s. 179 — fot. Mariusz Kubiak, dzięki uprzejmości „Spartanie Dzieciom”

s. 186 — fot. Aleksandra Szmigiel-Wiśniewska /Running Creatives

Rysunki na s. 54-56, 61, 65, 68 — Sylwia Lewandowska

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/panbie>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3067-2

Copyright © Anna Szczypczyńska 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

## WSTĘP

Zanim zaczniesz czytać .....	6
Jak czytać tę książkę? .....	8

## 1. PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU 10

Co musisz mieć, by zacząć biegać?

Nie szata zdobi biegacza, a przynajmniej nie na początku .....	13
Zacznijmy od ubrania .....	14
Tematy majtkowe .....	20
Buty do biegania: jak wybrać parę na dobry początek? .....	21
Stopa pronująca, supinująca czy neutralna? .....	26
Minimalizm czy technologia? .....	29
Zegarek i aplikacje .....	31
Z muzyką czy bez? .....	33
Kilka gadżetów, które mogą się przydać .....	35

## 2. TRENING 39

Jak się rozgrzać, sensownie trenować, rozciągając?

Najczęstsze błędy początkujących biegaczy (bonus: plan treningowy pod marszobiegę, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające) .....	40
Plan treningowy: po co, na co i dla kogo? .....	56
Start w zawodach: czy jest Ci to potrzebne do szczęścia? .....	79
Jak się nie znudzić i uniknąć kontuzji, czyli kilka słów o treningu uzupełniającym .....	85

**3. DIETA****92**

Jak jeść smacznie i zdrowo?

Jak jeść zdrowo w pracy? .....	96
5–6 razy dziennie, a może 3? .....	96
Dzienniczek żywienia — co Ci to da? .....	97
Kilka rzeczy, które warto mieć w pracy .....	98
Jak przygotować zdrowy i pożywny posiłek w kilka bądź kilkanaście minut — moje ulubione przepisy .....	105
Co zjeść przed treningiem, a co po? Kilka najczęściej zadawanych pytań .....	120

**4. CIĄŻA****128**

Jak być fit przez 9 miesięcy i wrócić do formy po porodzie?

Zanim jeszcze zajdziesz w ciążę .....	130
Hurrra! Jestem w ciąży! Co teraz? .....	135
Jak wrócić do formy po porodzie? .....	148

**5. MOTYWACJA****159**

Co zrobić, by nam się tak chciało, jak nam się nie chce?

Przygotowanie do zawodów .....	168
Jestem modna czy chcę sobie coś udowodnić — czyli dlaczego biegamy? .....	181
Bieganie to ludzie! .....	185
Puk, puk, to ja, miłość! .....	189
Biegaj i zwiedzaj świat! .....	198

**ZAKOŃCZENIE****204**

Zanim odłożysz tę książkę na półkę .....	204
Podziękowania .....	205

# WSTĘP

## ZANIM ZACZNIESZ CZYTAĆ...

„To nie jest dobry moment, zacznę od poniedziałku” — myślisz i zwlekasz z datą pierwszego treningu. Zawsze coś: za zimno, za gorąco, za ciemno, zbyt mokro, za wcześnie, za późno, nie masz odpowiedniego stroju ani tak bajeranckiego zegarka jak sąsiad, którego mijasz każdego ranka na klatce schodowej. Nie wiesz, od czego zacząć, co robić na treningu, jak się rozciągać. Powodów do tego, by **nie biegać**, jest mnóstwo. Ale uwierz mi: jeśli będziesz czekać na idealny moment, to się nie doczekasz — on nigdy nie nadejdzie. To tak jak z pisaniem tej książki. Wiesz, kiedy dostałam maila z wydawnictwa? Sprawdziłam: dokładnie trzy dni po narodzinach mojej córki. I choć byłam zmęczona, a moje życie właśnie wywróciło się do góry nogami, powiedziałam: „Tak”. Dlaczego? Dlatego, że wreszcie ktoś znał mojego bloga, czytał, wiedział, w jakim momencie życia jestem, pozwolił mi napisać taką książkę, jaką ja chcę napisać, i dał mi na to tyle czasu, ile ja potrzebuję. „Chcę, żeby pisanie tej książki było dla Pani przyjemnością, a nie stresem” — tymi słowami kupił mnie mój wydawca. A ja chcę, żeby bieganie było dla Ciebie przyjemnością, nie stresem. Chcę, żebyś dała sobie czas i krok po kroku (dosłownie!) odkrywała uroki tego sportu. Chcę, żebyś po każdym treningu wracała do domu uśmiechnięta i dziękowała sobie samej za to, że na niego poszłaś. Chcę, żebyś najzwyczajniej w świecie **zakochała się w bieganiami**, bo wtedy każdy trening będzie przyjemną odskocznią od szarej rzeczywistości, a nie czymś, co musisz zrobić. I w taki sposób ułożyłam tę książkę dla Ciebie.

Okazało się, że całe szaleństwo związane z narodzinami dziecka to właśnie idealny moment na napisanie tej książki. Wiesz dlaczego? Dlatego, że sama niejako jeszcze raz zaczynałam swój romans z bieganiami, gdy wracałam do formy po ciąży.

Przypomniałam sobie, jaką satysfakcję odczuwam, kiedy pokonam swoje pierwsze 5 km, jaką radość sprawiają mi wszystkie postępy i jak wiele emocji wywołuje pierwszy start w zawodach po długiej przerwie. Przemyślałam sprawę i spisałam wszystko to, co sama chciałam wiedzieć, gdy zaczynałam biegać. Uwzględniłam też tematy, którym powinnam poświęcić więcej uwagi, jeśli chcę robić postępy i trenować zdrowo. Zebrałam własne doświadczenia, skontaktowałam się z zaufanymi specjalistami: trenerami, dietetykami, fizjoterapeutami, sprzedawcami i przede wszystkim — z biegaczami, abys już na początku dostała nie tylko kopa pozytywnej energii do działania, ale także wskazówki na start. Chcę obalić wszelkie mity, które mogłaś gdzieś usłyszeć, i podpowiedzieć Ci, jakich błędów możesz uniknąć, bo w końcu lepiej nauczyć się na czyichś niż na własnych.

Napisałam tę książkę w taki sposób, by przydała się osobom na różnych etapach: zarówno tym, które dopiero przymierzają się do pierwszych treningów, jak i tym, które biegają już od jakiegoś czasu, ale szukają sposobu na to, by poprawić swoje wyniki, uniknąć kontuzji, urozmaicić sobie życie poprzez ciekawe zawody i coraz to większe wyzwania. Przeczytasz o tym, co tak naprawdę musisz mieć w swojej szafie, by wyjść na pierwszy trening, oraz o tym, jak ten trening powinien wyglądać. Dowiesz się też, dlaczego warto rozważyć starty w górach czy biegi z przeszkodami. Znajdziesz tutaj przykładowe plany treningowe, ale też wskazówki, jak jeść smacznie i zdrowo nawet wtedy, gdy dużo pracujesz i nie masz czasu gotować — przerabiałam to na własnej skórze przez lata! Oprócz porad dietetyka zamieściłam w tej książce sporo przepisów na proste jak drut dania, które na co dzień goszczą w mojej kuchni. Mam nadzieję, że uprzyjemnią i Twoje życie. Przy okazji: czy wiesz, że jedzenie nigdy nie smakuje tak dobrze jak po treningu? No, właściwie po zawodach smakuje jeszcze lepiej!

Chciałam Ci pokazać, że bieganie to coś więcej niż sport. To silne emocje, poznanie siebie samego, szlifowanie charakteru, ale też fantastyczni ludzie, smaczne jedzenie, ciekawe miejsca, podróże, miłość, przyjaźń, pasja — to sposób na życie! W bieganiu naprawdę można się zakochać po uszy i mam nadzieję, że ta książka Ci w tym pomoże!

## JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Jak Ci się tylko podoba! Chciałabym, żeby jej czytanie sprawiło Ci tyle samo frajdy, co mnie jej pisanie. Jeśli masz chęć przeczytać ją w całości, będzie mi bardzo miło. Myślę, że nawet jeśli biegasz od dawna, znajdziesz sporo ciekawych informacji, choćby na temat staników czy butów, o planowaniu treningów już nie wspominając. Dla początkujących z kolei to idealna rozgrzewka! Przygotowałam wszystko w takiej kolejności, żebyś — czytając książkę od deski do deski — dowiedziała się, co na siebie założyć, by nie zmarznąć ani się nie przegrzać, jak wybrać wygodne buty do biegania i nie dać się naciągnąć w specjalistycznym sklepie na nowości, których nie potrzebujesz. Zobaczysz, jak wyglądają przykładowe plany treningowe w zależności od tego:

- jaki styl życia prowadzisz: jesteś ambitną studentką, zapracowaną korpokobietą czy zabieganą mamą;
- i jaki masz cel: życiówka w półmaratonie, debiut w maratonie, a może po prostu chcesz schudnąć.

Jeśli najbardziej na świecie lubisz jeść i marzy Ci się jakiś słodki deser, który skonsumujesz bez wyrzutów sumienia, przejdź od razu do rozdziału „DIETA. Jak jeść smacznie i zdrowo?” i korzystaj z przepisów do woli. Zdjęcia zrobione przez moją koleżankę i świetną fotografkę, Iwonę Montel, powinny Cię zachęcić. Jeśli przeżywasz akurat kryzys motywacyjny i zupełnie nic Ci się nie chce, koniecznie przeczytaj rozdział „MOTYWACJA. Co zrobić, by nam się tak chciało, jak nam się nie chce?”. Jeśli w najbliższej przyszłości nie planujesz powiększać swojej rodziny, pominię rozdział „CIĄŻA. Jak być fit przez 9 miesięcy i wrócić do formy po porodzie?”, ale odłóż książkę w takim miejscu, żebyś mogła do niej wrócić w każdej chwili, bo kto wie, kiedy taka wiedza może Ci się przydać... A rozdział ten skonsultowałam z fantastycznymi specjalistkami, które nie tylko mają teorię w jednym palcu, ale przede wszystkim same są aktywnymi mamami.

Nie przedłużam: siadaj, czytaj i jeśli chcesz ze mną o czymś pogadać, o coś zapytać, czymś się podzielić, zajrzyj na bloga i pisz śmiało! Po to jestem. Przyjemnej lektury!





## BUTY DO BIEGANIA: JAK WYBRAĆ PARĘ NA DOBRY POCZĄTEK?

Zasada jest prosta: tak jak na stroju na samym początku przygody z bieganiem możesz oszczędzać, tak na butach nie powinno się tego robić już od pierwszych treningów. Owszem, znam ludzi, którzy wychodzili na nie w trampkach, sama zaczynałam w butach, które kiedyś gdzieś kupiłam na zajęcia fitness, tutaj jednak trzeba już zachować czujność.

— *Widzę to w ten sposób: koszulki, legginsy czy kurtki biegowe dają ci komfort podczas treningu, ale w przypadku butów w grę wchodzi już coś więcej: zdrowie* — mówi Łukasz Miedźwiedź.

I rzeczywiście, tak jak nowa koszulka może sprawić, że trening będzie przyjemniejszy, tak dobrze dobrany but ma znacznie większą moc: może pomóc uniknąć kontuzji.



— *Jeśli mamy nadwagę lub w przeszłości mieliśmy jakąś kontuzję (złamania, skręcenia itp.), to warto od samego początku wyposażyć się w buty biegowe, bo w przeciwnym razie możemy zrobić sobie krzywdę już na starcie. Nie zapominajmy o tym, że mówimy o sporcie, który bardzo obciąża stawy — mówi Jacek Gardener, zawodnik, trener, właściciel sklepu JacekBiega. — Kiedy zaczynamy biegać, to jest to nowy bodziec dla naszego organizmu. Nie tylko mięśnie to odczuwają, ale także stawy i ścięgna. Nie kupujemy drogiego modelu, nie stawiamy na wysoką amortyzację, bo jeśli nie wiemy, jakie wsparcie powinniśmy mieć, najbezpieczniej będzie zaopatrzyć się w model neutralny z niewielką amortyzacją i po 2–3 miesiącach treningów udać się do specjalisty, by wybrać buty dobre dla nas — dodaje.*

Zatem plan działania jest taki: kupić najprostsze buty biegowe — model neutralny, które w razie czego spokojnie będzie można wykorzystać do uprawiania innych sportów czy nawet noszenia na co dzień (bo czy może być coś wygodniejszego niż but biegowy?). Nie ma takiej potrzeby, by już na początku kupować buty z najwyższej półki. Warto pobiegać i zobaczyć, czy coś Ci przeszkadza w czasie treningów, czy odczuwasz gdzieś ból, po jakiej nawierzchni najczęściej biegasz i jak stawiasz stopę. Z taką wiedzą po kilku miesiącach można będzie się zgłosić do specjalisty i poprosić o pomoc w doborze odpowiedniego obuwia. No właśnie, i teraz kluczowe pytanie: do kogo się zgłosić? Sklepy biegowe wyrastają jak grzyby po deszczu, tylko skąd wiedzieć, że trafiłyśmy w dobre ręce? Często nawet w jednym sklepie pracują ludzie z pasją, ogromną wiedzą i jeszcze większym doświadczeniem, ale też przypadkowe osoby, które niewiele pomogą. Sama kilka razy rozmawiałam ze sprzedawcami, którzy w mgnieniu oka rozszyfrowali moje mankamenty i doradzili właściwy rodzaj buta, ale zdarzały się i takie sytuacje, gdy pokazano mi buty przeznaczone do biegania w terenie i rekomendowano jako but startowy na asfalt.

— *Dobrego sprzedawcę poznamy przede wszystkim po tym, że zadaje dużo pytań. Jeśli pojawiajemy się w sklepie i mówimy, że zaczynamy właśnie naszą przygodę z bieganiem i szukamy butów, a sprzedawca pyta: „A które się pani najbardziej podobają?” albo „Jaki rozmiar podać?”, to nie trafiliśmy pod dobry adres. Żeby dobrze dobrać obuwie, trzeba poznać klienta. Wiedzieć, czy miał kontuzję, od jak dawna biega, jak często, po jakiej nawierzchni, jakie ma cele sportowe — wyjaśnia Łukasz.*



Niektóre pytania mogą się nawet wydać dziwne, na przykład sama usłyszałam: „W którym miejscu na biurku ma pani ustawiony monitor?”. Okazuje się, że jeśli stoi z boku, a Ty w takich warunkach pracujesz dzień w dzień od kilku lat, możesz mieć różnego rodzaju dysproporcje. Szczegółowy wywiad jest bardzo ważny, bo im więcej sprzedawca wie o kliencie, tym lepszy but pomoże mu dobrać.

Po wstępnej rozmowie przychodzi czas na test. Może być przeprowadzony na bieżni z kamerą lub za pomocą skanera do badania rozłożenia sił nacisku.

— *Warto też sprawdzić, jaki mamy rozmiar buta, **stojąc*** — mówi Łukasz Miedźwiedź, który namówił mnie, żebym zrobiła ten test. I rzeczywiście, okazało się, że powinnam kupować większe buty niż do tej pory. U mnie wygląda to tak: na co dzień wybieram rozmiar odpowiedni dla stopy o długości 24 cm, do biegania na 24,5 cm, czyli i tak większe, ale powinnam wybierać 25 cm. Mimo lat przyzwyczajęń postanowiłam zaszaleć i najnowszą parę butów, jakie kupiłam, wybrałam w rozmiarze odpowiednim dla stopy o długości 25 cm — i przeżyłam szok! Dużo



lepiej mi się w nich biega i wcale nie mam uczucia, że są za duże. O tym, że buty powinny być nieco większe niż te, w których chodzisz na co dzień, wiedziałam od dawna. Stopa puchnie i powiększa się podczas takiego wysiłku, jakim jest bieganie. Da się to odczuć szczególnie podczas dłuższych wybiegań lub zawodów takich jak półmaraton czy maraton. A jednak okazało się, że mimo wszystko kupowałam za małe buty.

— Z tymi rozmiarami to jest tak: nie ma zasady, która sprawdzi się dla wszystkich. Jedni nawet na co dzień lubią mieć mocno oplecioną stopę, inni wolą luźniejsze buty. Inaczej też zachowują się stopy każdego z nas podczas biegania. Dlatego nie da się powiedzieć, czy but powinien być większy o pół rozmiaru, cały, czy więcej. Trzeba mierzyć i próbować. Ja jestem zdania, że najlepszy test jest taki: wstajemy (koniecznie!) i sprawdzamy, czy jest miejsce z przodu na szerokość palca. Potem w miarę możliwości próbujemy przebiec się po sklepie i sprawdzić, czy nie uderzamy palcami o koniec buta, bo jeśli tak, to znak, że rozmiar jest za mały.

I teraz myślisz sobie: „Jest tyle rodzajów butów: neutralne, amortyzowane, terenowe, na asfalt — jak w tym wszystkim się połączyć? O co chodzi?”. Oto mój minisłowniczek, który trochę rozjaśni Ci w głowie. Zawarłam w nim tylko absolutne podstawy, które mogą się przydać podczas pierwszych zakupów. Od razu zaznaczę, że właściwie każdy specjalista, z którym do tej pory się spotkałam, nieco inaczej przeprowadziłby ten podział, więc postarałam się zebrać wszystkie informacje i opisać je najprościej, jak się da:

Buty biegowe ze względu na przeznaczenie dzielimy na:

1. **STARTOWE** — jak sama nazwa wskazuje, są przeznaczone głównie do startów w zawodach. W takiej sytuacji zależy nam na prędkości, dlatego buty startowe są przede wszystkim bardzo lekkie, dynamiczne, mają małą amortyzację. Zdecydowanie nie są polecane początkującym biegaczom, bo przy nieodpowiedniej technice mogą być przyczyną kontuzji. Nawet doświadczeni sportowcy zakładają je wyłącznie na starty oraz podczas treningów szybkościowych (interwały, przebieżki, trening tempowy), głównie na bieżni. Na późniejszym etapie warto mieć taką parę, ponieważ biega się w nich dużo łatwiej. Sprawdzają się w czasie zawodów nie tylko na krótkich dystansach, ale także wtedy, gdy mamy do pokonania półmaraton czy maraton. Tutaj każdy gram będzie odczuwalny.
2. **TRENINGOWE** — czyli buty, w których trenujemy na co dzień. W tych butach pokonujemy najczęściej kilometrów, dlatego będą wyposażone w większą amortyzację. Ich zadaniem jest ochrona naszych ścięgien i stawów. Idealne na dłuższe wybieganie czy spokojniejszy trening. Tutaj do wyboru mamy buty:
  - a) **neutralne lub ze stabilizacją** — podział ze względu na rodzaj stopy (niżej więcej na ten temat);
  - b) **amortyzowane, minimalistyczne, naturalne**:
    - **amortyzowane** — czyli buty ze wsparciem; są cięższe od butów minimalistycznych, naturalnych czy startowych z tego względu, że mają większą amortyzację; są wyposażone w sporo technologii i systemów; polecane osobom po poważniejszych kontuzjach lub z nadwagą;
    - **buty naturalne** są wyposażone w ograniczoną liczbę systemów i amortyzacji; bieganie w nich ma być zbliżone do natury;

- z kolei **buty minimalistyczne** to minimum systemów i wrażenie zbliżone do tego, jakie miałybyśmy, biegając boso; angażują wszystkie więzadła, mięśnie i kości. To ważne, by fundować stopie taki bodziec, jednak nie za często i na miękkim podłożu. Zaleca się, by buty minimalistyczne były drugą czy nawet trzecią parą i nie służyły do codziennych treningów, szczególnie w przypadku początkujących biegaczy.

Jest jeszcze jeden rodzaj butów, o których trzeba wspomnieć:

**3. TERENOWE** — czyli buty do biegania w terenie: po leśnych ścieżkach, górach, piachu. Różnią się od pozostałych przede wszystkim podeszwą z agresywnym bieżnikiem. Dzięki takiej podeszwie dużo łatwiej biega się w błocie, po żwirze, kamieniach czy korzeniach. Buty terenowe też możemy podzielić na treningowe i startowe: te pierwsze będą bardziej amortyzowane, a drugie lżejsze, bardziej dynamiczne.

Trener Łukasz Józwiak ma świetną metodę na to, by nieco objaśnić, czym różnią się od siebie poszczególne rodzaje butów:

— *Najłatwiej porównać je do samochodów. Buty treningowe to limuzyny: są bardzo wygodne, komfortowe, dość bezpieczne, jednak ze względu na swoje gabaryty nieco mniej dynamiczne i nie najlepiej sobie radzą przy ostrych zakrętach. Buty startowe z kolei to wozy sportowe z Formuły 1 — będzie w nich mało miejsca, nie należą do najwygodniejszych, ale za to są megaszybkie! Nie zapominajmy, że między nimi jest jeszcze jedna półka: buty startowo-treningowe. To z kolei sportowe auta do codziennego użytku: dość wygodne — może nie aż tak jak obszerna limuzyna, ale za to szybsze od niej.*

## STOPA PRONUJĄCA, SUPINUJĄCA CZY NEUTRALNA?

Mam złą wiadomość: jest jeszcze jeden podział, z którym na pewno się spotkasz. Tak, tak, wiem, że już masz dość, ale warto choćby liźnąć temat, bo na pewno nieraz spotkasz się z tym podziałem w czasie swojej kariery biegowej. Mowa o butach dla stopy supinującej, pronującej lub neutralnej.

— *Samemu trudno ocenić, jaką stopę mamy. Owszem, są różne domowe sposoby, ale radziłbym nie kombinować i oddać się w ręce specjalisty. Fizjoterapeuta czy sprzedawca w dobrym sklepie biegowym będzie w stanie rozpoznać, jaki rodzaj stopy mamy* — wyjaśnia trener Łukasz Józwiak. — *W przypadku sklepów taki test zwykle jest przeprowadzany na bieżni mechanicznej.*

Ponieważ sprawa jest dość złożona, nie będę się za długo na ten temat rozpisywać, ale warto znać podstawy:

**STOPA NEUTRALNA** występuje najczęściej, ma ją aż 50% biegaczy. Ktoś, kto jest jej właścicielem, przetacza stopę w taki sposób, że nie ma żadnych odchyień do wewnątrz lub na zewnątrz. To wielkie szczęście, bo przy takiej stopie trudniej o kontuzje. Co to oznacza w praktyce? Wygląda to tak: w czasie biegu stopa przetacza się od pięty przez śródstopie, a na końcu następuje wybicie z palucha.

**STOPA SUPINUJĄCA** to taka, która podczas przetaczania bardziej obciąża zewnętrzną krawędź stopy.

O **PRONACJI** z kolei mówimy wtedy, kiedy biegacz obciąża wewnętrzną krawędź stopy.

— *Trudno to opisać słowami* — mówi Łukasz Miedźwiedź ze Sklepu Biegacza. — *Biegacze, którzy mają stopę neutralną lub supinującą, tak naprawdę mogą biegać w tym samym modelu butów. Z kolei pronatorzy mogą już potrzebować dodatkowej stabilizacji* — wyjaśnia.

Skoro z obsługą w sklepie może być różnie i nie masz pewności, czy sprzedawca jest właściwą osobą na właściwym miejscu, możesz skorzystać z drugiej możliwości: wizyty u fizjoterapeuty. Uważam, że to świetne rozwiązanie! Co prawda trzeba zapłacić za takie spotkanie, ale moim zdaniem to najlepiej wydane pieniądze na początku przygody z bieganiem, później zresztą też. Aż trudno w to uwierzyć, ale dobry specjalista tylko na Ciebie spojrzy: na to, jak się układają Twoje kolana, biodra, kręgosłup, przeanalizuje sposób chodzenia, biegania i od razu będzie wiedział o Tobie więcej, niż myślisz. Pamiętam, jak podczas pierwszej wizyty usłyszałam: „Miałaś





kiedyś skręconą kostkę w prawej stopie. W pracy siadasz w taki sposób, że podciągasz lewą stopę pod pośladek”. Dwa razy tak! O pierwszym już dawno zapomniałam, a z drugiego nawet nie zdawałam sobie sprawy. Okazało się, że to wszystko mogło nie dawać o sobie znać przez lata, ale podczas biegania, gdzie mamy tak dużo obciążeń, prędzej czy później wyjdzie szydło z worka, i to w zupełnie niespodziewany sposób. Na podstawie właśnie takiej analizy fizjoterapeuta będzie mógł ustalić, czy są potrzebne wkładki, buty korekcyjne, czy trzeba nad czymś popracować, na przykład coś wzmocnić, coś rozciągnąć.

## MINIMALIZM CZY TECHNOLOGIA?

Są różne trendy, różne teorie i każda z nich ma swoich wyznawców. Jedni są zwolennikami minimalizmu, inni radzą od samego początku zadbać o amortyzację.

— *Buty minimalistyczne i naturalne tak naprawdę są do siebie bardzo podobne. Najłatwiej odróżnić je w ten sposób: naturalne mają niewielkie wsparcie, drop (czyli różnica wysokości pomiędzy piętą i palcami) wynosi ok. 4 mm. Oznacza to, że mają pewne systemy amortyzacyjne, których celem jest zbliżenie naszej techniki biegowej do tej najbardziej naturalnej. Z kolei w butach minimalistycznych tego wsparcia praktycznie nie ma. Chodzi o to, by biegać tak, jakbyśmy byli na bosaka*  
— wyjaśnia trener Łukasz Józwiak.

Brzmi groźnie? Nie, jeśli wiesz, co robisz — trening w takich butach może przynieść wiele korzyści.

— *Buty minimalistyczne to fantastyczne rozwiązanie, bo biegając w nich, angażujesz wszystkie więzadła, mięśnie, kości — mówi Artur Jabłoński, zawodnik i trener, który przez kilka lat pracował w sklepie biegowym. — Radziłbym jednak, by takie buty były tylko jedną z kilku par, jakie mamy, używaną od czasu do czasu. Mimo że wiele z nich służy do biegania po twardej nawierzchni, to ja biegam w nich w lesie lub na bieżni tartanowej. Na asfalcie dużo łatwiej o urazy. Warto pamiętać o tym, by stopę często uruchamiać, aktywować, czasem biegać po piachu, trawie, a takie buty będą bardzo pomocne, ale nie powinny służyć do codziennych treningów — dodaje.*

Na rynku pojawiają się piękne, kolorowe modele, które wabią w pierwszej kolejności swoim wyglądem. Och, ile razy dostałam wiadomość: „Aniu, co myślisz o tym modelu buta? Są takie piękne! Chcę je mieć!”. Ostatnio napisała do mnie Basia, właśnie w sprawie butów minimalistycznych. Mam taką zasadę, że nie doradzam. Po pierwsze: nie jestem żadną specjalistką, tylko miłośniczką biegania, dlatego wszystkie swoje teksty konsultuję z osobami, które są autorytetami w danej dziedzinie. Po drugie: nie znam Basi, nie wiem, jak często biega, czy miała jakieś kontuzje, jaką ma technikę. Po trzecie: nigdy nie widziałam jej na oczy! Jednak Basia pisze dalej: „Trenuję po to, żeby schudnąć. Mieszkam w centrum, więc biegam po asfalcie. Dopiero zaczynam, dlatego chcę kupić takie buty, które będą mi długo służyć podczas każdego treningu”. Myślę sobie: buty minimalistyczne do codziennych treningów na twardym podłożu dla początkującej biegaczki z nadwagą — zły pomysł. Ale nie wtrącam się, delikatnie doradzam konsultację z dobrym sprzedawcą lub fizjoterapeutą. Sugeruję, że jeśli chce kupić wyłącznie jedną parę butów i biegać w nich w mieście, to może jednak lepiej pomyśleć o choć minimalnej amortyzacji, ale Basia odpisuje: „Ale one są takie piękne! No i teraz tak je reklamują — to musi być najlepszy but”. Tylko że nie ma czegoś takiego jak „najlepszy but” dla wszystkich. Coś, co dla jednego będzie idealnym rozwiązaniem, dla kogoś innego może być najgorszym.

Buty z wysoką amortyzacją też mogą być niebezpieczne.



— *Przed sprzedawcą stoi bardzo trudne i odpowiedzialne zadanie: ciężko jest dobrać mocno amortyzowany but w taki sposób, by nie zaszkodzić. Często lewa i prawa stopa pracują inaczej, bo mamy na przykład zrotowane biodro. To bardzo skomplikowana sprawa, dlatego na początku najbezpieczniej postawić na niewielką amortyzację, czyli but półstartowy lub neutralny — mówi Szczepan Figat, fizjoterapeuta z poradni Fizjoperfekt.*

Ja biegam w takich butach do dziś i muszę powiedzieć, że najlepiej się w nich czuję. Pamiętam, jak kilka lat temu zapytałam wspomnianego już Jacka Gardenera: „Ale skąd mam wiedzieć, że to jest ten but, kiedy już po konsultacji sprzedawca podaje mi kilka modeli do wyboru i teoretycznie każdy z nich jest dla mnie odpowiedni?”. Jacek spojrział na mnie i powiedział: „Ma ci być w nich tak wygodnie jak w kapciach”. I tego się trzymam do dziś!

— *Nasze subiektywne odczucia są bardzo ważne. Im mniej czujemy but na nodze, tym lepiej. Pamiętajmy też o dobrych skarpetach, które będą odprowadzały pot. To taki szczegół, o którym możemy zapomnieć, a może zmienić bardzo dużo — dodaje Łukasz Miedźwiedź.*

## ZEGAREK I APLIKACJE

„Chcę zacząć biegać. Czy jest mi potrzebny zegarek z GPS-em? Są takie drogie!”. Jak się domyślasz, moja odpowiedź na to pytanie jest prosta: nie, nie jest Ci potrzebny zegarek z GPS-em. „Ale chciałabym wiedzieć, ile kilometrów przebiegłam i z jaką prędkością”. Na początku jednak liczy się czas, przez jaki biegasz (na przykład wiesz, że cały Twój trening marszobiegowy ma trwać 45 minut), a nie liczba pokonanych kilometrów czy tempo — tak przynajmniej twierdzą wszyscy trenerzy, których pytałam o zdanie.

Rozumiem jednak, że śledzenie postępów już od pierwszych dni może być dobrą motywacją. Jeśli od samego początku chcesz podglądać swoje dokonania, możesz poszukać aplikacji, która spełni Twoje oczekiwania. Wybór dzisiaj jest ogromny, a smartfona każdy ma.

Ja na pierwsze treningi wychodziłam z zegarkiem zaopatrzonym w pulsometr, który kupiłam sobie kiedyś do treningów siłowych. Nie zwracałam uwagi na tempo, nie liczyłam kilometrów (pewnie gdybym mogła, tobym liczyła, ale mój zegarek po prostu nie miał GPS-a). Zależało mi na tym, by z treningu na trening wydłużać odcinki biegowe, które przerywałam marszem, lub wracać do domu o kilka minut później niż poprzednio. Kochałam tę wolność, przestrzeń, jaką dawało mi bieganie, i nie chciałam wrzucać tego wszystkiego w tabelki, mierzyć z każdej możliwej strony. Takie było moje podejście. Znam jednak wiele osób, które już od pierwszych treningów chcą wszystko dokładnie monitorować — i słusznie, dzięki temu bowiem łatwiej jest robić postępy. Ja na początku po prostu chciałam wyjść pobiegać, nic więcej. Ochota na starty w zawodach, lepsze wyniki czy nowe życiówki przyszła dużo później.

W zegarek z GPS-em wyposażyłam się przed pierwszym maratonem. Miałam już na swoim koncie starty w zawodach na krótszych dystansach, gdzie po prostu biegałam na samopoczucie, od czasu do czasu zerkając na ekran telefonu (wiem, totalny obciach!), bo na tym etapie już chciałam znać swoje tempo. Owszem, zegarek z GPS-em ułatwiłby mi życie, ale nadal uważam, że nie jest niezbędny nawet na pierwsze starty w zawodach, nie mówiąc już o pierwszych treningach. Po prostu zacznij biegać, czerp przyjemność z każdego treningu, obserwuj, jak z dnia na dzień poprawia się Twoja kondycja, i ciesz się tym. To fantastyczne uczucie, kiedy mkniesz ulicami miasta i czujesz tę wolność: możesz wyjść na trening o dowolnej porze, bo nie ograniczają Cię godziny otwarcia klubu czy harmonogram zajęć, i biec, dokąd tylko zechcesz. Warto się tym upajać na początku i nie myśleć za dużo o zegarkach, aplikacjach, tabelkach. Kiedy polubisz ten sport i poczujesz, że chcesz biegać szybciej i dłużej, monitorować postępy, startować w zawodach, to zacznij kupować gadżety, lepsze buty i ubrania, które sprawią, że każdy trening będzie bardziej komfortowy i wydajniejszy.

Dziś zegarek z GPS-em uważam za potrzebny gadżet i rzadko kiedy ruszam się bez niego z domu. Ale nie jest potrzebny do tego, by zacząć biegać! Najpierw dobrze jest mieć w ogóle jakikolwiek zegarek, by mierzyć odcinki w czasie marszobiegów (ile czasu biegniesz, ile czasu maszerujesz, ale o tym więcej za chwilę). Dobrym rozwiązaniem dla początkujących biegaczy będzie pulsometr, który pozwoli kontrolować tętno. Dzięki temu będziesz wiedzieć, czy nie biegasz zbyt szybko względem tego, ile w danej chwili jest w stanie wydusić z siebie Twój organizm.

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- A central image showing four hands holding puzzle pieces. The top-left hand has red nail polish and holds a green piece. The top-right hand has natural nail polish and holds a green piece. The bottom-left hand has natural nail polish and holds a green piece. The bottom-right hand has natural nail polish and holds a red piece. The pieces are arranged in a 2x2 grid, with the red piece at the bottom right.
- 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>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



- Bieganie - od czego powinnam zacząć?
- Co jest potrzebne na pierwsze treningi?
- Jak wybrać buty do biegania?
- Co jeść przed treningiem i po nim? Jak jeść zdrowo w pracy?
- Co zrobić, by nam się tak chciało, jak nam się nie chce?
- Jak być fit przez 9 miesięcy i wrócić do formy po porodzie?
- Czy warto startować w zawodach i jak się do nich przygotować?

Jeśli często zadajesz sobie chociaż jedno z tych pytań — nie mogłaś trafić lepiej. Codziennie na blogu dostaję mnóstwo podobnych. Dlatego zebrałam własne doświadczenia, poprosiłam specjalistów i napisałam książkę, która może się przydać każdej z Was. Nie będę Ci radzić: „Ćwicz wtedy lub wtedy”, „Biegaj taką i taką metodą, żeby szybko dojść do formy” ani „To jedz codziennie, a tego unikaj”. Każda z nas jest inna, prowadzi inny tryb życia i ma odmienne upodobania. Pokażę Ci, co u mnie zadziało, i jeśli masz chęć, wypróbuj, może Tobie też to się spodoba. Chcę Ci udowodnić, że nigdy nie jest za późno na zmiany i że bieganie można polubić. Więcej: można się w nim nawet zakochać!

Moje początki nie były różowe. Jeszcze kilka lat temu nie miałam nic wspólnego ze sportem. Kochałam trzy rzeczy: książki, wino i imprezy, nie rozstawałam się też z papierosem. Któregoś dnia coś strzeliło mi do głowy i zapisałam się na siłownię. Rzuciłam palenie, zaczęłam zdrowo się odżywiać, a dwa lata później nawet biegać! Pod kontrolą położnych i za zgodą lekarza przez całą ciążę byłam aktywna, a teraz jako świeżo upieczona mama, wyglądam lepiej niż przed ciążą!

Stan biegowego zakochania ma dla mnie dodatkowe znaczenie. To właśnie dzięki mojej miłości do tego sportu poznałam świetnego faceta, który dzisiaj jest moim narzeczonym. Razem biegamy, podróżujemy z naszą małą córeczką, gotujemy smacznie i zdrowo, robimy wszystko, by żyło nam się jak najlepiej. I o tym jest ta książka, bo Ty też możesz wyrzucić swoje życie do góry nogami. Działaj!

*Patrycja Anna*

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

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-3067-2



9 788328 330672

cena 39,90 zł