

# Aktywny marsz i jogging



# Spacer lub szybki chód

Spacer i szybki chód zwane aktywnym marszem należą do naturalnej formy aktywności fizycznej. Polecana głównie osobom mniej sprawnym, otyłym i po kontuzjach, osobom młodym jak i seniorom a nawet osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Możemy go wykonywać prawie wszędzie (las, park, mniej uczęszczane uliczki osiedlowe) i niezależnie od warunków pogodowych. Do uprawiania go nie potrzebujemy specjalnego przygotowania fizycznego jak również specjalistycznego sprzętu poza wygodnym obuwiem. Zajęcia możemy realizować indywidualnie jak i w grupie (podczas epidemii nie zalecane jest ćwiczenie w grupie).

Aktywny marsz ma wiele zalet zdrowotnych.

# Zalety aktywnego marszu

- Dotlenienie naszego organizmu
- Zwiększenie metabolizmu
- Poprawa krążenia, przeciwdziała chorobom niedokrwinnym serca
- Zwiększenie mazi stawowej
- Spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- Poprawa układu kostno-więzadłowo-mięśniowego
- Hartuje organizm (podnosi odporność organizmu)
- Poprawa ogólnego samopoczucia i zadowolenia

# Zasady aktywnego marszu

By trening był skuteczny musi on trwać minimum 20 minut. Osoby bardziej zaawansowane mogą go realizować nawet przez parę godzin. Tempo marszu w zależności od poziomu sprawności najlepiej by wahało się w granicach od 5 do 10 km/h.

Efekty aktywnego marszu będą widoczne już po pierwszych treningach. Jednak efekty zdrowotne przynosi jeśli jest uprawiany regularnie trzy razy w tygodniu.

# Jogging

Jogging to bieg dla zdrowia i satysfakcji. Obok marszu jest najbardziej naturalną formą aktywności fizycznej dla człowieka. Nie wymaga dużych nakładów finansowych (wystarczą dobre wygodne buty do biegania). W każdej miejscowości znajdziemy dogodny teren do jego uprawiania. Należy jedynie unikać głównych arterii komunikacyjnych jak również dni gdzie jest zła jakość powietrza tzw. smog). Jogging może być uprawiany indywidualnie jak i w grupie, rano, wieczorem a nawet w czasie przerwy w pracy czy zajęć szkolnych. Pogoda również nie stanowi przeszkód. W upalne dni należy trening realizować w parku lub lesie i bezwzględnie uzupełniać wodę. Jogging jest kolejnym etapem zawansowania po marszu więc warto przed rozpoczęciem przygody z bieganiem skonsultować się z lekarzem czy nie mamy jakiś przeciwwskazań do jego uprawiania (nadmierna otyłość, wrodzone wady serca).

# Gotowość do podjęcia wysiłku

Przed podjęciem regularnych ćwiczeń warto sprawdzić czy nie mamy żadnych przeciwwskazań do wysiłków wytrzymałościowych. Poniższe przypadki wymagają konsultacji z lekarzem i zachowania ostrożności.

- Jeśli tymczasowo chorujesz np. masz gorączkę lub nie czujesz się dobrze odłóż trening na później
- Kobiety w ciąży bezwzględnie wymagają konsultacji z lekarzem
- Przewlekłe choroby infekcyjne
- Utraty przytomności, równowagi lub zawroty głowy
- Nadciśnienie krwi i choroby serca (ból w klatce piersiowej)
- Dolegliwości kości i stawów
- Choroby narządów moczowych zarówno ostre jak i przewlekłe
- Przewlekłe choroby narządu oddechowego w okresie zaostrzeń

# Zalety joggingu

- Wzmacnia mięśnie, modeluje sylwetkę;
- Zwiększa wytrzymałość organizmu
- Poprawia zdrowie psychiczne
- Zwiększa wydolność i wytrzymałość organizmu
- Spala tkankę tłuszczową i pomaga zachować prawidłową wagę
- Wzmacnia płuca i oskrzela
- Obniża ciśnienie krwi, usprawnia układ krążenia i wzmacnia serce (zmniejsza ryzyko zawału serca)
- Poprawia gęstość kości
- Poprawia stabilizację i wzmacnia ścięgna i stawy (zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji)
- Regularne bieganie pomaga kontrolować stężenie cukru we krwi

# Jak zacząć bieganie

Jeśli na co dzień prowadzisz siedzący tryb życia i mało się ruszasz a organizm nie jest przystosowany do wysiłku pierwszy tydzień zacznij od 30 min szybkich marszy. Następnie przejdź do dziesięcio tygodniowego planu treningowego.

Tydzień	bieg	marsz	powtórzenie
1	30 sek	4,5 min x 6	
2	1 min	4 min	x 6
3	2 min	3 min	x 6
4	3 min	3 min	x 5
5	4 min	2 min	x 5
6	5,5 min	2 min	x 4
7	7 min	3 min	x 3
8	8 min	2 min	x 3
9	9 min	1 min	x 3
10	30 min ciągłego biegu		



- Każdy trening poprzedź krótką rozgrzewką w formie szybkiego marszu lub biegu i ćwiczeniami rozciągającymi by podnieść temperaturę ciała o ok 1 stop i zakończ wyciszeniem, stosując ćwiczenia oddechowe i rozciągające.
- Bezpieczne tętno dla początkujących powinno wahać się w granicach ok 150 uderzeń na minutę. Staraj się nie łapać tzw zadyszki.
- Na początku ogranicz się do spokojnego truchtu dopiero w miarę upływu czasu biegaj w nieco szybszym tempie.
- Wykonuj 3 – 4 treningi w tygodniu wg podanego powyżej planu. Staraj się zachować równe odstępy czasu pomiędzy treningami.
- Pamiętaj o systematyczności w drodze o swoje zdrowie.

***Życzymy wszystkim wytrzymałości  
i wytrwałości w treningu!***