

PRZYGOTOWANIE DO MARATONU

Szesnastotygodniowy
program treningowy

Tom Holland
Przedmowa - Jeff Galloway

 **WIEDZA**
POWSZECHNA

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp.....	9
ROZDZIAŁ 1: Po co w ogóle biegać?	17
<i>Wiara i zaufanie</i>	20
<i>Moja filozofia treningu</i>	22
<i>Robić vs. uczyć</i>	23
<i>Długie dystanse</i>	24
ROZDZIAŁ 2: Cele	27
<i>Cele wynikowe</i>	29
<i>Cele taktyczne</i>	33
<i>Cele operacyjne</i>	34
<i>Gadulstwo i czipy czasowe</i>	35
ROZDZIAŁ 3: Prowadzenie dziennika ćwiczeń	39
<i>Sprzęt</i>	46
<i>Nawadnianie</i>	65
<i>Odżywianie</i>	70
ROZDZIAŁ 4: Trening	83
<i>Techniki biegania</i>	83
<i>Trening biegowy</i>	84
<i>Trening szybkościowy</i>	89
<i>Trening na bieżni</i>	93
<i>Trening mentalny</i>	94
<i>Masaż</i>	101
<i>Kąpiele lodowe</i>	102
<i>Skurcze biegowe</i>	102
<i>Czarne paznokcie u stóp</i>	104
<i>Odciski</i>	104
ROZDZIAŁ 5: Plany treningowe	105
<i>Tętno</i>	109
<i>Trening siłowy</i>	114

<i>Rozciąganie (stretching)</i>	180
<i>Roztrenowanie przed zawodami</i>	203
<i>Półmaraton</i>	204
ROZDZIAŁ 6: Kontuzje	205
<i>Potencjalne przyczyny dyskomfortu związanego z bieganiem</i>	206
<i>„Kolano biegacza”</i>	206
<i>Syndrom pasma biodrowo-piszczelowego</i>	208
<i>Zapalenie powięzi podeszwy</i>	209
<i>Ból pleców</i>	210
ROZDZIAŁ 7: Przygotowania przedbiegowe	213
<i>Stresowy sen maratoński</i>	213
<i>Twoje imię na koszulce</i>	214
<i>Znajomość toru</i>	214
<i>Cel podróży – maraton</i>	215
<i>Targi</i>	218
<i>Ostatnie kroki</i>	219
<i>Lista rzeczy na maraton</i>	224
ROZDZIAŁ 8: Start	225
<i>Mój maraton w Las Vegas</i>	228

PRZEDMOWA

Dzisiejszy maratończyk musi płynąć pod prąd głównego nurtu życia społecznego. Choć większość obywateli tuje i staje się coraz bardziej zasiedziała, również coraz więcej osób, przywiązanych dotychczas do kanapy, decyduje się podjąć wyzwanie, trenując do najcięższej dyscypliny Igrzysk Olimpijskich.

Maratończyków zawsze postrzegano trochę jako odmieńców – i nie zawsze w dobrym tego słowa znaczeniu. Na początku XX wieku, dziennikarze regularnie przestrzegali przygotowujących się do Maratonu Bostońskiego, sugerując, że jest to wysiłek znacznie przekraczający możliwości „normalnego” człowieka, i mogący nawet doprowadzić do śmierci. W latach sześćdziesiątych, kiedy zaczynałem swoją przygodę z maratonem, istniało wiele popularnych nawyków spędzania wolnego czasu. Maratończyków określano mianem „eklektycznej mieszanki dziwaków”. Jako jeden z nich, muszę przyznać, że opinia ta nie odbiegała zbyt od rzeczywistości.

Dziś ukończenie biegu maratońskiego pozostaje jednym z kilku istotnych życiowych wyzwań, z którymi w całości trzeba się zmierzyć indywidualnie. Słuchałem relacji dziesiątków tysięcy biegaczy wspominających magię, jaka towarzyszy przekraczaniu mety biegu maratońskiego; wielu z nich powtarzało, że ukończenie maratonu było dla nich największym życiowym osiągnięciem. Inni traktowali to, jak wzmocnienie ciała, umysłu i du-

szy, które pozwoliło im skierować swoje życie na nowe tory.

Tom Holland wykonał uspaniałą robotę, łącząc ze sobą wszystkie elementy zapewniające sukces w maratonie. Jego rady poparte są solidnym doświadczeniem i wieloletnią nauką na własnych błędach. Jeśli weźmiesz sobie do serca podane przez niego informacje, masz szansę uniknąć wielu problemów, o których słyszę codziennie w szkółce bieżowej, na obozach sportowych, czy podczas zajęć e-coachingu. Zgadza się z Tomem, że ukończenie maratonu jest dla większości ludzi absolutnie możliwe.

Fakt, że pomogłem ponad 100,000 maratończykom w osiągnięciu ich wymarzonego celu, dodał mi wiary w to, że przygotowanie do maratonu nie musi być równoznaczne z bólem ani kończyć się urazami. Zachowując odpowiednią równowagę pomiędzy biegiem i przerwami na marsz, praktycznie każdy z nas może uzyskać kontrolę nad swoim treningiem i nadal cieszyć się większością, a nawet wszystkimi czynnościami, w które jest normalnie zaangażowany.

Pomimo stałego wzrostu liczby maratończyków w ciągu ostatnich dwudziestu lat, pokonanie dystansu 42 195 metrów wprowadzi cię do elitarnego grona jednej dziesiątej procent populacji świata, która kończy maraton każdego roku.

Możesz tego dokonać !

Jeff Galloway
United States Olympian
www.JeffGalloway.com



Wstęp

W rodzinie, z której pochodzę, było sześciu chłopców i ani jednej dziewczynki. Jestem pewien, że ojciec wziął się do biegania przede wszystkim dlatego, żeby ratować to, co pozostało z jego zdrowia psychicznego. Rozmiar kontrolowanego chaosu, jaki panował w domu, był prawdopodobnie wprost proporcjonalny do dystansów, które przebiegał ojciec i to jeszcze na długo przedtem, zanim zaczął startować w maratonach. A tych było niemało.

MÓJ PIERWSZY MARATON

Tak jak większość maratończyków, ojciec biegał w weekendy, gdy miał więcej czasu. W wieku dziewięciu lat zacząłem mu towarzyszyć w jego biegach długodystansowych LSD („long slow distance” – bieganie w wolnym tempie na długim dystansie – przyp. red.), pedałując obok niego na malutkim, żółtym rowerku z bananowym siedzeniem. Mieszkaliśmy w miejscowości leżącej na wzgórzach. Tata pchał mnie pod górę, pomagając zdobywać szczyty wzgórz,

które dziewięciolatkowi wydawały się nieskończenie wielkie. Jestem pewny, że to był dla niego świetny trening górski, a dodatkowe obciążenie, jakie mi zawdzięcza, wyszło mu tylko na dobre.

Kiedy miałem dziesięć lat, tata zapisał mnie na pierwszy zorganizowany bieg. Pięć kilometrów... prawdziwy raj. Nie biegliśmy razem. Byłem jak labrador spuszczonej ze smyczy, by pobiegać na wolnej przestrzeni w ciepły, letni dzień. Żadnej rozgrzewki, żadnego rytmu, po prostu biegłem przed siebie, pędziłem jak rakieta. Ojciec czekał na mnie, na linii mety. Przyjąłem z radością drewniany patyczek, na którym wolontariusz wypisał miejsce i czas, jakie zająłem w biegu. Od tamtej chwili aż do dzisiaj jestem uzależniony.

Nadal biegałem z ojcem, ale w miarę, jak dojrzywałem, nasze wspólne przygody stawały się coraz rzadsze. Tata ciągle biegał, ale ja zająłem się innymi sportami i dziewczynami (niekoniecznie w tej kolejności). Uczęszczałem do Boston College i chociaż nadal trenowałem, wynikało to raczej ze zwykłej próżności niż z potrzeby dbania o zdrowie.

W Bostonie odbywa się rokrocznie prestiżowy Maraton Bostoński, którego data przypada na Dzień Patriotów, święto stanu Massachusetts, więc niemal cały stan dopinguje biegaczy. Przez kilka lat mieszkałem na Commonwealth Avenue, która stanowi ważną część maratonu, zaraz za okrytym złą sławą Heartbreak Hill. Jako studenci spędzaliśmy cały dzień na podwórku, sącząc tanie piwo i oglądając rojących się wszędzie biegaczy. Uważaliśmy, że każdy z nas poradziłby sobie w tym biegu i zakładaliśmy się o to, że w przyszłym roku na pewno wystartujemy. Tak było w kwietniu, ale już w styczniu każdy z nas znajdował sobie jakiś istotny powód, dla którego nie mógł wystartować.

Mój ojciec nadal biegał maratony, podczas gdy ja cieszyłem się studenckim życiem. Na ostatnim roku, w czasie przerwy świątecznej, ojciec powiedział mi, że ma dla mnie numer startowy i jeśli tylko chcę, mogę dołączyć do niego w maratonie. To była poważna sprawa, bo w Maratonie Bostońskim mogą wziąć udział tylko osoby z zaproszeniami. By wziąć udział w biegu musisz mieć wystarczająco dobry czas kwalifikujący, w zależności od wieku. (Wykaz aktualnych czasów kwalifikujących do Maratonu Bostońskiego znajdziesz na stronie 101.) Niewielka liczba osób biega jako tzw. bandyci, czyli zawodnicy nieoficjalni, którzy startują na końcu stawki i nie otrzymują medali ani swoich wyników końcowych po prze-

kroczeniu mety. „Bandyci” to zazwyczaj studenci, ludzie biegający w przebraniu Elvisa Presleya czy Supermana, ale też ci, którzy po prostu chcą wziąć udział w maratonie, ale nie udało im się oficjalnie zakwalifikować.

Tak więc przyjąłem propozycję ojca. W kwietniu miałem po raz pierwszy w życiu przebiec Maraton Bostoński.

Musicie wiedzieć, że nie miałem ani planu, ani trenera, ani rozpisanego treningu, ani książki takiej jak ta, która pomogłaby mi w przygotowaniach. Nie miałem również pojęcia w co tak naprawdę się wpakowałem. Nie brakowało mi za to naiwności i arogancji. Obserwując przez te wszystkie lata biegaczy przebiegających przez Commonwealth Avenue, zauważyłem, że większość z nich jest w gorszej formie niż ja. Mogłem pobiec, żaden problem.

Mimo wszystko miałem przecież ojca. Widziałem co robił, by przygotować się do maratonu i towarzyszyłem mu w dłuższych treningach, jeżdżąc na rowerze. Wiedziałem, że muszę biegać kilka razy w tygodniu, a w weekendy trochę dłużej. Zdarzało się, że tata dzwonił do mnie, by sprawdzić, jak idą przygotowania.

„Jak idzie trening? Dobrze się biegało w tym tygodniu?”

„Doskonale. Jestem na najlepszej drodze.”

Możecie pomyśleć, że wychowanie w katolickiej rodzinie, niedzielne

msze i uczęszczanie do jezuickiej szkoły, uchroniły mnie przed oszukiwaniem ojca na temat treningów. Jesteście jednak w błędzie.

W rzeczywistości w ogóle nie biegałem.

Cały czas ćwiczyłem pompki i brzuszki, chodziłem na siłownię, ćwiczyłem biceps i triceps. Chciałem dobrze wyglądać, ale nie biegałem.

Ojciec niezmiennie upewniał się, że trenuję, a ja nadal karmiłem go niewinnymi kłamstewkami. Opłacało mi się to, kiedy chodząc do spowiedzi i przyznając się do łgarstw, zamiast zdrowasiek, ksiądz, w ramach pokuty, przepisał mi bieganie krótkich dystansów w tygodniu, a dłuższych w niedziele przed mszą.

Miesiące mijały i nagle zostały mi tylko trzy tygodnie do maratonu. Na weekend pojechałem do domu, tak więc nie mogłem już więcej kłamać na temat mojego biegania. Wiedziałem, że czas coś zrobić, żeby przygotować się do 42-kilometrowej trasy, z którą wkrótce się zmierzę. Pewnego wczesnego ranka, w niedzielę, założyłem sfatygowane adidas (nie do biegania), chwyciłem ogromnego walkmana (to był 1991 rok, żadnych MP3) i wybrałem się na swój pierwszy oficjalny długi bieg. To był piękny dzień, zupełnie jak Forrest Gump, po prostu biegłem i biegłem. Przemierzałem górzyście ścieżki na obrzeżach Connecticut, z muzyką bijącą w uszach i sercem walącym od

treningu. Po około dwóch godzinach znalazłem się w domu – spocony, obolały i wyczerpany. Tak. Byłem gotów przebiec Boston.

To był mój pierwszy i ostatni trening przygotowujący do maratonu. Nie zakładajcie od razu, że w ogóle się nie przygotowałem. Owszem, spędziłem kilka godzin na tworzeniu składanki pełnej utworów z lat osiemdziesiątych, która miała napędzać mnie w trakcie biegu.

Nocą, przed zawodami, rozmawiałem z ojcem. Widział, jak biegałem w zwykłych adidasach, więc zapytał wprost, czy kupiłem sobie jakieś buty do biegania. Powiedziałem, że wystarczy mi to, co mam. Wspomniał, że przyniesie mi odpowiednie obuwie, gdy spotkamy się przy niewielkim kościele w Hopkinton na starcie biegu.

Powtórzę raz jeszcze, moja stacja znajdowała się na samej trasie biegu, dokładnie na trzydziestym czwartym kilometrze, na Commonwealth Avenue. Policyjne barykady ciągnęły się wzdłuż pustych ulic. W poniedziałkowy rano wskoczyłem do taksówki, prosząc o podwiezienie mnie na start Maratonu Bostońskiego.

Maraton Bostoński to wyścig od punktu do punktu, co oznacza, że start i meta znajdują się w różnych miejscach. Jechaliśmy w kierunku przeciwnym do trasy biegu, śmigając odcinkiem autostrady. Po prawie godzinnej jeździe, uświadomiłem sobie powagę sytuacji:

Chwileczkę, miałem przebiec całą drogę!

I jeszcze osiem kilometrów...

I jeszcze kawałek.

Niedobrze.

W tym momencie olśniło mnie i zrozumiałem, że czeka mnie długi dzień pełen cierpień. Zmęczyłem się już samą jazdą na start; jakim cudem miałem przebiec całą tę drogę z powrotem?

Gdy dotarliśmy do małego miasteczka Hopkinton wśród kłębiących się tłumów, pogoda była przepiękna. Ostry zapach żelu mentolowego Bengay unosił się w powietrzu, podczas gdy biegacze rozciągali się przy znakach drogowych, leżeli na pokrytej gazetami ziemi, aplikowali domowej roboty aerozole w niecenzuralne miejsca i sikali w krzakach, na drzewa, ogrodzenia i domy. Miało miejsce obrzydliwie dużo sikania.

Wąleśałem się wąskimi uliczkami, by znaleźć mały, biały kościół, przy którym czekał na mnie ojciec. Trzymał w ręku parę butów biegowych, które niechętnie od niego przyjąłem. Próbował udzielić mi ostatniej rady przed startem, ale jego słowa ledwo do mnie docierały poprzez szum w głowie i ścisk w żołądku. Poczucie energii i ekscytacji, generowane przez tysiące biegaczy było zaraźliwe, jak nic innego, czego kiedykolwiek doświadczyłem. Dało się odczuć napięcie w powietrzu, aczkolwiek szczególnie pozytywne.

Twarze otaczających mnie ludzi wyrażały ten sam nastrój wyczekiwania, jaki widać na twarzach dzieci oczekujących na rozpakowanie prezentu.

Mieliśmy z ojcem zupełnie inne numery startowe – mój był o wiele niższy niż jego. To oznaczało, że ruszałem z miejsca przed nim i przekraczałem linię startu dziesięć – do piętnastu minut wcześniej. Byłem pewny siebie aż do ostatnich chwil: kiedy przekazał mi ostatnie słowa mądrości przed rozpoczęciem, rzuciłem mu tylko krótkie „adieu” i powiedziałem, że spotkamy się na mecie.

Przed startem, zupełnie jak krowa zapędzona do zagrody, ustawiasz się na wyznaczonym polu, zazwyczaj określonym przez twój numer startowy. Niektóre zawody dopasowują miejsce zbiórki, pytając w zgłoszeniu o przewidywany czas ukończenia wyścigu. Lepiej odpowiedzieć szczerze, bieganie ze zbyt szybką lub zbyt wolną grupą nie będzie żadną przyjemnością.

Jeśli chcesz biec z przyjacielem, a nie jesteście w tym samym punkcie startu, na niektórych zawodach pozwolą ci przejść do niższej grupy, ale nigdy wyżej. Innymi słowy, biegacz z „szybszym” numerem startowym (zazwyczaj niższy numer) może zostać dopuszczony do „wolniejszej” grupy startujących, ale nie na odwrót. Jeśli chciałbyś tego dokonać, zapytaj się wolontariuszy, czy istnieje taka możliwość.

Śledziłem tłumy biegaczy, przemierzających się wzdłuż ulicy, by trafić na swoje pole. Znalazłem miejsce, odpowiadające mojemu numerowi startowemu i wpakowałem się w tłum, stając ramię w ramię, wciśnięty jak sardynka, pomiędzy innych biegaczy, którzy wcale nie pachnieli lepiej.

Rozbrzmiewał hymn narodowy, samoloty myśliwskie szumiały nad głowami, a my przebieraliśmy nogami w oczekiwaniu na start. Przewinąłem kasetę i nałożyłem słuchawki. Pierwsze dźwięki gitar w „Cult of Personality” zespołu Living Colour pojawiły się dokładnie w momencie, gdy wystrzał z armaty oznajmił start wyścigu. Zaczęliśmy.

Piętnaście tysięcy ludzi, próbujących przedrzeć się żwawo wąskimi ulicami

należą: brak odpowiedniego treningu i nieprzyjmowanie węglowodanów przed i w trakcie zawodów. Jeśli ćwiczysz prawidłowo, czyli tak jak szczegółowo opiszę później, nigdy nie będziesz musiał zderzać się ze ścianą. Wtedy nie byłem nawet blisko właściwego treningu. Zderzenie ze ścianą dotyka biegaczy zazwyczaj w okolicach trzydziestego kilometra. Ale nawet osoby nie do końca wytrenowane zazwyczaj biegają 25-28-kilometrowe odcinki, zanim wystartują w maratonie. Ja nie pokonałem ani jednego, choćby 20-kilometrowego.

Nie trzeba mówić, że czułem się, jakbym umierał. Miałem wrażenie, że biegnę z kulą u nogi, a gęsta mgła na dobre spowiła moją głowę. Zwolniłem, osiągając tempo ślamazarnego czołgania, ściągnąłem przemoczoną koszulkę i wsadziłem ją w szorty. Walkman zmienił się w dziesięciokilowy ciężarek, którego musiałem się pozbyć. Zauważyłem młodego chłopca wychylającego się na skraju ulicy. Wczuwając się, niczym Mean Joe Green w reklamie Co-ca-Coli, krzyknąłem:

„Hej, dzieciaku, łap!”

Rzuciłem mu walkmana, a on gapił się na mnie zmieszany i zdziwiony, by chwilę potem zerwać się do domu ze swoim nowym nabytkiem. Jestem prawie pewny, że w następnym roku przyszedł na maraton z nadzieją na więcej podarków od biegaczy.

Nie przestawałem biec, potykając się po drodze w miarę łapiących mnie

skurczów. Nie byłem nawet w połowie biegu, a czułem się wykończony. Kiedy już myślałem, że to koniec – poczułem lekkie stukanie w plecy.

To był mój tata.

Wtedy nie miałem pojęcia jak marnie wyglądałem, ale on bez problemu zauważył, że cierpię. Zapytał, jak mi idzie, a ja odpowiedziałem tylko, że moje nogi to dwa gigantyczne skurcze. Podbiegliśmy do namiotu medycznego, w którym na chwilę zniknął. Po chwili pojawił się z jakimś dziwnym żelem i kazał wetrzeć go w nogi. Przekonany, że to jakiś specjalny specyfik na usuwanie kurczy, zrobiłem jak kazał. Prawdą jest, że moje nogi poczuły się nieco lepiej i wróciliśmy do biegu. Kilka miesięcy później, tata przyznał się, że magiczny balsam był zwykłą wazeliną. Wtedy po raz pierwszy poczułem na swojej skórze działanie „efektu placebo” – zjawiska polegającego na tym, że coś działa tylko za sprawą twojej wiary w to, że ci pomoże, bez względu na swoje właściwości. Niesamowity przykład na to, jak wielką moc nad ciałem posiada umysł.

Odcinek między 20. a 30. kilometrem pamiętam jak przez mgłę. Człapałem powoli przed siebie, podczas gdy ojciec robił wszystko, by odwrócić moją uwagę od bólu. Nie pamiętam nawet podbiegania pod wyczerpujący Heartbreak Hill. Zanotowałem za to chwilowe otrzeźwienie, kiedy mijaliśmy pijane tłumy przy Boston College i moje mieszkanie.

Wejdźmy do środka - usłyszałem głos ojca, próbującego przekrzyknąć wrzaski studenciaków - możesz wziąć prysznic i potem ukończyć wyścig.

Nie ma mowy. Jeśli teraz się zatrzymam, nigdy nie zbiorę się do ponownego startu. Skończmy to.

Biegliśmy więc dalej. Chwilę później na horyzoncie ukazał się znany mi szyld CITGO. Wiedziałem, że to dobry znak (gra słów zamierzona); oznaczało to, że meta była na wyciągnięcie ręki. Kiedy pokonaliśmy ostatni zakręt i zobaczyłem finisz, poczułem falę emocji i doznań, których nigdy nie zapomnę. To uczucie towarzyszy mi zawsze, kiedy kończę maraton, ultramaraton (dystans powyżej 42 195 metrów), czy zawody Ironman. Dla niego ponad 60 000 osób każdego roku próbuje dostać się na maraton w Nowym Jorku. Niesamowite spełnienie, które przychodzi wraz ze stawieniem czoła wyzwaniom ciała i umysłu. Zygmunta Freuda postulował, że unikamy bólu, a szukamy przyjemności. Ja twierdzę, że prawdziwe szczęście i spełnienie wynika z dążenia do przyjemności poprzez ból. Nie ten, powodujący urazy, ale taki, który testuje twoją silną wolę. Podejmujesz się czegoś niezwykle trudnego, tylko i wyłącznie z własnych chęci. Wkładasz w to ogromne ilości fizycznej i emocjonalnej energii opartej na wierze w to, że możesz zdobyć coś prawie nieosiągalnego. Im więcej zainwestujesz, tym łatwiejsze do zrealizowania będą cele, a co za tym

idzie nieopisana przyjemność czekająca na ciebie po drugiej stronie linii mety.

Przekroczenie finiszu z ojcem w 1991 roku było kluczowym momentem w moim życiu, nad którym dość często rozmyślam. Od tamtej pory przebiegłem ponad dwadzieścia maratonów, trzy ultramaratony i dwanaście triathlonów Ironman. Zakwalifikowałem się na start w Maratonie Bostońskim siedem lat z rzędu, poczynając od 2000 roku. Pokonanie tego pierwszego maratonu zajęło mi cztery i pół godziny; teraz moim rekordem jest nieco poniżej trzech godzin. Bieganie stało się codziennością, zdrowym uzależnieniem, częścią mojej pracy i sposobem na życie.

Jeśli to jest twój pierwszy maraton, zazdroścę. Chociaż wszystkie finisze są niezapomniane, nic nie równa się temu pierwszemu. Przygotuj się na doświadczenie, które odmieni twoje życie. Jeśli przebiegłeś maraton już wcześniej i sięgasz po tę książkę w celu dalszej nauki, sprawię, że będziesz szybszy i mniej podatny na kontuzje, a to wszystko przy dobrej zabawie i tylko w szesnaście tygodni. Cztery miesiące to wszystko, o co cię proszę. Gwarantuję, że jeśli będziesz trzymał się moich planów treningowych i wprowadzisz w życie sprawdzone przeze mnie strategie i techniki, nie rozczarujesz się.

O czym jest ta książka? Zawiera informacje, których rozpaczliwie potrzebowałem przed swoim pierwszym maratonem: plany treningowe, wskazówki

na temat odżywiania, nawadniania, sprzętu, rytmu, ćwiczeń umysłowych, zapobiegania urazom, treningów siłowych, elastyczności i wiele więcej. Będziesz uczył się na moich błędach, co pozwoli ci uniknąć popełniania ich samemu, i doświadczenia mojego i moich klientów, by jak najlepiej przetrwać maraton. Jeśli ukończysz bieg z uśmiechem na twarzy, a zaraz po zejściu zakwasów, rozpoczniesz poszukiwania następnych zawodów, uznam swoją misję za pomyślnie wykonaną.

UWAGA: Pomimo że książka ta traktuje zarówno o półmaratonie, jak i o całym maratonie, przez cały czas będzie w niej używane określenie maraton. Większość koncepcji znajduje zastosowanie w przypadku obu dystansów, a gdy dotyczą tylko jednego z nich, będą omawiane osobno.

ROZDZIAŁ 1

Po co w ogóle biegać?

To bardzo proste pytanie jest mi zadawane przez cały czas. Dlaczego biegać? Pozwól, że wyliczę kilka pozytywnych efektów treningu kardio, w szczególności biegania:

1. Zwiększa poziom lipoproteiny wysokiej gęstości (HDL), czyli tzw. dobrego cholesterolu
2. Pomaga w zapobieganiu i kontrolowaniu cukrzycy
3. Obniża ciśnienie krwi
4. Poprawia funkcjonowanie układu krążenia
5. Przyczynia się do obniżenia wagi
6. Pomaga w zapobieganiu chorob układu krążeniowego
7. Zwiększa wrażliwość na insulinę (obniżona wrażliwość na insulinę może prowadzić do cukrzycy typu 2)
8. Zwiększa gęstość mineralną kości
9. Poprawia pewność siebie i samoocenę

Powyższa lista nie wyczerpuje wszystkich pozytywnych efektów. Zawsze powtarzam, że przede wszystkim biegać „dla swojej głowy”. Bieganie daje mi możliwość wyrzucenia z siebie stresu. Jest moją „ruchomą medytacją”. Nieważne, jak czuję się przed biegiem – po bieganiu zawsze jest o niebo lepiej. Bieganie jest proste. Kosztuje tyle, co nic. Możesz je uprawiać prawie wszędzie. W dwóch słowach: bieganie sprawia, że wyglądasz lepiej, czujesz się lepiej i żyjesz dłużej, wszystko naraz.

Jest naprawdę dobre.

Pytanie powinno więc brzmieć inaczej: „Dlaczego nie biegasz?” Otwórz jakikolwiek magazyn, a zbombardują cię całostronicowe reklamy wielkich koncernów farmaceutycznych, reklamujących swoje nowe produkty – specyfiki, których przyjmowanie można by równie dobrze zastąpić biegiem, dającym te same efekty. Masz problemy ze snem? Udowodniono, że trening kardio pomaga. Musisz poprawić sytuację lipidów we krwi? Również w tym przypadku bieganie to rozwiązanie idealne.

Nie chcę przez to powiedzieć, że medycyna jest nam zbędna, ale ograniczenie farmakologicznych rozwiązań na rzecz biegania może być korzystne.

Są też reklamy telewizyjne zachwalające nowe środki, których działanie lecznicze pozostaje czasem zagadką. Spoty te zawsze kończą się kwestią: „Zapytaj lekarza o to czy tamto.” A gdyby tak chociaż w kilku reklamach pojawiło się hasło: „Zapytaj lekarza o ćwiczenia?”

My biegacze znamy doskonale wieczne narzekanie niebiegających. Obwieszczają oni np., że „bieganie jest złe dla stawów kolanowych.” Niestety, wielu lekarzy opowiada takie bzdury swoim pacjentom, a wynika to tylko i wyłącznie z tego, że nie śledzą oni badań dotyczących tego tematu. Tak naprawdę istnieje garstka dowodów naukowych na to, że bieganie powoduje artretyzm, a wiele opracowań sugeruje coś dokładnie przeciwnego. Stanford University rozpoczął w 1984 roku badanie, polegające na śledzeniu aktywności 500 osób w średnim wieku, należących do sekcji biegowej. Porównanie ich do osób niebiegających wykazało, że wskaźniki artretyzmu wcale nie były u nich wyższe, a ryzyko chorób czy bólu mięśni oraz problemów szkieletowych okazało się niższe.

Inne badanie, przeprowadzone przez Instytut Coopera oraz Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób, nie ujawniło żadnych powiązań między

bieganiem a artretyzmem biodra czy kolana. Natomiast w badaniu porównującym biegaczy do pływaków, ci pierusi okazali się być mniej skłonni do poddawania się zabiegom na artretyzm lub odczuwania ostrych bólów bioder i kolan.

Jeśli w przeszłości cierpiełeś na dotkliwie urazy kolan albo inne biomechaniczne dolegliwości, bieganie może faktycznie pogorszyć twój stan. Niemniej jednak, biorąc pod uwagę własne doświadczenie, większość z nich może być załagodzona treningiem siłowym, gimnastyką i rozważną periodyzacją.

Periodyzacja: Stopniowa rotacja specyfiki, intensywności i wielkości obciążenia treningowego w dążeniu do osiągnięcia szczytowej formy, przy jednoczesnym zapobieganiu kontuzjom i wypaleniu, często przed konkretnym wydarzeniem. Biegacze najczęściej korzystają z periodyzacji poprzez systematyczne zwiększanie i zmniejszanie przebieganego w tygodniu dystansu.

Uważam, że bieganie jest kluczowe dla dobrego samopoczucia, bo jasno wykazuje nasze słabe punkty, dzięki czemu wiemy nad czym pracować, by być tak zrównoważonym i silnym jak to tylko możliwe. Bieganie to swego rodzaju test. Podejmujemy go i szybko uczymy się na czym jako jednostki musimy skupić się w kontekście całego programu ćwiczeń. Jeśli klient zaczyna program biegowy, a po jakimś czasie

Jim Fixx: Sprostowanie

Jim Fixx był człowiekiem odpowiedzialnym za rozpoczęcie wielkiego boomu na bieganie i jogging w latach siedemdziesiątych. W 1977 roku opublikował książkę pt. *The Complete Book of Running*, która sprzedała się w ponad milionie egzemplarzy, przez jedenaście tygodni królowała na pierwszym miejscu listy bestsellerów i zainspirowała rzeszę ludzi. W 1980 r. opublikował kontynuację tej książki – *Jim Fixx's Second Book of Running*.

Niestety, Fixx zmarł na skutek rozległego ataku serca, podczas jednej z codziennych przebieżek. Miał pięćdziesiąt dwa lata. Wiele osób niebiegających, a nawet komików brało go za przykład ilustrujący, dlaczego bieganie to kompletna strata czasu. Kiedy jednak poczytasz o jego osobie, zrozumiesz, jak pokrętne i nieprawdziwe są ich argumenty.

Oto prawdziwa historia Jim'a Fixxa: gdyby nie zaczął biegać w wieku trzydziestu pięciu lat, prawdopodobnie nie żyłby wiele dłużej. Ważył 97 kilogramów i palił dwie paczki papierosów dziennie. Rok po tym, jak zaczął regularnie biegać, jego waga spadła do 72,5 kilo i skończył z uzależnieniem. W kwestii problemów z sercem, ogromne znaczenie ma rodzinna historia. Ojciec Fixxa przeszedł atak serca w wieku trzydziestu pięciu lat, a po siedmiu latach zmarł na kolejny.

Dr Marry McQuillen, lekarz przeprowadzający sekcję zwłok Fixxa, stwierdziła, że niedrożność jego tętnic była tak zaawansowana, że gdyby nie wzmocnił serca biegając, najpewniej zmarłby dużo wcześniej.

zaczynają boleć go dolne partie pleców, to czy powinien przestać, zakładając, że wina leży w ruchu? A może powinien się zastanowić dlaczego bolą go plecy i znaleźć sposób na ich wyleczenie. Czy ma słabe mięśnie prostowniki grzbietu? Czy jego ścięgna są za bardzo naprężone? Czy jego mięśnie brzuszne są osłabione? Jeśli po prostu rzuciłby bieganie i zignorował ból pleców, ten nieuchronnie by do niego powrócił i to w dużo poważniejszej postaci. Dlatego właśnie kocham bieganie. Dzięki niemu możemy

nauczyć się tak wiele na temat naszych ciał i w efekcie, za sprawą naszych kontuzji, stać się silniejsi, a nie słabsi.

Jeśli, jak miliony innych osób, starasz się zrzucić wagę, bieganie jest jedną z najszybszych, najtańszych i najprostszych sposobów na pozbycie się kilogramów. Powtórzę raz jeszcze, większość swojego czasu spędzam, biegając z prywatnymi klientami. Stosujemy trening siłowy, nierzadko jako środek na wyrównanie dysproporcji i słabości, które ujawniły się w czasie biegu. Oczy-

wiecie, mógłbym narzucić im śmieszne ćwiczenia, jak te z obrazków w gazetach albo popularnych treningów z najnowszym sprzętem, ale to nie doprowadziło by nas do naszego celu zrzucenia masy, zmniejszenia ogólnego napięcia mięśni i zdobycia optymalnego zdrowia fizycznego. Pozbycie się zbędnych kilogramów, to tak naprawdę bardzo prosta sprawa, która za sprawą rzeszy niedoświadczonych ludzi, oczekujących na szybkie rezultaty, stała się dużo bardziej zagmatwana. Wszystko polega na pobieraniu i wydalaniu energii. Jeśli pochłoniesz więcej niż spalisz w ciągu dnia – przytyjesz. Wydasz więcej niż konsumujesz każdego dnia, a waga pójdzie w dół. Jeśli chodzi o najlepszy sposób na spalanie kalorii i osiągnięcie „równowagi w dziennym bilansie energii”, to odpowiedź jest prosta. Jest nią, oczywiście, bieganie.

Teraz już wiesz. Biegamy dla umysłu, dla zdrowia i dla dumy. Robimy to po to, by przekraczać bariery i stawiać sobie wyzwania. Z każdym kilometrem i osiągniętym celem, stajemy się silniejsi zarówno fizycznie, jak psychicznie.

Ponad 60 000 osób zgłosiło się na jedno z 30 000 miejsc w Nowojorskim Maratonie w zeszłym roku. Nikt ich nie zmuszał do biegania, musi się to więc faktycznie opłacać.

WIARA I ZAUFANIE

Kupując tę książkę i stosując się do mojego planu treningowego czy porad, w sensie dosłownym zatrudniasz mnie

jako swojego trenera biegowego. Nie ma dla mnie nic bardziej satysfakcjonującego od pomagania innym ludziom w przekraczaniu ich własnych barier i osiągnięcia celów, o których nawet nie marzyli. Nie ma też nic lepszego od asystowania komuś w identyfikowaniu jego celu, w ciężkiej pracy, by go osiągnąć, i w osiągnięciu końcowego sukcesu. Przez lata wytrenowałem wielu klientów przed ich pierwszym maratonem, by potem razem z nimi biec, pomagając im utrzymać odpowiednie tempo aż do mety. Każde z tych doświadczeń było jedyne w swoim rodzaju. Wybierając mnie na swojego trenera, obdarzasz mnie sporym zaufaniem i wiarą. Przygotowanie się do maratonu wymaga zaangażowania kapitału i czasu, których nie chcesz przecież zmarnować. Musisz uwierzyć, że treść tej książki pomoże ci osiągnąć cele i zaufać, że posiadam wiedzę, doświadczenie i pasję, gwarantujące dobre efekty. Aby osiąść tę wiarę i zaufanie, powinieneś dowiedzieć się kim jest oraz jaki jest twój trener. Pozwól więc, że opowiem ci o mojej wiedzy, doświadczeniu i pasji.

Studia licencjackie ukończyłem na kierunku komunikacja w Boston College, a magisterskie z wychowania fizycznego, ze szczególnym naciskiem na psychologię sportu, na Southern Connecticut State University. Posiadam certyfikaty: American College of Sports Medicine, National Strength and Conditioning Association, National Academy of Sports Medicine oraz American Council on Exercise.

Przez lata byłem zatrudniany jako osobisty trener oraz instruktor fitness w takich klubach, jak: Reebok, Equinox, New York Sports Clubs i Crunch. Pracowałem z ponad tysiącem osób z różnych środowisk: starymi, młodymi, ludźmi bez formy, elitarnymi atletami. Tworzyłem programy i trenowałem ludzi na różnych dystansach, od biegu na pięć tysięcy metrów, po ultramaratony, triathlony, zawody Ironman i wiele innych. Jednym z moich ulubionych startów był ten w towarzystwie 75-letniej kobiety, którą trenowałem – przebiegliśmy wspólnie jej pierwszy zaliczony oficjalnie bieg na pięć kilometrów w Central Parku.

Wraz z rozwojem mojego biznesu zacząłem skupiać się na pisaniu, filmowaniu, wykładach i obozach sportowych, a także na szkoleniu w systemie jeden na jeden i coachingu online. Teraz zajmuję się głównie trenowaniem prywatnych klientów. Moje dni zaczynają się wcześnie, czasem do godziny dziesiątej mam już przebiegnięte z moimi klientami 50 kilometrów. Ludzie często pytają ich: „Płacisz komuś, by z tobą biegał?” Otóż tak, a w zamian za to zyskują ogromne korzyści, jakie płyną z naszych spotkań. Wielu klientów postawiło sobie za cel zrzuć wagę. Jak efektywniej to osiągnąć, niż poprzez bieganie? Równoległe z ruchem, omawiamy takie kwestie jak odżywianie, nawadnianie, tempo, forma, strój – wszystko to, co zawiera ta książka. Ustalamy także cele do osiągnięcia w każdym wyścigu i osiągamy je. Co najważniejsze, kiedy pojawiają się bóle,

jestem na miejscu i mogę szybko zareagować – postawić diagnozę i opanować problem. Wszystkie te doświadczenia postawiły mnie w wyjątkowej sytuacji, kiedy mogę uczyć się z pierwszej ręki na podstawie setek autentycznych „eksperymentów”.

Biegam całe swoje życie, począwszy od wczesnych treningów i wyścigów z ojcem, aż do dziś. Uczestniczyłem w maratonach na całym świecie. W tym aż dziewięciu w Bostonie (siedem pod rząd), trzech w Nowym Jorku, dwóch w San Diego, po jednym w: Filadelfii, Chicago, Westchester, Miami, Big Sur, Hartford, Las Vegas, Honolulu, Rzymie, Dublinie. Zaliczyłem też Maraton Marine Corps. Sprawdziłem również jak bieganie na dużych wysokościach wpłynęło na mój 58-kilometrowy maraton „Run to the Sun” na Maui. Jest to jedyny maraton typu „od punktu do punktu”, w którym widzisz metę już na starcie i ubiegasz się w jego trakcie z wysokości poziomu morza na szczyt Haleakal, znajdujący się wysokości 3055 metrów. Ukończyłem ten bieg na dziewiątym miejscu. Jeszcze więcej o długich, także górskich, biegach dowiedziałem się, startując w 80-kilometrowym „Biegu JFK” w Maryland, który również odbyłem z jednym z moich klientów. Mam za sobą dwanaście triathlonów Ironman, składających się z przebiegnięcia 3,8 km, pokonania 180 kilometrów rowerem i przebiegnięcia maratonu. Uczestniczyłem w setkach wyścigów na pięć i dziesięć tysięcy metrów oraz półmaratonów.

Co jest w tym wszystkim najważniejsze? Zero kontuzji. O tym więcej za chwilę.

MOJA FILOZOFIA TRENINGU

Zanim zaczniemy, chcę opowiedzieć ci o mojej filozofii treningu. Składają się na nią dwa proste punkty:

1. *Moi m. celem jest doprowadzenie cię na start bez urazów.* Łatwo jest trenerowi poinstruować klienta, by wykonał 100 pompek, 50 przysiadów i 200 brzuszaków. Może on równie dobrze ułożyć plan treningowy zawierający śmiesznie dużą ilość i natężenie ćwiczeń, co dałoby mu tytuł „naprawdę twardego trenera.” Jasna sprawa. Na rynku jest wielu takich instruktorów, a dzięki nim również cała masa przetrenowanych klientów cierpiących z powodu urazów i kontuzji. Kontuzje te tłumaczy się zazwyczaj na dwa sposoby. Po pierwsze – trener mówi klientowi, że nie przykładał się wystarczająco do treningu, co spowodowało uraz. Po drugie – klient zaczyna wierzyć, że bieganie nie jest sportem dla niego, ze względu na jego niedoskonałe uwarunkowanie genetyczne. W obu przypadkach klient bierze winę i odpowiedzialność na siebie. Oczywiście, jeśli nie dostosowuje się do planu podanego przez trenera, robiąc jedną rzecz za dużo, a lekceważąc drugą, musi odpowiedzialność wziąć na siebie. Jeśli jednak skrupulatnie

przestrzega wskazań instruktora, a nadal nie osiąga pożądaných efektów, należy przeanalizować metodologię trenera. Najtrudniejsze dla instruktora jest to, by wymyślić, w jaki sposób, przy najmniejszym wysiłku, osiągnąć maksymalny sukces. „Trening mniej, biegaj lepiej!” Jako fizjolog zawsze szukam najbezpieczniejszej drogi, dla osiągnięcia najkorzystniejszych wyników, w jak najkrótszym czasie. Doznanie kontuzji z powodu przetrenowania bieganiem nie jest powodem do dumy. Za podstawowy cel powinno przyjąć się utrzymanie kondycji i zdrowia w wieku lat nawet dziewięćdziesięciu. Dlaczego nie wszyscy trenerzy do tego dążą? Wydaje mi się, że istnieją dwa istotne po temu powody: brak wiedzy oraz ego. Niektórzy z nich nie mają pojęcia o wychowaniu fizycznym, fizjologii człowieka, biomechanice, kinezylogii i ryzyku, które niesie ze sobą zbyt intensywny trening. Inni chcą wyrobić sobie reputację „kosy” i celowo za mocno naciskają na swoich klientów.

Musisz mieć świadomość, że brak urazów nie oznacza wcale, iż nie pojawią się drobne nieprzyjemności. Oczywiście, że się pojawią. Wszyscy doświadczamy bólów i niedogodności, lecz różnie sobie z nimi radzimy. Nie należy „biec poprzez ból”, bo w końcu doprowadzi to do kontuzji. Lepiej jest poszukać jego przyczyny, a następnie go wyeliminować. W pierwszej kolejności starajmy się jednak zapobiegać bólom.