



Przygotuj się do sezonu biegowego z Carolina Medical Center

- Dlaczego warto biegać?
- Rozgrzewka to podstawa
- Dieta dla biegaczy
- Postaw na regenerację

Cześć,

jeżeli pobrałeś ten poradnik, to znaczy, że chcesz rozpocząć swoją przygodę z bieganiem i dowiedzieć się, od czego zacząć. Z pozoru bieganie to dość prosta aktywność – w końcu większość z nas robi to na co dzień 😊 Biegamy za „szczęściem”, do autobusu, a nawet czasami za dzieckiem... Ciężko też znaleźć drugą tak łatwo dostępną aktywność, która nie wymaga drogiego sprzętu czy specjalnego przygotowania.

Jeżeli zdecydujesz, że bieganie będzie Twoją pasją, warto wcześniej odpowiednio się przygotować, aby uniknąć niefortunnego upadku czy kontuzji.

Dlaczego warto nam zaufać?

Carolina Medical Center to klinika ortopedii i rehabilitacji, w której od lat opiekujemy sportowcami, tworzymy programy profilaktyczne oraz uczestniczymy w wielu wydarzeniach sportowych.

Jesteśmy Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Współpracujemy ze związkami sportowymi, których przedstawiciele odnoszą sukcesy na arenie międzynarodowej. Możemy się także pochwalić tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Mamy nadzieję, że nasz poradnik przypadnie Ci do gustu. Pamiętaj też, że zawsze możesz liczyć na naszą pomoc!

Miłego czytania,
zespół Carolina Medical Center!

Spis treści

Top 10 korzyści, dlaczego warto biegać?	2
Ustal cel i pokonaj słabości!	3
Sport to zdrowie, dlatego wykonaj odpowiednie badania	4
Przygotuj sprzęt – buty to podstawa	5
Co warto zjeść przed biegiem?	7
Pamiętaj o rozgrzewce	7
Trening siłowy dla biegacza	7
Po treningu nie zapominaj o regeneracji	7



Top 10 korzyści, dlaczego warto biegać?

01

Sport to zdrowie – każda aktywność fizyczna sprzyja naszemu organizmowi i zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele schorzeń. Bieganie obniża poziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko powstania chorób sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie krwi, a także wzmacnia system immunologiczny i dbamy o naszą odporność.

02

Mocne kości i sprawne stawy – ruch odżywia i regeneruje stawy, poprawia także gospodarkę wapniową kości. Po 30. roku życia zaczynamy tracić masę kostną, a ruch jest kluczowy do spowolnienia tego procesu. Pomaga zapobiegać osteoporozie i zmniejszyć ryzyko złamań.

03

Utrzymanie prawidłowej masy ciała – aktywność fizyczna reguluje przemianę materii. W trakcie biegu spalamy kalorie, co ma znaczący wpływ na redukcję tkanki tłuszczowej. Poprawa wyglądu, zdrowia i samopoczucia sprawia, że czujemy się dobrze we własnym ciele.

04

Wybuch endorfin – to chyba najlepsza korzyść z biegania! Poprzez ruch rozładowujemy negatywne emocje. Regularne treningi przyczyniają się do obniżenia ryzyka zachorowania na depresję i inne zaburzenia nastroju. W trakcie biegu wydzielają się endorfiny – hormony szczęścia. Bieganie reguluje także wydzielanie kortyzolu, co powoduje, że jesteśmy bardziej odporni na stres. Oprócz tego daje poczucie satysfakcji, a z każdym treningiem wzrasta nasza motywacja do działania – nawet po wyczerpującym biegu.

05

„Wieczna młodość” – aktywność fizyczna powoduje zwiększenie masy tkanki mięśniowej oraz usprawnia produkcję kolagenu, a to z kolei przyczynia się do ujędrnienia skóry, która z każdym treningiem staje się bardziej napięta i elastyczna. Bieganie pomaga zachować młodość – jest to związane z poprawą wydolności i sprawności organizmu.

06

Dobry sen – dzięki bieganiu lepiej śpimy, nie mamy problemów z zasypianiem. Ma to związek z dotlenieniem organizmu i odpowiednią regulacją układu nerwowego.

07

Pamięć na medal – ruch przyspiesza przepływ krwi w ośrodkowym układzie nerwowym, co wpływa na lepszą pamięć i zdolności poznawcze.

08

Jest to aktywność, która nie wymaga od nas drogiego sprzętu – warto jednak zainwestować w odpowiednie obuwie, a jeśli biegamy zimą czy wczesną wiosną – w odzież termoaktywną.

09

Możesz biegać wszędzie i kiedy chcesz – to Ty decydujesz w jakiej porze dnia (lub nocy) ćwiczysz. Jesteś rannym ptaszkiem lub wolisz siedzieć do późna? To nic – bieganie jest tak samo wartościowe w nocy, jak i w dzień. Nie ma też żadnego znaczenia, gdzie pobiegiesz – bieżnia na siłowni, las, brzeg morza – to Twój wybór! Wystarczy tylko Twoje chęci i silna motywacja!

10

Możesz pomóc innym – niektóre wydarzenia sportowe dają biegaczom coś bezcennego – radość z pomagania innym. Coraz więcej organizacji łączy zawody z akcjami charytatywnymi, dzięki którym zbierane są fundusze na pomoc chorym czy potrzebującym.



Ustal cel i pokonaj słabości!

Jeżeli chcesz rozpocząć przygodę z bieganiem, pierwsze co powinienesz zrobić to ustalić plan treningowy. Bieganie, jak każda dyscyplina, wymaga systematyczności. Odlóż ambicję na bok, kieruj się zasadą „małych kroczków” i zacznij od krótkich dystansów. Jeśli wszyscy Cię mijają, a Ty łapiesz zadyszkę po przebiegnięciu zaledwie 1 km – nie zniechęcaj się. Każdy kiedyś zaczynał. Im dłużej będziesz trenował, tym Twój organizm będzie silniejszy, a Twoja kondycja pozwoli Ci na swobodne pokonywanie coraz dłuższych dystansów.



„Na początku warto wziąć pod uwagę marszobieg – dzięki niemu przyzwyczaisz organizm do większego wysiłku i przeciążeń. Możesz zacząć od minuty biegu i dwóch-trzech minut szybkiego marszu i z każdym dniem zwiększać ilość czasu poświęconego na bieg. Tylko pamiętaj – co za dużo to nie zdrowo. Nie musisz trenować codziennie – zacznij od trzech razy w ciągu tygodnia” – podkreśla mgr Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego z Carolina Medical Center.

Jeżeli chcesz wziąć udział w wydarzeniu sportowym, wybierz na początek krótki dystans, np. 5-cio lub 10-cio kilometrowy. To pozwoli Ci zapoznać się z zasadami i specyfiką zawodów. Wzrośnie również Twoja motywacja – po ukończonym biegu, sam będziesz chciał bić kolejne rekordy życiowe. Poniżej przedstawiamy miesięczny kalendarz dla początkującego biegacza, dzięki któremu małymi kroczkami, będziesz się wspinał na wyżyny swoich umiejętności.

tydzień	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1	3 km Marszobieg zmiennym tempem	Regeneracja	4 km Marszobieg zmiennym tempem	Regeneracja	5 km Marszobieg zmiennym tempem	Regeneracja	5 km Marszobieg zmiennym tempem
2	Regeneracja	3 km – Bieg zmiennym tempem	Trening siłowy	3 km – Bieg zmiennym tempem	Trening siłowy	4 km - Bieg zmiennym tempem	Regeneracja
3	4 km - Bieg zmiennym tempem	Trening siłowy	4 km – Bieg zmiennym tempem	Trening siłowy	5 km – Bieg zmiennym tempem	Regeneracja	Regeneracja
4	Trening siłowy	5 km Marszobieg zmiennym tempem	Trening siłowy	5 km Marszobieg zmiennym tempem	Regeneracja	Czas przekroczyć zmiennym tempem	



Pamiętaj – to tylko przykładowy kalendarz treningów – zawsze mierz siły na zamiary. Jeżeli nie czujesz się na siłach, odpuść jeden trening – nic się nie stanie 😊 Wrócisz silniejszy – motywuje mgr Damian Wiśniewski.



Sport to zdrowie, dlatego wykonaj odpowiednie badania

Zanim zaczniesz biegać, powinieneś sprawdzić, czy Twój organizm jest gotowy do wysiłku. Pomocna może okazać się **wizyta u lekarza medycyny sportowej**, który zleci podstawowe badania – jest to szczególnie ważne w przypadku, gdy prowadziłeś do tej pory siedzący tryb życia. Czeką Cię wykonanie **podstawowych badań krwi** (morfologia, glukoza, cholesterol) oraz badanie moczu. Warto też wykonać **EKG serca**, dzięki któremu dowiesz się, czy twoje serce jest gotowe do aktywności. **Ważnym badaniem jest także pomiar kwasu moczowego**. Jest to jeden z produktów metabolizmu białek. Jego podwyższony poziom (hiperurykemia) często jest skutkiem niewłaściwej diety, chorób, przyjmowanych leków, a nawet – wysiłku fizycznego. **Gdy kwas moczowy odkłada się w tkankach, może doprowadzić do wielu poważnych schorzeń**, m.in. dny moczanowej, która wywołuje ostre zapalenie stawów.

Możesz także sprawdzić poziom elektrolitów, które m.in. zapobiegają skurczom mięśni, uczuciu zmęczenia i wpływają na gospodarkę wodną organizmu.

Badania powinieneś powtarzać minimum dwa razy w roku tak, aby monitorować swoje zdrowie i bezpiecznie uprawiać sport.

Warto także **udać się do fizjoterapeuty**, który zbada Cię pod kątem potencjalnego ryzyka doznania kontuzji przeciążeniowych oraz **trenera przygotowania motorycznego**, który poprawi Twoją technikę biegu, a także przygotuje dla Ciebie odpowiednie ćwiczenia na rozgrzewkę. Dodatkowych informacji do konsultacji u fizjoterapeuty i trenera przygotowania motorycznego mogą dostarczyć badania biomechaniczne.

Zalety badań biomechanicznych

- Jest to kompleksowa ocena wydolności układu ruchu.
- Badania identyfikują możliwości organizmu.
- Pomagają zmniejszyć ryzyko potencjalnych kontuzji czy urazów.
- Pozwalają poprawić wyniki sportowe.
- Dają możliwość sprawdzenia postępów leczenia i rehabilitacji, a także treningu.



Jeśli przed rozpoczęciem swojej przygody z bieganiem borykałeś się z jakimś schorzeniem ortopedycznym, warto skonsultować się z ortopedą, żeby zweryfikować, czy nic nie stoi na przeszkodzie do podjęcia się nowej aktywności. Wskazaniem do takiej konsultacji może być także sugestia fizjoterapeuty lub trenera przygotowania motorycznego, którzy stwierdzą podczas swojego badania fizykalnego i/lub badania biomechanicznego nieprawidłowości wymagające pogłębienia diagnostyki pod nadzorem lekarza – podkreśla lek. Karolina Stępień, specjalista ortopedii i traumatologii w Carolina Medical Center.

Określ swoją wydolność fizyczną

Wykonaj test biegowy Coopera – polega on na przebiegnięciu / marszu przez 12 minut. Jeżeli pokonasz dystans:

- poniżej 1,8 km – rozpocznij treningi od marszu;
- 1.8-2,7 km – możesz zacząć od marszobiegu;
- powyżej 2,7 km – możesz zacząć biegać.



Przygotuj sprzęt – buty to podstawa

Odpowiednie obuwie poprawia komfort w trakcie biegania i osiągnięte wyniki, ale także dba o zdrowie stóp i zmniejsza potencjalne ryzyko kontuzji.

Modne, nie znaczy zdrowe

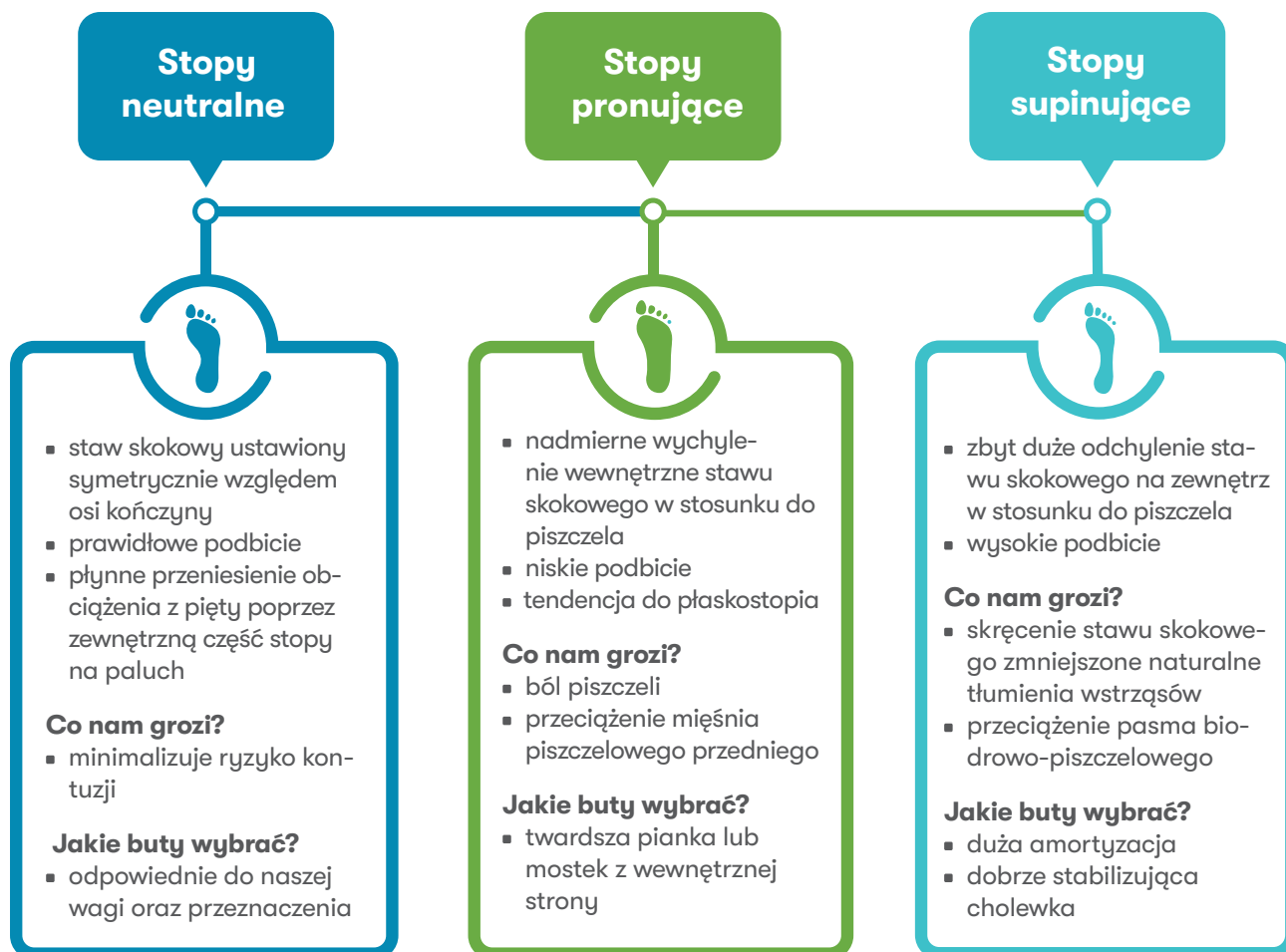
Producenci obuwia sportowego prześcigają się w coraz to nowszej i atrakcyjniejszej ofercie. Nowe modele butów kuszą ciekawym designem, kolorystyką, czy specjalnymi właściwościami podeszwy. Jednak czy jest to ważne?



– Najważniejszym czynnikiem przy wyborze butów jest wygoda. But trzeba po prostu przymierzyć i sprawdzić, jak leży na nodze. Profesjonalne buty do biegania to często spory wydatek, ale nie warto zwracać uwagi na buty przecenione, jeśli czujemy w nich dyskomfort. Przebiegnięty dystans może później boleśnie zweryfikować naszą oszczędność. Dlatego, po pierwsze buty warto wybrać się do profesjonalnego sklepu, gdzie mamy możliwość sprawdzenia wielu modeli oraz rozmowy z doświadczonym sprzedawcą. Sklepy internetowe oferujące bardzo atrakcyjne ceny, to rozwiązanie dla osób, które dokładnie wiedzą jakiego modelu i rozmiaru szukają – podkreśla Mateusz Janik, ortopeda z Carolina Medical Center w Warszawie.

Zwróć uwagę na swoje stopy

Szukając odpowiednich butów do biegania najlepiej na wstępie określić, jaki mamy rodzaj stopy, a konkretniej, w jaki sposób stopa układa się podczas kroku biegowego.



Pora roku ma znaczenie

Innymi czynnikami przy wyborze odpowiedniego obuwia do biegania są pora roku oraz rodzaj nawierzchni, po której zamierzamy biegać.

Zimą cholewka w butach powinna zawierać nieprzemakalną, a zarazem oddychającą membranę, a także powinna być mało przewiewna. Natomiast latem należy stosować obuwie wykonane z delikatnej siatki, co zapewnia lepsze odprowadzanie potu i chłodzenie stopy.

Jeśli chodzi o rodzaj nawierzchni, tu zwracamy uwagę na rodzaj podeszwy. Do codziennych treningów na asfalcie najlepiej nadają się buty treningowe. Posiadają one gładką podeszwę, wytrzymałą na ścieranie oraz z bardzo dobrą amortyzacją. Buty terenowe mają zdecydowanie mniejszą amortyzację, gdyż to sam teren nas amortyzuje. Posiadają dużo większy bieżnik z miękkiej gumy, co decyduje o przyczepności na śliskich kamieniach, korzeniach czy śniegu. W przypadku nawierzchni oblodzonej najlepiej sprawdzają się buty z kolcami. Jeśli chodzi o bieżnię na siłowni, wystarczą buty o dość gładkiej podeszwie, odpornej na ścieranie, z dobrą amortyzacją.



Co warto zjeść przed biegiem?

Sposób odżywiania przed bieganiem uzależniony jest w głównej mierze od czasu trwania treningu.



Jeśli planujesz bieg nie dłuższy niż 60 minut to nie potrzebujesz dodatkowego posiłku przed treningiem. Nawet przy wysiłku o dużej intensywności wystarczająca będzie sama woda. Warto natomiast pamiętać, aby zjeść posiłek na 2-4 godziny przed treningiem, aby żołądek zdążył się opróżnić.



Biegi trwające ponad godzinę potrzebują już wsparcia żywieniowego. Świetnie sprawdzają się tu napoje izotoniczne. Usprawniają one nawadnianie organizmu i odbudowę zapasów glikogenu w mięśniach, czyli zapasów węglowodanów – paliwa biegacza. Napoje te zawierają w swoim składzie węglowodany, potas i sód. Na rynku mamy dostępny szeroki wachlarz tych napojów. Należy jednak pamiętać, aby wybierać te o najprostszym składzie i z jak najmniejszą ilością substancji dodatkowych, zwłaszcza barwników. **Możemy też samodzielnie przygotować taki napój używając 500 ml soku owocowego, 500 ml wody źródlanej i szczypty soli.**



Jeśli trenujesz ponad 2 godziny to zdecydowanie powinieneś zadbać o nawadnianie izotonikiem i posiłek podczas treningu np. baton energetyczny, żel energetyczny, banan, sezamki, daktyl. Pozwoli to na dowóz węglowodanów, wykorzystywanych podczas pracy mięśni.

Istotna w doborze posiłku jest też pora treningu:



Jeśli zaczynasz trening niewiele po przebudzeniu, postaw na lekką przekąskę obfitującą w węglowodany proste np. kajzerka czy wafle ryżowe z miodem albo szklanka koktajlu z bananem i jogurtem.



Jeśli natomiast bieganie rozpoczynasz 2-3 godziny później to spokojnie możesz zjeść większe śniadanie np. jajecznicę, kanapki z pieczywem na zakwasie, owsiankę czy jaglankę. Ta sama zasada działa też w późniejszej porze.



Jeśli między treningiem a obiadem czy innym większym posiłkiem upływa 2-4 godziny to możemy spokojnie zjeść większy pełnowartościowy posiłek zawierający źródło białka – mięso, ryba, rośliny strączkowe; źródło węglowodanów – ziemniaki, ryż, kasza, pieczywo na zakwasie; źródło tłuszczów – oleje roślinne, masło oraz ulubione warzywa. W przypadku dłuższej przerwy między większym posiłkiem a bieganiem powinniśmy zjeść dodatkowy mały i lekki posiłek.



Ważne jest wykluczenie produktów, które mogą powodować wzdęcia i inne problemy żołądkowo-jelitowe, a tym samym uprzykrzyć czy nawet uniemożliwić bieganie. Warto przetestować na co możemy sobie pozwolić przed bieganiem. Standardowo powinniśmy unikać dużych ilości błonnika, warzyw kapustnych, cebuli. Jeśli po produktach nabiałowych czujesz dyskomfort, możesz wybrać ich bezlaktozowe zamienniki – podkreśla mgr inż. Daria Topolewska, dyplomowany dietetyk w Carolina Medical Center.



Pamiętaj o rozgrzewce

Od czego zacząć pierwszy trening? Od rozgrzewki – to ona odpowiada za przygotowanie organizmu do wysiłku. W czasie spoczynku nasze mięśnie wykorzystują zaledwie 15% pracy mięśnia sercowego, a w czasie wysiłku ponad 70%.

Dzięki rozgrzewce nie tylko bezpiecznie aktywizujemy mięśnie, ale również układ sercowo-naczyniowy, oddechowy oraz narządy wewnętrzne. Łatwiej Ci będzie zrealizować założenia treningowe, a co najważniejsze – zminimalizujesz ryzyko kontuzji przeciążeniowych typowych dla biegaczy, ale też drobnych lub ostrych kontuzji, takich jak naderwania mięśni czy naciągnięcia ścięgien.

Właściwa rozgrzewka składa się z kilku etapów, które razem tworzą zintegrowaną całość. Nie pomijaj żadnego z elementów. Pamiętaj też, że ćwiczenia nie powinny być bardziej intensywne i męczące od reszty treningu. Czas trwania: 10–20 minut.

Etap 1 – przygotowanie do wysiłku

Cel: podwyższenie temperatury ciała i przyspieszenie tętna. Zaczynaj od ćwiczeń ogólnych: najpierw potruchtaj, a następnie dodaj wymachy kończyn górnych. W pierwszej kolejności wykonaj ćwiczenia symetryczne (np. krążenia ramion), a potem przejdź do ćwiczeń asymetrycznych (np. krążenia naprzemienne, skip w różnych formach, krok dostawny, bieg przód-tył, poruszanie się na boki).

Etap 2 – aktywacja

Cel: pobudzenie grup mięśni, które będą aktywne podczas treningu. Skup się na mięśniach pośladkowych, a także na mięśniach stabilizujących tułów (tzw. CORE). Dzięki temu podczas biegu będziesz mógł lepiej kontrolować sylwetkę i technikę.

Przykładowe ćwiczenia: unoszenie bioder w leżeniu na plecach, deska, deska bokiem.

Etap 3 – stretching dynamiczny

Cel: przygotowanie mięśni do treningu. Podczas wysiłku będą one kurczyć się i rozkurczać, czyli zwiększać napięcie i rozluźniać. I z takich ćwiczeń powinien składać się stretching dynamiczny. Przykładowe ćwiczenie: przez 2-3 sekundy utrzymuj rozciągnięcie mięśnia czworogłowego, a potem dynamicznie go napnij. W tym celu przyciągnij piętę do pośladka, a następnie wykonaj dynamiczne kopnięcie z kontrolowanym wyprostem kolana.



Trening siłowy dla biegacza

Trening siłowy jest kluczowy w przygotowaniu każdego biegacza. Po pierwsze w trakcie jednego kroku biegowego siły działające na nasze ciało są trzykrotnie większe niż nasza waga. Przykładowo – jeśli ważysz 80 kg, w trakcie jednego kroku na nasze ciało, głównie kończynę dolną, działa siła ok. 240 kg. Jeśli mamy słabe mięśnie, wzrasta ryzyko wystąpienia kontuzji. Warto zatem przed rozpoczęciem biegania wzmocnić mięśnie, chociażby w domowych warunkach.

Ile razy w ciągu tygodnia?

Założmy, że biegasz regularnie, trzy razy w tygodniu. Treningi powinny być wykonywane systematycznie, minimum dwa razy w ciągu tygodnia. I tu pojawia się dylemat – czy mam na to czas? Jeśli tak – to działaj! Jeśli nie, proponujemy abyś w trakcie rozgrzewki przez 15-20 minut skupił się na treningu siłowym.

Które mięśnie warto wzmocnić?

Wszystkie mięśnie zaangażowane są w trakcie biegu. Co prawda niektóre mniej, jak np. mięśnie klatki piersiowej, niektóre więcej. Np. w technice biegowej bardzo ważny jest ruch ramion, który pomaga nam przyspieszyć. Ważne są także mięśnie stabilizacyjne brzucha – w tym przypadku zabezpieczamy nasz kręgosłup oraz miednicę przed urazami. No i najważniejsze – nogi.

Top 5 ćwiczeń siłowych dla biegacza

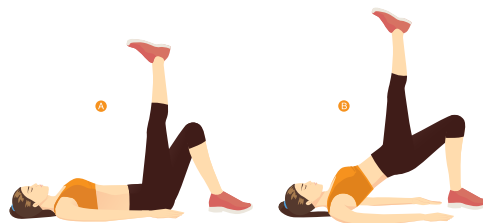
1

Przysiad bułgarski
(en. Bulgarian split squat)



2

Unoszenie bioder jednonóż
(ang. Hip thrust)



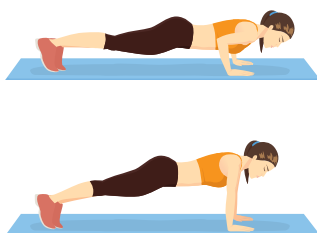
3

Wykroki



4

Pompki



5

Deska



Jeśli masz dostęp do sprzętu lub zapisałeś się na siłownię możesz także podciągać się z użyciem taśmy TRX lub skorzystać z wyciągu górnego.



Po treningu nie zapominaj o regeneracji

Regeneracja – choć często pomijana jest przez biegaczy, jest kluczowym elementem treningu! To, co zrobisz bezpośrednio po wysiłku ma wpływ na to jak się czujesz następnego dnia. Warto schłodzić organizm oraz porozciągać się.

Zakończenie treningu bez schłodzenia i stretchingu statycznego skutkuje wydłużeniem czasu potrzebnego na regenerację niezbędną do rozpoczęcia kolejnego treningu. Może być przyczyną przetrenowania, a nawet kontuzji. Brak rozciągania po wysiłku powoduje, że nasze mięśnie są przykurczone.



– Poprzez schładzanie i rozciąganie mięśni optymalizujemy procesy regeneracyjne tkanek. Utrzymanie prawidłowego ukrwienia tkanek poprawia ich odżywienie, utlenowanie oraz oczyszczenie z produktów przemiany materii. Jeśli chcemy trenować lepiej, należy pamiętać o dobrej regeneracji, która zaczyna się już bezpośrednio po wysiłku – mówi dr Mateusz Janik.

1

Przyspiesz proces regeneracyjny – schłódź mięśnie



– Po skończonym wysiłku, w celu ochłodzenia organizmu, warto przemaszerować jeszcze kilkadziesiąt metrów (przez kilka minut) lub zrobić sobie rozbieganie, żeby wszystkie produkty przemiany materii, które wydzielily się podczas wysiłku, zostały jak najszybciej usunięte wraz z krwią i zneutralizowane – podkreśla Mateusz Jenda.

2

Wykonaj ćwiczenia rozciągające

Po wysiłku, gdy schłodziś organizm, należy przeprowadzić stretching statyczny. Celem rozciągania powysiłkowego jest rozluźnienie mięśni i znormalizowanie napięcia mięśniowego. Nie ma tu miejsca na dynamiczne wymachy, a czas wykonywania ćwiczeń jest sprawą indywidualną. Połącz rozciąganie z powolnym oddychaniem. Zrelaksuj się, przyjmij określoną pozycję i przez około 30 sekund staraj się (w zależności od tolerancji bólu i napięcia) tę pozycję utrzymać. Uwaga! Rozciąganie po wysiłku nie powinno być bolesne. Skup się na mięśniach zginających biodro, czyli mięśniu czworogłowym, biodrowo-lędźwiowym, mięśniach prostujących w stawie biodrowym czyli grupie pośladków, grupie kulszowo-goleniowej i łydkach.

3

Zjedź posiłek regeneracyjny

Równie ważne jak posiłki przedtreningowe są posiłki po zakończonym treningu. **Podstawą jest nawodnienie organizmu w celu wyrównania strat wody i dostarczenie do organizmu węglowodanów w celu uzupełnienia strat glikogenu w mięśniach.** Posiłek regeneracyjny powinien zawierać też białko, które stymuluje nasze mięśnie do odbudowy mikrouszkodzeń.

Najlepiej zjedź posiłek regeneracyjny do godziny po aktywności fizycznej, wówczas regeneracja i odbudowa strat glikogenu przebiega szybciej!



W przypadku treningu trwającego do godziny możemy wypić koktajl z bananem, jogurtem naturalnym i kakao albo postawić na zbilansowany posiłek np. jaglankę z dodatkiem jogurtu naturalnego, owoców i nasion lub orzechów.



Po dłuższym wysiłku, trwającym ponad godzinę, postawmy na koktajle owocowe z dodatkiem płatków owsianych, jogurtu naturalnego lub odżywki białkowej. Bardzo dobrze sprawdzi się tu też pełnowartościowy posiłek – kasza gryczana z gulaszem z warzyw oraz mięsa lub strączków. Może to też być kanapka z pieczywem z pełnego przemiału, twarogiem i papryką.



Kiedy trenujemy ponad 2 godziny do takiego posiłku możemy dodać mały deser, kompot lub sok.



Każdy z nas jest inny i inaczej reaguje na żywienie okołotreningowe, także warto wypróbować różne strategie żywieniowe i wybrać te najbardziej optymalne dla siebie. Polecam każdemu biegaczowi, aby obserwował swój organizm i jego reakcje na różne pokarmy przed i po treningu – podkreśla mgr inż. Daria Topolewska, dyplomowany dietetyk w Carolina Medical Center.

Zadbanie o treningi w obszarze żywieniowym jest bardzo ważne. Jednocześnie nie możemy zapominać o prawidłowym odżywianiu na co dzień. Wybierając pełnowartościowe produkty jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi niezbędnych składników – węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin i składników mineralnych, które utrzymają nasze ciało w zdrowiu i dobrej kondycji, a dodatkowo wspomogą treningi i osiągnięcie celów sportowych – dodaje mgr inż. Daria Topolewska.

Powodzenia!

Dziękujemy Ci za skorzystanie z poradnika. Mamy nadzieję, że już wkrótce zaczniesz swoją przygodę z bieganiem i będziesz korzystał z rad specjalistów z Carolina Medical Center. Ten poradnik powstał z myślą o Tobie, dlatego mamy nadzieję, że spełnij swój cel, przybliżył Ci świat biegaczy, odpowiedział na Twoje pytania oraz zmotywował do pierwszego treningu. Trzymamy za Ciebie kciuki!

Pozdrawiamy,
Zespół Carolina Medical Center

Osoby zaangażowane w tworzenie poradnika



Lek. Karolina Stępień – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, związana z kliniką Carolina Medical Center od 2009 roku. Głównym obszarem jej zainteresowań jest traumatologia sportowa, chirurgia artroskopowa i chirurgia ręki. W pracy duży nacisk kładzie na kompleksowe leczenie, które koncentruje się nie tylko na problemie strukturalnym, ale bierze pod uwagę również choroby przewlekłe pacjenta, postępowanie dietetyczne i zmiany stylu życia. Ukończyła kierunek Lekarski na II Wydziale Lekarskim oraz kierunek Dietetyka na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Odebrała liczne kursy, szkolenia i staże – w Polsce i za granicą. Należy do licznych organizacji zrzeszających specjalistów, m.in. European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy.



Lek. Mateusz Janik – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, Kierownik Medyczny Carolina Medical Center w Gdańsku. Specjalizuje się w chirurgii stawu kolanowego i skokowego oraz w urazach i kontuzjach u sportowców, m.in. biegaczy i tancerzy. Członek Polskiego Towarzystwa Ortopedii i Traumatologii Sportowej oraz European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy (ESSKA).



Mgr Mateusz Jenda – trener przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center. Sędzia piłkarski. Specjalizuje się w treningach medycznych, prewencyjnych przed urazami oraz ogólnorozwojowych dla dzieci i młodzieży.



Mgr Damian Wiśniewski – fizjoterapeuta w Carolina Medical Center w Warszawie, trener przygotowania motorycznego, masażysta. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, biodrowego oraz kręgosłupa. Zgłębia tajniki i wiedzę medyczną, która przekłada się na jakość wykonywanego treningu. W pracy codziennej łączy elementy przygotowania motorycznego i fizjoterapii. Pomaga wrócić do aktywności ruchowej po kontuzji. Dodatkową dziedziną, którą się zajmuje jest rehabilitacja pocovidowa, gdzie pomaga wrócić do pełnej sprawności po przejściu tej choroby.



Mgr inż. Daria Topolewska – dyplomowany dietetyk, pomaga swoim Pacjentom schudnąć na ich własnych zasadach, budując dobre nawyki żywieniowe. Zajmuje się też dietoterapią w wielu jednostkach chorobowych. Przeprowadza konsultacje dietetyczne. W oparciu o szczegółowy wywiad zdrowotny i żywieniowy oraz analizę składu ciała, układa indywidualne plany żywieniowe dostosowane do stanu zdrowia, stylu życia, rodzaju pracy, preferencji smakowych, umiejętności kulinarnych i zasobów czasowych Pacjentów.