Poradnik: Jak nauczyć się biegać szybciej

Czy jesteś biegaczem, który chce nabrać tempa podczas biegu? Zwycięski trik polega na połączeniu urozmaiconych sesji biegowych z treningiem siłowym. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci nauczyć się szybciej biegać.

Bieganie jest popularną formą ćwiczeń i nietrudno zrozumieć, dlaczego. Nie potrzebujesz karty na siłownię, która kosztuje pieniądze, ani żadnego szczególnie drogiego sprzętu. Wszystko, czego potrzebujesz, to para dobrych i wygodnych butów do biegania oraz ubrania do biegania, a potem po prostu wyjdź. Czy dużo biegasz i czujesz, że bieganie jest łatwiejsze i że nie męczysz się tak bardzo, jak zwykle? Wtedy może nadszedł czas na zwiększenie tempa. Tutaj znajdziesz odpowiedzi, jak nauczyć się biegać szybciej.

Jak zacząć biegać?

Rozpoczęcie biegania jest łatwe. Wszystko czego potrzebujesz to chęć do biegania, a następnie znalezienie miejsca do biegania. Może to być las, ulice w pobliżu miejsca zamieszkania, bieżnia, a może bieżnia?

Jakich butów potrzebuję, aby móc biegać?

Najważniejszą rzeczą, której potrzebujesz do biegania, jest para dobrych butów do biegania, które pasują do Twojego tempa biegania i są wygodne. Buty do biegania są zaprojektowane do ruchu do przodu i często są amortyzowane w sposób minimalizujący obciążenie ciała. Dlatego ważne jest, aby biegać tylko w butach do biegania, a nie w zwykłych butach gimnastycznych, które nosisz na co dzień lub butach, które masz na siłowni. Buty do biegania zostały stworzone, aby zapewnić Ci najlepsze warunki podczas biegania. Aby znaleźć odpowiednie buty do biegania, możesz udać się do sklepu do biegania i uzyskać pomoc w znalezieniu odpowiednich butów na podstawie Twoich stóp, tempa biegania i sylwetki.

Jeśli masz już parę butów do biegania, w których czujesz się komfortowo i chcesz kupić nowe, możesz rozejrzeć się po sklepach internetowych i sprawdzić, czy Twoje buty mają zaktualizowany model. Wiele marek, takich jak Asics, New Balance, Saucony, Nike, Adidas, Reebok, Under Armour, Hoka One One, Salomon czy Omni, co roku wypuszcza nowe modele swoich najpopularniejszych butów do biegania.

Pamiętaj również, aby wybrać buty do biegania w zależności od powierzchni, po której biegasz. Jeśli biegasz po twardych nawierzchniach, takich jak asfalt, dobrze jest mieć buty z większą amortyzacją. Jeśli lubisz biegać po pagórkowatym terenie w lesie, dobrze jest zaopatrzyć się w parę butów do biegania. A jeśli zamierzasz biegać zimą, dobrze jest mieć buty z podeszwami na śliskie nawierzchnie lub kupić ćwieki, które przyczepiasz do butów, aby nie ryzykować poślizgnięcia się i zranienia.

Jak często należy zmieniać buty do biegania?

Buty do biegania zużywają się, a jeśli biegasz z parą znoszonych butów do biegania, istnieje ryzyko, że buty nie będą już zapewniać dobrego wsparcia, co w najgorszym przypadku może prowadzić do bólu stóp, kości lub bioder. Ogólną radą jest zmiana butów do biegania mniej więcej co dwa lata lub po przejechaniu w nich od 120 do 150 km. To, jak szybko buty się zużywają, zależy od tego, jak często biegasz, od stylu biegania, ile ważysz i na jakiej nawierzchni biegasz.

Jakie ubrania są dobre do biegania?

Oprócz dobrej pary butów do biegania, praktyczne jest bieganie w parze legginsów do biegania. Różnią się od zwykłych legginsów treningowych tym, że legginsy do biegania często mają regulowany ściągacz w pasie, który zapobiega zsuwaniu się legginsów w pasie oraz suwaki w kostkach, które ułatwiają zdejmowanie i zdejmowanie legginsów. Jeśli łatwo się rozgrzewasz podczas biegania, możesz poszukać legginsów do biegania z wentylowanymi panelami z siateczki, które przepuszczają chłodne powietrze. Legginsy do biegania często mają elementy odblaskowe, dzięki czemu możesz być widoczny, gdy biegasz. Wiele legginsów do biegania ma również praktyczną kieszeń z zamkiem błyskawicznym, w której można schować telefon komórkowy lub klucze.