**Bieg po wymarzoną sylwetkę na lato, zaczynamy już w zimie**

**Czas noworocznych postanowień już dawno za nami. Jeszcze nie tak dawno świętowaliśmy nadejście Nowego Roku, a obecnie mamy już połowę lutego. To najwyższy czas dla wszystkich osób, którym zależy na poprawie wyglądu swojej sylwetki, przed nadchodzącym sezonem urlopowym. Chociaż za oknem panują jeszcze zimowe temperatury, to dni stają się wyraźnie dłuższe, a nadejście wiosny to kwestia, być może, nawet kilku tygodni. Wykorzystajmy ten czas jak najlepiej, zostawmy za plecami zimowe znużenie i dajmy się porwać wiosennemu optymizmowi.**

Bez wątpienia najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok. Dlatego też zamiast chodzić, zacznijmy biegać. Jeżeli nigdy wcześniej tego nie robiliśmy, zapewne nie łatwo będzie nam się przemóc i rozpocząć regularne treningi. Tym bardziej, że na początku będziemy mieć spore problemy z utrzymaniem odpowiedniego tempa, kontrolowaniem oddechu i wieloma innymi sprawami. Nie należy się jednak zrażać, gdyż bardzo szybko nasze ciało odkryje, że bieganie to niesamowita frajda.

**ABC biegacza, czyli co potrzebujemy, by zacząć biegać?**

Odpowiedź na to pytanie wydaje się banalnie prosta, gdyż najważniejszym i niezbędnym elementem będą tu nasze chęci i upór, by przezwyciężyć wewnętrzne "nie chce mi się". Jeżeli już uporamy się z naszym nastawieniem i jesteśmy gotowi, aby przebiec pierwsze kilometry, upewnijmy się, że posiadamy niezbędne wyposażenie, które uchroni nas przed kontuzjami i uprzyjemni czas spędzony na bieganiu.

Absolutnym minimum, które powinno się znajdować na wyposażeniu każdego biegacza, to oczywiście buty do biegania. Ich konstrukcja zapewni odpowiednie podparcie dla stopy i zminimalizuje ryzyko wystąpienia urazów. Posiadając już odpowiednie buty, w zasadzie jesteśmy gotowi do rozpoczęcia treningu. Jeżeli chcemy dodatkowo zadbać o komfort w czasie treningu, warto zaopatrzyć się w cienką, ale szczelną kurtkę chroniącą przed wiatrem. Niektórzy doświadczeni biegacze stosują się do zasady wyrażonej słowami "ciepła góra i zimny dół". Podkreśla ona to, jak ważne jest utrzymanie w cieple górnej części ciała. Ważna jest tu szczególnie zabezieczenie przed wiatrem, gdyż to on stanowi największe zagrożenie. Samo ubranie powinno być lekkie i umożliwiać sprawne odprowadzanie nadmiaru wilgoci z powierzchni skóry.

Przydatnym wyposażeniem każdego biegacza mogą być również wszelkiego rodzaju urządzenia monitorujące aktywność fizyczną. Bardzo dużą funkcjonalność mają tu popularne smartfony, które wraz z odpowiednim oprogramowaniem, pozwolą na rejestrowanie i przechowywanie wielu parametrów treningu. Pamiętać należy o właściwym zabezpieczeniu telefonu, tak by nie upadł nam podczas biegu. W tym celu możemy użyć dedykowanych etui mocowanych np. na ramieniu.

Wybierając się w trasę nie zapominajmy o muzyce. Bieganie w ciszy może być bardzo relaksujące, jednak nieraz osiągniemy lepsze efekty, jeżeli w trakcie treningu będzie towarzyszyć nam ulubiona składanka muzyczna. Niejednokrotnie, w chwilach kryzysu, to właśnie muzyka potrafi sprawić, że zmusimy się do dodatkowego wysiłku. Jako źródło muzyki doskonale sprawdzi się smartfon, warto jednak zaopatrzyć się w słuchawki dedykowane dla sportowców. Ich konstrukcja zapobiega wypadaniu słuchawek podczas gwałtownych ruchów, co wydatnie wpływa na komfort użytkowania i zabezpiecza sprzęt przed przypadkowym uszkodzeniem.

**Wybieramy buty do biegania**

Zakup pierwszych butów dla biegacza nie musi być sprawą trudną, o ile tylko odpowiednio określimy nasze potrzeby. Po pierwsze warto zastanowić się gdzie będziemy biegać. Obuwie powinno być dobrane pod kątem nawierzchni, na której będzie użytkowane. Podstawowe znaczenie ma tu **przyczepność** i **amortyzacja**. Buty do biegania po twardych nawierzchniach, takich jak asfalt, powinny zapewniać jak najlepszą amortyzację, natomiast obuwie do biegania w terenie, musi zapewniać dobrą przyczepność do podłoża.

Druga, bardzo ważna kwestia, to dobór buta do kształtu stopy. Wyróżniamy następujące rodzaje budowy stopy:

l **stopa neutralna** - ciężar ciała jest równomiernie rozłożony,

l **stopa pronująca** - ciężar ciała jest przenoszony w większym stopniu przez wewnętrzną krawędź stopy,

l **stopa spinująca** - ciężar ciała spoczywa w znacznym stopniu na zewnętrznej krawędzi stopy.

Właściwie dobrane obuwie pozwoli na prawidłowe podparcie stopy i zapewni optymalne warunke do długotrwałego, komfortowego biegania.

**Zalety biegania**

O tym, że bieganie ma zbawienny wpływ na zdrowie, nie trzeba nikogo przekonywać. Wśród wielu korzyści wymienić możemy np:

l poprawę wydolności układu oddechowego i krążenia,

l stymulację wzrostu tkanki chrzęstnej i mięśniowej,

l redukcja tkanki tłuszczowej,

l poprawę samopoczucia, łagodzenie stresów.

Ponadto bieganie stanowi doskonalą okazję do nawiązania wielu nowych znajomości. W każdym mieście funkcjonują grupy zrzeszające amatorów wspólnego biegania. Mogą być to klasyczne biegi po okolicy, biegi nocne lub terenowe. Z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie.

*Gorąco namawiamy Was do biegania. Gwarantujemy, że gdy zaczniecie, nie będziecie chcieli przestać. Aby ułatwić Wam start, zapraszamy do zapoznania się z* [*poradami o bieganiu dla początkujących*](http://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/sporty_indywidualne_i_druzynowe/bieganie_jogging_lekka_atletyka) *na Kalkuluj.pl.*