



Az egyre magasabb hőmérséklet, az ébredező természet és a télen felszedett kilók könnyen abba az irányba terelhetnek, hogy szaladó cipőt húzzunk.

Döcögős kezdetek, vagy csak halogatós újrakezdések

jellemzik a legtöbb kezdő szaladót. Most összegyűjtöttünk néhány jó tanácsot, hogyan is érdemes belevágni, mennyit kell rákölteni, mekkora távval érdemes kezdeni.

Az első kérdés vagy kifogás, hogy miben szaladjak. A legfontosabb felszerelés a cipő, de elsősorban itt sem kell a kedvelt sportmárkák legdrágább modelljét beszerezni. A megfelelő cipő kiválasztása még a [haladóknak is sokszor fejtörést okoz](#).

Nagyban függ a tereptől, ahol használni fogjuk, a szaladási stílusunktól, szokásainktól. Nincs rá tuti recept, mondja **Ilyés Loránd** hobbiszaladó, a Feel Good SE elnöke.

Első körben érdemes egy egyszerűbb, olcsó cipőt venni, aminek **legyen tartása** és legyen kényelmes. Aztán ha már egy ideje szaladunk, akkor már jobban meg tudjuk fogalmazni az igényeinket is.

Érdemes fél, de akár egy számmal nagyobb cipőt választani, hogy **lábujjaink soha ne érhék a cipő végét**, illetve számolni kell, hogy lábunk szaladás közben bedagadhat, amitől szintén kényelmetlen, akár fájdalmas lehet a szaladás, extrém esetben a körömágy sérüléséhez és a köröm elvesztéséhez vezethet.



Nem kell elkapkodni a cipővásárlásért, érdemes tapasztalatot gyűjteni, a szaladó társaktól is sok hasznos információt kapunk. Lóránd szerint tájékozódhatunk az internetről is, de érdemes mindig kikérni a tapasztaltabb szaladók véleményét.

Ha már van cipőnk, az időjárásnak megfelelő sportos öltözet is megteszi. Ha mégsem elégednénk meg ennyivel, akkor még beszerezhetünk egy technikai felsőt. A műszálas, sportos kialakítású felsőnek az az előnye egy pamut felsővel szemben, hogy **ha beleizzadtunk, akkor is pár perc alatt megszárad**

, amíg a pamut megszívja magát és csak későre szárad. Addig viszont kitesszük magunkat a megfázás veszélyének.



A következő kérdés a „hol szaladjak?” szokott lenni. Ilyés Loránd tapasztalataira hivatkozva nem ajánlja, hogy a tömbházak között kezdjünk. Túl sok a járdaszegély, rossz kanálisfedő, parkoló autó, forgalom, amire figyelni kell. Ha nincs meg a kellő rutin, akkor elég lesz a légzésre, lépéseinkre, a helyes testtartásra figyelni, nem hiányoznak az egyéb veszélyforrások.

Az első alkalmakra válasszunk **lapos, biztonságos terepet**. Erre kiváló helyszín a városi stadion körüli salakos szaladósáv. Itt a szervezetünket hozzászoktathatjuk a számára új mozgásformához, tüdőnk kapacitása, légzéstechnikánk is alkalmazkodik az erősebb fizikai mozgáshoz.

Az aszfalton való szaladás sem ördögtől való, de ha rövid időn belül térdfájdalom jelentkezik, akkor kerüljük azt és inkább válasszunk mezei, erdei futó útvonalakat. Az aszfalton történő szaladásnál már sokat segíthet egy [arra kifejelesztett](#) , **felsőbb kategóriás cipő**.

Ne távot, időt szaladj

Fontos, hogy az első alkalmakkor, csak annyit szaladjuk, amit másnap is kedvünk lenne leszaladni – hangsúlyozza Loránd. Szerinte érdemes lassú, kimért tempóval kezdeni.

Ne befolyásoljon bennünket, hogy amíg mi egy kört szaladunk, addig mások hármat. Ha rendszeressé válik a szaladás, a sebesség és a táv növekedése automatikusan jön, de ha már az első alkalom kedvünket szegi, akkor ez a projekt itt véget is ért. És pont azért, mert edzettségi szintünktől függően nő a táv és a sebesség, érdemes időre szaladni.

Lehet 10-20 perc szaladással kezdeni, amit laza tempóban teljesítünk. A laza tempó alatt azt értjük, hogy **szaladás közben még tudunk beszélgetni** a szaladó társunkkal.

Már a melegítéssel elfáradok

A szaladás előtti bemelegítésre ugyan figyelni kell, de nem kell bonyolítani. Loránd szerint inkább csak az izmok átmozgatásáról van szó. Sokan összetévesztik a nyújtással, de erre nincs szükség.

Csak addig nyújtsuk, amíg megfeszül az izmunk, ott egy kicsit tartsuk meg. Inkább pár alap-tornagyakorlatot végezzünk, amit az iskolai tornaórán tanultunk (sarok lendítés, törzskörzés, térdemelés, stb.).



Az első kilométer vagy pár perc legyen inkább nagyon lassú és laza kocogás, ugyanis ilyenkor melegednek az izmok. Ha végeztünk a szaladással, akkor következhet pár perc nyújtás, **fontos , hogy a tejsavval feltelt izmokból kipréseljük azt** , elkerülve, legalábbis enyhítve a másnapi izomlázatot. Az összehúzódtott izomrostokat nyújtsuk meg, hogy másnap ne legyen robotos a mozgásunk.

Ettől biztos élvezetesebb a szaladás

Hogy mindig meglegyen a kellő motiváció, érdemes szaladó társat keresni. Így egymást motiválva könnyebb tartani a hétre betervezett szaladásokat.

De a közösségi szaladás fogalma sem ismeretlen az udvarhelyi futók előtt, hiszen a Feel Good SE is rendszeresen szervez közös szaladást, a környéken az általuk már több ízben tesztelt szaladó útvonalakon. Ehhez csatlakozhat bárki, akinek kedve van társaságban szaladni. Ha első alkalommal indulunk szaladni, akkor még érdemes várni a közösségi szaladással, ugyanis a társaság nem kíméli a környékbeli dombokat.

Ilyés szerint nem is az a fontos, hogy bírjuk a dombra szaladást, de mindképp érdemes előtte barátkozni az ilyen jelegű tereppel is. Azonban aki a pályán könnyedén tud szaladni 3-4

kilométert, az nyugodtan részt vehet a közös szaladáson is. Ilyenkor általában két csoport van, az egyik kicsivel hosszabb távot szalad, így aki nem biztos magában, az választhatja a rövidebb távot is.

A Feel Good SE nagyobb futóeseményei 2016-ban

Futótábor – március 18-20.

Húsvéti futás – március 27. (vagy 28.)

Hargita Trail Running – augusztus 27.

Tihadár emlékfutás – szeptember utolsó hétvégéje

Kifutok a Hargitára! – november

Mindkét csapattal mennek olyan szaladók, akik ismerik az adott útvonalat és mindenkit bevárnak. Közben vannak pontok, ahol az egész csapat bevárja egymást. Ezekről és a hasonló szaladó eseményekről a [Feel Good SE Facebook-oldalán](#) vagy a [Fuss Udvarhely csoportban](#) értesülhetünk, ahol egyéb kérdésekben is segítenek a tapasztaltabb futók.

Sőt Lóránd arra bátorít mindenkit, hogy ha nem is megy el a közös szaladásra, attól még kilátogathat az indulásra, hogy személyesen érdeklődjön, futással kapcsolatos dolgokról.

Futótábor mindenkinek

Mi is lehetne jobb kezdés, mint az első pár szaladás után egy futótábor? A Feel Good SE szervezésében második alkalommal lesz ez évben, a péntek délutántól vasárnap délutánig tartó, hosszú hétvégés esemény programjain bárki részt vehet, ha regisztrál és kifizeti a 20 lejes díjat. Ezzel egy, vagy akár a teljes programon is részt vehetünk.

Akkor is futsz, ha nem kerget a kutya?

2016. március 10. csütörtök, 13:14



[Futás a természetben](#)