



Mit egyek, mit igyak, mennyit melegítsek, hogy szaladjak, hogy gond nélkül teljesíteni tudjam a távot? Egyszerű kérdések, ami minden hobbiszaladó fejében megfordul, ha egy újabb kihívás előtt áll.

Nagy Elemér testnevelő tanár, gyakorlott szaladó, a *Feel Good Sportegyesület* aktív tagja tételesen elmondja mire is figyeljünk.

Edzés okosan

Azt, hogy egyszerre mennyit szaladunk, azt **mindenki a saját edzettségi fokához kell, hogy igazítsa.**

A hobbiszaladóknak nem ajánlott a nehéz, nagy intenzitású szaladás, inkább a mennyiség fokozatos növelése a fontos.

Ha elértünk egy magasabb edzettségi szintet, és szeretnénk a saját időnkön javítani, akkor keményebbre foghatjuk az edzést. Nem csak az a fontos, hogy mindig bemelegítsünk a szaladás előtt, hanem, hogy azt **szakszerűen tegyük.**

Sokan térdkörzéssel szoktak melegíteni, de **ezt nem ajánlott végezni.** Helyette szaladjunk néhány laza kört, megfelelő légzéssel (orron be, szájon ki), ezután következzen az átmozgató torna, és, ha alaposak akarunk lenni, akkor a végén végezhetünk néhány nyújtó gyakorlatot is. A jó bemelegítéssel esélyt adunk magunknak a sérülés elkerülésére.

Az edzések alkalmával úgy válasszunk távot, hogy az egészséges fáradtság és a jó érzet

határain belül maradjunk: egy edzéssel csak annyira terheljük magunkat, hogy **utána aránylag rövid időn belül regenerálódni tudjuk.**

Fontos, a közös szaladás előtt 1-2 nappal már ne edzünk, hogy izmainknak legyen alkalma regenerálódni.

Idén is lesznek közös edzések

A Feel Good Sportegyesület április 29-én (kedd) és május 7-én (szerda) tart nyílt edzéseket a városi stadion atlétika pályáján, mindkétszer 18 órától. Ide várnak minden érdeklődőt és futni vágyót, ahol a megfelelő bemelegítési trükkök mellett a nyújtási gyakorlatokat is elsajátíthatjuk.

Természetesen, ha vannak kérdéseink, akkor azokat tapasztalt szaladóknak tehetjük fel. Az edzések alkalmával nem szükséges a városi stadion használatát engedélyező szaladó kártya.

Egyél sokat, de ne egyszerre

Egy nap együnk többször kevesebbet, így nem terheljük le a gyomrunkat. Ha egyszerre sokat eszünk, a vér az emésztőizmokba tódul, így a többi kevesebb munkát képes végezni.

Próbáljunk inkább **szénhidrátokban és fehérjében gazdag tápanyagokat fogyasztani.**

Ilyenek a halhús, csirke, tojás, nyúl- vagy pulykahús. Szénhidráthoz juthatunk, ha rizst vagy teljes kiőrlésű lisztből készült péktermékeket eszünk.

Javasolt a tervezett **szaladás előtt már két órával befejezni az étkezést**, hogy a gyomornak legyen ideje emésztetni. Olyan alkalmakkor, mint a tömegszaladás, amikor 10 órakor van a rajt, és esetleg nem tudunk nyolcig reggelizni, akkor érdemes már az előző napokon szénhidrátokban és fehérjékben bővelkedő ételeket fogyasztani, így szombat reggel elég lesz néhány banánt vagy almát, esetleg egy könnyebb szendvicset elfogyasztatnunk.

Pótold a folyadékot!

Lehetőleg tiszta, **kevésbé szénsavas, vagy szénsavmentes vizet fogyasszunk**. Mellé ehetünk egy kis citromot, ami lúgosítja a szervezetet, és mézet (a cukor miatt elsődleges energiaforrás a szervezetnek).

Figyeljünk arra, hogy kis adagokban **folyamatosan vigyük be a vizet a szervezetünkbe**, így az edzés vagy a közös szaladás előtt egy órával már kezdjük el kortyolgatni a vizet. A tömegszaladás távja (4.2 km) nem olyan kritikusan hosszú, hogy ne bírjuk ki víz nélkül, így csak akkor javasolt a szaladás közbeni ivás, ha nagyon kiszáradt a szánk vagy erős szomjúságot érzünk, különben csak kizökkent a ritmusunkból.

Ha hosszabb futásra készülünk, akkor az **azt megelőző háromnegyed órában egy fél liter víz** elfogyasztása a teljesítményünket átlagosan 30 százalékkal növeli meg.

Melegítés

Hideg idő esetén hagyjuk magunkon a **hosszú nadrágot és felsőt**, úgy melegítsünk. A melegítést úgy időzítsük, hogy annak befejezte és a rajt között ne legyen szünet, különben a melegítés egy része feleslegessé válik.

Ha hideg van, a hosszú ujjú felsőt tartsuk magunkon egészen az indulásig.

Felszerelés – ebben szaladj

Bevált szaladóruhák a technikai öltözetek, amik úgy vannak kialakítva, hogy az izzadságot elvezetik a bőr felületéről a ruha külső rétegeibe, így az könnyebben tud párologni, és hamarabb leszünk újra „szárazak”. Amennyiben nincs ilyen ruházatunk, akkor egy **kényelmes rövidnadrág és póló** is megteszi.

Futáshoz használjunk kényelmes, kellően rugalmas talpú sportcipőt. Ha az alkalomra új cipőt szeretnénk venni, akkor azt előtte **néhányszor próbáljuk fel**, nehogy a szaladáson törje fel a lábunk. Ha erre nincs lehetőségünk, akkor inkább a már jól bevált, „bejáratott” cipővel álljunk a startvonalhoz.

Esős időben felvehetünk egy esőkabátot, de az alatt valószínűleg annyira megizzadunk, mintha az eső vert volna meg, így inkább készüljünk **tartalék száraz ruhával**, amit közvetlenül a szaladás befejezése után át tudunk cserélni.

Szaladás közben

Ne essünk abba – az egyébként igen gyakori – hibába, hogy túlságosan nagy irammal kezdünk, és idő előtt kifulladásunk. A rajtnál általában lendületesen indulnak a szaladók, és ilyenkor a nyájszellem minket is elvihet magával. Ne idegeskedjünk, ha az az érzésünk, hogy mindenki elkerül.

Maradjunk a saját edzettségi fokunknak megfelelő tempónál, hamarosan a tömeg is megszeli. Ha nem akarunk új egyéni rekordot állítani, akkor arra törekedjünk, hogy kényelmes, de konstans tempóban szaladjuk le a távot.

A tempóváltás sok energiát elvesz, így azt próbáljuk mellőzni, figyeljünk, hogy mozdulataink legyenek könnyedek, az izmainkat próbáljuk meg ellazítani.

Cél

A célba érkezést sokan úgy értelmezik, hogy az már a vége. A távnak valóban az a vége, de **még sok teendő van**, hogy az aznapi mozgást befejezettnek tudhassuk.

Leghamarabb a vizet kell pótolni, mert az megy ki a leggyorsabban a szervezetből: ez persze fokozottan igaz, ha meleg van. A folyadékot, akárcsak a szaladás előtt, most is **fokozatosan kell a szervezetbe juttatni**.

Ha gyengének érezzük magunkat, akkor néhány banán elfogyasztásával vihetünk szénhidrátot

a szervezetünkben.

Ne hanyagoljuk el a levezető mozgást sem. **Kezdjünk laza kocogással**, kontrollált légzéssel. A kocogás ne legyen megerőltető, inkább azt érezzük, hogy ellazulnak az izmaink. A kocogás átmehet sétába, aminek a végén végezzünk nyújtó gyakorlatokat. Ezzel sokat segítünk a következő napi mozgásunkon.

Plusz egy tuti tipp, de ne mondd el senkinek

Indulás előtt próbáljunk meg **a tömeg szélén elhelyezkedni**, így csak az egyik oldalról kell figyelniünk társainkra, és csak egy oldalról tesszük ki magunkat a lehetséges lökdösésnek.

A tömegfutáson rengeteg gyerek is részt vesz rájuk különösen legyünk tekintettel, ügyeljünk, nehogy fellökjük őket. Ugyanakkor arra is figyeljünk, hogy szaladás közben **mindig az út jobb oldalát használjuk**,

ugyanis ez van lezárva a tömegfutáson résztvevők számára.

Regisztrálj!

Ne feledd, az idei tömegfutáson való részvétel regisztrációhoz kötött. Csupán egy űrlapot kell kitöltened, és azt eljuttatnod a szervezőkhöz. Erről további információkat [ebben az összeállításban találsz](#)

.