

Danske Bank VILNIAUS MARATONAS

TECHNIKA

Greitį lemiantys veiksniai

Kaip pasiekti geriausių savo formą?

Kvėpavimo galia

Taisyklingas bėgimo žingsnis

3 svarbiausios treniruotės

Daugiau greičio

DNF priežastys

*Bėgimas kiekvienam –
4,2 km distancija*

*Augančios ambicijos –
10 km distancija*

*Sukaupta patirtis –
pusmaratonis*

*Maksimalus išbandymas –
maratonas*

ATSIGAVIMAS

Po iššūkių

MITYBA

Bėgikų mitybos atmintinė

VISAS PASIRUOŠIMO
SKIRTINGOMS BĖGIMO
DISTANCIJOMS GIDAS

PASIRUOŠK „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONUI“

Danske Bank

DIDŽIAUSIA ŠALIES KOMANDA

Pernai „Danske Bank“
komandoje mūsų
bėgo 618.



21
42 km

64
21 km

240
10 km

293
4,2 km

Turinys



Užsakovas
VšĮ „Tarptautinis maratonas“

Leidinį sukūrė  ALMAJA

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija
neatsako.
Tiražas – 5 000. Leidinys nemokamas.

VšĮ „Tarptautinis maratonas“
Čiurlionio g. 84B-60, Vilnius
Įmonės kodas: 300561278
PVM kodas: LT100008891011
A. S. LT957400040679823810
B. K. 74000, Danske Bank A/S Lietuvos
filialas

Nuotraukos: Augusto Didžgalvio, Alfredo
Pliadžio, Vytauto Dranginio, Dariaus
Guduko, Regimanto Tarasevičiaus, Luko
Jonaičio, Augusto Četkausko, Ryčio
Alkaičio, „Pix“ studijos. „Nike“ atstovų
Lietuvoje, „123rf“, „GraphicStoc“ ir
asmeniniai pašnekovų archyvai.

BĖGIMAS ĮKRAUNA

- 02** Pažadas sau
- 05** „Danske Bank Vilniaus maratono“ distancijos
- 06** Maratonai Europoje
- 08** Bėgikų iššūkiai

PASIRUOŠK „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONUI“

- 10** Bėgimas kiekvienam – 4,2 km distancija
- 18** Augančios ambicijos – 10 km distancija
- 26** Sukaupta patirtis – pusmaratonis
- 34** Maksimalus išbandymas – maratonas

INTERVIU

- 14** Trenerė I. Juodeškienė: varžybos turi būti šventė
- 22** Treneris Č. Kundrotas: jei nori būti sveikas, gražus ir protingas – bėgiok
- 30** Treneris D. Pavliukovičius: stebina žmonių valia siekti savo tikslų
- 38** A. Skinulis: svarbiausia – bėgti sau ir dėl savęs
- 54** Ž. Baltrušaitis: bėgimo džiaugsmą atradau sulėtinęs tempą
- 64** E. Adomkaitis: bėgimas pakeitė mano gyvenimą

TECHNIKA

- 42** Nepriylgstamasis dinaminis tempimas
- 44** Kiti greitį lemiantys veiksniai
- 46** Kvėpavimo galia
- 48** Taisyklingas bėgimo žingsnis
- 50** 3 svarbiausios treniruotės
- 58** Daugiau greičio
- 62** Miške ar mieste?
- 68** Papildyk bėgimo treniruotes
- 72** Kaip pasiekti geriausią savo formą?
- 76** DNF priežastys
- 100** Bėgti nuo mažų dienų

TECHNOLOGIJOS

- 52** Kaip fiksuoti rezultatus?

VARŽYBŲ DIENA

- 70** Svarbioji diena
- 72** Kam reikalingi ritualai?

ATSIGAVIMAS

- 74** Po iššūkių
- 82** Greitesnis atsistatymas

GREITOJI PAGALBA

- 78** 7 bėgikų traumos
- 80** Klatingasis mėšlungis

STILIUS

- 84** Bėgimo aprangos gidas
- 88** Taisyklingi žingsniai

MITYBA

- 90** Bėgikų mitybos atmintinė
- 94** Supermaistas
- 96** Vandens svarba varžybose

PATIRTIS

- 102** Galiu net aš
- 104** Epidemija
- 106** Kryžiažodis



Pažadai sau

Dauguma mūsų mano, kad neturi laiko treniruotis. Kokia nesąmonė! Mes neturime laiko to nedaryti. Kalbame apie 3–6 valandas per savaitę arba bent apie 30 minučių kasdien. Tai toli gražu nėra tiek daug, palyginti su tuo, kokią didelę įtaką ir naudą sportas turi likusioms 162–165 valandoms per savaitę. (Stephen Covey, rašytojas)



Ar sunku bėgioti? Bėgimas – natūraliausia žmogaus būseną. Vos išmokę vaikščioti pradeda ir bėgioti. Ir tai darome visą vaikystę, kol su amžiumi užvaldo tingumo jausmas. Vieniems jis pasireiškia anksčiau, kitiems – vėliau. Pastebėta, kad vaikystėje sukaupta sportinė patirtis niekur nedingsta, o ateityje grįžtantiems į sportą sekasi lengviau. Tad kodėl gi nepradėjus bėgioti?

Didžiausia bėda – tikslo neturėjimas, neplanavimas ir nematymas savęs ateityje. Dažnai pagalvojame, kad galėjome padaryti vieną ar kitą dalyką gyvenime, jei būtume pasirūpinę tuo anksčiau, bet gyvename šia diena. Taip ir dažnas žiūrovas, stovėdamas už apsauginės juostos ir sekdamas akimis pasileidusius bėgti bėgikus, pajunta norą bėgti kartu, būti kitoje juostos pusėje. Tai natūralus sąmonės suformuotas jausmas. Tikriausiai tuomet ne vienas

mintyse sau pažada, kad kitamet prisidės prie bėgančiųjų. Bet nurimus šventės šurmuliui grįžtame į savo gyvenimą ir pažadai pasimiršta iki kitų metų šventės. O kitamet suvokimas, kad vėl nepasiruošta, grįžta.

Visi mūsų kalbinti treneriai ir sportininkai pabrėžė, kad svarbiausia – tikslo užsibrėžimas. Tebūnie tas tikslas – nubėgti 10 km pradedančiam ar įveikti maratoną pažengusiajam. Tai nėra toks lengvas pažadas, kaip nusipirkti bilietą į koncertą. Tai pažadas dirbti. Bet dėl to pažado ir įdėto darbo keisis kūnas, sveikata, mąstymas ir rudenį prie starto linijos stos visiškai naujas žmogus.

Šiais metais žadinti iš miego ir padėti įgyvendinti duotus pažadus ryžomės kartu su pavasariu, budinančiu gamtą. Juk tai puikus metas pasižadėti pradėti bėgioti ir rugsėjo 10 dieną kartu su tūkstančiais bėgikų stoti prie vienokios ar kitokios distancijos starto linijos „Danske Bank Vilniaus maratone“.



2016 M. „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ SKAICIAI



DALYVIŲ SKAIČIUS PAGAL DISTANCIJĄ

42,195 km	995
21,098 km	2 132
10 km	2 933
4,2 km	3 126
3 km	4 066
Estafetė	88
Vaikai	1 780

13 622
LIETUVA

IŠ 148 ĮMONIŲ
4 224

PENKETUKAS PAGAL GAUSĄ:

- 262
- 203
- 126
- 83
- 75

1 397

UŽSIENIO DALYVIAI

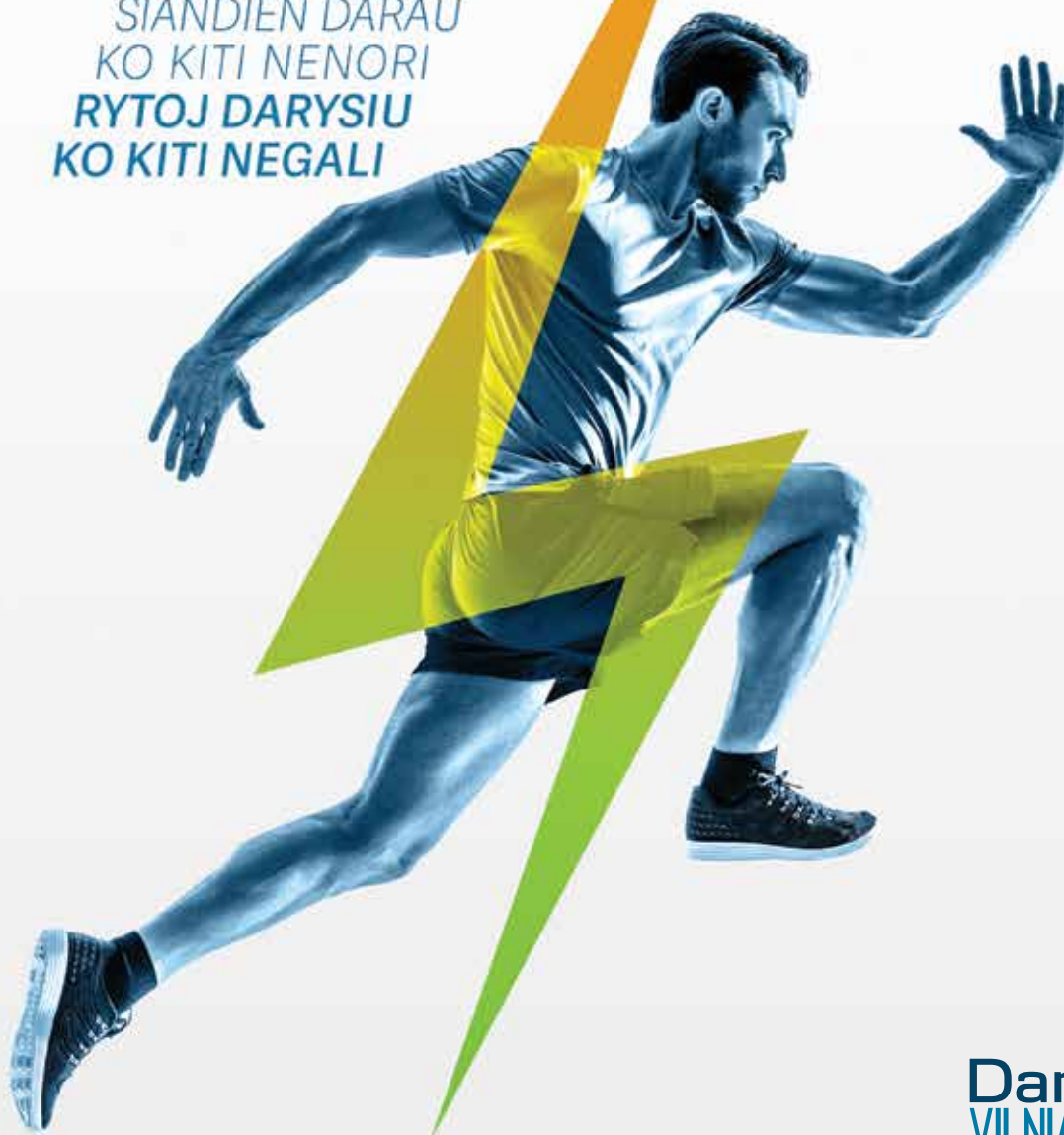


54

IŠ ŠALIŲ

BĒGĪMAS IKRAUNA

ŠIANDIEN DARAU
KO KITI NENORI
RYTOJ DARYSIU
KO KITI NEGALI



RUGSĖJO
10 d.

REGISTRUOKIS
Vilniausmaratonas.lt

Danske Bank
VILNIAUS MARATONAS

GENERALINIS RĖMĖJAS:



PAGRINDINIAI RĖMĖJAI:



RĖMĖJAI:



INFORMACINIAI RĖMĖJAI:

15





Šiomet „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyviai sostinėje bėgimo šventę kurs jau 14-ąjį kartą. Džiaugiamės, kad mūsų būrys didėja, iššūkiu tampa ambicingesni, o bėgimas gerų emocijų įkrauna ilgam. Kad ir kokių tikslų esate pasiryžę išsikelti šių metų rugsėjo 10 d., „Danske Bank Vilniaus maratone“ atrasite distanciją, vertą savęs. Tikimės, kad jam pradėsite ruoštis kuo anksčiau ir prie starto linijos stosite tinkamai pasiruošę, o bėgimas teiks tik geriausių emocijų. Tegul bėgimas įkrauna!

„Danske Bank Vilniaus maratonas“

42,195 km įkrova

Ši distancija, be abejonės, patikrina ne tik fizines, bet ir psichologines jėgas, charakterio tvirtumą. „Danske Bank Vilniaus maratono“ trasa driekiasi gražiausiomis Vilniaus vietomis, tad vaizdai įkvėps, o trasos įkalnės ir nuokalnės neabejotinai patikrins, ar maratonui ruošiasi tinkamai.

RIMI pusmaratonis

21,089 km nuotykis

Vienas ratas Vilniaus gatvėmis, didelis būrys palaikančių. Vis dėlto, pusmaratoniu reikia ruoštis iš anksto, „rinkti“ kilometrus ir iki tol būti įveikusiam bent 10 km distanciją. Užtikriname – gerai pasiruošus, bėgimas įklaus ilgam.

10 km

10 km įkvepiantis iššūkis

Jei jau esi bėgiojęs anksčiau – 10 kilometrų distanciją tikrai įveiksi. O kai ji vingiuoja gražiausiomis Vilniaus gatvėmis, bėgti bus dar smagiau. Šioje trasoje patogiausiai jausis visi – bėgantys pirmą kartą ar siekiantys asmeninių rezultatų.

„RIMI šeimos“ 4,2 km bėgimas

4,2 km geros nuotaikos užtaisas

Nesvarbu, nei kiek jums metų, nei tai, kada pastarąjį kartą bėgote. Ši trasa – visiems. Bėgti su būriu – dar didesnis malonumas, tad, jei nusprendėte ryžtis bėgti, darykite tai su šeima ir draugais. Gera nuotaika garantuota!



Moksleivių ir studentų bėgimas

3 km būryje bičiulių

Kas gali būti geriau nei bėgti su dideliu klases ir studijų draugų būriu? Kuo daugiau draugų aplink – tuo daugiau galimybių laimėti prizų ir mokslo metus pradėti su dideliu pliūpsniu energijos ir naujų draugų!

Kiekvienas greičiausios mokinių komandos dalyvis gaus NIKE bėgimo batelius. Kovoti tikrai verta.

#BEACTIVE vaikų bėgimas

200 m vaikiško džiaugsmo

Pirmosios varžybos, judėjimo džiaugsmas ir besišypsantys vaikai. Pusdienis aktyvios veiklos, susitikimas su pamėgtais personažais ir pirmųjų varžybų trofėjai mažiesiems atmintyje įstrigs ilgam.

Maratonai Europoje

Kai vien tik bėgimo negana, į asmeninę kolekciją patenka ne tik įveiktos distancijos, asmeniniai rekordai, bet ir miestai, padovanoję išskirtinę patirtį. Besidairantiems naujų iššūkių siūlome pasižvalgyti po 2017 m. Europoje organizuojamus maratonus, kuriuose savo jėgas išbando vis daugiau ir daugiau lietuvių.



Virgin Money London Marathon

Balandžio 23 d.
Londonas, Didžioji Britanija
Distancijos: maratonas

04.23



Schneider Electric Marathon De Paris

Balandžio 9 d.
Paryžius, Prancūzija
Distancijos: 5 km, maratonas

04.09



ORLEN Warsaw Marathon

Balandžio 24 d.
Varšuva, Lenkija
Distancijos: 10 km,
maratonas

04.24



HAJ Hannover Marathon

Balandžio 9 d.
Hanoveris, Vokietija
Distancijos: 10 km, pusmaratonis, maratonas

04.09



Lattelecom Riga Marathon

Gegužės 14–15 d.
Ryga, Latvija
Distancijos: 3,6 km, 6 km, 10 km,
pusmaratonis, maratonas

05. 14–15



ASICS Stockholm Marathon

Birželio 3 d.
Stokholmas, Švedija
Distancijos: maratonas

06.03



BMW Berlin Marathon
Rugsėjo 24 d.
Berlynas, Vokietija
Distancijos: maratonas

09.24



Danske Bank Vilniaus maratonas
Rugsėjo 10 d.
Vilnius, Lietuva
Distancijos: 200 m, 3 km, 4,2 km, 10 km,
pusmaratonis, maratonas

09.10



TCS Amsterdam Marathon
Spalio 15 d.
Amsterdamas, Olandija
Distancijos: 8 km,
pusmaratonis, maratonas

10.15



Rock & Roll Maratona de Lisboa
Spalio 15 d.
Lisabona, Portugalija
Distancijos: 4 km, 6 km,
pusmaratonis, maratonas

10.15



Mainova Frankfurt Marathon
Spalio 29 d.
Frankfurtas, Vokietija
Distancijos: maratonas

10.29



Athens Marathon. The Authentic
Lapkričio 13 d.
Atėnai, Graikija
Distancijos: 5 km, 10 km, maratonas

11.13

Bėgti dėl malonumo ar dėl sveikatos, bėgti greitai, o galbūt ilgesnę distanciją. Bėgti vienam ar su būriu bičiulių, su iššūkiu pačiam sau ar, apskritai, tiesiog bėgti. Kiekvieno mūsų motyvacija skiriasi, kaip ir iššūkiai. Tad kokius juos sau meta „Danske Bank Vilniaus maratonui“ jau besitreniruojantys šio sporto entuziastai?

Bėgikų iššūkiai

4,2 km

VITALIJA Lažybų tikslas – greitis.

Aš bėgu 4,2 km distanciją, nes prieš keletus metus su savimi susilažinau, kad galiu ją įveikti tam tikru greičiu. Bandysiu, kol laimėsiu šias varžybas.



21,09

ANTANAS Padėti draugams įveikti distanciją.

Šiais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ sau jokių iššūkių nekelsiu, būsiu dar neatsigavęs po savo pagrindinio metų starto rugpjūčio pabaigoje, todėl į renginį eisiu kaip į bėgimo šventę: pabendrausiu su bėgimo kolegomis, pasirgsiu už kitų rezultatus ir su kuo nors iš draugų nubėgsiu pusmaratono arba maratono distanciją, padėsiu jiems susidoroti su savais iššūkiais.

10 km



GINVILĖ Pernai – aplenkti merą, šiemet – įkalbėti kolegas prisijungti.

Nors bėgimas man dažniausiai yra maloni ir atpalaiduojanti veikla, bene kiekvienais metais susigalvoju tikslą, kuris dienomis, kai tingisi išsijudinti iš namų, motyvuotų apsiauti bėgimo batelius. Kažkada tai buvo įveikti pusmaratonį, vėliau – pagerinti 10 km rezultata, o 2016-ųjų „Danske Bank Vilniaus maratone“ mintis kilo spontaniškai – prieš pat finišą pasivijau Vilniaus merą Remigijų Šimašių ir pagalvoju, ar iki finišo jį aplenkčiau. Ir nors tokie pasiekimai visame kasdienybės kontekste nereikšmingi, kiekviena maža pergalė priverčia nusišypsoti. Šiemet keliu kompleksinį iššūkį – įkalbėti bent 25 % viso savo kolektyvo dalyvauti 10 km rungtyje ir pasiekti mažiau nei 57 min. vidurkį.



98 km

42,195 km



KRISTINA Nuosekliai laikytis treniruočių plano.

Užsiregistravau bėgti pusę maratono. Toks išankstinis įsipareigojimas mane skatina bėgti žiemą, didinti krūvį pavasarį, ruoštis rimčiau vasarą. Pagrindinis iššūkis yra tinkamai pasiruošti, motyvuoti save bėgti dažniau, daugiau, kad rudenį galėčiau savimi didžiuotis. Rimtesniam pasiruošimui įsibėgėjus, kažkur giliau natūraliai kils mintis – gal pavyktų įveikti ir maratoną?

ERNESTAS Bėgti greičiau už Dafnę.

Tokio tipo varžybose dalyvauju ne tiek dėl rezultato, kiek dėl paties dalyvavimo, naujų pažinčių, bendravimo, gerų emocijų. Vis dėlto, kas kartą vis norisi geresnio rezultato, tad mano iššūkis – pastovios treniruotės ir nuolatinis geros formos palaikymas, tinginio vaikymas. Treniruojamės kartu su Dafne. Tai nauda man, na, ir, žinoma, jai. Bėgioju, ruošiuosi varžyboms, bet kartu ir Dafnę socializuoju, neleidžiu jai nutukti, abu stipriname raumenis, sveikatinamės, varžomės. O ir aplinkiniai ima kitaip žiūrėti, su šypsena, nors ne visi.

ANDRIUS

Tarp galybės iššūkių – asmeninis rekordas pažįstamoje trasoje.

Bėgioti pradėjau dėl širdies permušimo. Iš pradžių turėjau tikslą apibėgti rajoną, vėliau – kelis rajonus ir vieną dieną nusprendžiau nubėgti savo pirmąjį pusmaratonį. Užsikabinau, širdies permušimas dingo. Pradėjau kelti sau vis didesnius iššūkius – pirmas maratonas Pchenjane, Šiaurės Korėjoje (buvau pirmasis lietuvis, įveikęs jį), vėliau – ultratriatlono „Ironman“ varžybos Ciuriche, legendinis 89 km „Comrades“ bėgimas Pietų Afrikoje. 2017-iesiems nauji iššūkiai: nubėgti Didžiosios kinų sienos maratoną (net 6 000 laiptelių!) ir per mažiau nei 1 val. 20 min. įveikti pusmaratonį „Danske Bank Vilniaus maratone“. Pernai nubėgau per 1 val. 28 min. Būsiu labai laimingas, jei šiais metais pavyks bent kiek pagerinti savo rezultatą žinomoje trasoje.



VILIUS

Maratoną įveikti per 2 val. 28 min.

2017 metais, kaip ir pernai, bėgsiu Danske Bank Vilniaus maratoną. Tai nėra pati lengviausia maratono trasa, tačiau pasižadėjau sau bėgti čia maratoną, o ne kur kitur, iki tol, kol įvykdysiu savo tikslą – 2:28. Pernai buvo pralaimėtas mūšis, bet ne karas, todėl šįmet su nauja motyvacija, tačiau tuo pačiu iššūkiu grįžtu į Lietuvos sostinės maratono trasą, nes, jei esi tikras lietuvis, privalai bėgti čia, Lietuvoje.

MINDAUGAS

Bėgti su žinute ant kelnaičių.

Svarstau, o kodėl nenubėgus pusmaratonio su „Running Sucks“ trumpikėmis, kurias su komandos „Runglorious Bastards“ nariais pasigaminome prieš „Eurovaistinės kalėdinį bėgimą“. Šios trumpikės nėra sutvertos bėgimui ir su jomis įveikti 21 km jau gali būti iššūkis.

Kodėl „Running Sucks“? Tai komandos vidaus folkloro dalis. Vieni bėga dėl bėgimo mados, kiti pyksta ir burnoja ant bėgimo, neigia akivaizdžius pozityvius su bėgimu susijusius dalykus, o mes tiek vienus, tiek ir kitus maloniai traukiame per dantį ir taip neabejotinai skatiname bėgimą.



A photograph of two runners participating in a marathon. On the left, a woman with dark hair tied back is smiling broadly. She is wearing a light blue sleeveless athletic top with logos for 'Official EPOK partneris', 'THE NEXT 100 YEARS', and 'BMW ŠIMTMEČI JUBILIEJUS'. Her race bib is white with 'Danske Bank' at the top, '8040' in the center, and a Nike logo at the bottom. On the right, a man with dark hair is looking forward with a neutral expression. He is wearing a dark blue t-shirt. His race bib is white with 'ke Bank' and the number '4' visible. The background is a blurred city street with buildings and other participants.

Bėgimas kiekvienam —
4,2 km distancija

150 minučių

tiek laiko per savaitę Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja skirti lengvai ar vidutinio intensyvumo fizinei veiklai

Kad būtumėte tikri

Aišku, norint būti tikriems, kad tie 4 su trupčiu kilometrų neviršytų kankinančiu išbandymu, prieš tai reikėtų bent kelis kartus pabandyti pabėgioti. Pradėti bėgioti reikėtų nuosaikiai, po truputį didinant įveikiamą atstumą ir krūvį. Jei iš pradžių bėgti visą laiką yra per sunku, smarkiai padidėja širdies plakimo dažnis, bėgimą pakeiskite ėjimu. Įveikite keliasdešimties ar kelių šimtų metrų atkarpą bėgte, tada tokį patį atstumą nueikite spartesniu žingsniu.

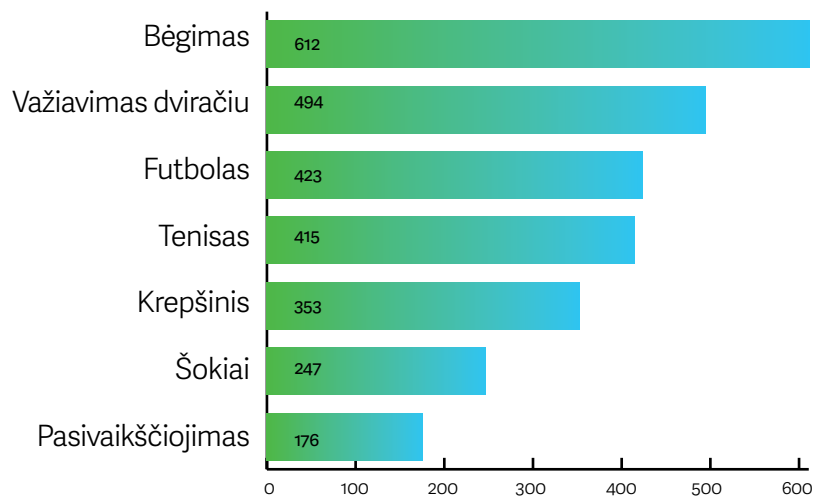
Kaip pasirinkti greitį?

Pradėję bėgioti visada rinkitės tokį tempą, kad galėtumėte gana lengvai susikalbėti su šalia esančiu žmogumi. Jei bėgdamas negalite suformuluoti vientiso sakinio ar ima stigti oro, vadinasi, pasirinkote per didelį greitį. Kaip pastebi daugelis trenerių, pradėjus bėgioti per lėto bėgimo nebūna – būna tik per greitas.



Trumpiausią „Danske Bank Vilniaus maratono“ distanciją gali įveikti praktiškai kiekvienas. Net jei iki šiol nebėgiojote, tačiau judėjimas ir aktyvus laisvalaikis jums – nesvetimi dalykai, galite būti tikri, kad 4,2 km atstumas bus įkandamas. Tai puiki distancija, skirta pajusti bėgimo šventės nuotaiką ir kartu su tūkstančiais kitų entuziastų pasimėgauti bėgimo laisvės pojūčiu Vilniaus gatvėse. Vis dėlto, jei prie starto linijos stosite tinkamai iš anksto pasirengę, pozityvių emocijų pliūpsnis kirtus finišo liniją bus garantuotas.

KIEK KILOKALORIJŲ VIDUTINIŠKAI SUDEGINAMA PER 1 VALANDĄ*



*70 kg svorio vyras, užsiimantis nurodytomis veiklos sritimis ne varžybų metu



KAS GALI ĮVEIKTI TOKĮ ATSTUMĄ?

- Šią distanciją pajėgus įveikti praktiškai bet kuris žmogus.
- Tam nereikia jokio specialaus pasirėngimo, užtenka būti fiziškai aktyviam.
- Fizinį aktyvumą galima apibrėžti labai įvairiai. Pavyzdžiui, jei kasdieną pėsčiomis keliaujate kelis kilometrus iki darbo ir atgal bei per dieną padarote daugiau kaip 10 tūkst. žingsnių, jus jau galima laikyti fiziškai aktyviu.
- Kitas pavyzdys – jei 3–4 kartus per savaitę praktikuojate šiaurietišką ėjimą arba kelis kartus mankštinatės sporto klube, tai taip pat fizinio aktyvumo požymis.
- Verta atminti ir tai, kad geros savijautos pagrindą sudaro ne tik minimalus rekomenduotinas fizinis aktyvumas, bet ir subalansuotas dienos režimas, į kurį įeina pakankamas miego valandų skaičius, reguliari mityba ir poilsis.

Apranga

Dar viena dažnai pasitaikanti pradedančiųjų klaida – netinkamai pasirinkta apranga. Tiesa, šiuo atveju kalbama ne apie profesionalią bėgimo aprangą, kuri bėgant trumpas distancijas savo malonumui nėra būtina. Pradedantys bėgikai dažnai pasirenka per storus drabužius. Pradėjus bėgti kūnui pasidaro per karšta, daugiau prakaituojama ir patiriama papildomų nepatogumų.

Tad reikėtų rengtis taip, tarytum lauke būtų apie 10 laipsnių aukštesnė temperatūra nei yra iš tikrųjų. Be to, storesnius apdarus reikėtų keisti keliais sluoksniais plonesnių drabužių, pavyzdžiui, vietoje bluzono geriau vilktis marškinėlius ilgomis ir trumpomis rankovėmis.

Suderink naudą su džiaugsmu

Trumpiausia „Danske Bank Vilniaus maratono“ distancija – tai gera proga atrasti bėgimo džiaugsmą ir naudą. Juk bėgimas yra vienas efektyviausių būdų deginti kalorijas ir kartu treniruoti daugybę kūno raumenų.



Reikia pradėti bėgioti labai atsargiai, ypač jei žmogus nėra to daręs ar užsiėmė tuo seniai, dar būdamas mokykloje. Pasirinkti tokį tempą, kad būtų tikrai malonu bėgti, nesižvalgyti į kitus, kurie bėga greičiau, nesistengti palaikyti jų tempo. Svarbiausia – bėgti sau ir dėl savęs.

Aurimas Skinulis, bėgikas

**SUBALANSUOTO
DIENOS REŽIMO
REKOMENDACIJOS:**

miegui skirkite
7–8 val.
per parą

stenkitės eiti miegoti
tu pačiu metu

prieš miegą nesinaudokite išmaniuoju

telefonu

reguliariai maitinkitės, valgykite

dažniau, mažiau

bet po

atsisakykite

žalingų
įpročių

ribokite cukraus

ir saldumynų vartojimą

Kita didelė problema – patirties neturintys žmonės nesupranta, kad bėgioti reikėtų ne pagal internete ar programėlėse sudarytus planus, kuriuose nurodoma, koku vidutiniu greičiu įveikiamas tam tikras kilometrų skaičius. Juo labiau nereikėtų bėgti pagal draugo ar kito bėgiko siūlomą tempą. Čia pati didžiausia klaida, kurią ištaisyti labai paprasta, – reikia vadovautis savo širdies pulsą.

Dalius Pavliukovičius, treneris

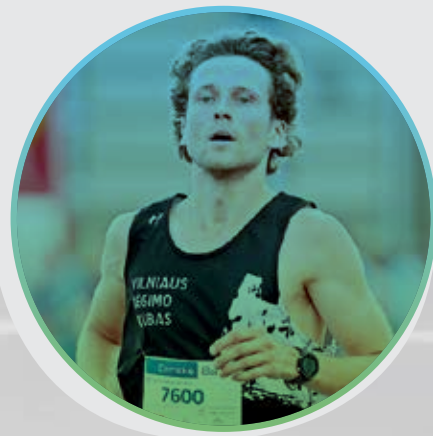


Pradedantiesiems siūlau pasikonsultuoti su bėgimo treneriais.

Remigijus Kančys, maratonininkas, olimpietis

Ruošiantis 4,2 km distancijai: 2–3 treniruotės per savaitę po keletą kilometrų. Greitis treniruočių metu nedidelis.

Karolis Urbelionis, treneris





**„Sunkiausia
buvo iki tol, kol
supratau, dėl ko
viską darau. Tačiau
kai tai suvokiau,
nesutrukdė niekas,
net trys vaikai.“**

Trenerė I. Juodeškienė: varžybos turi būti šventė



„Norintiems bėgti ilgas distancijas patarčiau neskubėti, įsitikinti, ar jau tikrai yra pajėgūs jas įveikti“, – perspėja profesionali bėgikė ir trenerė Inga Juodeškienė. Ji atskleidžia dažniausias bėgimo entuziastų klaidas ir pataria, kaip save motyvuoti paskutiniais distancijos kilometrais.

Kokios pagrindinės klaidos, kurias daro pradedantieji ar šiek tiek patirties jau įgiję bėgikai?

Didžiausios pradedančiųjų ar šiek tiek patyrusių bėgikų klaidos kaip visada tos pačios. Jie mėgsta kartoti panašius dalykus: „man nereikia žinių, galiu pasiskaityti internete“, „draugas patars“, „nemanau, kad tai sudėtinga“. Taip savivaliaujant prasideda traumos ir rimtesni sveikatos sutrikimai. Ir, deja, dažnai tik po viso to žmogus pradeda ieškoti tų žinių, kurios buvo reikalingos tik pradedant.

Kokių klaidų pati darėte pačioje karjeros pradžioje?

Klaidų mes darome visi, tai visiškai normalu. Svarbiausia suprasti, ką padarei ar darai blogai, ir tai pakeisti. Mano netrumpoje bėgimo karjeroje buvo visko. Sunkiausia buvo iki tol, kol supratau, dėl ko viską darau. Tačiau kai tai suvokiau, nesutrukdė niekas, net trys vaikai. Visuomet surasdavau savyje jėgų, laiko ir užsispyrimo.

Kaip augo Jūsų pačios ekspertškumas?

Kažkada tai buvo juodas darbas, žinių kaupimas viską patiriant savo kūnu. Buvo ir nusivylimo, ir džiaugsmo ašarų. Buvau profesionali bėgikė, tai buvo mokamas darbas, o dabar mano

užduotis – mokyti kitus ir bėgimu mėgautis pačiai. Bėgimas iki šiol yra gyvenimo būdas, tačiau dabar jį suprantu kaip savo gyvybingumo palikimą, nuotaikos ir savijautos gerinimą.

Pradėję intensyviau bėgioti ir vis profesionaliau žvelgdami į šį sportą, daugelis rekomenduoja pasikliauti trenerio rekomendacijomis. O šiuo metu daugėja bėgimo klubų, kur tie patys bėgimo entuziastai imasi treniruoti kitus. Ar bėgioti tokia klube nėra blogas pasirinkimas? Kaip atskirti profesionalų trenerį?

Išties, problemų kyla tuomet, kai klubo favoritai pradeda mokyti pradedančiuosius. Jei klubas rimtas, samdomi tos srities specialistai, bent jau keletui treniruočių, rengiami seminarai. Blogiausiu atveju tie klubo entuziastai, kurie prisiima mokyti kitus, turėtų baigti atitinkamus pradžiamokslių kursus. Tik tada galima užsiimti tokia veikla. Tačiau iš tiesų man nesuprantama, kaip galima mokyti kitą, kai tau pačiam reikia pamokų?

Profesionalus treneris – tai žmogus, kuris bent jau turi treniravimo sistemos bakalaurą diplomą. O gerų trenerių Lietuvoje labai mažai. Paprastas patarimas – įrašius profesionalaus trenerio pavardę į „Google“ paieškos sistemą, visa informacija apie jį turi būti pateikta kaip ant delno.

„Problemų kyla tuomet, kai klubo favoritai pradeda mokytį pradedančiuosius.“

Kokios žinios ir įgūdžiai labiausiai reikalingi bėgimo treneriui?

Treneris pirmiausia turi būti baigęs fiziologijos, biomedicinos ir anatomijos mokslus, kurie trunka ketverius metus, be to, išmanyti treniravimo metodiką. Jis turi žinoti, kaip dirba visi raumenys, organai, psichologija ir t. t. Per mažas krūvis, kaip ir per didelis, naudos neduoda, o tik pablogina treniruočių eigą. Tas pat ir dėl netinkamų bendrų pratimų. Didelis pliusas, jei treneris praeityje buvo savo šakos favoritas, tikras profesionalas. Tuomet jam nėra sudėtinga išaiškinti, nuo ko ir kaip turi pradėti. Be to, profesionalus treneris žino formules, apskaičiuojančias kiekvieno bėgiko ŠSD (širdies susitraukimų dažnį), leidžiantį individualiai stebėti fizinio krūvio kontrolę.

Kokie galėtų būti keli pagrindiniai patarimai žmonėms, kurie nori varžybose bėgti ilgesnę pusmaratono ar maratono distanciją?

Norintiems bėgti ilgą distanciją patarčiau neskubėti, įsitikinti, ar jau tikrai yra pajėgūs jas įveikti. „Išsibėgioti“ bent dvejus metus, kad kūnas, visi raumenys, organai, kvėpavimas sustiprėtų, priprastų prie jūsų veiklos. Tik tada rimtai apmąstyti savo startus.

Kaip patartumėte bėgikams motyvuoti save, kai bėgant paskutinius ilgos distancijos kilometrus prisinga ir jėgų, ir pasiryžimo?

Motyvacija yra vienas esminių dalykų. Svarbiausia prisiversti reguliariai treniruotis. Kai kūnas pripranta, jis pats reikalauja krūvio. Gerai parengtas fizinis krūvis suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, be to, palengvina kentėjimą. Pasiryžęs nubėgti maratoną žmogus turi

suprasti, kad jis veržiasi už savo galimybių ribų. Motyvuoti save reikia tik tuo, kad privalau pasiekti finišą. O bėgant su didele mase tai nėra taip sudėtinga. Tiesiog prisiminkite, kiek reikėjo atkentėti treniruotėse, – tai buvo pats sunkiausias etapas, o varžybos turi būti šventė.

Kokia yra ilgo ir sveiko bėgiojimo paslaptis ar taisyklė?

Svarbiausia, kad žmogus turi suprasti, ko jis nori iš bėgimo: papildomos veiklos, bendravimo, atsipalaidavimo, sveikatos ar iškrovos. Dėl siekiamų asmeninių sporto rezultatų reiktų pasitarti su patirties turinčiu žmogumi. Svarbu turėti galvoje, kad visi galime bėgti. Jei tai darysime protingai, tai tęsis ilgai ir nesunkiai. Svarbiausia noras, užsispyrimas, krūvio kontrolė.



Auklėtinė

Rasa Drazdauskaitė (g. 1981) – Lietuvos lengvaatletė, olimpietė, vidutinių ir ilgų nuotolių bėgikė.

Asmeniniai rekordai

800 m: 2:02:24 (2003 m. birželio 27 d., Gdanskas, Lenkija)
1 500 m: 4:07:78 (2003 m. birželio 29 d., Poznanė, Lenkija)
10 000 m: 33:16:06 (2010 m., Lietuvos čempionatas, Kaunas, Lietuva)

Pusė maratono 1:11:47 (2016 m. liepos 10 d., Amsterdamas, Olandija)

Maratonas: 2:29:47 (2012 m. rugpjūčio 5 d., Londonas, Didžioji Britanija)

Olimpinės žaidynės

2016 m. atstovavo šaliai Rio de Žaneiro vasaros olimpinėse žaidynėse (Brazilija). Vieta – 37, pasiektas laikas – 02:35:50

2012 m. Londono olimpinės žaidynės (Didžioji Britanija).

Vieta – 27, pasiektas laikas – 02:29:29

2008 m. Pekino olimpinės žaidynės (Kinija). Vieta – 34, pasiektas laikas – 2:35:09

Pasaulio čempionatas

2015 m. pasaulio čempionatas Pekine, nubėgtas maratonas, pasiektas laikas – 2:31:23

Laimėti maratonai

2015 m. Atėnų klasikinis maratonas (Graikija), nubėgtas maratonas, užimta 1 vieta, pasiektas laikas – 2:31:06

Vilniaus maratonas

2006 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:21:23

2014 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:17:29

2016 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:14:57

Įveiktas maratonų skaičius

11

Lietuvos rekordas

2003 m. Poznanėje (Lenkija) pasiekė Lietuvos nacionalinį rekordą – 1 500 m, laikas – 4:07:78



Treneris

Inga Petrauskaitė-Juodeškienė (g. 1971) – Lietuvos lengvaatletė, kurios specializacija – ilgų nuotolių bėgimas. Nacionalinė rekordininkė ir olimpietė.

Asmeniniai rekordai

5 000 m: 15:28:66 (2000 m. rugpjūčio 5 d., Hesdenas, Belgija)

10 000 m: 32:58:56 (2002 m. rugpjūčio 6 d., Miunchenas, Vokietija)

Pusė maratono: 1:16:23 (1998 m. rugsėjo 27 d., Usteris, Šveicarija, pasaulio pusės maratono čempionatas)

Maratonas: 2:31:29 (2001 m. spalio 27 d., Frankfurto maratonas, Vokietija)

Olimpinės žaidynės

2000 m. atstovavo šaliai Sidnėjaus vasaros olimpinėse žaidynėse (Australija). Rungtis – 5 000 m, užimta 29 vieta, laikas – 15:46:37

2004 m. atstovavo šaliai Atėnų vasaros olimpinėse žaidynėse (Graikija). Rungtis – maratonas, užimta 64 vieta, nubėgtas laikas – 3:09:19

Lietuvos rekordas

2000 m. Hesdene (Belgija) pasiekė Lietuvos nacionalinį rekordą – 5 000 m, laikas – 15:28:66

Įveiktas maratonų skaičius

7

Žymiausi auklėtiniai

Rasa Drazdauskaitė, Remigijus Kančys

VS



Augančios ambicijos – 10 km distancija

„Danske Bank Vilniaus maratono“ 10 kilometrų distancija turėtų sulaukti didžiausio tų bėgikų susidomėjimo, kurie jau yra spėję sukaupti tam tikrą bėgimo patirtį. Tai idealus pasirinkimas tiems, kas nori išbandyti ir savo greitį, ir ištvermę. Be to, toks atstumas varžybose nereikalauja ilgo ir kruopštaus pasiruošimo. Galop 10 kilometrų gali tapti ir savotišku testu, padedančiu nustatyti tobulintinas vietas.



Kiekviena treniruotė turėtų būti trijų dalių: apšilimo, krivio ir atsigavimo.

Apšilimui reikėtų skirti apie 10 min., jo metu turėtumėte bėgti nedideliu greičiu arba atlikti dinamiškus pratimus. Apšilimo metu reikėtų vengti raumenų tempimo pratimų, nes neišilusių raumenų paprasta pertempti ir gauti traumą. Krivio metu vyksta pagrindinis darbas – iki 30–40 min. bėgama patogiu tempu, o širdies darbo krūvis neviršija 75 proc. pajėgumo. Atsistatymo dalis skirta grąžinti širdies ritmą į normalų, todėl kiekvieną treniruotę reikėtų užbaigti lėtu bėgimu, ėjimu ar raumenų tempimo pratimais.

Pridėkite greičio intervalus kaitaliodami su kartotiniu bėgimu į įkalnę.

Ruošiantis įveikti 10 kilometrų distanciją, į bėgimo tvarkaraštį galima įtraukti intervalines treniruotes, kurių metu bėgama kaitaliojant bėgimo tempą. Greičio intervalų alternatyva – įbėgimas kelis ar keliolika kartų į statesnę įkalnę. Savo bėgimo maršrute reikėtų surasti statesnę keliasdešimties metrų ilgio įkalnę ir vienos treniruotės metu į ją įbėgti po kelis kartus. Tokio tipo treniruotės suteiks raumenų jėgos ir padės įgyti daugiau greičio.

Ruošiantis jai nereikia „pririnkti“ didelio kilometražo;

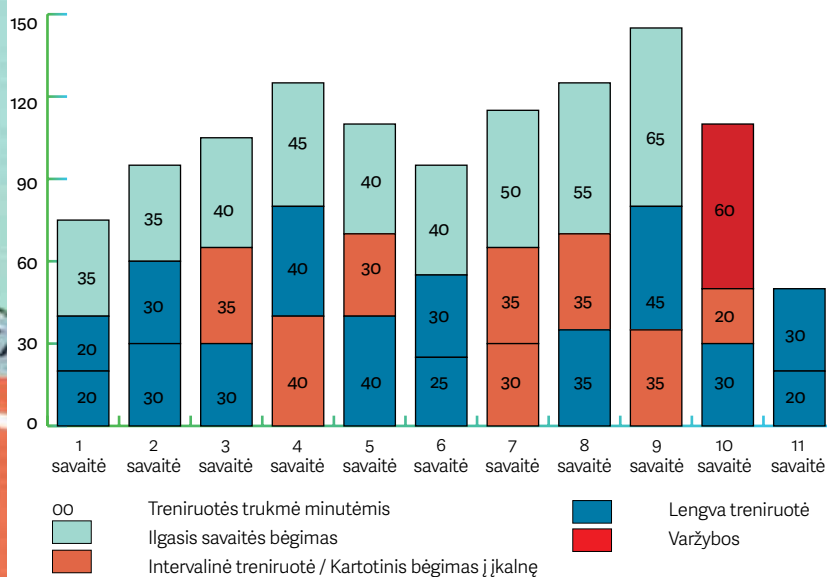
- dalį treniruočių galima pakeisti kita ištvermės sporto rūšimi, pavyzdžiui, važiavimu dviračiu ar plaukimu;

- svarbiausia, kad organizmas priprastų prie didesnio širdies darbo krūvio, truncančio iki 1 valandos;

- treniuokitės reguliariai. Per savaitę reikėtų pabėgioti 3–4 kartus, o vienos treniruotės metu įprasti nubėgti 5–7 kilometrų atstumą;

- likus mėnesiui iki varžybų galima kelis kartus įveikti ir dešimčiai kilometrų artimą atstumą, kad pajustumėte, kiek jėgų tai pareikalaus per varžybas.

10 KM DISTANCIJOS TRENIRUOČIŲ PLANAS*



*Tai yra plano pavyzdys. Nusprendus juo vadovautis, privalo įvertinti asmeninę fizinę būklę ar pasitarti su profesionaliu treneriu.



IŠ KO SUSIDEDA TRENIRUOTĖ

Apšilimas. Bėgimas lėtu tempu; specialūs pratimai: šuoliukai į tolj atspiriant skirtingomis kojomis, bėgimas keliant kelius į viršų ar lenkiant kojas atgal; kartojamos 30 m pagreitėjimo atkarpos.

Krūvis. Bėgimas pasirinktu tempu; intervalinė treniruotė; tikslinė treniruotė 7–10 kartų įbėgant į kalną.

Atsigavimas. Bėgimas lėtu tempu; ėjimas; kojų ir nugaros raumenų tempimo pratimai.

Pasitikrinkite prieš varžybas. Artėjant varžybų dienai, bet likus ne mažiau kaip savaitei iki jų, galite patikrinti savo pajėgumą bėgdami varžybų tempu. Bėgti visos 10 kilometrų atkarpos nebūtina, ją galima padalyti į tris atkarpas po 3 kilometrus su kelių minučių trukmės atstatomuoju lėto tempo bėgimu tarp jų. Svarbu, kad visos trys atkarpos būtų įveiktos tuo pačiu greičiu. Jei iš pradžių bėgsite greičiau, o paskutinę atkarpą įveiksite lėčiau, vadinasi, jūsų pasirinktas greitis buvo per didelis. Jei greitesniu tempu sugebėsite įveikti paskutinę atkarpą, tai rodo, kad galite bėgti didesniu greičiu negu pasirinkote iš pradžių.

Avėkite tinkamus batelius. Yra ir dar keli dalykai, į ką reikėtų atkreipti dėmesį ruošiantis šiai distancijai. Pirmiausia, tai bėgimo bateliai. Trumpesnes distancijas galima įveikti avint bet kokius sportinius batelius, o 10 kilometrų yra gana ilgas nuotolis, kad netinkami batai sukeltų nepatogumų. Bėgant šią distanciją reikėtų avėti bėgti skirtus ir ne kartą išbandytus batelius.

Dar vienas patarimas varžybų dieną – naidėjus starto šūviui nepasiduoti pirminiam azartui ir į priekį stengtis judėti savo, o ne minios tempu. Sugebėjus susitvardyti bėgimo pradžioje, bus daugiau galimybių palaikyti priimtina bėgimo greitį per visą distanciją ir finišuoti pasilikus šiek tiek jėgų.

**ĮDOMI
INFORMACIJA**

10 km
pasaulio rekordas
26:44

priklauso
Leonardui Komonui
(Kenija), kurį pasiekė
2010 metais Olandijoje.

10 km
pasaulio rekordas (moterų)
30:21

priklauso
Paulai Radcliffe
(Jungtinė Karalystė), kurį
pasiekė 2003 metais Puerto
Rike.

**2016 m.
„Danske Bank Vilniaus
maratonė“**

10 km distanciją bėgo

2933

žmonės
Vidutinis greitis

5,50 min. / km

Nugalėtojai
Remigijus Kančys
(31:05),
Rasa Drazdauskaitė
(36:07)

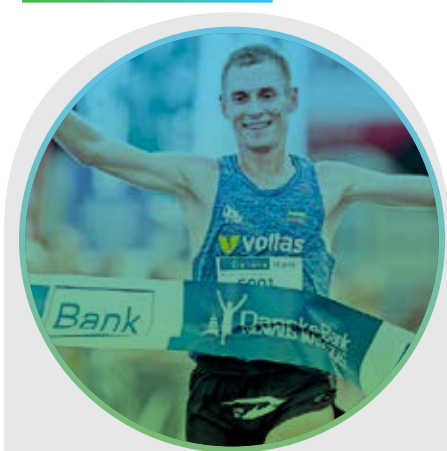


Dalykiškas patarimas: venkite „tuščių“ treniruočių. Daug nereikalingo nuovargio bėgikai sukaupia ne vertingai dirbdami, o atsainiai rinkdami kilometrus dienoraščiui.

Ignas Staškevičius, bėgikas, ištrauka iš knygos „Maratono laukas“

Norėdami pasiruošti ilgesnei distancijai ar tą pačią trasą įveikti greičiau, tai turite daryti ir treniruotėse – bėgti greičiau ar ilgiau. Visuotinai paplitusi 10 % taisyklė puikiai pasitarnaus – didinkite krūvį mažiau, ne daugiau kaip 10 % ir kurį laiką jo laikykitės bei stebėkite, ar krūvis susitvarko su iššūkiais. Tik pripratę prie didesnio krūvio, galite galvoti apie tolesnį progresą.

Karolis Urbelionis, treneris



Prieš treniruotę neprisivalgykite. Geriausia tai daryti likus 1,30–2 val.

Remigijus Kančys, maratonininkas, olimpietis



Reguliariai atlieku pilvo preso ir nugaros raumenis stiprinančius pratimus – tai privalo daryti kiekvienas save gerbiančias bėgikas. Atlieku nemažai daugiašuolių, taip pat į jėgalnę. Darau ir pratimus Achilo sausgyslėms bei klubams sustiprinti, kartais net „pasmailinu“ alkūnes prisitraukimais.

Aurimas Skinulis, bėgikas

Treneris Č. Kundrotas: jei nori būti sveikas, gražus ir protingas – bėgiok

Lengvosios atletikos treneris, nacionalinis bėgimo čempionas ir rekordininkas Česlovas Kundrotas teigia, kad mėgėjiškas bėgimas neturi kelti per daug įtampos. Nepaisant siekio gerinti savo rezultatus, tai turi išlikti maloniu laisvalaikio užsiėmimu.

Kokių netinkamų įsitikinimų apie bėgimą dažniausiai turi šio sporto entuziastai?

Vienas labiausiai paplitusių – apie kvėpavimą. Neva bėgiojant reikia įkvėpti pro nosį ir iškvėpti per burną. Iš tiesų bus kur kas lengviau, jei įkvėpsime ir iškvėpsime per burną, tuomet organizmas gaus pakankamai deguonies.

Kitas klaidingas įsitikinimas – bėgant koją reikia statyti nuo pėdos viršaus. Taip besisten-giantys daryti bėgikai ima straksėti ant pirštų, tačiau kojos greičiau pavargsta, kenčia Achilo sausgyslės. Iš tiesų reikia statyti koją nuo pėdos, bet ne smeigti ją žemyn, o tarsi nuleisti iš viršaus.

Dar viena bėgimo entuziastų klaida, kurią esate įvardijęs, kad dažnas bėgikas būna per daug susitelkęs į fizinį krūvį, bet pro pirštus praleidžia atsistatymo svarbą.

Iš tiesų, fizinis krūvis ir atsistatymas po jo yra visiškai tolygūs ir vienodai svarbūs. Treniruotės apibrėžimas ir skamba taip – krūvis plius atsistatymas. Dažniausiai bėgimo mėgėjai atsigavimui skiria kur kas mažiau dėmesio. Pats pirmas dalykas, kurį turite padaryti po treniruotės praėjus ne daugiau kaip pusvalandžiui, – gauti lengvai virškinamų angliavandenių, proporcingų kūno svoriui. Jei sveriate 60 kilogramų – suvalgykite apie 60 gramų angliavandenių. Žinoma, paskui nedelsiant reikia pasirūpinti ir skysčių bei prarastų mineralų atstatymu.

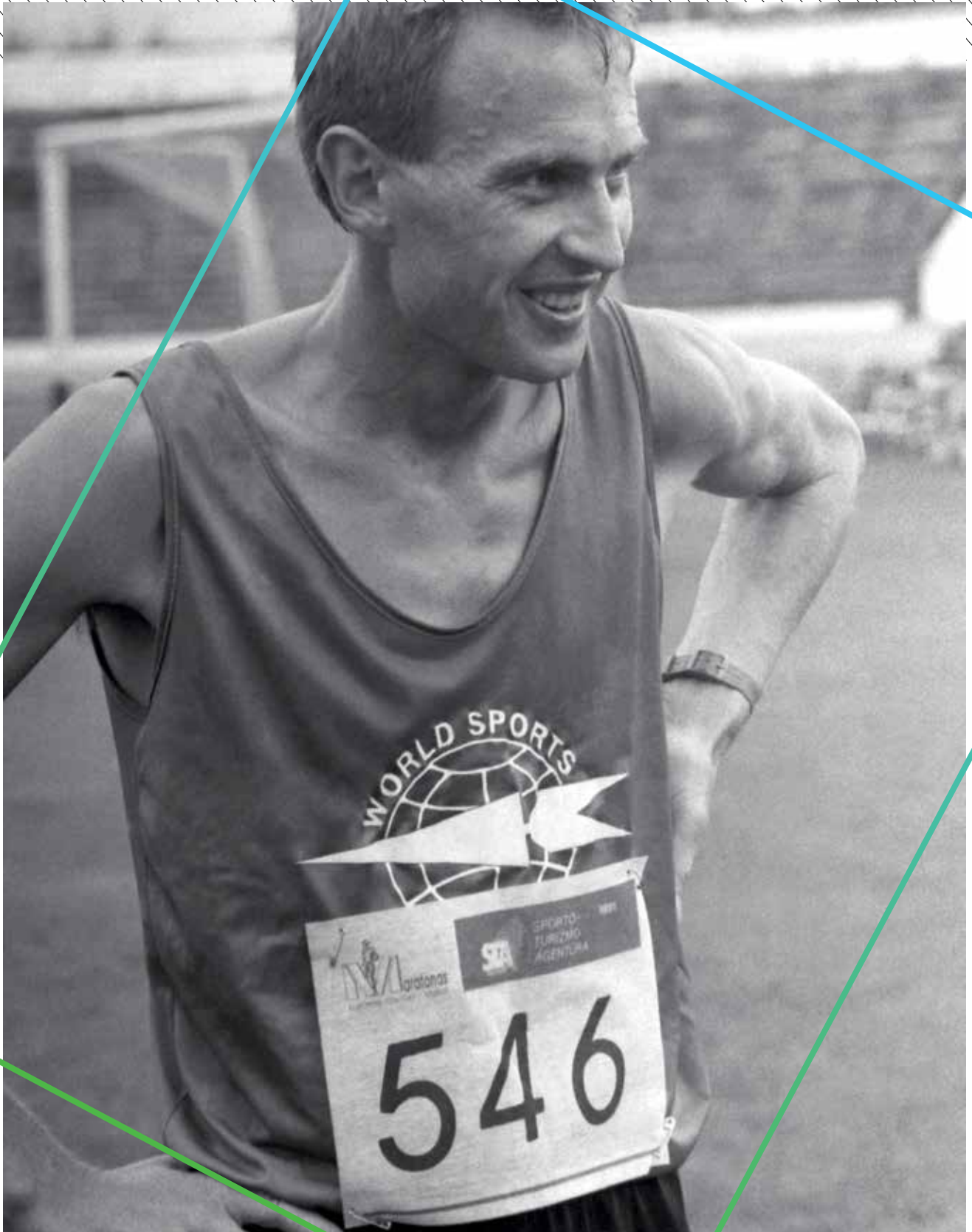
Kaip manote, ar individualiai besitreniruojantis bėgikas gali pasiekti tapačių rezultatų kaip ir lankantis bėgimo klubą, bėgiojantis su trenerio priežiūra?

Gal ir gali, bet tai bus sunku ir užtruks labai ilgai. O gali ir nepavykti. Bet kam į savo tikslus eiti per brūzgynus, jei yra jau pramintas takelis?

Kaip žinoti, kada esi pasirengęs bėgti ilgesnę distanciją – pusmaratonį ar maratoną?

Jei tam tikras bėgimo treniruotes, skirtas ilgesnėms distancijoms ruoštis, įveiki gerai, nesikankindamas, vadinasi, jau esi pasiruošęs. Bet jei labai sunku – dar ne laikas. Daug kas priklauso nuo žmogaus gyvenimo būdo ir fizinio aktyvumo. Jei tau keturiasdešimt metų ir daug savo gyvenimo laiko praleidai ant sofos, gali tekti padirbėti apie trejus metus. Bet jei visuomet buvai fiziškai aktyvus, gali būti pasiruošęs ir po pusės metų.







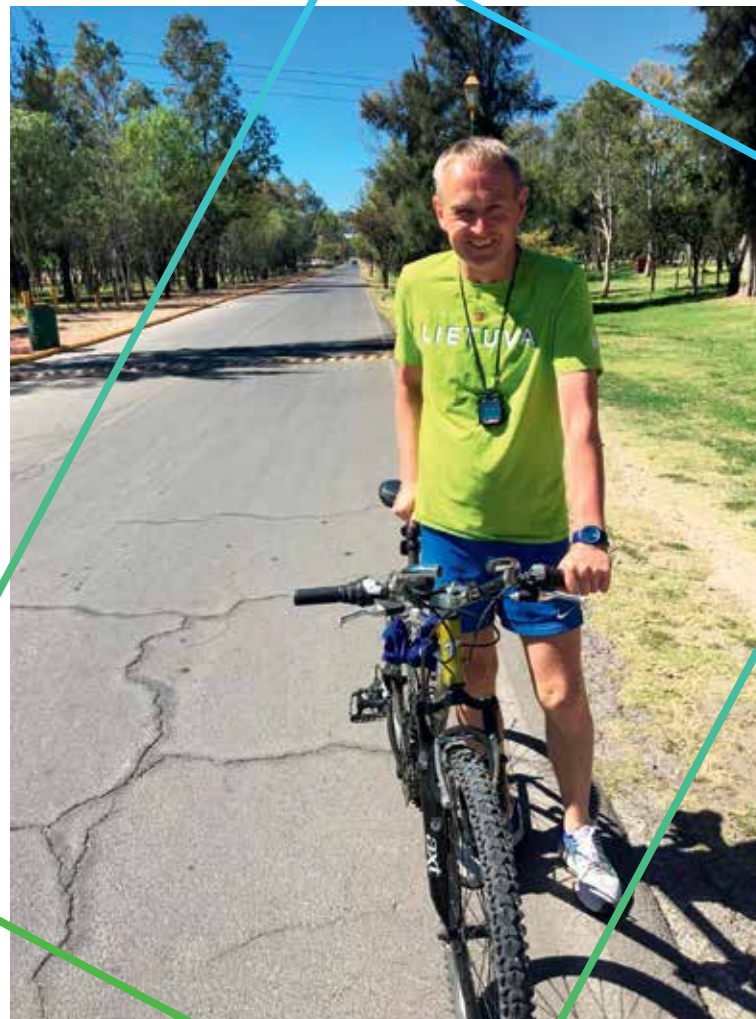
Kaip pasirinkti profesionalų trenerį, kuris padėtų siekti savo tikslų?

Pats treneris turi būti viską patyręs savo kailiu. Tai reiškia, pats ilgą laiką bėgęs, pasiekęs bent jau neblogų rezultatų, įveikęs maratoną ir t. t. Jei jis nėra to padaręs, reiškia, kad eksperimentuoja su kitu žmogumi. Tokiu atveju rizikos besimokančiam patirti daugiau traumų ar išmokti netinkamai bėgti yra daugiau. Pirmiausia viską turi patirti, pajauti ir žinoti pats ir tik tuomet kitam patarti. Be to, yra dviejų tipų trenerių: vieni labiau linkę spausti, o kiti nuolaidesni, labiau išsiklauso į bėgiką ir krūvį pritaiko prie jo galimybių. Kam ko labiau reikia.

Kokia būtų jūsų auksinė ilgo ir sveiko bėgimo visą gyvenimą taisyklė?

Man patiko vieno graikų filosofo mintis: jeigu nori būti sveikas – bėgiok, jei nori būti gražus – bėgiok, jei nori būti protingas – bėgiok. Bėgant iš tiesų daug gerų minčių į galvą šauna.

Dar labai svarbu viską daryti su šypsena, su malonumu, niekuomet neperlenkti lazdos. Į mėgėjų bėgimo klubus dažniausiai ir ateina žmonės, kurie siekia atsipalaidavimo ir malonumo, bet, žiūrėk, paskui kažkas persiverčia, jie ima vis daugiau stengtis, siekti rezultatų ir



tuomet susiduria su traumomis.

Jų bus visuomet, jei bandysi savo galimybių ribą. Vis dėlto mėgėjiškas bėgimas yra laisvalaikio užsiėmimas po įtemptos darbo dienos. Jis neturi kelti per daug įtampos ir sunkumų. Ne vienas nori bėgti todėl, kad taip atsikrato per dieną prisikaupusios neigiamos energijos ir iškrauna pozityvumo. Dažnai iš bėgikų girdžiu, kad, jei jie eitų namo iškart po darbo, neprasisibėgę, garantuotai susipyktų su antrąja puse.

Auklėtinė

Diana Maciušonytė-Lobačevskė (g. 1980) – Lietuvos lengvaatletė, olimpietė, ilgų nuotolių bėgikė.

Asmeniniai rekordai

10 000 m: 33:22:02 (2013 m. birželio 8 d., Pravecas, Bulgarija)
Pusmaratonis 1:11:33 (2016 m. balandžio 17 d., Ansi, Prancūzija)
Maratonas 2:28:03 (2010, Kaprio maratonas, Italija)

Olimpinės žaidynės

2016 m. atstovavo šaliai Rio de Žaneiro vasaros olimpinėse žaidynėse (Brazilija). Maratono rungtyje atbėgo 17 ir pasiekė 2:30:48 laiką (aukščiausia lietuvių užimta vieta)
2012 m. Londono olimpinės žaidynės (Didžioji Britanija). Vieta – 28, pasiektas laikas – 02:29:32

Pasaulio čempionatas

2011 m. pasaulio čempionate D. Lobačevskė maratono bėgime užfiksavo 2:36:05 laiką ir bendroje įskaitoje liko 25 tarp 54 startavusių sportininkų. Jos rezultatas buvo septintas tarp europiečių bėgikų. Taip pat šis rezultatas buvo geriausias sezono rezultatas Lietuvoje

Vilniaus maratonas

2008 m. maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 2:45:31 (pagerintas Vilniaus maratono laikas (moterų)
2009 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:17:01

2010 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:14:09:20

2012 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:15:23

2013 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:13:59

2016 m. pusės maratono distancijoje užimta 1 vieta, laikas – 1:14:57

Laimėti maratonai

2008 m. Lesterio maratonas (Didžioji Britanija), pirma vieta, 2:43:29

2013 m. Hamburgo maratonas (Vokietija), pirma vieta, 2:29:17

2016 m. Meksikos maratonas, pirma vieta, 2:42:38

Įveiktas maratonų skaičius

18

2016 sėkmės metai

Net tris kartus Diana įvykdė 2017 m. pasaulio lengvosios atletikos čempionato normatyvą. Be Rio olimpiados, tapo Meksiko maratono nugalėtoja (2:40:32) ir užėmė 6 vietą Guangdžou maratone Kinijoje (2:42:38)



VS

Treneris

Česlovas Kundrotas (g. 1961) – Lietuvos ilgų nuotolių bėgikas ir lengvosios atletikos treneris. Olimpinės rinktinės narys. Nacionalinis čempionas ir rekordininkas.

Asmeniniai rekordai

10 000 m: 29:43:10

Pusė maratono: 1:05:59 (1998 m.

rugsėjo 27 d., Usteris, Šveicarija, pasaulio pusės maratono čempionatas)
Maratonas: 2:12:35 (1997 m. spalio 26 d., Frankfurto maratonas, Vokietija)

Olimpinės žaidynės

1996 m. atstovavo šaliai Atlantos vasaros olimpinėse žaidynėse (JAV)

Lietuvos rekordas

1997 m. Frankfurto kasmetiniame maratone pasiekė Lietuvos nacionalinį rekordą – 2:12:35

Vilniaus maratonas

2004 m. maratono distancijoje užimta 3 vieta, laikas – 2:34:20 (geriausias laikas tarp lietuvių)

Įveiktas maratonų skaičius

42

Lietuvos rekordas

1997 m. Frankfurto kasmetiniame maratone pasiekė Lietuvos nacionalinį rekordą – 2:12:35

Žymiausi auklėtiniai

Diana Lobačevskė, Rasa Drazdauskaitė



Sukaupta patirtis – pusmaratonis

Tiems, kas „Danske Bank Vilniaus maratone“ nuspręs įveikti pusmaratonio distanciją, bėgimas greičiausiai jau yra gerai pažįstamas. Aišku, šiam iššūkiui gali pasiryžti ir visiškai šios srities naujokai. Tik tokiu atveju reikėtų nusiteikti, kad bėgimas artimiausius tris mėnesius taps pagrindiniu laisvalaikio užsiėmimu.

Kitokio tipo treniruotės

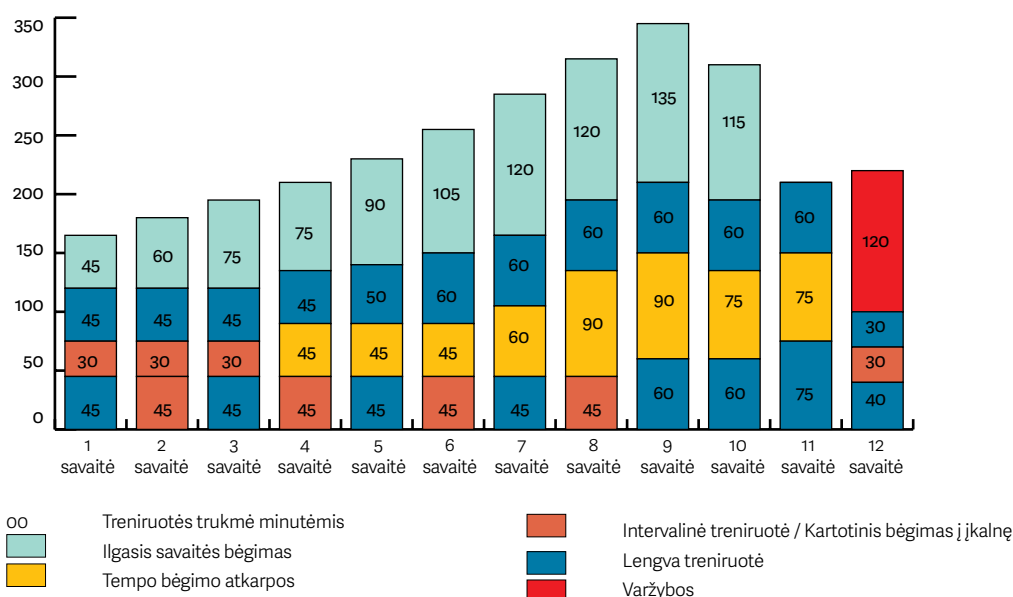
Pasiruošimą pusmaratoniumi rekomenduotina papildyti ir kito tipo treniruotėmis – anksčiau minėtais intervalais ir didesnio krūvio bėgimo atkarpomis (kelios 15–20 min. atkarpos 75–85 proc. širdies pajėgumo). Šio tipo treniruotės, kurių metu bėgamos kelios atkarpos po keliolika minučių kiek lėtesniu nei varžybų tempu, veiksmingai padidina greitį ir ištvermę.

Patikrinkite įgytą ištvermę

Įpusėjęs pasirėngimo laikotarpį ar norint patikrinti įgytą ištvermę, galima išbandyti bėgimą varžybų greičiu. Tiesa, viso pusmaratonio atstumo įveikti nėra būtinybės, jį galima padalyti į tris 5–6 kilometrų ilgio atkarpas su kelių minučių atstatomuoju bėgimu tarp jų. Svarbiausias dalykas – šias atkarpas įveikti tuo pačiu tempu, kuris būtų artimas maksimaliam.



PUSMARATONIO DISTANCIJOS TRENIRUOČIŲ PLANAS



*Tai yra plano pavyzdys. Nusprendus juo vadovautis, privalu įvertinti asmeninę fizinę būklę ar pasitarti su profesionaliu treneriu.



**NORINT
SĖKMINGAI
ĮVEIKTI
PUSMARATONIO
DISTANCIJĄ,
KURIA ŠUDARO
21 KM IR 98 M,
TRENIRUOTĖMS
TEKS:**

skirti kur kas daugiau laiko nei ruošiantis trumpesnėms distancijoms;

per savaitę vidutiniškai nubėgti po 40 kilometrų ar daugiau;

bėgioti mažiausiai 4 dienas per savaitę ir atlikti kelių įvairių tipų treniruotes;

kad sėkmingai įveiktumėte distanciją, pirmiausia reikalinga ištvermė, reguliarumas ir ilgesnės nei valandos trukmės treniruotės;

kartą per savaitę teks įveikti palyginti ilgą 15–17 kilometrų atstumą. Šią treniruotę patyrę bėgikai dažniausiai vadina „ilgoju bėgimu“;

tiesa, reikėtų pradėti nuo mažesnio kilometrų skaičiaus ir pamažu jį didinti laikantis 10 proc. taisyklės.

10 PROC. TAISYKLĖ

Daugelis bėgikų yra girdėję apie 10 proc. taisyklę. Laikantis šios taisyklės bėgimo krūvis per savaitę neturėtų padidėti daugiau nei dešimtadaliu. Ja patariama vadovautis tiek didinant bendrą krūvį, tiek ilginant atskiras bėgimo distancijas. Pavyzdžiui, jei per šią savaitę iš viso įveikėte 30 kilometrų atstumą, tai kitą savaitę neturėtumėte viršyti 33 kilometrų ribos. Kitas pavyzdys – jei ilgasis savaitės bėgimas siekė 10 kilometrų atkarpą, kitą savaitę ilgiausias bėgimas neturėtų viršyti 11 kilometrų atstumo.

VANDUO IR ENERGIJA

Kadangi pusmaratonis – gana ilga distancija, jo metu organizmas neteks daug skysčių. Tad gerti yra būtina. Pradėti vartoti skysčius reikėtų dar prieš tai, kai kūnas pasiunčia troškulio signalą, ir kartoti tai kas 20–30 min. Kartu galima vartoti ir energinius priedus, kurių pasirinkimas šiuo metu itin platus. Beje, visus priedus rekomenduojama išbandyti dar prieš tikrąsias varžybas, pavyzdžiui, bėgant ilgą distanciją, kad varžybų dieną būtų išvengta netikėtų siurprizų.

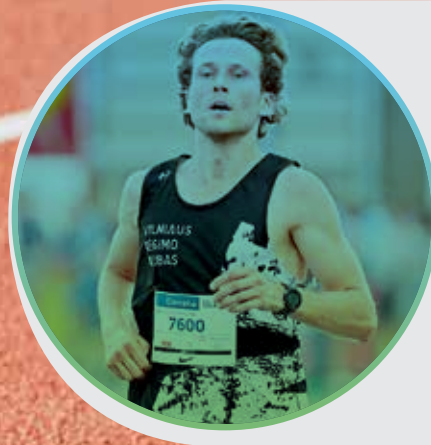
Stiprinkite ir kitas raumenų grupes

Kadangi bendras per savaitę įveikiamų kilometrų skaičius ruošiantis pusmaratoniumi gerokai išauga, papildomo dėmesio reikėtų skirti raumenų grupėms, susijusioms ne tik su kojomis – tai pilvo preso, nugaros ir sėdmenų raumenys. Netinkamą laikyseną, greitą nuvargimą ir nemažą dalį traumų tarp bėgiojančių žmonių lemia nepakankamai stiprūs išvardytų grupių raumenys. Fiziniai šių raumenų grupių pratimai yra gera prevencijos priemonė nuo traumų, jie padeda pagerinti ir bendrą bėgiko formą. Tad tarp savaitinių bėgimo treniruočių reikėtų įterpti ir 30–45 min. darbo sporto salėje ar atliekant specifinius pratimus įvairioms raumenų grupėms stiprinti.

Rekomendacija varžyboms

Varžybų dieną rekomenduojama pasirinkti patogius bėgimo batelius ir lengvą bėgti skirtą aprangą. Iš anksto vertėtų apgalvoti, kas kiek laiko planuojate gerti, ir pasirūpinti energiniais priedais, kurie varžybų metu padėtų iš dalies kompensuoti angliavandenių trūkumą ir suteiktų papildomos energijos.

PATARIA BĖGIKAI IR TRENERIAI



Ruošiantis 21 km distancijai: 3–5 treniruotės per savaitę. Per savaitę nubėgamas atstumas – apie 40 km. Treniruotės įvairėja. Be trumpų atkarpų, pageidautina ir tempo treniruotė, kai apšilus keletas kilometrų (3–5 km) bėgama planuojamu varžybų greičiu.

Karolis Urbelionis, treneris

Pagrindinis mano treniruočių metodikos elementas – pasiruošimo ciklo suskirstymas į tam tikrus etapus. Visa kita yra stipriai individualizuota. Juk negalima žmogui, dalyvaujančiam olimpiadose, ir kitam, bėgiojančiam kelerius metus, duoti tokias pačias kartotinių treniruočių užduotis. Vis dėlto vieną standartą turiu – bėgioti atsižvelgiant į pulsą.

Dalius Pavliukovičius, treneris



Bėgikai pasieks tokį rezultatą, kokį jam leis pasiekti silpniausia raumenų grupė. Bėgant ilgesnes distancijas reikalingi išstvermingi pilvo ir nugaros raumenys, todėl derėtų itin nuosekliai juos stiprinti.

Česlovas Kundrotas, treneris, olimpietis



Svarbiausias dalykas – kuo geriau įsiklausyti į trenerio nurodymus. Treneris viską kuo puikiai mato iš šalies ir gali adekvačiai įvertinti, ar treniruotėje galėjau geriau, ar viską atlikau kokybiškai. Jei reikėtų treniruotis vienam, rezultatai nebūtų tokie, kokie yra dabar.

Egidijus Adomkaitis, bėgikas



ĮDOMI INFORMACIJA

Pusės maratono pasaulio rekordas

58:23

priklauso

Zersenay Tadesse

(Eritėja), kurį pasiekė 2010 metais Lisabonos pusės maratono čempionate Portugalijoje.

Pusės maratono pasaulio rekordas (moterų)

1:05:50

priklauso

Mary Keitany

(Kenija), kurį pasiekė 2011 metais Jungtiniuose Arabų Emyratuose.

2016 m. „Danske bank Vilniaus maratone“ pusės maratono distanciją bėgo

2132

žmonės

Vidutinis greitis –

5,32 min. / km

Didžiausias greitis –

3.12,4 min. / km

Nugalėtojai

Valdas Dopolskas

(1:07:40),

Diana Lobačevskė

(1:14:57)



D. Pavliukovičius: žmonių valia siekti savo tikslų stebina

Treneris Dalius Pavliukovičius, kurį dažniausiai galima sutikti treniruojant bėgimo klubo „NEKO Runners“ narius, sako, kad motyvacija yra vienas svarbiausių veiksnių siekiant bėgimo rezultatų. Vis dėlto tik didelės motyvacijos gali nepakakti, kartais ji gali net pakenkti. Kad taip nenutiktų, pirmiausia reikėtų atsižvelgti į savo fizinius parametrus, taip pat – į profesionalaus trenerio patarimus.

Kokia yra motyvacijos svarba bėgikui? Ar jos gali būti per daug?

– Motyvacija itin svarbi. Siekiant aukštų rezultatų labai dažnai tenka paaukoti daug malonių dalykų, todėl motyvacija dažnai yra tas vienintelis variklis, verčiantis sunkiausiais momentais nesustoti ir judėti pirmyn. Mane labiausiai motyvuoja žinojimas, koks geras jausmas apims tada, kai pasieksiu savo tikslą.

Motyvacija visada yra gerai, bet ją reikia „dozuoti“. Viskas puiku, kai tai suteikia jėgų judėti į priekį, tačiau neturėtume pamiršti mąstyti. Treniruojantis per daug ar pervargus patiriama didžiausių traumų ar apskritai sugadinamas visas pasiruošimo periodas. Jei dėl didelės motyvacijos pamiršamas treniruočių

planas ar neatsižvelgiama į savijautą ir atliekama daug ir sunkių treniruočių, kūnas nepailsi ir nespėja atsigausti nuo krūvio, todėl tai gali tapti neigiamu dalyku.

Ką naujo atradote apie bėgimą pradėjęs treniruoti kitus žmones?

– Mane labai nustebino žmonių valia siekti savo užsibrėžtų tikslų. Puikiai žinojau, ką reiškia daug ir stipriai dirbti tam, kad įgyvendintum nustatytus normatyvus ar užliptum ant pakylos čempionatuose, bet nesupratau, ką reiškia siekti tikslo, kurį pats susigalvojai ir išsikėlei. Galiu prisipažinti, kad esu labai laimingas turėjęs galimybę tai atrasti. Tai mane patį paskatino užsibrėžti didelių asmeninių tikslų, kurie nebūtinai susiję su Lietuvos ar kitų čempionatų laimėjimu.

„Neadekvačiai didelis krūvis dažnai gali lemti ne gerėjančius rezultatus, o traumas.“

Kas dar, be motyvacijos, yra svarbu bėgiojant?

– Vieni svarbiausių mano pabrėžiamų aspektų yra nuoseklumas ir reguliarumas. Kai kuriems tikslams pasiekti, pavyzdžiui, konkrečiam maratono įveikimo laikui, gali prireikti ne vienu metų. Todėl būtina suprasti, kad per vieną naktį aukštų bėgimo rezultatų nepasieksi – dažnai tenka ilgai ir nuosekliai dirbti.

Ko dažniausiai apie bėgimą nesupranta ką tik pradėję bėgioti žmonės?

– Dažniausiai žmonės neįvertina savo galimybių – bėgioja daugiau ar greičiau nei turėtų. Dėl to patiria traumų ir, netekę motyvacijos, nusprendžia, kad bėgimas ne jiems.

Kita didelė problema – patirties neturintys žmonės nesupranta, kad bėgioti reikėtų ne pagal internete ar programėlėse sudarytus planus, kuriuose nurodoma, koku vidutiniu greičiu įveikiamas tam tikras kilometrų skaičius. Juo labiau nereikėtų bėgti pagal draugo ar kito bėgiko siūlomą tempą. Čia pati didžiausia klaida, kurią ištaisyti labai paprasta – reikia vadovautis savo širdies pulsui.

Beje, esu daugybę kartų girdėjęs žmones sakant, kad jų pulsas natūraliai aukštesnis, todėl jie ir bėgioja esant aukštam pulsui. Toks „natūraliai aukštesnis“ pulsas dažniausiai parodo viena – kad žmogaus pasirengimas nepakankamas. Širdis bėgiojant sustiprėja tik esant santykinai žemam pulsui.

Kokių dažniausių klaidų daro bėgiojantys žmonės, nepriklausomai nuo jų patirties?

– Dažniausiai pasitaikanti klaida – per dideliu greičiu įveikiami krosai. Kita klaida – ramių, atstatomųjų bėgimų trūkumas ar jų nebuvimas. Daugiau sportuojantys linkę pamiršti ir poilsį. Jis toks pat svarbus kaip ir sunkios treniruotės.

Koks yra svarbiausias trenerio pranašumas?

– Pagrindinis trenerio pranašumas yra tas, kad jis ne tik žino, kaip sudaryti tinkamą treniruočių programą, bet ją sudarydamas atsižvelgia į individualias žmogaus savybes ir pajėgumą. Internete pateikiami šablonai paprastai tinka visiems, bet kartu ir niekam. Turint tam tikrų žinių ir patirties, galima tą šabloną pakoreguoti ir pritaikyti sau, tačiau tai vis tiek neprišlygs asmeniniam planui. Be to, jokie internete sklendantys šablonai nepakoreguos plano pagal tai, kaip bėgikas tobulėja, greičiau ar lėčiau nei buvo numatyta.

Be to, internete pateikiama itin daug informacijos, kuri ne visada yra tiksli. Atsirinkti, kas tiktų, o kas galėtų pakenkti, patiems bėgikams gali būti sudėtinga. Negalio kalbėti visų trenerių vardu, bet stengiuosi skaityti daug mokslinės literatūros, bendrauti su kitais, pavyzdžiui, Lietuvos rinktinės treneriais, taikyti sukauptą patirtį.

Ar taikote specialią treniruočių metodiką?

– Pagrindinis mano treniruočių metodikos elementas – pasiruošimo ciklo suskirstymas į tam tikrus etapus. Visa kita yra stipriai individualizuota. Juk negalima žmogui, dalyvaujančiam olimpiadose, ir kitam, bėgiojančiam kelerius metus, duoti tokių pačių kartotinių treniruočių užduočių. Vis dėlto vieną standartą turiu – bėgioti atsižvelgiant į pulsą.

„Jei žmogus nori pasiekti maksimalių asmeninių rezultatų, jis privalo subalansuoti poilsio ir mitybos režimą.“



Kiek reikia laiko, kad rezultatai pradėtų gerėti? Ar įdirbis visada proporcingas rezultatams?

– Paprastai tik pradėjus bėgioti rezultatai gerėja labai greitai – palaikant tokį patį pulsą galima nubėgti daugiau kilometrų vis didesniu greičiu. Tačiau pasiekus tam tikrą ribą šis augimas pamažu sulėtėja, o siekiant geresnių rezultatų tenka įdėti vis daugiau darbo. Negaliu sakyti, kad, kiek įdedi, tiek ir turi. Per didelis krūvis dažnai gali lemti ne gerėjančius rezultatus, o traumas.

Galop viskas priklauso nuo to, kokių būtent rezultatų siekiama. Jei tai širdies sustiprinimas, gali užtekti ir trijų–keturių mėnesių. Tačiau jei siekiamybė yra maratono įveikimas greičiau negu, pavyzdžiui, 2 val. 40 min., gali tekti skirti labai daug laiko ir įdėti daug pastangų.

Ką dar, be kasdienių bėgimo treniruočių ir fizinio pasirengimo, išskirtumėte kaip svarbų dalyką?

– Savo treniruojamiems bėgikams bei kitiems žmonėms visuomet sakau, kad sporto pagrindas yra poilsis. Pradėjus sportuoti būtina atrasti tinkamą sportinio krūvio ir poilsio režimą. Žinoma, mityba irgi labai svarbi, tačiau apie tai kalbėti man daug nereikia. Pradėję daugiau sportuoti žmonės pastebi, kad mityba dažnai susitvarko savaime – norisi valgyti kokybišką ir sveiką maistą. Per treniruotę iškart pajusite, pietums valgėte šokoladą ar salotas. Jei žmogus nori pasiekti maksimalių asmeninių rezultatų, jis privalo subalansuoti poilsio ir mitybos režimą.



ŠEŠI TRENERIO DALIAUS PAVLIUKOVIČIAUS PATARIMAI:

1. Bėgiokite vadovaudamiesi savo pulsą.
2. Raskite laiko poilsiui ir atsigaukite po sunkių darbų.
3. Neskubėkite įveikti maratono – viskam turi atėti tinkamas metas.
4. Pasirūpinkite tinkamais sportiniais bateliais.
5. Po sunkių treniruočių suteikite laiko organizmui atsistatyti!
6. Jei ketinate bėgioti rimčiau, būtinai pasikonsultuokite su profesionalu.





Maksimalus išbandymas: maratonas

NORINT SĖKMINGAI ĮVEIKTI MARATONO DISTANCIJĄ:

per savaitę reikėtų nubėgti bent 60–70 km atstumą;

- treniruojantis teks praleisti mažiausiai 6–7 valandas per savaitę. Aišku, jei prieš pasiruošimą maratonui aktyviai bėgiojote, tai greičiausiai būsite pajėgus įveikti ir didesnį atstumą, galop pasiekti geresnį galutinį rezultatą;

- minėtus 70 km reikėtų priskirti minimaliam kilometrų skaičiui. Vidutiniu atstumu galima vadinti tokį atstumą, kuris per savaitę sudaro nuo 90 iki 120 km;

- dideliu atstumu galima laikyti 130 ir daugiau per savaitę įveiktų kilometrų. Nors elitiniai bėgikai sugeba įveikti ir 200 km per savaitę, didesnis už 150 km atstumas net ir užkietėjusiems mėgėjams jau sunkiai įkandama užduotis ir dėl laiko stokos, ir dėl fizinių galimybių ribos.

Pirmasis maratonas daugeliui bėgikų tampa tikru gyvenimo išbandymu. Ir čia kalbama ne tik apie varžybų dieną. Norint tinkamai pasiruošti 42 km ir 195 m distancijai reikia skirti daug laiko ir ne vieną mėnesį trunkančio pasirėngimo metu įveikti šimtus kilometrų. Bėgikams mėgėjams tai reiškia, kad pasirėngimui teks skirti didžiąją laisvalaikio dalį ir itin kruopščiai planuoti savo dienotvarkę. Siekiate to ar ne, pasiruošimas maratonui bent kuriam laikui turės tapti gyvenimo būdu.

Rinkite kokybiškesnį „kilometražą“

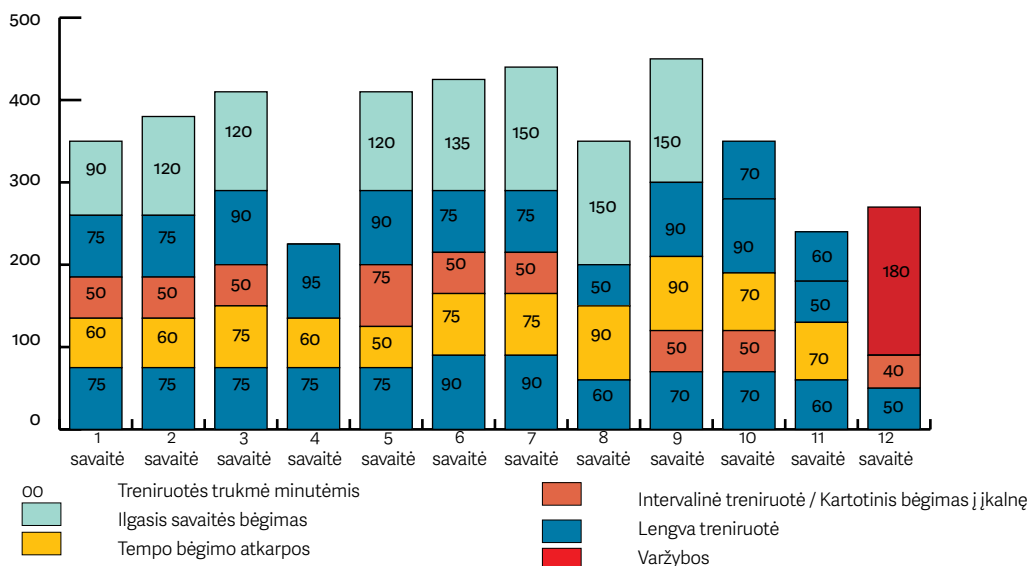
Nepaisant palyginti didelių atstumų, kuriuos reikia įveikti ruošiantis maratonui, kokybė ir šiuo atveju turėtų būti svarbesnė už kiekybę. Rinkti kuo kokybiškesnį „kilometražą“ maratonui itin svarbu dėl kelių priežasčių.

Pirmiausia, iki maksimumo padidinus krūvį išauga rizika persitempti. Pavyzdžiui, smarkesnė treniruotė nei planuota ruošiantis 10 km nėra itin pavojinga, nes po jos greičiausiai bus užtekinai laiko atsigausti. Tuo metu maratono treniruočių savaitė dažniausiai būna itin intensyvi ir, persistengus vieną ar kelias dienas, vėliau organizmas neturi laiko pailsėti, o susikaupęs nuovargis labai padidina traumos tikimybę.

Antra, jei ilgiau nei savaitei nukrypstama nuo pasiruošimo maratonui plano, pradžioje numatytų tikslų pasiekti nebepavyks. Tenkantis krūvis organizmui didelis, todėl staigiai sumažinus treniruotes vėl grįžti prie įprasto režimo nėra paprasta. Krūvį vėl teks didinti pamažu, o ne pradėti nuo ten, kur buvo sustota.

Įvardyti veiksniai leidžia priėti ir prie **trečios** išvados – intensyviai ruošiantis maratonui svarbu subalansuoti savo dienotvarkę ir numatyti pakankamai laiko poilsiui. Atsiminkite pagrindinę treniravimosi taisyklę – raumenys atsistato ir sustiprėja tada, kai jie ilsisi, o tai yra vadinama prisitaikymu prie krūvio.

MARATONO DISTANCIJOS TRENIUOČIŲ PLANAS



*Tai yra plano pavyzdys. Nusprendus juo vadovautis, privalu įvertinti asmeninę fizinę būklę ar pasitarti su profesionaliu treneriu.



80/20 TAISYKLĖ

Ruošiantis maratonui ar kitai ilgai distancijai apie 80 proc. viso bėgimo treniruočių krūvio turėtų sudaryti palyginti žemo intensyvumo treniruotės, kurių metu širdies pulso dažnis neviršija 75 proc. maksimalaus širdies pajėgumo. 20 proc. treniruočių gali būti intensyvesnės, į šį laiką turi tilpti tempo bėgimas ir intervalinės treniruotės, kai širdies darbas siekia apie 85 proc. maksimalių jos pajėgumų ar daugiau.

LENGVESNĖS SAVAITĖS

Būtinasis elementas, kurį itin kruopštūs bėgikai dažnai pamiršta pradžioje, – kas tam tikrą laiką sumažinti bėgimo apimtį ir į planą įterpti mažesnio krūvio savaitę. Po trijų savaičių, per kurias krūvis pamažu didinamas, turėtų būti lengvesnė savaitė, kurios metu krūvis turėtų būti sumažinamas apie 30–40 proc., palyginti su ankstesniąja. Tai padės organizmui greičiau atsigausti po intensyvių treniruočių ir sumažins traumų dėl persitreniravimo tikimybę. Po lengvesnės savaitės galima vėl grįžti prie įprasto krūvio ir jį po truputį didinti.

Butinas poilsis

Tam, kad raumenys įsisavintų krūvį, tekusį per sunkią treniruotę, gali prireikti 7–14 dienų. Todėl rezultatams reikia laiko ir, kaip jau minėta, poilsio. Be to, poilsis neapsiriboja tik, pavyzdžiui, tįsojimu ant sofos. Visu pasiruošimo ciklu jis reiškia ir tai, kad kelias sunkesnes treniruočių dienas arba savaites turi būti lengvesnės treniruotės ir mažesnio intensyvumo laikotarpis.

Dviejų tipų treniruotės

Be poilsio, pasiruošimo pagrindą maratonui sudaro dviejų tipų treniruotės. Pirmosios – ilgasis bėgimas, kurio metu organizmas pamažu pratinamas prie laiko ir distancijos, primenančios maratoną. Antro tipo treniruotės – tai vadinamasis tempo bėgimas, kurio metu įveikiamos kelios 15–20 min. trukmės atkarpos greičiu, prilygstančiu maždaug 85 proc. maksimalaus širdies darbo pajėgumo ir yra artimas vadinamajam laktato slenksčiui.

Intervalinės treniruotės ruošiantis maratonui turi mažiau svarbos nei ruošiantis trumpesnėms atkarpoms, nes šioje ilgoje distancijoje jums labiausiai prireiks ištvermės, o ne greičio. Todėl bėgioti daug intervalinių atkarpų ar dažnai įbėgti į įkalnes nepatariama. Per savaitę užtenka vienos trumpesnės tokio tipo treniruotės, kuri pajavirintų bėgimo rutiną ir,

jei yra poreikis, padėtų pagerinti bėgimo techniką. Apskritai, intensyvioms, planuojamą bėgimo maratone tempą viršijančioms treniruotėms reikėtų skirti 20 proc. laiko, o 80 proc. visų treniruočių turėtų sudaryti lėtesnės už varžybų tempą treniruotės.

Pasiruošimo planas

Tinkamai paskirstyti didelį treniruočių skaičių ir laiką poilsiui padeda sudarytas konkretus pasiruošimo planas. Pirmą kartą sudaryti tokį planą gali būti iššūkis, todėl pradžioje reikėtų pasitelkti profesionalaus trenerio pagalbą. Taip pat galima pasiremti bėgimui skirtose knygoje ar specializuotose interneto svetainėse pateikiamais planais ar kreiptis į labiau patyrusį bičiulį.

Bet jokių planų nereikėtų sekti aklai, įskaitant net ir šiuose puslapiuose pateikiamu pasiruošimo maratonui tvarkaraščiu. Šis planas skirtas patyrusiam ir reguliariai bėgiojančiam mėgėjui, kuris yra pajėgus atlaikyti gana mažą treniruočių krūvį. Daug patirties dar nespėjusiems sukaupti bėgikams patartina ruošti trumpesnėms distancijoms arba maratono pasiruošimui skirti dar daugiau laiko ir didesnę krūvį suplanuoti ne per 3, o per 5–6 mėnesius.

Neeksperimentuokite varžybose

Tinkama apranga, avalynė ir mityba, kaip ir ruošiantis pusmaratonui, turi didelę reikšmę. Viską, kuo vilkėsite ir avėsite maratone, turite būti išbandę treniruodamiesi prieš tai. Tas pat galioja ir maistui bei energiniams papildams.

Atėjus varžybų dienai ir stovint prie starto linijos geriau galvoti ne apie valandų ir minučių skaičių, o apie distancijos įveikimą. Jei distancija atrodo per didelė ir sunkiai suvokiama, ją padalyti į keturias atkarpas po 10 km ir galvoti, kaip įveiksite kiekvieną iš jų.

Atsigaukite po varžybų

O sėkmingai įveikus maratoną nereikėtų skubėti grįžti į bėgimo trasą. Atsigauti po maratono reikia bent 3 dienų, tačiau nieko nenuteks, jei padarysite ir savaitės trukmės pertrauką. Po jos apsiavus bėgimo batelius motyvacija bus tik stipresnė. Pirmosios savaitės įveikus maratoną turėtų būti skirtos lengvam ir lėtam bėgiojimui.

Reikalingas nuoširdus noras įveikti maratoną, o ne poreikis vaikytis mados, taip pat tam tikras treniruočių skaičius per savaitę ir sukauptas nemažas bendras nubėgtų kilometrų bagažas. Maratonas yra ta distancija, kuri labai gerai atspindi, kiek pastangų buvo įdėta ruošiantis. Kai vyksta kryptingas pasiruošimas maratonui arba esu treniruočių stovykloje, nubėgu bent 150 km. Daugiausia esu įveikęs apie 190 km. Gerai jaučiuosi tuomet, kai žinau, kad treniruodamasis stengiausi, atidaviau visas jėgas ir pasiekiau užsibrėžtą tikslą.

Aurimas Skinulis, bėgikas



Ruošiantis maratono distancijai: 4–6 treniruotės per savaitę. Treniruojamasi panašiai kaip pusei maratono, tik daugiau. Pageidautina į planą kartą per savaitę įtraukti treniruotę (20–25 km), kai bėgama lėtai, bet ilgą laiką. Daugiau svarbos įgauna mankšta, kuri būtina, ypač po sunkesnių treniruočių.

Karolis Urbelionis, treneris

**ĮDOMI
INFORMACIJA**

Maratono pasaulio rekordas

2:02:57

priklauso

**Dennisui Kipruto
Kimetto**

(Kenija), kurį pasiekė 2014 metais Berlyno maratone Vokietijoje.

Maratono pasaulio rekordas (moterų)

2:15:25

priklauso

Paulai Radcliffe

(Didžioji Britanija), kurį pasiekė 2003 metais Londone Didžiojoje Britanijoje.

2016 m. „Danske Bank
Vilniaus maratone“
maratono distanciją bėgo

995

žmonės

Vidutinis greitis

5,50 min. / km

Didžiausias greitis

3.27,4 min. / km

Nugalėtojai

Christopheris Zablocki
(JAV) (2:25:55),

Loreta Petkevičienė
(Lietuva) (3:02:31)

Net 2 kartus (2005, 2006)
nugalėtoju tapo

Aleksandr Labuchenko

Pradėti ruoštis geriausia pavasarį, o didįjį startą nukelti rudenio: nebe karšta, didžiulis varžybų įvairiuose miestuose pasirinkimas ir laiko vasarą ištaikyti paprasčiau.

**Ignas Staškevičius,
bėgikas, ištrauka iš knygos
„Maratono laukas“**



Norintiems bėgti ilgą distanciją patarčiau neskubėti, įsitikinti, ar jau tikrai yra pajėgūs ją įveikti. „Išsibėgioti“ bent dvejus metus, kad kūnas, visi raumenys, organai, kvėpavimas sustiprėtų, priprastų prie jūsų veiklos.

Tik tada rimtai apmąstyti savo startus.

**Inga Juodeškienė,
trenerė, olimpietė**

Svarbiausia – bėgti sau ir dėl savęs

Kaunietis Aurimas Skinulis pradėjo bėgioti būdamas vyresnių klasių moksleivis. Per pastarąjį dešimtmetį jis ne kartą priėmė iššūkį tiek Lietuvoje, tiek užsienyje vykstančiuose maratonuose. Šiuo metu daugiausia dėmesio skiria šeimai ir patyrusio bėgiko amplita po truputį keičia į trenerio vaidmenį. A. Skinulis pastebi, kad bėgimo entuziastams pirmiausia reikėtų pajusti save, o ne vien vadovautis išmaniosiomis technologijomis.

Kiek kilometrų per savaitę vidutiniškai įveikiate?
 – Kai vyksta kryptingas pasiruošimas maratonui arba esu treniruočių stovykloje, nubėgu bent 150 km. Daugiausia esu įveikęs apie 190 km. Gerai jaučiuosi tuomet, kai žinau, kad treniruodamasis stengiausi, atidaviau visas jėgas ir pasiekiau numatytą tikslą.

Ar metų laikai turi įtakos treniruočių tvarkaraščiui?

– Anksčiau, kai aktyviai treniruodavau, oras neturėjo daug įtakos. Jei turėdavau planą, stengdavau jį įvykdyti nepaisydamas oro sąlygų. Žinoma, esant plikledžiui, bėgti sudėtinga, ypač kai nebuvo bekelės batelių ar tokių, kurie turėtų vinutes. Tada bėgiodavau manieže, sporto salėje ar mokyklos koridoriais. Kita vertus, treniruojantis sudėtingesnėmis žiemos sąlygomis yra ir pranašumų – kūnas tampa tvirtesnis, o pavasarį bėgti gera danga nepalyginamai lengviau.

Ar esate sukūręs individualią treniruočių metodiką, kurią rekomenduotumėte kitiems?

– Nemanau, kad yra universali treniruočių metodika, tinkanti visiems. Visada reikia atsižvelgti į konkretaus sportininko savybes: kaip jis atsistato, koks jo pulsas krūvio metu, daugelį kitų veiksnių.

Kai kurie treneriai bando taikyti jaunystės metais naudotus pasirengimo planus. Tai blogas požymis. Bėgikui svarbiausia

įsiklausyti į save, nedaryti visko akiai nesu-prantant, kokio galutinio rezultato siekiama. Galbūt to visiškai nereikia – tą patį rezultatą įmanoma pasiekti bėgiojant mažiau, bet veiksmingiau.

Kaip atrodo mėgstamiausia Jūsų treniruotė?

– Geriausias jausmas apima tuomet, kai pasiseka įveikti sunkią treniruotę ir užsidirbti desertą. Savaip įdomios visos treniruotės. Pavyzdžiui, greičio treniruotės būna sunkios, reikia tinkamo nusiteikimo, bet jos labai dinamiškos ir neprailgsta. Ilgi krosai žavūs tuo, kad galima pasirinkti įvairius maršrutus ir nubėgti kur kas toliau už įprastas vietas – bėgant 30–35 km atstumą galima iš tiesų nemažai pamatyti.

Man patinka bėgioti po netoli namų Kačerginėje esančius miškus. Mėgstu rinktis atokesnes vietas, kur dažniau gali sutikti miško žvėrį nei kitą bėgiką.

Kokius papildomus raumenų stiprinimo pratimus atliekate?

– Reguliariai atlieku pilvo preso ir nugaros raumenis stiprinančius pratimus – tai privalo daryti kiekvienas save gerbiantis bėgikas. Atlieku nemažai daugiašuolių, taip pat į įkalnę. Darau ir pratimus Achilo sausgyslėms bei klubams sustiprinti, kartais net „pasmailinu“ alkūnes prisitraukimais.

Kurios varžybos paliko didžiausią įspūdį?

Buvo 2010-ieji. Maratono distanciją Pozna-
 nėje įveikiau per 2 val. 20 min. ir 43 sek. Po



**„Reikalingas
nuoširdus noras
įveikti maratona, o
nė poreikis vaikytis
mados.“**





mėnesio Lenkijoje pusmaratonį nubėgau per 1 val. 7 min. ir 14 sek., o dar po kelių mėnesių bėgdamas manieže pasiekiau asmeninį 3 000 m distancijos rekordą – 8 min. 31 sek. Visos šios varžybos atspindi sėkmingiausią mano kaip profesionalaus sportininko laikotarpį.

Poznanės maratone jaučiausi ypač lengvai. Matyt, buvo tinkama diena. Aplinkybės taip pat susiklostė palankiai. Pasitaikė tinkamas oras, o kelionės į Lenkiją partneris, ilgų distancijų bėgikas Aidas Ardzijauskas labai padėjo ramiu nuteikimu. Pirmieji dešimt maratono kilometrų tiesiog pralėkė, ko gero, net pagerinau asmeninį savo dešimties kilometrų rezultatą. Distancijai artėjant į pabaigą papildomų jėgų suteikė žinia iš Italijos. Aidas pranešė, kad tuometė mano treniruočių partnerė Diana Lobačevskė maratoną toje šalyje įveikė per 2 val. ir 28 min. Finišavau užimdamas aštuntą vietą ir pasiekdamas geriausią sezono rezultatą tarp lietuvių.

Kaip pradėjote treniruoti kitus bėgikus? Ar geras bėgikas reiškia ir gerą trenerį?

– Po truputį ėmė daugėti žmonių, bėgiojančių kartu su manimi ir prašančių patarti. Įkūrėme bėgimo klubą „I Run“, kuriam jau priklauso nemažai sportuoti nusiteikusių žmonių. Taip vis aktyviau išitraukiu į trenerio darbą. Patyręs, ką reiškia būti bėgiku, ir sukaukęs nemažą bėgimo metų bagažą, gali nukreipti kitus tinkama linkme ar perspėti apie klaidas, kurių pačiam nepavyko išvengti. Ar geras bėgikas gali tapti geru treneriu, priklauso nuo to, kiek jis yra pasirengęs išgiltinti į kiekvieno sportininko situaciją.

Kokių dažniausių klaidų, kurias linkę daryti mėgėjai, pastebite?

– Pastaruoju metu pastebiu, kad daugelis nori rezultatų čia ir dabar. Bėgiojant reikia kantrybės, reikia sukaupti tam tikrą stažą, kol darbas treniruotėse virsta pageidaujamais rezultatais. Kitas dalykas – išmaniosios technologijos. Kartais susidaro įspūdis, kad treniruojamasi tik dėl skaičių, diagramų ir

kitų parametru, kuriuos fiksuoja sportinis laikrodis ar telefonas. Tai suteikia papildomos informacijos ir gali palengvinti treniruotes, bet patarčiau nepamiršti išsiklausyti į organizmo siunčiamus signalus, kurių laikrodis neparodo.

Ką patartumėte pradedančiam bėgikui?

– Reikia pradėti bėgioti labai atsargiai, ypač jei žmogus nėra to daręs ar užsiėmė tuo seniai, dar būdamas mokykloje. Pasirinkti tokį tempą, kad būtų tikrai malonu bėgti, nesišvalgyti į kitus, kurie bėga greičiau, nesistengti palaikyti jų tempo. Svarbiausia – bėgti sau ir dėl savęs.

Taip pat patarčiau susirasti patyrusį žmogų ar trenerį, galintį patarti ir viską įvertinti iš šalies. Šiuo metu daug kas organizuoja viešas nemokamas treniruotes, prie kurių galima prisijungti.

Kokie dalykai svarbiausi ruošiantis maratonui?

Reikalingas nuoširdus noras įveikti maratoną, o ne poreikis vaikytis mados, taip pat tam tikras treniruočių skaičius per savaitę ir sukauptas nemažas bendras nubėgtų kilometrų bagažas. Maratonas yra ta distancija, kuri labai gerai atspindi, kiek pastangų buvo įdėta ruošiantis.

Apie ką reikėtų galvoti varžybų dieną stovint prie starto linijos?

Jei jau esi prie starto linijos, vadinasi, atėjo ta diena, kai liko parodyti, ką nuveikei ruošdamasis. Tai tarytum šventė, nueito kelio pabaiga, kai teliko užfiksuoti rezultatą, vainikuoti savo patirtį ir galbūt pradėti galvoti apie naują pradžią.

Neprilygstamasis dinaminis tempimas

Dinaminis tempimas – tai judesiu paremti tempimo pratimai, atliekami prieš treniruotę. Neretai galima išgirsti nuomonių, kad bet kokie tempimo pratimai prieš bėgimo varžybas yra tabu, tačiau moksliniai tyrimai įrodo dinaminio apšilimo būtinybę prieš kiekvieną startą.



Mokslinio tyrimo metu stebėtos dvi bėgikų grupės, besiruošiančios varžyboms. Viena grupė prie starto linijos stojo atlikusi dinaminio tempimo pratimus, kita prieš varžybas kurį laiką ilsėjosi sėdėdama. Rezultatas buvo akivaizdus: apšilusi grupė bėgo beveik dvi su puse minutės ilgiau, kol pajuto nuovargį, be to, buvo pajėgi greičiau pasiekti didesnę greitį. Taip nutiko todėl, kad dinaminis tempimas suaktyvina kraujotaką, apšildo raumenis, pagerina motorikos įgūdžius ir sąnarių paslankumą, o raumenų skaidulos tampa kur kas elastingesnės. Įrodyta, kad dėl tokio tipo apšilimo ne tik pagerinamas rezultatyvumas, bet ir sumažinama traumų rizika. O statinis tempimas prieš varžybas nėra geras sprendimas – jis siunčia raumenims signalus atsipalaiduoti ir saugoti energiją. Jis būtinas ir naudingas jau įveikus pasirinktą distanciją, bet ne rengiantis jai.

Siūlome keletą nesudėtingų dinaminio tempimo pratimų, tinkamai paruošiančių kūną varžyboms.

KLUBŲ SUKIMAS. Kojos klubų plotyje, rankos – ant klubų. Sukite klubus kuo didesne amplitude po dešimt kartų pagal ir prieš laikrodžio rodyklę.

KLUBŲ SUKIMAS PO VIENĄ. Sukite po vieną koją iš klubo sąnario sulenkdami ją per kelį. Po dešimt kartų pagal ir prieš laikrodžio rodyklę kiekviena koja.

VAIKŠČIOJIMAS SU ĮTŪPSTAIS. Ženkite platų žingsnį į priekį, sulenkdami priekinę ir galinę koją 90 laipsnių kampų. Galinės kojos kelias turi būti prie pat žemės, bet jos nepasiekti. Neskubėdami taip nueikite po dešimt žingsnių pirmyn ir atgal.

„SĖDYNĖS SPARDYMAS“. Vaikščiodami ar lengvai bėgdami, palieskite pėdomis savo užpakalį (apie dešimt spyrių kiekviena koja).

KOJŲ SIŪBAVIMAS. Laikykitės už tvirto pagrindo ir siūbuokite viena koją iš klubo sąnario pirmyn ir atgal dideliais mostais. Atlikite šį pratimą po dešimt kartų kiekviena koja.

ĮSTRIZINIS KOJŲ SIŪBAVIMAS. Atsistokite pečių plotyje, rankomis pasiremkite į klubus. Viena koja darykite didelį mostą iš klubo

sąnario į išorę, tuomet į šoną, taip užkryžiuodami kojas. Kartokite pratimą dešimt kartų kiekviena koja.

Atlikę bent 3–4 pratimus iš aukščiau išvardytų, atsižvelgdami į planuojamą nubėgti nuotolį, šiek tiek pabėgiokite. Svarbu įsidėmėti, kad kuo ilgesnė distancija, tuo jūsų apšildomasis bėgimas turi būti trumpesnis ir mažiau intensyvus. Pavyzdžiui, 10 min. prieš maratoną, 15 min. prieš pusmaratonį, 20–25 min. prieš 10 kilometrų, 25–30 min. prieš 5 kilometrų distanciją. Jūsų tikslas – šviežumo pojūtis kojose ir visame kūne.





Kiti greitį lemiantys veiksniai

Kaip greitai įveiksite pasirinktą distanciją, didžiaja dalimi priklauso nuo įdėto darbo per treniruotes. Bėgimą galima vadinti tiesioginės gražos sportu – kiek pastangų įdėsite treniruodamiesi, tokį proporcingą rezultatą gausite per varžybas.

Tiesa, yra kelios aplinkybės, kurios varžybų metu gali pridėti arba atimti greičio. Nors atskirai jų įtaka nėra itin reikšminga, joms nepalankiai sutapus greičio nuostoliai gali siekti iki 20 procentų. Kai kurių veiksnių, tokių kaip oro sąlygos, negalime kontroliuoti. Kitiems galime daryti įtaką ir varžybų dieną žinoti, kad esame pasirūpinę net ir menkiausiomis smulkmenomis.

1,5 % Bėgimo bateliai

Nustatyta, kad papildomi 100 g bėgimo batelių svorio sulėtina bėgiko tempą maždaug vienu procentu, todėl rinkdamiesi lengvus plokščiapus bėgimo batelius išlošite iki 2 proc. greičio.

iki 6 % Pasipriešinimas orui

Nors bėgikų greitis santykinai nėra didelis, tam tikrą pasipriešinimą orui jiems tenka įveikti. Didesnė šio pasipriešinimo įtaka fiksuojama tada, kai bėgiko greitis siekia 4:00 min. / km ar daugiau. Ją taip pat galima pajusti esant priešpriešiniam vėjui – 5–10 m / sek. stiprumo vėjas lemia 2–4 proc. sulėtėjimą.

Norėdami sumažinti vėjo poveikį, rinkitės prie kūno priglundančius drabužius, ypač marškinėlius. Esant stipriam priešpriešiniam vėjui geresnė taktika bėgti kartu su bėgikų grupe.



iki 9 % Temperatūra

Optimali temperatūra bėgimui yra 6–7 laipsniai pagal Celsijų. Penkiais laipsniais didesnė ar mažesnė temperatūra sulėtina bėgiką iki 1 proc., dešimčia laipsnių – apie 4 proc., penkiolika laipsnių – apie 9 proc. Nors lauko temperatūros kontroliuoti negalite, varžybų dieną reikia pasirinkti tinkamo storio aprangą. Jei būsite apsirengę per storai, kūnas negalės efektyviai pašalinti šilumos ir dėl to greičiausiai prarasite šiek tiek greičio.

2–5 % Kūno svoris

Optimali ilgų distancijų bėgiko kūno svorio indekso (BMI) reikšmė siekia apie 19–20. Ne sezono metu bėgikai dažniausiai sveria keliais kilogramais daugiau ir tai yra normalu. Artėjant varžyboms ir pakoregavus savo mitybą kūno svorį galima sumažinti keliais papildomais kilogramais ir taip įgyti keliais procentais daugiau greičio. Vienas kūno svorio kilogramas gali lemti apie 1 proc. didesnį arba mažesnį tempą.

2016 M. „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ NUGALĖTOJAI

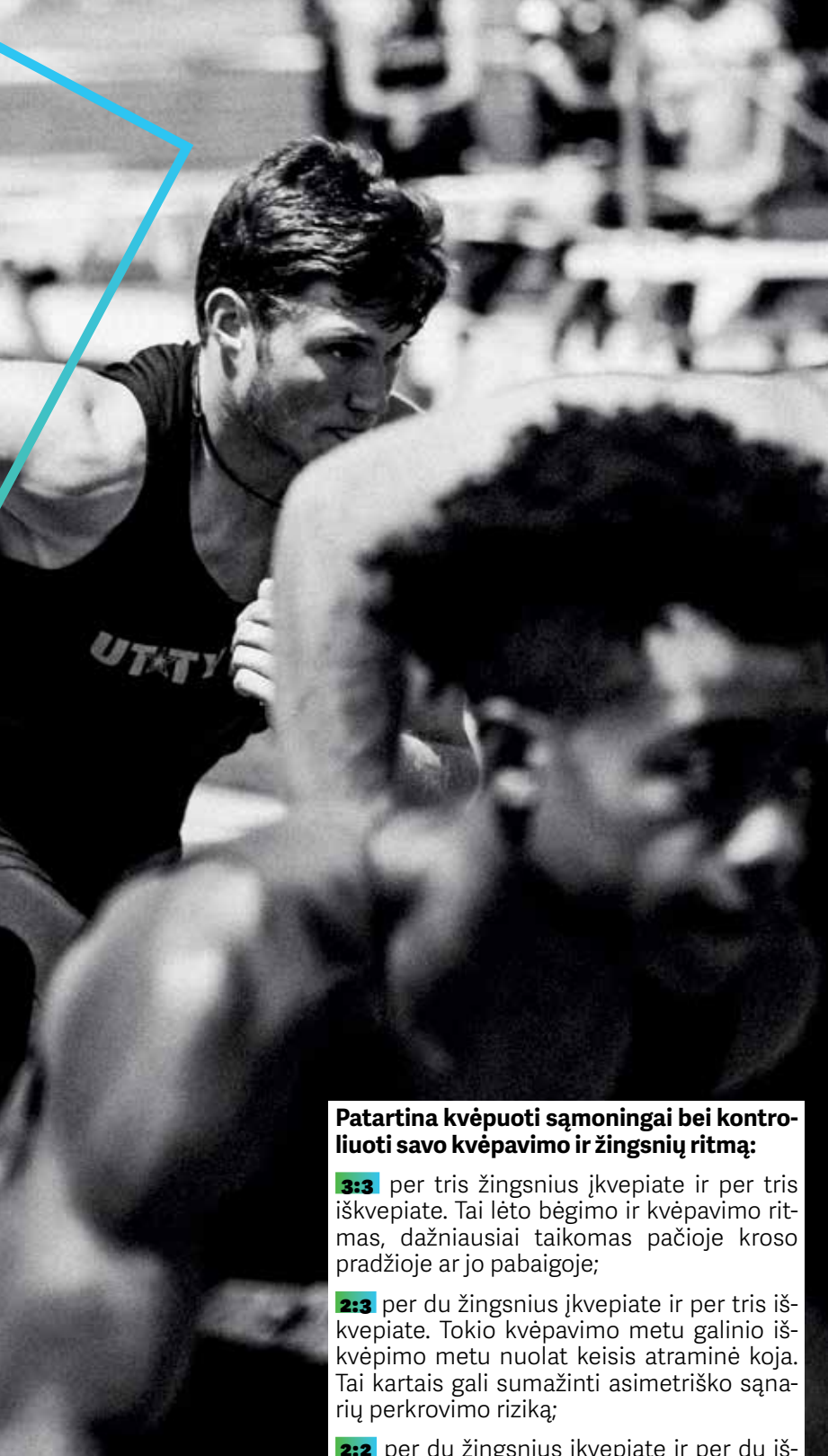
Distancija	Vyrai	Laikas	
Maratonas	Christopher Zablocki (JAV)	2:25:55	
Pusmaratonis	Valdas Dopolskas	1:07:40	
10 km	Remigijus Kančys	31:05	

Distancija	Moterys	Laikas	
Maratonas	Loreta Petkevičienė	3:02:31	
Pusmaratonis	Diana Lobačevskė	1:14:57	
10 km	Rasa Drazdauskaitė	36:07	



Kvėpavimo galia

Kvėpuoti taip natūralu, kad dažnai apie šį procesą visiškai negalvojame. Be reikalo. Bent trumpam susitelkę į kvėpimo ir iškvėpimo ritmą bėgimo trasoje galime pagerinti rezultatus ir išvengti nemalonių kūno pojūčių. Patarimus bėgikams dalija sporto medicinos gydytojas Gediminas Tankevičius.



Patartina kvėpuoti sąmoningai bei kontroliuoti savo kvėpavimo ir žingsnių ritmą:

3:3 per tris žingsnius įkvepiate ir per tris iškvepiate. Tai lėto bėgimo ir kvėpavimo ritmas, dažniausiai taikomas pačioje kroso pradžioje ar jo pabaigoje;

2:3 per du žingsnius įkvepiate ir per tris iškvepiate. Tokio kvėpavimo metu galinio iškvepimo metu nuolat keisis atraminė koja. Tai kartais gali sumažinti asimetriško sąnarių perkrovimo riziką;

2:2 per du žingsnius įkvepiate ir per du iškvepiate. Dažniausiai bėgikų taikomas bėgimo ir kvėpavimo dažnis;

2:1 arba **1:2** įkvepiate kas du žingsnius ir iškvepiate per vieną, arba atvirkščiai. Tai normalus kvėpavimo ritmas bėgant greitesniu tempu.



Kuo greitesnis bėgimo tempas, tuo svarbesnis kvėpavimas. Bėgiodami negreitai, savo malonumui, dažniausiai galime kvėpuoti kaip įpratę ir netgi netrukdomi šnekučiuotis, tačiau didinant greitį deguonies poreikis vis didėja: kalbėjimasis tampa kliūtimi ir prisireikia koreguoti kvėpavimo ritmą. „Drausmingas, ritmiškas kvėpavimas, susietas su žingsniais, kur kas efektyvesnis būdas siekti savo rezultatų“, – tikina G. Tankevičius.

Palaikydami maksimalų tempą varžybų metu profesionalūs bėgikai nebegali aprūpinti organizmo deguonimi kvėpuodami tik pro nosį. „Nosies landos yra per mažos (ypač jei bėgikas turi lėtinį sinusitą ar kreivą nosies pertvarą), oro ima nebeužtekti, todėl prireikia kvėpuoti per burną“, – sako sporto medicinos gydytojas. Vis dėlto bėgant ne pačiu didžiausiu savo tempu G. Tankevičius rekomenduoja įkvėpti pro nosį ir iškvėpti per burną. Nosis padeda sušildyti orą, į mūsų plaučius jis patenka švaresnis nei kvėpuojant per burną. Bėgiojant vėsesniu oru kvėpavimas pro nosį sumažina peršalimo riziką.

Vienas iš klaidingo kvėpavimo simptomų – maudžiantis šonas. Šis nemalonus skausmas perspėja, kad kepenyse ar blužnyje susidarė kraujo perteklius. Kvėpuodami ritmiškai, šiek tiek forsudami iškvėpimą diafragma ir pilvo preso raumenimis, maudulio šone nejausime.

Taisyklingas bėgimo žingsnis

Pagrindinė dilema, su kuria susiduria kiekvienas pradedantis bėgikas, įsigijęs pirmuosius bėgimo batelius, – kaip taisyklingai statyti koją bėgant. Galimi keli variantai. Labiau patyrę bėgikai patars, kad ją reikia statyti nuo pirštų galų. Kiti sakys, kad ją stato padėdami priekinę pėdos dalį ant paviršiaus. Toks būdas taip pat galimas. Tik vienas kojos statymo būdas – atkišant koją į priekį ir pėdą dedant nuo kulno – netinkamas.

Vis dėlto žinojimas, kaip reikia statyti koją, dar nelemia geros bėgimo technikos. Reikia atkreipti dėmesį į dar kelis dalykus: atsispyrimą, viršutinės kūno dalies padėtį ir rankų darbą. Tinkamai juos sutvarkius, pėdos statymas koreguojamas savaime.

Gera bėgimo technika ne tik padeda bėgti efektyviau ir pagerinti rezultatus, bet ir gali apsaugoti nuo įvairių traumų. Pagerinti bėgimo techniką gali padėti ir toks paprastas dalykas kaip žingsnių sutankinimas, kai atliekama daugiau ir trumpesnių žingsnių.

ATSISPYRIMAS. Tai pagrindinė tinkamos bėgimo technikos dalis. Bėgimą galima traktuoti ir kaip daugybę nedidelių šuolių į priekį, kurie atliekami keičiant kojas. Kad šie šuoliukai kuo geriau pavyktų, reikia atsispyrti priekine vienos kojos dalimi ir nepamiršti atmesti kitos kojos atgal. Išmokti taisyklingai atsispyrti itin svarbu, nes su kiekvienu žingsniu kojų sausgyslės pajėgios sukaupti kinetinės energijos, kuri išnaudojama atsispyrimui. Nemažai bėgikų daro klaidą atsispyrimui įdarbindami tik raumenis ir juos papildomai nuvargindami. Per ilgesnį laiką tai lemia blauzdos raumenų ar Achilo sausgyslės pertempimą. Kitas svarbus atsispyrimo aspektas – tinkama kryptimi nukreiptas kūno judėjimas. Pradedantiems bėgikams būdinga klaida, kai jie atsispyrdami šokteli į viršų, o ne į priekį, ir taip praranda dalį bėgimo energijos ir greičio, apkrauna kojas.



RANKŲ DARBAS. Daugelis pamiršta, kad tuo pačiu metu bėga ne tik kojos, bet ir rankos. Rankų mostai tampa bėgiko atsispyrimo atsvara ir padeda išlaikyti koordinaciją, prideda inercijos. Dažnai rankos įdarbinamos nepakankamai – jų mostų amplitudė per maža arba netaisyklinga. Bėgant taisyklingai rankos turėtų judėti šalia juosmens, pradinėje mosto padėtyje alkūnių kampas turėtų būti smailus, o plaštaka atsidurti ties dubens kaulu. Gražinant jas į priekį ranka neturėtų per daug užsisukti į šoną ar kilti aukščiau krūtinės. Be to, kuo platesni žingsniai, tuo didesnė turėtų būti ir rankų mostų amplitudė.

TORSO PADĖTIS. Kitas taisyklingos technikos elementas – į priekį nežymiai palinkusi viršutinė kūno dalis. Liemuo ir piečiai turi būti vienoje linijoje, tačiau palinkę į priekį tiek, kad norėtusi atstatyti koją ir taip išlaikyti balansą. Palinkus į priekį Žemės traukos jėga skatina nuolatos judėti pirmyn ir padeda palaikyti inercijos momentą. Nepakankamai tvirti pilvo raumenys po ilgesnės distancijos gali lemti susikūprinimą ir per didelį palinkimą į priekį. Taip galima užspausti diafragmą, apsunkinti kvėpavimą ir prarasti balansą. Norint to išvengti, reikia stiprinti pilvo ir apatinės nugaros dalies raumenis.

TRUMPAS IR ILGAS ŽINGSNIS
Įvaldę tinkamą bėgimo techniką galite pabandyti pakaitaloti žingsnio ilgį ir išmokti bėgti tiek trumpesniais, tiek ilgesniais žingsniais. Bėgdami ilgas distancijas kartkartėmis pakeiskite žingsnio ilgį. Taip leisite pailsėti vieniems raumenims ir labiau įdarbinsite kitus.

180

tiek vidutiniškai žingsnių per minutę padaro elitiniai bėgikai. Mėgėjai dažnai padaro apie 140 žingsnių per minutę, kas yra ženkliai per mažas skaičius. Remiantis įvairių varžybu duomenimis, didesnis per minutę padaromas žingsnių skaičius yra susijęs su didesniu greičiu.

0,19

maždaug tokią sekundės dalį darant žingsnį geriausių bėgikų batelis liečiasi su žeme. Bėgikų mėgėjų atitinkamas rodiklis yra 0,25–0,3 sekundės. Trumpesnis batelio sąlytis su žeme yra susijęs su didesniu greičiu ir efektyvesniu atsispyrimu.



Klaidingas įsitikinimas – bėgant koją reikia statyti nuo pėdos viršaus. Taip besistengiantys daryti bėgikai ima straksėti ant pirštų, tačiau kojos greičiau pavargsta, kenčia Achilo sausgyslės. Iš tiesų reikia statyti koją nuo pėdos, bet ne smeigti ją žemyn, o tarsi nuleisti iš viršaus.

**Česlovas Kundrotas,
treneris, olimpietis**



**VISKAS,
KO REIKIA
KOKYBIŠKAM**

**BĖ
GI
MUI**



3 svarbiausios treniruotės

Pasiruošti pasirinktai distancijai galima ir reguliariai bėgant trumpesnį ar ilgesnį atstumą. Tikėtina, kad tokiu atveju pasiektas laikas bus vidutiniškas – tiek rezultatų suvestinėje, tiek pagal maksimalius jūsų gebėjimus.

PATEIKIAME ŠIŲ TRENIRUOČIŲ SKIRTUMUS IR PAGRINDINĘ NAUDĄ.

	Intervalinė	Tempo	Ilgoji
Kas tai?	Aukšto intensyvumo treniruotė su trumpomis didelio greičio atkarpomis	Vidutinio intensyvumo treniruotė su keliolikos minučių atkarpomis	Ilgiausios trukmės savaitės treniruotė patogiu tempu
Treniruotės eiga	Treniruotė susideda iš 4–7 didelio krūvio kartojamų atkarpų, tarp kurių įterptas analogiškas ar trumpesnis laikas atsistatyti	Treniruotė susideda iš 2–3 atkarpų, tarp kurių įterptos kelių minučių atkarpos lėtesniu tempu	Bėgama pastoviu ar tik nežymiai kintančiu tempu, kurio trukmė kas kart nuosaikiai padidinama
Krūvio trukmė	30 sek.–2 min. (vienas intervalas)	5–20 min. (viena atkarpa)	60–190 min.
Varžybinio greičio atitinkmuo	3 km, 5 km varžybų tempas	15–21 km bėgimo tempas	80 proc. tikslinio maratono greičio
Krūvio intensyvumas (proc. maksimalaus širdies dažnio)	88–98	75–85	60–75
Laikas, skirtas atsistatyti	iki 5 dienų	2 dienos	iki 4 dienų
Pagrindinė nauda	Padidina maksimalų deguonies įsisavinimą (VO ₂ max), padeda įgyti daugiau greičio	Padidinama raumenų tolerancija krūviui, efektyviau pašalinamos pieno rūgštys	Išauga organizmo ištvermė, jis pratinamas efektyviau deginti riebalus

Norėdami atskleisti savo potencialą ir išvysti statesnę kreivę gerėjančius rezultatus, turėtumėte pasitelkti įvairias tikslines treniruotes. Tinkamą pasiruošimą bet kokiai ilgesnei distancijai sudaro trijų tipų treniruotės, padedančios lavinti skirtingas organizmo savybes. Tai intervalinės, tempo ir ilgosios treniruotės.

Iš esmės per savaitę užtenka šių trijų tipų treniruočių, kad būtų galima pasiekti geriausių rezultatų. Tarp jų dažniausiai įterpiamos trumpos ar vidutinio nuotolio treniruotės lengvu tempu kaip būdas padidinti įveiktų kilometrų skaičių ir pratinti organizmą prie bendro bėgimo krūvio.

Verta atminti, kad svarbesnis trumpesnių distancijų greitis, todėl ruošiantis šio tipo varžyboms svarbesnės intervalinės treniruotės ir mažiau aktualu bėgti itin ilgas distancijas. Ruošiantis pusmaratonio ar maratono distancijai svarbiau padidinti ištvermę ir pripratinti organizmą efektyviai naudoti sukauptas energijos atsargas, todėl labiau turėtų būti akcentuojamos tempo ir ilgosios distancijos.

Itin daug įvairių variacijų gali būti intervalinės treniruotės. Keičiant atkarpų trukmę, greitį, atsistatymo trukmę ir eiliškumą galima tobulinti skirtingus bėgimo aspektus ir gauti įvairaus lygio poveikį raumenims. Atliekant šias treniruotes galima didžiausia rizika persitempti ar gauti traumą, todėl jomis nereikėtų piktnaudžiauti, o dėl optimalaus jų plano pasikonsultuoti su profesionalu.



Užsibrėžkite kiekvienos treniruotės tikslą. Jei išsiruošėte į tempo ar intervalų treniruotes, dirbkite visu pajėgumu, kad nekiltų pagunda įpainioti ilgąjį krosą. Jei numatėte ilgą lėtą sekmadienio treniruotę, tai ir nesiplėšykite, kad žūt būt aplenkumėte kolegą. O jei jaučiatės išsekę, geriau eikite paplaukioti ar atlikti tempimo pratimų, užuot vidutiniu tempu be plano bėgę tiek, kiek pavyks.

Ignas Staškevičius, bėgikas, ištrauka iš knygos „Maratono laukas“

Nuo pavasario iki pat žiemos vyksta įvairios bėgimo varžybos, todėl stengiuosi išlikti universalus – išlaikyti tiek ištvermę, tiek greitį. Bent kartą per savaitę atlieku sprinto treniruotes stadione, atkarpų, tempo ir pakaitinius bėgimo pratimus. Savaitgalius dažniau skiriu ištvermės treniruotėms. O pačios mėgstamiausios – atsistatymo treniruotės, jos kaip saldainis po sunkaus darbo.

Žydrūnas Baltrušaitis, bėgikas



Bendro fizinio pasirėngimo pratimų ir apšilimo reikia ne tik dėl geresnių bėgimo rezultatų, bet ir dėl apsaugojimo nuo traumų. Kiekvienam bent du ar tris kartus per savaitę reikia atlikti nugaros, pilvo preso, kojų, koordinacijos bendro fizinio pasirėngimo pratimus. Daugiau dėmesio skirkite silpnosioms vietoms ir stenkitės visus pratimus atlikti kuo tiksliau, jei įmanoma, prižiūrint treneriui. Pačios daug dėmesio skiriame pėdų pratimams. Neatlikite jėgos pratimų likus kelioms dienoms iki varžybų.

Milda ir Monika Vilčinskaitės, lengvaatletės



Kaip fiksuoti rezultatus?



Prieš gerą dešimtmetį pagrindinis įtaisas, kuriuo daugelis bėgikų matuodavo savo rezultatus, buvo laikrodis su chronometro funkcija. Bet šiandien, išmaniųjų technologijų amžiuje, pasirinkimo kur kas daugiau, o svarbiausia technologija yra pulsomatis – širdies dūžių skaičių matuojantis įtaisas.



Jūsų širdies dūžių skaičius per minutę gali suteikti labai daug informacijos. Pirmiausia, jis parodo, kaip intensyviai dirba organizmas ir koks krūvis tenka svarbiausiam raumeniui – širdžiai. Antra, pagal tam tikrą pulso dažnių amplitudę širdžiai tenkantis krūvis dažniausiai suskirstomas į penkias zonas, į kurias orientuojamasi renkantis treniruotės intensyvumą. Dar vienas pranašumas – kai širdies dūžių skaičius stebimas esant ramybės būsenos, pagal jį galima vertinti bendrą fizinį pajėgumą ir organizmo nuovargį.

Širdies krūviui matuoti yra keli pagrindiniai būdai. Trumpai apžvelgsime kiekvieną iš jų.

IŠMANUSIS TELEFONAS

Kai kurie pulsomačiai yra suderinami su išmaniaisiais telefonais. Tokiu atveju užtenka įsigyti specialų ant krūtinės segimą diržą, jį per „Bluetooth“ ryšį susieti su savo telefonu ir per specialią telefono ar pulsomačio programėlę fiksuoti treniruotes. Patogu tai, kad, jei sportuodami mėgstate šalia turėti telefoną, daugiau nereikia jokių papildomų prietaisų. Telefonu užfiksuotus bėgimo rezultatus lengva perkelti į specializuotas interneto svetaines ir juos detaliai išanalizuoti. Pagrindinis trūkumas – išmanieji telefonai yra gana dideli, jie dažniausiai dedami į dilbiui skirtą dėklą, todėl nepatogu bėgimo metu stebėti greitį ir pulsą.

FIZINIO AKTYVUMO APYRANKĖ

Būna įvairių šio įtaiso modifikacijų – nuo žingsnius ir judėjimą ištaisą parą matuojančio daviklio, susiejamo su išmaniuoju telefonu, iki funkcionalaus laikrodžio su ekranu ir kitomis ypatybėmis. Pastarosios tinka ir bėgimo



treniruotėms, nes gali fiksuoti pagrindinius bėgimo parametrus. Kai kurios apyrankės turi optinių pulso matuoklių, todėl sportuojant ant krūtinės nereikia segėti specialaus diržo. Šios apyrankės yra pigesnės už sportinius laikrodžius, bet dažnai neturi integruoto savo GPS imtuvo ir turi naudotis telefono GPS imtuvu.

SPORTINIS LAIKRODIS SU PULSOMAČIU

Tai populiariausias būdas bėgimo treniruočių ir varžybų rezultatams stebėti. Net ir paprasčiausias bėgimui skirtas laikrodis padės matyti svarbiausius parametrus – pulso dažnį, nubėgtą atstumą, momentinį greitį. Praktiškai visi šie laikrodžiai yra suderinami su telefonų programėlėmis ar interneto svetainėmis, kuriose galima detaliau analizuoti bėgimo informaciją. Kuo laikrodis brangesnis, tuo daugiau papildomų funkcijų jis turi, pavyzdžiui, gali matuoti žingsnio dažnį ir ilgį, vertinti organizmo nuovargį ir rekomenduoti atsistatymo laiką ar leisti sudaryti intervalines bėgimo treniruotes.

SPORTINIS LAIKRODIS SU IŠPLĖSTINĖMIS FUNKCIJOMIS

Brangiausios kategorijos sportiniai laikrodžiai yra aprūpinti plačiausiu funkcijų spektru. Juos galima naudoti ne tik bėgimo treniruotėse, bet ir kitose sporto šakose: važiuojant dviračiu, plaukiant, buriuojant ar net žaidžiant golfą. Kai kurie „Garmin“ laikrodžiai leidžia valdyti išmaniuosius dviračio žibintus ar perspėjimo apie artėjančius automobilius radarą. Tuo metu „TomTom“ laikrodžių modeliai suteikia galimybę išsaugoti asmeninę grojaraštį ir jo klausytis per belaides ausines.

KRŪTINĖS DAVIKLIS AR OPTINIS MATUOKLIS?

Parduotuvėse atsiranda vis daugiau laikrodžių su optiniais pulso matuokliais. Šie matuokliai integruoti į galinę laikrodžio korpuso dalį ir pulsą matuoja pagal riešo kraujagyslių susitraukimus. Tiesa, jie rezultatus fiksuoja ne



taip tiksliai, palyginti su ant krūtinės seginiais davikliais, ypač kai širdies darbo krūvis itin didelis. Tiesa, kai kuriems žmonėms ant krūtinės segamas diržas kelia papildomų nepatogumų, tad optinis matuoklis – patogesnė alternatyva. Kitas jo pranašumas – širdies darbas gali būti stebimas ištisą parą, todėl taip tiksliau matuojamas visas fizinis aktyvumas, galima stebėti širdies darbą esant ramybės būsenos. Geriausiam rezultatui pasiekti kai kurie laikrodžių modeliai pritaikyti naudoti abu šiuos daviklius.

GARMIN.



Būk stipresnis nei vakar!

BĖGIMO LAIKRODIS
Forerunner® 235

RIEŠINIS PULSOMETRAS / GPS
TELEFONO PRANEŠIMAI / POILSIO LAIKAS



Ž. Baltrušaitis: bėgimo džiaugsmą atradau sulėtinęs tempą

Žydrūnas Baltrušaitis, „Danske Bank“ Turto valdymo departamento direktorius, bėgiko karjerą pradėjo dar paauglystėje. Vėliau bėgimą buvo pakeitę kiti prioritetai, o sugrįžti prie jo paskatino bičiulio kvietimas prisijungti prie bėgikų klubo. Iš naujo atradęs bėgimo ir varžybų malonumą, dabar jis sako įgijęs priklausomybę nuo šio sporto.

Kaip jūsų gyvenime atsirado bėgimas?

– Vienoje iš Pakruojos miestelio mokyklų buvau silpnas, liesas, stropus mokinukas. Tiesa, netrūko užsispyrimo ir kantrybės. Tikriausiai tai ir padėjo nenusileisti klasės draugams sukant ratus stadione per fizinio lavinimo pamokas. O kartą laimėjus rajonines kroso varžybas, lengvosios atletikos treneris įkalbino pradėti lankyti treniruotes. Po kelių mėnesių jau dalyvavau respublikinėse bėgimo varžybose Vilniuje, kuriose užėmiau antrąją vietą. Nuo to viskas ir prasidėjo. Už savo laimėjimus esu gavęs tuo metu prabangiai atrodžiusią sportinę aprangą ir bėgimo batelius „Adidas“, kuriuos labai saugojau, nes įsigyti kitų tiesiog nebuvo galimybių.

Kas paauglį labiausiai motyvavo bėgioti ir siekti rezultatų?

– Labiausiai bėgti motyvavo sėkmė ir geri rezultatai. Abejoju, ar būčiau „užsikabinęs“ rimčiau treniruotis, jei būtų nesisekė. Pagrindinė mano rungtis buvo 1 000 m, o vėliau – 800 m distancija vaikų amžiaus grupėje. Pastaroji yra

viena sunkiausių bėgimo rungčių, todėl pasitikėjimo suteikdavo ir faktas, kad štai bėgu tuos baisesius 800 m ir esu tarp lyderių.

Dabar džiaugiuosi, kad dukra Ugnė ima sekti mano pėdomis. Jai 12 metų, neseniai pradėjo lankyti lengvosios atletikos treniruotes, panašu, kad labiausiai linksta prie vidutinių nuotolių bėgimo.

Kaip bėgant laikui keitėsi jūsų požiūris į bėgimą?

– Įstojus į universitetą intensyvių treniruočių teko atsisakyti. Studijų metais susidomėjau Rytų kovos menais, daug metų lankiau kiokušin karatė treniruotes. Bėgimas visus tuos metus buvo šalia, bet labiau kaip priemonė išsvermei ugdyti, medituoti ir svorio balansui palaikyti. Be to, prieš 10–15 metų žmonės „kreivokai“ žiūrėjo į bėgantį žmogų, o ypač vyrą su bėgimo tamprėmis.

Iš naujo atrasti bėgimą paskatino buvęs treniruočių partneris mokyklos laikais. Jis prikalbino prisijungti prie bėgimo klubo „Na, pagauk!“ ir pradėti dalyvauti varžybose. Patiko savanoriška klubo idėja, patiko jam priklausantys žmonės. Taip vėl atgimė mokyklinis azartas varžytis. Buvau priaugęs daug raumenų, varžybose buvo sunku, tad teko paplušėti ir nubėgti daug kilometrų, kad atsirastų tam tikras svorio balansas. Kai rezultatai ėmė gerėti, sustiprėjo noras stengtis labiau, ilginti bėgimo nuotolį.



„Ant žemės
nuleidžia antrasis
maratonas, kurį
„imi“ nuo pirmųjų
kilometrų tik tam,
kad stačia galva
trenktumeisi į
vadinamąją sieną
30–35 kilometre.
Aš nebuvo
išimtis, po pirmo
maratono per daug
pasitikėjau savo
jėgomis.“



Ką laikote savo išpūdingiausiu pasiektu rezultatu?

– Neskaitant paauglystėje pasiektų aukštų rezultatų, išpūdingiausiu savo pasiekimu laikau 2011 m. įveiktą pirmąjį maratoną. Įveikimo laikas nebuvo išpūdingas – 3 val. ir 25 min., bet džiaugiuosi, kad maratono metu save kontroliavau, nepasidaviau „bandos“ jausmui startavęs, sugebėjau motyvuoti save ir nė sykiio nestabtelėti ar smarkiai sulėtėti. Dabar suprantu, kokią beprotybę tuomet iškrėčiau, nes maratonui visiškai nesiruošiau, tiesą sakant, nelabai domėjausi, kaip tai tinkamai daryti.

Kas yra mėgėjiškai nubėgęs maratoną, greičiausiai pritaris, kad sėkmingai įveiktas pirmasis maratonas dažnai suteikia per daug pasitikėjimo. Ant žemės nuleidžia antrasis maratonas, kurį „imi“ nuo pirmųjų kilometrų tik tam, kad stačia galva trenktumeisi į vadinamąją sieną 30–35 kilometre. Aš nebuvaу išimtis, po pirmo maratono iš tiesų per daug pasitikėjau savo jėgomis.

Anksčiau esate minėjęs, kad turite tikslą per metus įveikti bent 2 maratonus. Ar jūs dar laikotės?

– Tikslu įveikti bent du maratonus per metus



nebeturiu. Mėgėjams greitai bėgti maratone yra sudėtinga, tam reikalingas ilgas ir nuoseklus pasirengimas. Sau jau įrodžiau – rezultatas bus tiesiogiai proporcingas įdėtomis pastangoms ruošiantis. Nori nubėgti maratoną per 3 valandas? Atitinkamai pasiruošk ir nubėgsi. Nori jį įveikti greičiau nei per 2 val. ir 45 min.? Pasiruošk ir nubėgsi.

Šiuo metu ieškau ir renkuosi dalyvauti ne klasikiniam maratone, o kitų tipų varžybose, pavyzdžiui, vadinamuosiuose *trailuose* ar kalnų bėgimuose.

Kuris iš įveiktų maratonų yra palikęs didžiausią įspūdį?

– Įspūdingiausias pagal dalyvių gausą, taip pat greičiausiai mano įveiktas buvo Paryžiaus maratonas – distanciją įveikiau per 2 val. ir 55 min., o finišavau tarp 40 tūkst. kitų dalyvių. Tikrą bėgimo ir maratono malonumą atradau pastaruosiuose keturiuose maratonuose, kuriuos įveikiau: Varšuvos, „Draugystės“ iš Druskininkų į Gardiną, Vilniaus ir Torunės. Visuose juose bėgau sau patogiu tempu, nesivaikydamas rezultato. Tiesiog mėgavausi trasų bei miestų vaizdais, galėjau pabendrauti su kitais bėgikais, nusišypsoti palaikantiems, o finišavus pakako jėgų įkelti kojas į automobilį. Tai tikrai malonūs prisiminimai.

Kiek vidutiniškai kilometrų per savaitę įveikiate?

– Sunku įvardyti tikslų skaičių, nes jis priklauso nuo pasirengimo etapo. Pavyzdžiui, ruošdamasis maratoniui ir kartu derindamas darbą, šeimą, kitus pomėgius, per savaitę „išspaudžiu“ 100 km ir daugiau. Tuokart ne sezono metu susidaro apie 60–70 km per savaitę.

Sergu priklausomybe nuo bėgimo. Jei leistų galimybės, bėgiočiau kiekvieną dieną, gal ir po kelis kartus. Ilgiau nebėgiojęs tampa irzlesnis, ima kaitaliotis nuotaika, gyvenimas pradeda atrodyti ne toks mielas. Itin stengiantis derinti visus išsipareigojimus ir nesupykdyti žmonos, išeina bėgti 5 dienas per savaitę.

„Svarbiausia ne laikas ar užimta vieta, o galimybė būti tarp to paties tikslo siekiančių žmonių.“

Kaip atrodo jūsų treniruočių savaitė?

– Nuo pavasario iki pat žiemos vyksta įvairios bėgimo varžybos, todėl stengiuosi išlikti universalus – išlaikyti tiek ištvermę, tiek greitį. Bent kartą per savaitę atlieku sprinto treniruotes stadione, atkarpų, tempo ir pakaitinius bėgimo pratimus. Savaitgalius dažniau skiriu ištvermės treniruotėms. O pačios mėgstamiausios – atsistatymo treniruotės, jos kaip saldainis po sunkaus darbo.

Kokių klaidų esate padaręs, kurių linkėtumėte nekartoti kitiems?

– Pirmiausia, tai nerizikuoti ir nebėgti maratono, jeigu nesi tam gerai pasiruošęs. Antra, apskaičiuoti ir realiai įvertinti savo jėgas bei nepasiduoti „bandos“ jausmui starto metu. Nors patarimas išlikti ramiam ir laikytis savo bėgimo tempo varžybose skamba banaliai, dauguma pradedančiųjų pervertina savo pasirengimą. Galop patartina nuolatos stebėti savo sveikatos būklę ir atitinkamai pasirinkti treniruočių krūvį.

Kaip manote, kodėl pabandyti bėgti turėtų ir kiti žmonės?

– Be bėgimo naudos sveikatai, nuotaikai, minčių skaidrumui, stebina, kiek naujų dalykų pamatai, kiek garsų išgirsti, kiek įvairiausių kvapų užuodi nutolęs kelis kilometrus nuo namų ar darbo. Jei pritrūksi kvapo po kilometro, nesakyk, kad „bėgimas ne man“. Atsimink, kad bėgi tik dėl savęs ir tik tu renkiesi, kokių greičiu ir kaip toli nori bėgti.

Tuo metu varžybos yra savotiškas pastangų įvertinimas. Starto jaudulys, koncentracija trasoje ir kirsta finišo linija atperka įdėtas pastangas ir motyvuoja judėti toliau. Svarbiausia ne laikas ar užimta vieta, o galimybė būti tarp to paties tikslo siekiančių žmonių.

Daugiau greičio



Intervalinės treniruotės labiausiai apkrauna organizmą ir yra vienas sudėtingiausių treniravimosi elementų. Trumpų, bet intensyvių atkarpų metu reikia bėgti praktiškai maksimaliu savo pajėgumu. Tokio tipo treniruotės gali padėti pasiekti kelių dalykų – padidinti maksimalų deguonies įsisavinimą, kuris sutrumpintai vadinamas $VO_2\max$ ir yra vienas pagrindinių geros sportinės formos rodiklių, ir suteikti kojoms jėgos bei išlavinti kojų raumenų gebėjimą greičiau susitraukti. Tad, jei norite bėgti greičiau, nėra geresnio būdo tai padaryti už intervalines treniruotes. Tik būtina išlaikyti saiką.

Šių treniruočių metu kaitaliojamas atstumas, bėgimo greitis, atsigavimo pertraukėlės, taip pat kelis kartus kartojamos bėgimo sekos. Kitas tokių treniruočių pranašumas – jos kasdieniam bėgimui suteiks daugiau įvairovės (nors iš šono kai kam gali pasirodyti, kad niekaip neapsisprendžiate, koku greičiu norėtumėte bėgti).

Intervalines treniruotes patogiausia atlikti ant maniežo bėgimo takelio, nes taip tiksliausiai galima įvertinti įveiktą atstumą ir savo greitį. Bet dabartiniai sportiniai laikrodžiai su GPS imtuvu suteikia galimybę tokio tipo treniruotes lengvai atlikti ir ant bet kokio tiesaus takelio. Kai kurių gamintojų laikrodžiai leidžia iš anksto nustatyti intervalinės treniruotės parametrus (atkarpų ilgį, tikslinį greitį, atsigavimo

trukmę). Tad išbėgus į lauką ir paleidus tokią programą lieka vadovautis pateikiamomis laikrodžio instrukcijomis.

Verta prisiminti, kad intervalinės treniruotės neturėtų viršyti 15 proc. visos treniravimosi apimties, o maksimalus širdies darbo pajėgumas (daugiau kaip 95 proc.) turi sudaryti tik iki 5 proc. viso treniruočių laiko.

Sezono pradžios treniruotė

Žodis *fartlek* švedų kalboje reiškia greičio žaidimą. Šio tipo treniruotės susideda iš įvairių laiko ar atstumo atkarpų, įveikiamų pasirinktu greičiu. Pavyzdžiui, treniruotę gali sudaryti 90, 60 ir 30 sekundžių didesniu greičiu įveikiamos atkarpos su 45 sekundžių atsigavimu tarp jų. Šią seką galima pakartoti 3–4 kartus. Darbas atkarpų metu neturėtų viršyti 90 proc. maksimalaus širdies darbo pajėgumo. Tai nuotaikingas būdas pajūvinti kasdienę bėgimo rutiną, padėsiantis greičiau grįžti į formą.

Treniruotė greičiui įgyti

Šią treniruotę gali sudaryti dvi 400 m atkarpos ir viena 200 m atkarpa, įveikiamos maksimaliu tolygiu tempu. Atsigavimui tarp atkarpų galima skirti po minutę ar daugiau, kad širdies pulso dažnis sugrįžtų iki įprastos treniruotės dažnio. Šią atkarpų seką galima kartoti 4–5 kartus. Pagrindinis tikslas – ruošti kraujagyslių ir nervinę sistemą bei pratinti kojų raumenis prie didesnio greičio. Šio tipo ar panašaus krūvio treniruotė rekomenduojama pasiekus bazinį lygį ir norint toliau didinti savo greitį.

Treniruotė greičiui palaikyti

Kai kojos pripranta prie didesnio greičio, reikia pratinti organizmą jį palaikyti. Tokiu atveju trumpas atkarpos keičia ilgesnės. Siekiant dar labiau padidinti ištvermę, atsistatymas tarp atkarpų trumpinamas. Šią treniruotę gali sudaryti dvi 400 m ir viena 600 m atstumo atkarpa, įveikiamos maksimaliu pajėgumu. Atsistatymui tarp jų skiriama 46–60 sekundžių, per šį laiką širdies pulsas neturėtų spėti grįžti prie įprastų treniruočių lygio. Šią seką galima kartoti 2–3 kartus. Kadangi tai didelio intensyvumo treniruotė, ja nereikėtų piktnaudžiauti ir atlikti 1–2 kartus per mėnesį.



KOKS JŪSŲ VO MAXLYGIS?

Maksimalų deguonies įsisavinimo rodiklį nemaža dalimi lemia genetiniai veiksniai. Nepaisant to, reguliariai treniruodamasis kiekvienas gali smarkiai pagerinti savo rodiklį. Šis organizmo parametras tiksliausiai išmatuojamas laboratorijoje, bet jį pagal bėgimo greitį treniruotėse ir varžybose gali apskaičiuoti ir pažangesni bėgimo laikrodžiai. Šio rodiklio kaita per tam tikrą laiką tiksliausiai atspindi ir treniruočių poveikį bei sportinę formą.



Papildyk bėgimo treniruotes

Net jei jums ir atrodo, kad bėgimas yra konkurencijos neturinti sporto rūšis, nepasigailėsite į savo treniruočių grafiką įterpę įvairesnio sporto šakų.

Palaikydami sportinę įvairovę pirmiausia išvengsite rutinos nuobodulio ir vadinamųjų perdegimų. Negana to, remiantis įvairiais moksliniais tyrimais, sporto šakų įvairovė yra palankesnė organizmui už susikontravimą tik ties viena. Vadinamasis *cross-training* padeda išlaikyti aerobinį aktyvumą, užtikrina geresnę sveikatos būklę, pagreitina organizmo atsistatymą ir sumažina traumų tikimybę. Pasirinkę sporto šakas, stiprinančias tas pačias raumenų grupes ir aerobinį pajėgumą (dviračiai, lygumų slidės, elipsiniai treniruokliai), tapsite pajėgesni ir bėgimo trasoje. Vis dėlto bėgikams itin naudinga tobulinti ne tik stipriąsias savo savybes: greitį, išsvermę ir jėgą, bet ir tuos fizinius duomenis, kurie bėgime visai netobulinami: lankstumas, stipri viršutinė kūno dalis.

Dviračių minimas

Minti dviračių galite ne tik sulaukę gerų orų, bet ir sporto salėje. Jis padeda išlaikyti ir tobulinti treniruotumą neapkraunant sąnarių ir antkaulių. Daug nesvarstydami kartkartėmis pakeiskite vieną aukšto intensyvumo bėgimo treniruotę aktyviu dviračio minimu.

Plaukimas

Plaukimas – puiki aerobikos treniruotė, kai nesinori varginti kojų. Daugelis sporto medikų rekomenduoja bėgimą vandenyje kaip sąnariams sveikesnę bėgimo alternatyvą. Kartą

per savaitę per atsigauti skirtas dienas ar vietoj kroso išsiruošę į baseiną tikrai pastebėsite teigiamų pokyčių. Plaukimas neapkrauna sąnarių, be to, stiprina viršutinę kūno dalį, pilvo presą ir atveria klubus, o visa tai pravartu ir bėgikams.

Elipsiniai treniruokliai

Elipsiniai treniruokliai yra puikus pasirinkimas bėgikams, sveikstantiems po traumos ar tiesiog norintiems pailsinti sąnarius. Treniruoklis atkuria bėgimo judesio amplitudę, tačiau taip neapkrauna sąnarių.

Jėgos treniruotės

Jėgos treniruotės, ypač tos, kuriose naudojamas kūno svoris, gerina išsvermingumą ir sumažina traumų riziką. Stiprus torsas ypač svarbus efektyviam bėgikui. Raumeningi sėdmenų raumenys padeda padidinti greitį, o šoniniai pilvo raumenys išlaiko tinkamą pozą bėgimo metu.

Joga

Joga pirmiausia lavina lankstumą – bėgiojant netobulinamą fizinę savybę. Be to, įvairios jėgos pozos gerina kūno pusiausvyrą, pratempia nuo bėgimo sutrumpėjusius raumenis, gerina koncentraciją, sutelkia dėmesį į kvėpavimo ir judesio darną. Nemažai pratimų yra skirta klubams atverti, kas taip pat naudinga bėgiojantiems.

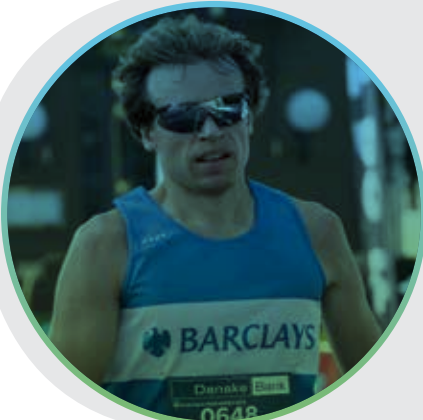
Aerobika

Aerobika, ypač ta, kurioje naudojami laipteliai, ne ką mažiau treniuoja bėgimui svarbius raumenis ir stiprina kraujotakos sistemą, tačiau labiau tausoja sąnarius. Svarbiausia judesius atlikti taisyklingai ir saugiai.

Vaikščiavimas

Vaikščiavimas, kaip ir bėgimas, mažina diabeto, aukšto cholesterolio kiekio kraujyje ir hipertenzijos riziką. Negana to, kaip ir visos aukščiau išvardytos sporto šakos, daro kur kas mažesnę žalą sąnariams. Tačiau norintys pasiekti bėgimui lygią naudą turėtų nueiti dvigubai ilgesnį atstumą nei įveiktų bėgiodami.

PATARIA BĖGIKAI IR TRENERIAI



Po ilgų bėgimo treniruočių skirkite dėmesio kitokiai sporto šakai. Kokia galėtų būti kitokia sporto šaka? Tai bet kokia aerobinio tipo sporto šaka, kai apkraunamos šiek tiek kitokios raumenų grupės nei bėgant. Geriausia būtų paplaukioti, pasivažinėti dviračiu ar net pasivaikščioti. Patarimas – ta kita

sporto šaka nebūtinai turi būti kiekvieną savaitę ta pati. Galite užsiimti netgi daugiau nei viena: pasivaikščioti ir lengvai pabėgėti arba paplaukioti ir paminti dviračio treniruoklį sporto klube. Tikslas ir irklavimas ar slidinėjimas.

Dovydas Sankauskas,
bėgikas

KITŲ SRIČIŲ SPORTININKAI APIE BĖGIMĄ

Tik pradėjus bėgioti ir padidinus krūvį pasireiškė įvairios traumos. Tada supratau, kad, norint gerai bėgti, nepakanka tik bėgioti. Tad 2–3 kartus per savaitę lankausi sporto klube ir stiprinu įvairias raumenų grupes, labiausiai – nugaros ir pilvo preso, nors nepamirštu ir kojų, rankų ar pečių. Po kiekvienos treniruotės atlieku ir tempimo pratimus – pradedu nuo viršutinės kūno dalies ir po truputį pereinu prie kojų tempimo. O kartą per savaitę renkuosi masažą – tai ne tik atpalaiduoja raumenis, bet ir yra puiki traumų prevencija.

Egidijus Adomkaitis, bėgikas



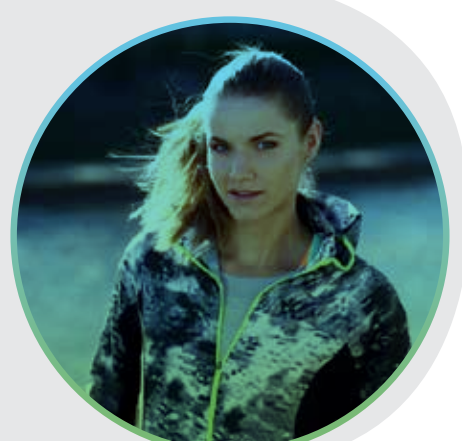
Man bėgioti tenka tik labai trumpas distancijas varžybose metu, pavyzdžiui, pernešant svorius. Nors pats aktyviai nebėgioju, man tai gražus užsiėmimas, ypač kai bėgama gamtoje, miške ar palei jūrą. Tai taip pat puikus būdas fizinei formai palaikyti. Pritariu ir masiniams bėgimo renginiams, kadangi jie gali paskatinti žmones užsiimti sportu ir gyventi sveikiau.

Žydrūnas Savickas,
daugkartinis galiūnų varžybų nugalėtojas



Bėgimas – visko pagrindas, ypač kalbant apie lengvąją atletiką. Bėgdamas sportininkas ne tik įšildo raumenis, bet ir suaktyvina kraujotaką, kvėpavimo sistemą. Atliekant šuolio į aukštį rungtyje nebūtina gebėti bėgti labai greitai, tačiau jei nebūtų bėgimo (įsibėgėjimo), neįgyčiau pagreičio ir negalėčiau taip aukštai šokti.

Airinė Palšytė, olimpietė,
šuolininkė į aukštį



Miške ar mieste?

Krosas miško takeliais. Bėgimas upės pakrante, iš šalies stebint miesto šurmulį. Vinguriavimas bundančio Senamiesčio gatvelėmis. O gal bėgimo takelis sporto klube? Kurį bėgimo scenarijų mieliau renkatės Jūs? Specialistai pasisako už kuo įvairesnę bėgimo aplinką, tačiau pažymi, kad kai kurias vertėtų rinktis dažniau, o kitų vengti.



Bėgimo takelis

Geras debiutuojančio bėgiko pasirinkimas. Vis dėlto sportuojant ant bėgimo takelių formuojasi nenatūrali bėgimo laikysena, o širdies pulsas būna aukštesnis nei bėgant nejudančiais paviršiais. Dėl šios priežasties pailgėja organizmo atsigavimo laikas po treniruočių.

Miesto grindinys

Jei gyvenate mieste, didžiausia jūsų krosų dalis veikiausiai vyksta ant asfaltuotų takelių. Jie yra šiek tiek lengvesnis iššūkis raumenims nei šalikelės, mat bėgiojimas nelygiu pagrindu gali sukelti raumenų disbalanso problemų, išskyla didesnė traumų tikimybė. Kita vertus, lygi danga – stipresni smūgiai



ir krūvis sąnariams, kartais lemiantys netgi stresinius lūžius. Medikai pataria vengti cemento takelių, kurie yra dar kietesni nei grįsti asfaltu, tad žingsnių dūžiai daug stipresni nei bėgiojant ant kitų dangų. Tačiau jei pasiryžtate bėgti ant cemento takų, jūsų batai turi būti paminkštintu padu, apsaugančiu nuo didelės atatrakos.

Neasfaltuoti parkų ir miškų takeliai

Dauguma bėgikų linkę rinktis grynesnį orą bei ramesnę ir saugesnę aplinką savo treniruotėms. Parko ar miškų takeliai mieste ar už jo ribų palankūs norint išlaikyti tolygesnį bėgimo tęstinumą ir tempą. Neasfaltuotų takų paviršius yra kur kas minkštesnis ir dėl to mažiau žalingas sąnariams, be to, treniruotė tampa ir šiek tiek efektyvesnė, mat įdarbina daugiau raumenų grupių nei judėjimas lygia danga. Kita vertus, reikia atidžiau stebėti kelią, atsiranda didesnė smulkių traumų, pavyzdžiui, niktstelėjimų ar pasitempiimų tikimybė.

Skalda

Viena geriausių bėgimo dangų, ypač ilgesnių distancijų. Dažniausiai tokie takai būna atokiau nuo miestų ir transporto, tad galite mėgautis ramesne aplinka. Maža natūralios dangos žala užtikrina greitesnį organizmo atsigavimą ir rezultatų kilimą.

Žolė

Sporto medicinos gydytojai vis dažniau skatina krosams rinktis trumpo žolės paviršių, kuris užtikrina dar minkštesnį ir daugiau raumenų įdarbinantį bėgimą. Be to, bėgimo dangų keitimas moko kūną prisitaikyti ir pajavirina treniruotes.

E. Adomkaitis: bėgimas pakeitė mano gyvenimą

Bėgikas **Egidijus Adomkaitis** sako, kad pirmieji bandymai įveikti maratono distanciją tikrai nebuvo itin vykę, bet noro bėgioti toliau nenuslopino. Priešingai – paskatino toliau domėtis bėgimu ir kreiptis į profesionalus. Vos per ketverius metus jis tapo vienu greičiausių bėgikų šalyje, neseniai Lietuvos lengvosios atletikos uždarų patalpų čempionate (3 000 metrų distancija) užėmusių antrą vietą.



Kaip susidomėjote bėgimu? – Su sportu esu „pažįstamas“ nuo pat vaikystės. Tiesa, anuomet bėgimas man buvo labiau kančia nei malonumas, o visą dėmesį buvau sutelkęs į krepšinį. Pirmą kartą išbėgau 2012-ųjų pavasarį, kai ryžausi avantiūrai įveikti pusmaratonį „Danske Bank Vilniaus maratone“. Neturėjau nei žinių, nei patirties, kaip reikėtų tinkamai ruoštis. Tiesiog bėgiodavau kelis kartus per savaitę įveikdamas vis didesnę atstumą ir pirmą pusmaratonį įveikiau per greičiau negu dvi valandas. Po metų užsiregistravau į maratono distanciją, kurią įveikiau per 3 val. 41 min. ir 56 sek.

Trečia avantiūra tapo Rygos maratonas. Jam ruošiausi rimčiau – prisijungiau prie Vilniaus maratono organizuojamų bendrų trenerių, kurias vedė bėgimo klubo „F.O.C.U.S. running“ treneriai. Įvykdyti išsikeltą tikslą nepavyko, nes sukliudė liga ir varžybų metu patirta trauma, tačiau nuo čia prasidėjo tikroji mano kaip bėgiko karjera, o bėgimas tapo neatskiriama kiekvienos dienos dalimi.

Jau kelerius metus esate bėgimo klubo narys. Kaip pravertė prisijungimas prie klubo?

– Esu įsitikinęs, kad, jei ne „F.O.C.U.S. running“ komanda, šiandien šio interviu nebūtų. Tiek komandos draugai, tiek treneris Povilas Rakštikas priėmė mane išskėstomis rankomis ir amžiams įskiepijo meilę bėgimui. Bėgimo klubas iš esmės pakeitė ir mano gyvenimą. Nė neįsivaizduoju, kur dabar būčiau, jei ir toliau būčiau bėgijęs vienas. Visiems rekomenduoju jungtis prie bėgimo klubų, nes, kaip rodo istorija, išgyvena ir reikšmingų pergalių pasiekia tik stiprios bendruomenės, o ne pavieniai asmenys. To visiems ir palinkėčiau – savo tikslų siekite kartu su komanda!

Kokie artimiausi jūsų tikslai?

– Šį pavasarį dalyvauti Berlyno pusmaratonyje, rudenį – Frankfurto maratone. Žinoma, ruošdamasis didiesiems startams ketinu dalyvauti ir kitose varžybose, tarp jų – ir „Danske Bank Vilniaus maratone“.

Kuri distancija ar varžybos patinka labiausiai?

– Savo trumpą bėgimo karjerą pradėjau nuo pusmaratono, po to įveikiau maratoną ir tik tada atsigrėžiau į trumpesnes distancijas. Dabar pagrindinis mano tikslas yra plento varžybos, bet, siekiant geresnio rezultato jose, reikia kartais pasivaržyti ir treke.

Mėgstamiausios savo distancijos dar nesu atradęs, man visos distancijos patinka, per kiekvienas varžybas randu kažką naujo. Visu šimtu procentų pritariu savo trenerio minčiai, kad norint greitai įveikti ilgas distancijas privalu greitai įveikti ir trumpesnes. Todėl trumpas distancijos puikiai papildo pasiruošimą ilgų distancijų varžyboms.

Kaip atrodo jūsų treniruočių savaitė? Kas treniruojantis yra svarbiausia?

– Kalbant apie įprastą treniruočių savaitę, ji atrodo taip: antradienį – trumpas ir greitas atkarpos; ketvirtadienį – ilgas atkarpos; sekmdienį – ilgas bėgimas. Visomis kitomis dienomis bėgu ramiai ir bandau kuo geriau atsistatyti iki kitos treniruotės.

Svarbiausias dalykas – kuo geriau išsiklausyti į trenerio nurodymus. Treneris viską kuo puikiausiai mato iš šalies ir gali adekvačiai įvertinti, ar treniruotėje galėjau geriau, ar viską atlikau pakankamai kokybiškai. Jei reikėtų treniruotis vienam, rezultatai nebūtų tokie, kokie yra dabar.



Koks treniruotės tipas patinka labiausiai?

– Treniruodamasis stengiuosi savęs neapkrauti mintimis, kas man patinka, o kas ne labai. Tokios mintys tik apsunkintų bėgimą. Tad džiaugiuosi bėgdamas tiek 10 kartų po 400 metrų, tiek 5 kartus po 1 000 metrų. Jei treniruotę pavyksta atlikti puikiai, pasitenkinimo jausmas dažnai būna net geresnis negu sėkmingai finišavus varžybose.

Kokius papildomus pratimus raumenims stiprinti ar tempti atliekate?

– Tik pradėjus bėgioti ir padidinus krūvį pasireiškė įvairios traumos. Tada supratau, kad, norint gerai bėgti, nepakanka tik bėgioti. Todėl 2–3 kartus per savaitę lankausi sporto klube ir stiprinu įvairias raumenų grupes, labiausiai – nugaros ir pilvo preso raumenis, nors nepamirštu ir kojų, rankų ar pečių.

Po kiekvienos treniruotės nepamirštu atlikti ir tempimo pratimų – pradėdu nuo viršutinės kūno dalies ir po truputį pereinu prie kojų tempimo. O kartą per savaitę renkuosi masažą – tai ne tik atpalaiduoja raumenis, bet ir yra puiki traumų prevencija.

„Stengiuosi save motyvuoti mintyse kartodamas, kad dabar yra geriausias mano laikas ir geresnės progos nebus.“

Kokių savo klaidų patartumėte nekartoti kitiems?

– Esu pridaręs daugybę klaidų. Didžioji jų dalis – kai neturėjau trenerio ir bėgiodavau vienas. Dažniausia klaida – tai bėgimas per dideliu tempu, kai to visai nereikia. Tokiais atvejais kūnas nespėja atsistatyti iki kitos treniruotės ir yra alinamas, o ne stiprinamas. Visada smagu bėgti greitai, bet reikia nepamiršti, kad treniruotės nėra varžybos, svarbiausias tikslas – bėgti greitai varžybų dieną.

Kuri varžybų dalis sunkiausia? Kaip stengiatės save motyvuoti tokiais atvejais?

– Man sunkiausia būna vidurinė varžybų dalis. Jau nubėgta nemažai, bet dar lieka bent pusė. Artėjant finišui gal lengviau ir nepasidaro, bet žinojimas, kad tuoj viskas pasibaigs, suteikia papildomų jėgų, kurios nustumia visą sunkumą į šalį.

Kiekvienose varžybose kirba minčių „kam to reikia?“ ar „nebegaliu, sulėtėsiu, o kitą kartą atsigriebsiu“. Sugebėjimas tokias mintis nuvyti į šalį yra viena iš pagrindinių sėkmingų varžybų recepto dalių.

Kai pasidaro labai sunku, stengiuosi

visą likusį atstumą suskaidyti į trumpesnes atkarpas. Jei bėgu plentu, išsižiūriu į kokį objektą tolumoje ir bėgu jo link nieko negalvodamas. Jį pasiekęs, susirandu kitą taikinį. Ir taip iki finišo. Jei varžybos būna ilgesnės, dažnai sau pažadu įvairių dalykų, pavyzdžiui, jei gerai atbėgsiu, galėsiu save apdovanoti skania vakariene ar didele porcija ledų. Tai maži dalykai, bet varžybų sėkmė nuo jų nemažai priklauso.





**„Dažniausia klaida –
bėgimas per dideliu
tempu, kai to visai
nereikia.“**

Apie ką dažniausiai galvojate prie starto linijos?

– Kai tik pradėjau bėgioti, prie starto linijos tiesiog spirgėdavau nuo įtampos. Minčių būdavo begalybė, visas būdavau lyg nesavas. Atrodo, viską žinodavau, ką reikia daryti ir kaip viskas bus, bet, nuaidėjus starto šūviui, viskas pasimiršdavo per akimirką ir pradėdavau bėgti kaip be galvos.

Dabar, kai vis daugiau startuoju, dažniausiai prie starto linijos jau būnu ramesnis. Jaudulys yra, bet ne toks. Stengiuosi save motyvuoti mintyse kartodamas, kad dabar yra geriausias mano laikas ir geresnės progos nebus. Turiu laikytis varžybų plano ir padaryti tai čia ir dabar.



Geriausią savo formą prieš maratoną ar kitą ilgą distanciją pasieksite gerokai sumažinę treniruočių apimtį per paskutines pasiruošimo savaites. Toks patarimas iš pradžių skamba keistai, ir ne visi bėgikai, bent jau rengdamiesi pirmam savo maratonui, noriai juo vadovaujasi. Bet daugiau ilsėtis ir mažiau bėgioti yra būtina, kad ne vieną mėnesį trukęs pasirėngimas duotų maksimalų rezultatą.

Kaip pasiekti geriausią savo formą?

Išlaikyti tokį patį treniruočių intensyvumą ar net jį padidinti likus kelioms savaitėms iki maratono nepatartina dėl kelių priežasčių. Pirmiausia, prisitaikymas prie krūvio gali trukti iki dviejų savaičių. Vadinasi, daug treniruodamiesi paskutinėmis savaitėmis jokių fiziologinių pranašumų nebeįgysite. Antra, pasiruošimas maratonui gana įtemptas, todėl dažnai juntamas lengvesnis ar sunkesnis organizmo nuovargis. Tai normalu. Bet išbėgę į treniruotę dažniausiai galite pareguliuoti jos intensyvumą ar trukmę. Pavyzdžiui, jaučiant stipresnį nuovargį, galima ir net rekomenduojama sulėtinti tempą, sutrumpinti numatytą atstumą. Tuo metu stovėdami prie varžybų starto linijos jokio kito pasirinkimo, kaip tik dėti maksimalias pastangas, neturite.

Kodėl nelengva sumažinti treniruočių krūvį artėjant maratonui? Nemažai bėgikų jaučia

nerimą dėl maratono ir mano, kad ėmę bėgioti mažiau paskutinėmis savaitėmis praras įgytą formą ar net priaugs papildomo svorio. Vis dėlto pailsėti ir atsigauti prieš lemiamas varžybas naudinga ir dėl fiziologinių, ir dėl psichologinių veiksnių. Net ir tie keli papildomi kilogramai reikalingi – organizmui būtina prieš maratoną sukaupti daugiau energijos atsargų riebalų ir gliukozės pavidalu.

Remiantis profesionalių sportininkų patirtimi, treniruočių krūvį geriausia pradėti mažinti likus trims savaitėms iki maratono datos. Pagrindinė krūvio mažinimo taisyklė – mažinamas įveikiamų kilometrų skaičius, bet ne tempas. Krūvis kiekvieną savaitę turėtų mažėti nuosekliai: pirmą savaitę išlaikykite apie 80 proc. treniravimosi apimčių; antrą savaitę – apie 60 proc., o varžybų savaitę – 30–40 proc. Net ir paskutinėmis savaitėmis savo tvarkaraštyje galite numatyti



**PASIRUOŠIMO MARATONUI
FINALAS – PAGRINDINIAI
PRINCIPAI:**

- krūvį pradėkite mažinti likus 3 savaitėms iki maratono;
- mažinkite įveikiamą atstumą, bet išlaikykite savo bėgimo tempą;
- skirkite daugiau dienų poilsui;
- atsistatymą derinkite su subalansuota mityba;
- pagreitinkite raumenų atsigavimą pasitelkę masažą, kontrastines voneles ar kitas priemones.



Paprastai tik pradėjus bėgioti rezultatai gerėja labai greitai – palaikant tokį patį pulsą galima nubėgti daugiau kilometrų vis didesniu greičiu. Tačiau pasiekus tam tikrą ribą šis augimas pamažu sulėtėja, o siekiant geresnių rezultatų tenka įdėti vis daugiau darbo. Negaliu sakyti, kad, kiek įdedi, tiek ir turi. Per didelis krūvis dažnai gali lemti ne gerėjančius rezultatus, o traumas. Jei žmogus nori pasiekti maksimalių asmeninių rezultatų, jis privalo subalansuoti poilsio ir mitybos režimą.

Dalius Pavliukovičius, treneris

Svarbiausias dalykas – kuo geriau įsiklausyti į trenerio nurodymus. Treneris viską kuo puikiausiai mato iš šalies ir gali adekvačiai įvertinti, ar treniruotėje galėjau geriau, ar viską atlikau kokybiškai. Jei reikėtų treniruotis vienam, rezultatai nebūtų tokie, kokie yra dabar.

Egidijus Adomkaitis, bėgikas



intervalinių treniruočių, tik jų turėtų būti nedaug, o greičio atkarpos trumpos.

Šia krūvio mažinimo taisykle praverčiau vadovautis ir bėgant trumpesnę distanciją, tik tokiu atveju krūvio mažinimas turėtų prasidėti vėliau: ruošiantis pusmaratoniui – likus maždaug dviem savaitėms iki varžybų, 10 km distancijai – likus savaitei. Be to, norint leisti dar labiau pailsėti kojų raumenims, dalį lengvų bėgimo treniruočių galima pakeisti kitomis išvermės sporto rūšimis, pavyzdžiui, dviračio minimu ar plaukimu.

Galop varžybų dieną stojus prie starto linijos reikia neapsigauti ir nepradėti iš karto bėgti greičiau. Jeigu būsite tinkamai pailsėjęs, iš pradžių greičiausiai pajusite tikrą jėgų atplūdį ir norėsite bėgti kartu su greitesniais dalyviais. Vis dėlto laikykites treniruočių metu numatyto tempo – taip užtikrintai įveiksite visą distanciją.



Pastaruoju metu pastebiu, kad daugelis nori rezultatų čia ir dabar. Bėgijant reikia kantrybės, reikia sukaupti tam tikrą stažą, kol darbas treniruotėse virsta pageidaujama rezultatais. Kitas dalykas – išmaniosios technologijos. Kartais susidaro įspūdis, kad treniruojamasi tik dėl skaičių, diagramų ir kitų parametru, kuriuos fiksuoja sportinis laikrodis ar telefonas. Tai suteikia papildomos informacijos ir gali palengvinti treniruotes, bet patarčiau nepamiršti įsiklausyti į organizmo siunčiamus signalus, kurių laikrodis neparodo.

Aurimas Skinulis, bėgikas

Svarbioji diena

Nors varžybų diena – viso sezono pastangų rezultatas, vis dėlto ji turi būti suplanuota iki menkiausių smulkmenų, kad niekas nesutrukdytų parodyti geriausią savo rezultatą.

Trys valandos prieš:

- nubusti bent apie tris valandas prieš varžybas, kad liktų pakankamai laiko susiruošti ir parengti savo kūną;
- išgerti vandens (ypač tinka šiltas vanduo su citrina), kad atsistatytų per naktį prarastų skysčių balansas;
- suvalgyti lengvai virškinamų angliavandenių. Labai svarbu per daug neapsunkinti skrandžio ir neprisikimšti prieš pat startą. Bėgant kraujotaka virškinamajame trakte sutrinka, o tai gali apsunkinti virškinimą ir net sukelti viduriavimą. Kur kas sumaniau papildyti angliavandenių atsargas iš vakaro ar likus trims valandoms iki bėgimo.

Dvi valandos prieš:

- atlikti raumenų tempimo pratimus. Taip pat rekomenduojami lengvi dinaminiai pratimai, pažadinantys visą kūną: čiurnų, kelių, klubų sukimas, įtūpstai, lengvas bėgimas liečiant pėdomis dubenį;
- išgerti šiek tiek skysčių, ypač jei varžybos vyksta karštą dieną. Per šį likusį laiką organizmas juos pasisavins, o jų perteklių spėsite pašalinti iki starto.

Pusantros valandos prieš:

- jei nesate jautrus kofeinui, išgerkite puodelį juodos kavos. Kofeinas suteikia ištvermės ir energijos. Nerekomenduojama gerti kavos bėgus – papildoma stimuliacija organizmui visiškai nereikalinga.



Valanda prieš:

- atvykite į varžybų vietą, kad turėtumėte laiko ramiai rasti vietą automobiliui pasistatyti ir atliktumėte kitus techninius dalykus;
- trumpas krosas. Rengiantis dešimties kilometrų varžyboms ar pusmaratoniui, rekomenduojama apšilti apie dvidešimt minučių; prieš maratoną pakaks ir dešimties;
- intensyvesnio dinaminio apšilimo pratimai – bėgimas keliant aukštyrinius kelius. Taip pat bėgti pasiekiant maksimalų varžybų tempą (šį apšilimą praleiskite, jei ketinate įveikti maratoną).

Dešimt minučių prieš:

- mintyse pasikartokite bėgimo planą. Galite jį suskirstyti į tris dalis: 1. lengvesnis ir patogus bėgti ritmas; 2. tempo palaikymas; 3. tempo padidinimas ir stiprus finišas;
- gilus, ramus kvėpavimas stovint prie starto linijos. Padarėte viską, ką galėjote, dabar reikia pasidžiaugti savo pasiekimais.



PATARIA BĖGIKAI IR TRENERIAI



Jei jau esi prie starto linijos, vadinasi, atėjo ta diena, kai liko parodyti, ką nuveikei ruošdamasis. Tai tarytum šventė, nueito kelio pabaiga, kai teliko užfiksuoti rezultatą, vainikuoti savo patirtį ir galbūt pradėti galvoti apie naują pradžią.

Aurimas Skinulis,
bėgikas



Bėgdami ilgesnę distanciją turėkite vazelino ir pasitepkite jautriausias vietas (pažastis, pėdas, kirkšnis), spenelius (vaikinams) užsiklijuokite pleistriukais.

Remigijus Kančys,
maratonininkas,
olimpietis

Tikrai svarbu nuoširdžiai atidirbti priešpaskutinę treniruotę. Svarbiausias jos tikslas – išmėginti varžybų dienos aprangą. Vilkėkite ir avėkite lygiai tą patį, ką ir varžybų dieną. Jei turite porą variantų skirtingiems orams, išbandykite abu. Nepamirškite pulsosmačio, gertuvės (pilnos!), mobiliojo telefono, raktų dėklo, energinės želės diržo, popierinių rankšluosčių, reklaminio raiščio ant kaktos ir viso kito, ką esate numatę pasiimti į trasą. Jei planuojate teptis kokiais nors kremais, gerti papildų ar

Prieš varžybas stengiuosi ir kitus skatinu nutildyti viduje tūnantį plepį, kuris sako, kad esi per silpnas, kad tau nepavyks ir panašiai. Galvokite apie pozityvius dalykus, jei ko nors sieki, privalai savimi tikėti.

Vaida Žūsinaitė,
maratonininkė,
olimpietė



vyniotis elastiniais tvarsčiais, būtina parepetuokite ir tai. Su visa amunicija nepatingėkite nubėgti keleto kilometrų, tik dar lėčiau nei planuojate risnėti per tikrąjį pasirodymą. Turite jaustis visiškai patogiai.

Ignas Staškevičius,
bėgikas, ištrauka iš
knygos „Maratono laukas“





Kam reikalingi ritualai?

Sportininkų prietariai dažnai palydimi atleidžių šypsenu, tačiau jie iš tiesų turi ir racionalų pagrindą.



Elitiniai pasaulio bėgikai dažnai sulaukia klausimo, ar prieš varžybas jie laikosi kokių nors ritualų. Pasirodo, didžioji dalis sportininkų jų turi. Patyrę bėgikai prieš varžybas stengiasi apsaugoti nuo streso, todėl tam tikri įpročiai jiems padeda jo išvengti. Kartais visas pasiruošimas svarbioms rungtynėms virsta vienu ilgu ritualu. Sportininkai valgo tą patį patiekalą tame pačiame restorane, dėvi tą pačią aprangą, avi sėkmę nešančius batelius, varžybų rytą klausosi mėgstamiausios dainos ar atlieka tą pačią apšilimo pratimų seką. Visa tai jiems padeda pirmiausia psichologiškai pasiruošti dideliam iššūkiui ir maksimaliai jam susitelkti, o ne jaudintis dėl smulkmenų. Kai kurie bėgikai teigia mėgstantys išvakarėse kruopščiai susidėlioti visą aprangos komplektą, kad dėl jo nereikėtų sukti galvos varžybų rytą.

Somalyje gimęs bėgikas **Mo Farahas** 2012-ųjų Londono olimpinėse žaidynėse pelnė du aukso medalius – 5 ir 10 km rungčių. Mo Farahas turi du esminius ritualus, kurių uoliai laikosi. Pirmiausia, prieš varžybas jis visiškai plikai nusiskuta galvą. Bėgikas atskleidė, kad bėgdamas vis mėgsta paliesti savo skalpą, o šliūkstelėjęs ant jo šalto vandens – jausti malonią jo vėsą. Kitas bėgiko įprotis – dvidešimt minučių prieš startą išgerti puodelį kavos, dažniausiai – espreso.

Maratono čempionas **Mebas Keflezighi** taip pat laikosi tradicijų. Viena jų – maratono išvakarėse suvalgyti lėkštę spagečių su pomidorų padažu. Jis pats sako, kad šis ritualas susiformavo kelerius metus jam gyvenant Milane.

Bėgikas **Dave'as Kleckneris** taip pat turi gastronominę tradiciją. Prieš kiekvieną Niujorko maratoną jis keliaudavo į etiopiško maisto restoraną, kur užsisakydavo daržovių ir tradicinės etiopų duonos *injera*. Paklaustas, ką reiškia šis jo įprotis, sportininkas sakė, kad



tikįs, kad ši duona padės jam bėgti kaip pasaulio maratono rekordininkui etiopui Haile'ui Gebrselassie.

Dar vienas etiopas bėgikas **Kenesisa Bekele** turi šiek tiek

pragmatiškiau skambantį įprotį. Ruošdamasis varžyboms sportininkas įveikia trasas, turinčias itin daug įkalnių. Jo įsitikinimu, šios ypač padeda stiprinti ištermę ir visą kūną. Bėgimo entuziastams jis pataria į savo treniruotes įtraukti 8 x 60 sekundžių bėgimą į kalniuką ir stebėti akivaizdžius fizinės formos pokyčius.

Jamaikos sprinteris ir pasaulio rekordininkas **Usainas Boltas** teigia neturintis jokių prietarų, tačiau vienas įprotis jam svarbus – prieš pat startą mėgsta palinksminti publiką. Jis tvirtina, kad iš jos emocijų pasisemia daug teigiamos energijos.





Po iššūkių

Atsigavimas po varžybų svarbus lygiai tiek, kiek pasiruošimas joms. Sporto medicinos gydytojas dr. Gediminas Tankevičius teigia, kad ir entuziastams privalu į bėgimą žvelgti profesionaliai: pasirūpinti savimi po didesnių iššūkių turėtų tapti įprastu ritualu.

Ilga distancija, ypač jei siekiame nubėgti ją per kuo trumpesnę laiką, yra didelis stresas visam organizmui. Kūnas praranda daug energinių resursų, skysčių, mineralų, širdis perpumpuoja neįprastai didelį kraujo tūrį, o raumenys, sąnariai ir sausgyslės patiria daug atitrūkimo ir krūvio. „Tiek maratonas, tiek pusmaratonis sveikatos nesuteikia, tačiau jei „neperlenkiame lazdos“ ir esame tinkamai pasiruošę – pakitimai yra grįžtami. Jei pakankamai atsigauiname, darome tai protinai, užtenka kelių savaičių ir vėl esame puikios formos“, – teigia G. Tankevičius. Tačiau kai kurie bėgikai linkę ignoruoti savo kūno

pojūčius ir tampa šio sporto įkaitais. „Kartais užtenka, kad bėgimas būtų keičiamas kitu sportu: dviračių minimu, plaukimu, svarmenų kilnojimu ar tiesiog taisyklingu raumenų pratempimu“, – pastebi sporto medikas. Jis primena, kad dvidešimtmečio ir keturiasdešimtmečio atsigavimas skiriasi, pastarojo bus ilgesnis bent 50 proc., tačiau daug kas priklauso ir nuo žmogaus treniruotumo, bėgimo stažo bei fizinės būklės. Vis dėlto visais atvejais būtina žinoti, ką reikia daryti tą pačią dieną po varžybų, praėjus kelioms dienoms po jų ir vėl ruošiantis naujoms. Nuolatinė kūno rengyba, pasak gydytojo, turi tapti kasdienybe.

Tą pačią dieną:

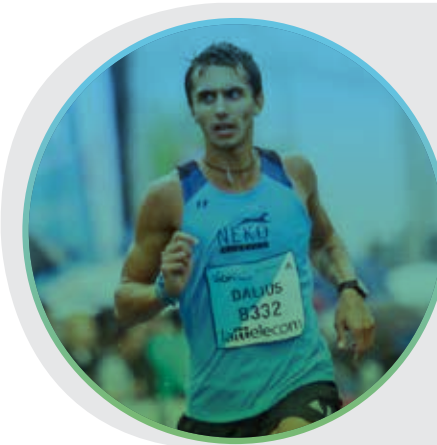
- ✓ iškart po bėgimo, ypač ilgos distancijos, svarbu organizmą aprūpinti vandeniu, mineralais bei lengvai virškinamais angliavandeniais: bananais, pervirtomis košėmis, makaronais, džiovintais vaisiais ir kitais kompleksiniais (neaukšto glikemijos indekso) angliavandeniais;
- ✓ tinkamai ištempti ir atpalaiduoti raumenis, ypač tuos, kuriems teko didelis krūvis;
- ✓ šiltai apsirengti. Kelias valandas po bėgimo imunitetas būna labiau pažeidžiamas;
- ✓ aktyvus masažas ir raumenų volavimas nerekomenduojamas, mat raumenys ir taip pažeisti didelio krūvio, tekusio bėgimo metu. Iškart po varžybų labiau tiktų lengvas limfodrenažinis masažas, burbulinė vonia;
- ✓ išsimaudyti vėsesniame, 15–20 laipsnių (jokiu būdu ne lediniame) vandenyje;
- ✓ pagulėti pakėlus kojas aukštin;
- ✓ tą pačią dieną po varžybų, taip pat kelias dienas po jų reikėtų neapkrauti virškinimo keptais, riebiais, marinuotais produktais, valgyti daugiau vaisių ir daržovių, kad organizmas gautų daugiau antioksidantų. Patartina suvalgyti citrusinių vaisių ar išgerti vitamino C.

Kelios dienos po varžybų:

- ✓ nuo antros trečios paros vertėtų pereiti prie aktyvios regeneracijos etapo ir bėgti trumpus, lėtus krosus arba lengvu ar vidutiniu intensyvumu minti dviratį;
- ✓ trečią ketvirtą parą po varžybų galima atlikti aktyvesnį kūno masažą ir volavimą; šis ypač tinkamas skausmingiems taškams atpalaiduoti;
- ✓ nubėgus pusmaratonį visiškai atsigauti standartiškai prireikia dešimt dienų. Po maratono – apie tris savaites. Tačiau nereikėtų koncentruotis tik į laiką; turi išnykti visi nuovargio simptomai, skausmai, susinormalizuoti nakties miegas, atsirasti kūno šviežumas bei grįžti noras bėgioti ar vėl gerinti rezultatus.

Krūvis po maratono turi būti minimalus, antraip gali save įvartyti į duobę ir prireiks dar daugiau laiko atsigauti. Atsistatymas – asmenišką reikalą, priklauso, kaip buvai pasiruošęs bėgimui. Aš kelias savaites bėgioju ramiai ir darau viską savo malonumui. Jei norisi dar daugiau ramybės – lekiu į pirtį ar masažą.

Diana Lobačevskė, maratonininkė, olimpietė



Savo treniruojamiems bėgikams bei kitiems žmonėms visuomet sakau, kad sporto pagrindas yra poilsis. Pradėjus sportuoti būtina atrasti tinkamą sportinio krūvio ir poilsio režimą.

Dalius Pavliukovičius, treneris

Gera forma reikalauja nemažai papildomos nervinės įtampos, tad po svarbių varžybų sveika sumažinti krūvį ir leisti pailsėti ne tik kūnui, bet ir protui. Viso treniruoties proceso ir pasiruošimo svarbiausiomis varžyboms krūvis tai didinamas, tai mažinamas. To tikslas – pasiekti optimalią sportinę formą būtent tą dieną, kai stoji prie svarbiausių sezono varžybų starto linijos.

Egidijus Adomkaitis, bėgikas



aiestas
sportui



DNF priežastys

Gali būti, kad kažkada jau turėjote pasitraukti iš varžybų trasos taip ir nepribėgęs finišo linijos. Gali būti, kad ši karti ir pamokanti patirtis jūsų dar laukia ateityje. Galvoti apie tai, kaip jums gali nepavykti, kai jau stovite prie starto linijos, per vėlu ir geriau to nereikia. Jei varžybų metu nepasiduosite įkyrioms mintims ir daugiau dirbsite kojomis, gerokai padidinsite savo galimybes įveikti distanciją. Tačiau prasidedant pasiruošimo sezonui gali būti pravartu susipažinti su pagrindiniais nesėkmių veiksniais ir pasimokyti iš kitų klaidų. Tad kada prie bėgiko pavardės rezultatų lentelėje atsiranda trumpinys DNF (angl. *did not finish*)?

MĖŠLUNGIS. Kojos raumenį sutraukęs mėšlungis – gana dažnas nemalonus. Kodėl taip nutinka, priežasčių gali būti įvairių: pertempti blauzdų raumenys, didelė temperatūra, vandens trūkumas, magnio ar kalio trūkumas. Vadinas, šios priežastys perspėja apie nepakankamą pasiruošimą, per didelį pasirinktą greitį ar varžybų metu suvartotą nepakankamą vandens ir elektrolitų kiekį. Kartais raumenį atleidžia ir pavyksta grįžti į trasą, nors ir mažesniu greičiu, bet dažniausiai, ypač jei iki finišo lieka daugiau kilometrų, tai reiškia varžybų pabaigą.

KITA TRAUMA. Bėgant ilgą distanciją gali įvykti ir kito tipo traumų: ūmus sausgyslės patempimas, raumens plyšimas ar net stresinis lūžis. Jeigu tai nėra nelaimingas nutikimas, pavyzdžiui, griuvimas užkliuvus už kito bėgiko ar nelygumų trasoje, šios traumos didžiąja dalimi susijusios su netinkamu pasiruošimu ar persitreniravimu. Jei treniruočių metu kurioje nors kūno vietoje jaučiate pasikartojantį skausmą, varžybų dieną jis tikrai niekur nedings, greičiausiai tik dar labiau sustiprės. Tad jausdami nuolatinį įkyrų skausmą treniruotėse neatidėliokite vizito pas gydytoją.

MINIOS INSTINKTAS. Nuaidėjus starto šūviui nemaža dalis bėgikų į priekį pasileidžia per dideliu tempu, prie kurio jie nepripratę. Po kelių kilometrų gaudydami kvapą jie svarsto, kaip įveiks likusią 3 ar 8 km distancijos dalį. Per smarkiai padidintas tempas pačioje varžybų

pradžioje gali lemti, kad paskutinius kilometrus įveiksite vos risnodami ar iš viso turėsite palikti trasą. Tad varžybų pradžioje reikėtų susivaldyti ir nepasiduoti šiam minios instinktui, ypač bėgant ilgesnę distanciją. Šiuo atveju itin pravartu stebėti savo GPS laikrodį, kuriame aiškiai matysite, ar bėgate savo, ar kitų diktuojamu tempu.

NETINKAMAS PASIRUOŠIMAS. Treniruočių gali būti per mažai. Jų gali būti ir per daug. Treniruočių planas gali būti netinkamas jums ar jūsų pasirinktai distancijai. Per mažai dėmesio treniruotėms dažniau skiria naujokai, kurie pirmiausia pasiryžta avantiūrai, užsiregistruoja į kokią nors distanciją, o po to galvoja, kad kaip nors ją įveiks. Persitreniravimo klaida būdinga šiek tiek patirties sukaupusiems ir ambicingą tikslą užsibrėžusiems bėgikams.

PER DAUG VARŽYBŲ. Jei kas antrą savaitgalį dalyvaujate kokiose nors varžybose ir visada stengiatės pasiekti maksimalų rezultatą, toks krūvis gali būti per didelis ir organizmas tiek fiziškai, tiek psichologiškai per daug nuvarginamas. Visada geriau rinktis kelias svarbiausias varžybas per sezoną ir

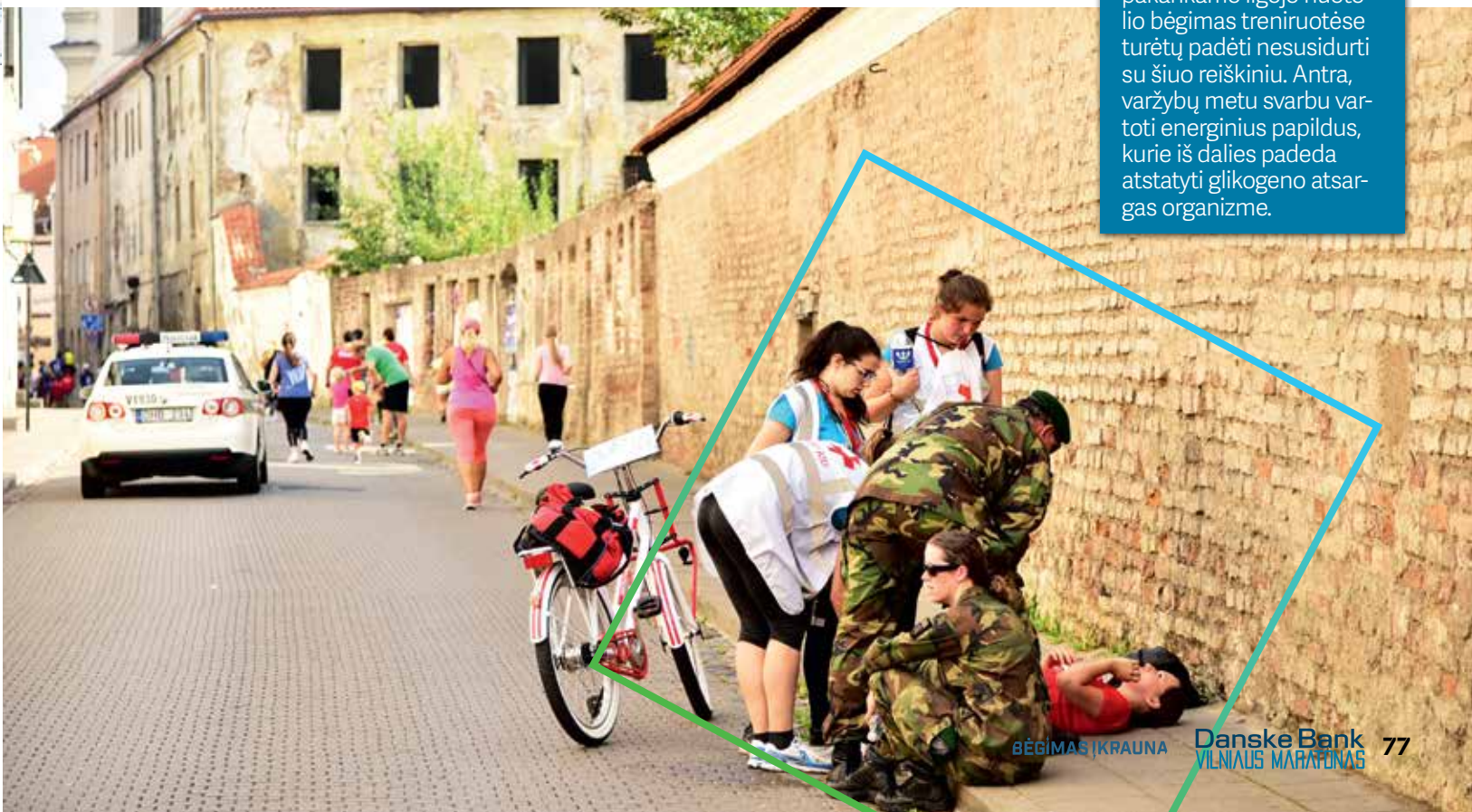
nukreipti visas pastangas į jas. Aišku, galima dalyvauti ir atsitiktinėse varžybose gimtajame mieste ar gražioje vietovėje, tik tokiu atveju į jas reikėtų žiūrėti kaip į treniruotę ir nedėti maksimalių pastangų.

NEPAKANKAMAI POILSIO. Kalbama ne apie atsigavimą po treniruočių, o apie bendrą poilsį. Kadangi, be bėgimo, daugelis mūsų turi rūpintis šeimos ir darbo reikalais, dienvarkė, bandant viską suderinti, gali būti labai įtempta. Vis dėlto, artėjant svarbioms sezono varžyboms, reikėtų užtektinai laiko skirti miegui ir subalansuotai mitybai.

PER DIDELIS KARŠTIS. Didesnė nei 20 laipsnių pagal Celsijų oro temperatūra taip pat gali priversti pasitraukti iš varžybų anksčiau laiko netekus jėgų ar per aukštai pakilus pulsui, jei iš pradžių neįvertinsite kelių veiksnių. Pirmiausia, esant tokiai ar aukštesnei temperatūrai turite pastebimai sulėtinti sau įprastą bėgimo tempą. Antra, nepamiršti gerti daugiau nei įprastai. Esant aukštai temperatūrai organizmas vėsinimuisi sunaudoja kur kas daugiau skysčių, dalį jų paima iš kraujotakos sistemos ir taip sudaro papildomą krūvį širdžiai.

Kas yra siena?

Daugelis turbūt yra girdėję apie šiek tiek paslaptinai skambantį dalyką, kurį maratono bėgikai įvardija kaip „sieną“. Dažniausiai taip apibūdinamas pojūtis, kai organizmą, artėjant maratono distancijos pabaigai, apima išsekimo ir svaigulio jausmas, kojos atsaisako judėti bėgimo žingsniu ir net didžiausiomis valios pastangomis neišsina pakeisti šios būsenos. Šį „sienos“ pojūtį lemia pasibaigusios glikogeno atsargos ir dėl to įsijungiantys saugikliai smegenyse organizmui pereiti į energijos taupymo režimą. Todėl bet koks didesnis fizinis aktyvumas tampa sunkiai įmanomas. Vis dėlto „siena“ nėra neišvengiama. Tinkamai pasirinktas tempas maratono metu ir pakankamo ilgojo nuotolio bėgimas treniruotėse turėtų padėti nesusidurti su šiuo reiškiniu. Antra, varžybų metu svarbu vartoti energinius papildus, kurie iš dalies padeda atstatyti glikogeno atsargas organizme.



7 bėgikų traumos

Mažesnės ar didesnės traumos – beveik neišvengiama kiekvieno bėgiko dalia. Jos dažniausiai pasireiškia keliais etapais. Bėgimo naujokams, kurie nėra sukaukę patirties ar kurių organizmas dar tik pratinasi prie krūvio, ir ambicingiems bėgikams, kurie jau įgiję patirties ir siekdami vis geresnių rezultatų perlenkia lazda.

Bėgant kojoms tenka tokia apkrova, kuri 2–3 kartus viršija kūno svorį. Nors smūgis, kai atsispyrusi koja pasiekia žemės paviršių, trunka tik akimirką, bendras per treniruočių savaitę ar mėnesį susidedantis krūvis gali būti milžiniškas. Pridėjus intensyvias treniruotes ir netaisyklingą techniką rezultatas daugeliu atvejų išeina toks pats – kurios nors kūno dalies trauma. Apžvelgiame septynias dažniausiai tarp bėgikų pasitaikančias traumas.

1. **Raumenų patempimas.** Jei po treniruotės lengvai maudžia raumenis, tai normalus požymis. Jis rodo, kad krūvis treniruotės metu buvo pakankamas ir kad tai skatina organizmą prisitaikyti prie didesnių išbandymų. Vis dėlto aštrus raumenų skausmas ar nuolatos įsitempę raumenys yra per didelio krūvio požymis. Jį gali lemti per ilgos ar per greitos treniruotės,

nepakankamas poilsui skiriamas laikas, netinkama bėgimo technika ar silpnos raumenų grupės.

2. **Antkaulio uždegimas.** Ši trauma, kai ima skaudėti priekinę ar šoninę blauzdikaulio dalį, vadinama pradedančių bėgikų trauma. Nors pradėjus bėgti šis skausmas linkęs sumažėti, nekreipiant į jį dėmesio ir toliau treniruojantis, blauzdos kaulą ima vis labiau skaudėti, skausmas juntamas net vaikstant ar esant ramybės būsenos. Dažniausiai šį skausmą lemia per didelis treniruočių krūvis, prie kurio organizmas nespėja prisitaikyti.
3. **Pėdos skausmas.** Tai gali signalizuoti apie pėdos raiščio uždegimą ar kitokio tipo pėdos kaulų struktūros pažeidimus. Pirmiausia, šio tipo traumas gali pasireikšti netinkamą avalynę pasirinkusiems bėgikams. Tam tikrais atvejais pėdos skausmą gali lemti įgimta pėdos deformacija ir netaisyklingas žingsnis, kuri padeda pakoreguoti tinkamai pasirinkti bėgimo bateliai. Pėdos skausmų taip pat gali atsirasti tuomet, kai smarkiau padidinamas įveikiamų kilometrų skaičius.
4. **Maudžiantis kelis.** Tai dar viena trauma, būdinga neprofesionaliems bėgikams. Šiuo atveju skausmas juntamas giliai kelio viduje arba galinėje jo dalyje. Skausmas labiau jaučiamas tuomet, kai kelio sąnariui tenka didesnis krūvis, pavyzdžiui, stojantis nuo kėdės, lipant laiptais ar bėgant kalvotomis vietovėmis. Šis skausmas nėra įrodymas, kad bėgimas kenkia kelių sąnariams – jis signalizuoja apie netinkamą bėgimo techniką ar prastą bendrą fizinę formą.
5. **Achilo sausgyslės uždegimas.** Šis negalavimas būdingas pažengusiems

bėgikams, kurie kruopščiai ruošiasi artėjančioms varžyboms, didina krūvį ir galop persistengia. Uždegimas pasireiškia kaip skausmas aukščiau kulno judinant pėdą. Iš pradžių jis nėra intensyvus, tačiau, laiku neatkreipus dėmesio ir nepradėjus jo gydyti, uždegimas gali virsti sausgyslės plyšimu, dėl kurio teks praleisti visą treniruočių sezoną.

6. **Čiurnos raiščių patempimas.** Tai atsitiktinė trauma, kurią lemia staigus pėdos užlenkimas, dažniausiai į vidinę pusę. Tikimybė gauti šią traumą išauga bėgiant nelygiais paviršiais, pavyzdžiui, miško takais. Šis pažeidimas gali būti įvairių lygių – nuo nedidelio patempimo iki raiščių įplyšimo. Raiščių patempimo riziką padidina netinkamai pasirinkti bateliai, pavyzdžiui, bėgimui bekele avimi plento bateliai su plonu ir lygiu padu, turinčiu prastą sukibimą.
7. **Skausmas nugaros srityje.** Gera žinia, kad tai nėra ūmios traumos požymis, bet nieko nedarant šis skausmas gali tapti varginančiu treniruočių palydovu. Jį dažniausiai lemia netaisyklinga dubens padėtis bėgant, nepakankamas sėdmenų darbas ir per švelnus atsiskyrimas. Šis simptominis skausmas taip pat gali pasireikšti dėl nepakankamai ištrenuotų pilvo raumenų, kurie įveikus didesnę kilometrų skaičių tiesiog nebeišlaiko viršutinės kūno dalies.

Veiksmingiausias gydymas bet kuriuo atveju – tai traumos prevencija. O išvengti traumų ar bent sumažinti jų tikimybę padeda keli dalykai: taisyklinga bėgimo technika, geras bendras fizinis pasirengimas, tinkamai pasirinktas treniruočių krūvis ir individualius poreikius atitinkanti avalynė.

Be to, didelis treniruočių krūvis gali sudaryti ne tik dėl daugybės įveiktų kilometrų, bet ir žemo bėgimo efektyvumo, kurį lemia netaisyklinga technika. Pagerinus bėgimo techniką iš karto galima laimėti bent du dalykus – sumažinti traumų riziką ir padidinti organizmo atsparumą treniruojantis.

Traumų gydymo būdai namuose

Minkštųjų audinių pažeidimus galima gydyti namuose nenaudojant jokių specialių medikamentų. Rekomenduojami keturi būdai:

1. universalus vaistas bet kokiai traumai gydyti yra poilsis. Pažeistam audiniui ar kūno daliai reikėtų leisti bent 2 paras atsigauti ir ja naudotis kaip galima mažiau. Jei per tą laiką traumas požymiai sušvelnėja, prie įprasto treniruočių krūvio reikėtų grįžti pamažu;
2. antras veiksmingas būdas pažeidimams mažinti yra ledo kompresas. Šį metodą reikėtų taikyti iš karto po audinio patempimo ar sumušimo. Ledo gabaliukus, įvyniotus į medžiaginių audinių, rekomenduojama laikyti ant pažeistos vietos ne ilgiau kaip 15–20 min. 4 kartus per dieną. Kaip alternatyvą galima naudoti ir šalto vandens vonelę;
3. pažeisto audinio kompresija gali pagerinti kraujotaką ir šiek tiek pagreitinti gijimo eigą. Tam galima naudoti elastinį tvarstį arba specialias puskojines. Specialių kompresinių drabužių naudojimas treniruočių metu taip pat pagreitina raumenų atsistatymą. Tiesa, kompresijos priemonės rekomenduojama naudoti tik keletą valandų per dieną;
4. pažeisto kojos raumens iškėlimas ir laikymas virš krūtinės (aukščiau širdies) sumažina spaudimą kraujagyslėse, pagerina kraujo apykaitą ir taip malšina skausmo ar tinimo pojūtį.

Prasta savijauta ir bėgimas

Rekomenduojama laikytis kaklo taisyklės – jei nemalonūs pojūčiai apėmę tik galvą, reikėtų sumažinti treniruočių krūvį atsisakant paties intensyviausio bėgimo, bet lengvai treniruotis galima. Jei nemaloni savijauta apėmusi organizmą žemiau kaklo, reikėtų atsisakyti treniruočių ir skirti kelias dienas poilsiui. Po peršalimo ar virusinių susirgimų atsigavimui patartina skirti 2 kartus daugiau laiko nei truko liga ir į bėgimo trasą grįžti tik praėjus šiam laikotarpiui.



Klastingasis mėšlungis

Mėšlungis – nepageidaujamas, bet dažnas bėgikų palydovas. Kodėl jis sutraukia raumenis pačiu netinkamiausiu metu ir kaip nuo jo apsisaugoti, atsako sporto medicinos gydytojas Gediminas Tankevičius.



Priežastys

- ✓ Daugelis mėšlungio atsiradimo priežasčių susijusios su fiziniu krūviu, tad raumenų sutraukimas dažniau pasitaiko ilgų nuotolių bėgikams. Kuo labiau raumuo nuvargęs, tuo labiau tikėtina, kad jį gali sutraukti mėšlungis.
- ✓ Dehidratacija. Kai ilgo bėgimo metu išprakaituojame skysčius, krūvio gaunantys raumenys tampa jautresni ir labiau pažeidžiami. Aukšta aplinkos temperatūra dar labiau paskatina dehidrataciją ir dar vieną, žemiau įvardytą, pasekmę.
- ✓ Druskų ir mineralų disbalansas – didelio prakaitavimo padarinys. Dažniausiai manoma, kad mėšlungis kyla tik dėl magnio trūkumo, tačiau tai tik iš dalies

tiesa. Raumenų sutraukimas gresia ir tada, jei organizme stinga natrio, chloro bei kalcio.

Prevencija

- ✓ Ilgus nuotolius ketinantiems įveikti bėgikams pravartu turėti vandens, elektrolitų gėrimų ir pan., būtinų atstatyti jų balansui.
- ✓ Ilgų nuotolių bėgikams rekomenduojama turėti ir specialių papildų ar užkandėlių, papildančių energines organizmo atsargas.
- ✓ Svarbu laikytis savo bėgimo plano. Tai ypač aktualu varžybų metu, kai nesunku pasiduoti minios instinktui ir bėgti virš savo jėgų. Intensyvumo kėlimas tik padidina mėšlungio sutraukimo tikimybę.

- ✓ Tinkama apranga, atsižvelgiant į bėgimo nuotolį bei aplinkos temperatūrą.
- ✓ Geras apšilimas prieš bėgimą bei raumenų tempimo pratimai po jo. Tai turėtų būti natūrali bėgiko rutinos dalis. Ypač prieš ilgą distancijas reikėtų ramiai nubėgti kelis kilometrus ir taip sužadinti kraujotaką bei įgauti darbinį pulsą. „Jei apšilimo tempams primeta aplinka, o jo nekontroliuojame patys, tai tikrai nepadės mums pasiekti trokštamų rezultatų“, – pažymi G. Tankevičius.

Numalšinimas ir perspėjimai

- ✓ Vis dėlto, jei išbėgus sutraukia raumenį, pirmiausia svarbu tinkamai jį ištempti ir taip palaikyti apie pusę minutės, kol atsileis spazmas. Statistiškai tempiant skaudamą raumenį reikėtų ramiai ir giliai kvėpuoti.
- ✓ Jeigu bėgdami jaučiame darbinį, pavyzdžiui, blauzdos, raumenų dilgčiojimą, tik padidiname tikimybę jį įplėšti. Per



- prievartą įdarbintas spazmavęs raumuo yra ypač lengvai pažeidžiamas traumų.
- ✓ Jeigu jaučiate, kad raumuo sukietėjęs dar prieš bėgimą ar net užčiuopiate jame guzelių, didelė tikimybė, kad jis ims spazmuoti ir bėgimo metu. Patariama šį raumenį ištempti ir imtis visų kitų anksčiau išvardytų priemonių.
- ✓ Rūpintis raumenų būkle reikia nuolat ir iš anksto. Šiam tikslui padeda raumenų tempimai bei volavimas. Tai reikia atlikti ir laisvomis nuo krūvio dienomis.

Skausmas diskvalifikuotas

Yra IBUPROM. Nėra skausmo.

„Ibuprom Express“ 400 mg minkštosios kapsulės. Išgėrus vaisto, didžiausia koncentracija plazmoje susidaro **DAUGIAU NEI 2 KARTUS GREIČIAU** (daugiau nei 2 kartus greitesnė absorbcija), palyginti su tabletėmis.



„Ibuprom Express“ kapsulėje yra 400 mg hidrofiliniame tirpiklyje ištirpinto ibuprofeno. Veiklioji medžiaga yra želatinos apvalkalas. Virškinimo metu veikiant skrandžio sultims želatinos apvalkalas suyra atpalaiduodamas greitai absorbcijai jau paruoštą ibuprofeną. Nereceptinis vaistinis preparatas, 10 minkštųjų kapsulių. Veiklioji medžiaga, stiprumas: vienoje „Ibuprom Express“ minkštojoje kapsulėje yra 400 mg ibuprofeno. Indikacijos: šis vaistas yra vartojamas nestipriam ar vidutinio stiprumo įvairios kilmės skausmui (galvos skausmams, dantų skausmui, raumenų skausmui, sąnarių skausmams) gydyti, esant skausmingoms mėnesinėms, karščiavimui. Vartojimo būdas ir dozavimas: suaugusiems pacientams ir vyresniems negu 12 metų vaikams trumpalaikiam pagalbiniam gydymui kas 4 valandas geriama 1 kapsulė (negerti daugiau kaip 3 kapsulių per parą). Kapsulių negalima kramtyti. Kapsulę reikia užsigerti stikline vandens. Kontraindikacijos: vaisto vartoti negalima, jeigu yra alergija ibuprofenui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, praityje yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų vartojant kitą nesteroidinį vaistą nuo uždegimo, yra sunkus kepenų, inkstų ar širdies funkcijos nepakankamumas, yra ar praityje buvo pepsinė opa, buvo kraujavimas iš virškinimo trakto ar jo prakiurimas, yra kraujavimas į smegenis, į virškinimo traktą arba kitoks kraujavimas, yra sisteminė raudonoji vilkligė; paskutiniųjų trijų neštumo mėnesių laikotarpiu. Specialūs įspėjimai: specialių atsargumo priemonių reikia, jeigu sutrikusi inkstų, kepenų, širdies ir virškinimo trakto veikla, vartojama kitų nesteroidinių vaistų nuo uždegimo, sergama bronchine astma, alerginėmis ligomis ar sisteminė raudonąja vilkligė; senyviems žmonėms. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaiešina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojiui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vkk.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vkk.lt. Teksto parengimo data: 2016-03-14.





Greitesnis atsistatymas

Po itin intensyvių treniruočių organizmui visiškai atsistatyti reikia 2–3 dienų. Po varžybų atsistatymo laikotarpis gali būti dar ilgesnis. Norint jį sutrumpinti ir anksčiau grįžti prie intensyvesnių treniruočių, galima taikyti kelias gudrybes.

Masažas

Raumenų masažas padeda atpalaiduoti įsitemusias vietas, pagerina kraujotaką, paspartina susikaupusių nereikalingų medžiagų pašalinimą ir pagreitina minkštųjų audinių gijimą. Vis dėlto tam, kad masažas būtų veiksmingas ar padėtų išspręsti įsisenėjusią problemą, gali prireikti bent kelių apsilankymų pas specialistą. Be to, efektyvus pavargusių raumenų masažas ne visada sukelia malonių pojūčių.

Tiesa, jei galimybės naudotis profesionalaus masažuotojo paslaugomis nėra, galima

pasitelkti alternatyvą – masažinį volelį. Šiuo atveju daugiau teks padirbėti patiems, bet kojų ar nugaros raumenų masažas bus bet kada prieinamas namuose. Tik reikėtų rinktis nelygus, įvairiabriaunio paviršiaus volelį, kuris leistų pasiekti ir gilesnius raumenis.

Šaltis (ir karštis)

Iš karto po sunkios treniruotės taikomos ledo ar itin šalto vandens vonios padeda sumažinti raumenų maudimą ir patinimą, sumažina nuovargio pojūtį. Ledukuose ar šaltoje vonioje

kojas reikėtų laikyti iki 15 minučių, tai reikėtų daryti nuo treniruotės pabaigos praėjus ne daugiau kaip pusvalandžiui.

Tam tikrais atvejais veiksmingesnis šio metodo variantas ir kontrastinės vonelės, kai kojos pakaitomis laikomos šiltame ir šaltame vandenyje. Šaltame (iki 10 laipsnių pagal Celsijų) vandenyje kojos turėtų būti laikomos 1 minutę, po to jos perkeliamos į šiltą (apie 35–40 laipsnių pagal Celsijų) vandenį, kuriame turėtų išbūti iki 3 minučių. Šį ciklą reikėtų pakartoti 3 kartus. Vonelės galima pakeisti mažiau veiksmingu, bet patogesniu variantu – tekančia ir nesunkiai reguliuojama vandens srove iš dušo.

Kompresinės kojinės

Nustatyta, kad tarp bėgikų populiarėjančios kompresinės kojinės pasižymi bent dviem pranašumais – šiek tiek sušvelnina stresinių traumų, pavyzdžiui, antkaulių, uždegimo tikimybę ir pagreitina raumenų atsistatymą. Todėl kompresinių kojinių nereikėtų skubėti nusimauti baigus bėgti arba užsimauti jų po bėgimo. Tiesa, nereikėtų jomis naudotis be atvangos – kompresines kojines rekomenduojama mūvėti iki 2–3 valandų per dieną.

Tempimo pratimai

Daugelis trenerių pasakys, kad tempimo pratimais privalu baigti kiekvieną treniruotę. Ir tam yra priežastis. Šie pratimai mažina raumens maudimą, gerina kraujotaką ir šiek tiek paspartina atsistatymą. Bėgiojantiems žmonėms svarbu nepersistengti dėl tempimo pratimų, nes jie didina raumenų elastingumą ir nežymiai sumažina jų jėgą, todėl nepadeda tapti greitesniems.

Atsistatymo kokteiliai

Tai specialus maisto papildas, skirtas naudoti po intensyvaus fizinio krūvio, turintis įvairių naudingų elementų organizmui ir raumenims, pagreitinantis medžiagų apykaitą ir atsistatymo procesą. Šiuos kokteilius dažniausiai reikėtų naudoti po itin intensyvių treniruočių, trunkančių apie dvi valandas ar daugiau. Suplaktą kokteilį dažniausiai reikia išgerti praėjus ne daugiau kaip 30 minučių po krūvio.



AMŽIUS IR ATSISTATYMAS

Reguliariai besitreniruojantys bėgikai gana gerą fizinę formą gali išlaikyti iki maždaug 60 metų. Vis dėlto organizmo atsistatymo greitis sumažėja kur kas greičiau. Perkopus 30 metų ribą atsistatymo laikas po intensyvaus krūvio pradeda pastebimai ilgėti. Dvidešimtmetis, dalyvavęs 5 km varžybose, jau po dienos gali grįžti prie intensyvių treniruočių, o keturiasdešimtmečiui atsigausti po tokių varžybų gali prireikti 3–4 dienų. Todėl vyresni bėgikai turi kur kas atsakingiau vertinti treniruočių krūvį, poilsiui po jų skiriamą laiką ir sumaniai išnaudoti atsistatymo priemones.



Bėgimo aprangos gidas

Oro sąlygos, planuojama distancija ir bėgimo intensyvumas – tai keletas svarbiausių aspektų, kuriuos reikėtų įvertinti renkantis bėgimo aprangą. Kaip pasirengti ir apsirengti startui, pataria „Nike“ atstovas Tomas Jacevičius.



SINTETIKA AR MEDVILNĖ? Būtent sintetiniai, o ne medvilniniai drabužiai yra pritaikyti sportui. Sintetinis rūbas yra gerokai lengvesnis už medvilninį ir nevaržo judesį. Dirbtinis pluoštas taip pat greitai garina prakaitą ir perkelia jį į išorinį sluoksnį. Dėl šios ypatybės visos sportinės veiklos metu užtikrinama optimali kūno termoreguliacija.

VIRŠUTINĖ APRANGA SKIRTINGOMIS ORO SĄLYGOMIS. Viršutinė apranga turi būti laidži orui ir apsauganti nuo išorės veiksnių. Atšiauriomis oro sąlygomis, lyjant ar pučiant stipriam vėjui, rekomenduojama rinktis vėjastriukes, marškinėlius ilgomis rankovėmis, tampres. Bėgant šiltuoju metų laiku reikia atsisūvelgti ir į saulės aktyvumą – speciali apranga gali apsaugoti ir nuo ultravioletinių spindulių. Drabužiai, apsaugantys nuo drėgmės ar vėjo, skirti rengtis esant žemesnei temperatūrai, dažniausiai žymimi atitinkamais ženklais. Visa bėgimo apranga gaminama su šviesą atspindinčiomis detalėmis, kad būtų užtikrintas saugumas tamsiu paros metu.







APATINĖ APRANGA. Šaltuoju periodu rekomenduojama rinktis aptemptą, daug elastano turinčią apatinę aprangą, kuri efektyviai surenka drėgmę nuo kūno ir perkelia ją į išorinį sluoksnį. Taip drėgmė nesikaupia ant kūno ir neleidžia jam atvėsti.

TEMPERATŪRA IR BĖGIMAS. Esant aukštai temperatūrai (+20 ir daugiau) rinkitės trumpus šortus ir berankovius marškinėlius, su kuriais ne tik neperkaisite, bet ir laisviau judėsite. Kai lauke temperatūra siekia apie +10, rekomenduojama mautis ilgas tampres ir vilktis marškinėlius ilgomis rankovėmis. Nors vaikštinėti gali būti vėsu, tokia temperatūra yra ideali bėgant vidutiniu tempu. Termometro stulpeliui pasiekus nulį laipsnių rinkitės šaltajam sezonui skirtas tampres, apatinius marškinėlius trumpomis rankovėmis bei bėgti, esant žemesnei temperatūrai, skirtą striukę. Suspaudus didesniai šalčiui (-10 ar -20) savo bėgimo aprangą sluoksniuokite: apsivilkite trumpus apatinius marškinėlius, džemperį ir šaltam orui skirtą striukę. Nepamirškite galvos apdangalo, šiltesnių pirštinių ir kaklaskarės, kuria, esant reikalui, galėsite prisidengti ir veidą.





Rinkitės aprangą, kuri nevaržytų judesių, būtų kuo lengvesnė ir netrintų kūno. Įvertinkite oro temperatūrą treniruočių ir varžybų dienomis, kad išvengtumėte perkaitimo ar peršalimo. Naują varžybinę aprangą bent kelis kartus išbandykite per treniruotę.

Milda ir Monika Vilčinskaitės, lengvaatletės



Nereikalinga apranga bėgikui – našta. Sportininko kūnas turėtų būti kuo lengvesnis, o visi jo priedai, įskaitant sportbačius, marškinėlius, kelnaites, kojineites, pulsomačius, galvos apdangalus, numerius ir t. t., sverti tik tiek, kad gerai atliktų būtinas funkcijas.

Ignas Staškevičius, bėgikas, ištrauka iš knygos „Maratono laukas“



KOJINĖS. Rekomenduojama rinktis specialiai bėgti skirtas kojines: jos dažniausiai yra ergonominės, besiulės, efektyviai garina prakaitą, sumažina nuospaudų ar trinties tikimybę ir taip užtikrina komfortą bėgimo metu. Ilgos bėgimo kojines pasirūpina kompresija, geresne kraujotaka ir šiluma.

AKSESUARAI. Aksesorai gali tapti esmine bėgimo aprangos komplekto detale, padedančia pasiekti maksimalų komfortą trasoje. Pirštinės apsaugos rankas atšiauresniu ir šaltesniu oru; diržai leis patogiai susidėti maisto papildus bėgant ilgesnę distanciją; galvos raiščiai sulaukys sruvančių prakaitą ir neleis blaškytis dėl šio diskomforto.



Taisyklingi žingsniai



Bėgimo bateliai – esminė bėgiko aprangos investicija. Jie gali apsaugoti nuo traumų ir užtikrinti maksimalų komfortą trasoje. Ką svarbu žinoti, renkantis tinkamiausius, vardija „Nike“ atstovas Tomas Jacevičius.

SVARBIAUSI KRITERIJAI. Bėgimo batelių pasirinkimą dažniausiai lemia bėgiko pėdos tipas ir bėgama distancija. Trumpo atstumo treniuočių bateliai gali skirtis nuo varžybinių savo svoriu bei amortizacinėmis savybėmis.

BATELIŲ PASIRINKIMAS PAGAL PĖDĄ. Žmogaus pėda yra sudėtinga kūno dalis, turinti tam tikrų įgimtų polinkių. Pavyzdžiui, pronaciją (pėda statoma vidine dalimi) arba

supinaciją (išorine dalimi). Dėl šių subtilybių prieš renkantis batelius svarbu pasitarti su specialistais, kurie nustatys pėdų tipą ir patars, kokio prilaikymo, amortizacijos joms reikia.

DANGA. Bateliai, skirti bėgioti miške, pasižymi grubiu protektoriumi ir standesnėmis batviršio medžiagomis, kurios apsaugo nuo pažeidimų ir suteikia pėdai stabilumo. Bėgant asfaltuotais takais rekomenduojama rinktis daugiau amortizuojančius batelius. Šie aktualūs ypač pradedantiems bėgikams, kurie dar neištobulino bėgimo technikos. Amortizuojantys bateliai sumažins krūvį, tenkantį sąnariams.

METŲ LAIKAS. Šaltajam periodui skirti bateliai pasižymi apsauga nuo šalčio ir drėgmės. Jų protektorius grubesnis, o padas gaminamas iš kibesnės gumos, užtikrinančios stabilumą bėgant drėgna ar apledėjusia danga.



Bateliai turi būtų tinkamo dydžio. Naujus batelius išbandykite dar iki varžybų, rinkitės lengvesnius varžybinius. Tuo vadovaujamės ir pačios.

Milda ir Monika Vilčinskaitės, lengvaatletės



Pirmiausia sutarkime, kad ieškome „mėgėjiškų“ sportbačių bėgioti asfaltu. Pagal tai, kokiam nuotoliui skirti, sportbačiai skirstomi įvairiai. Aš drįstu visai rimtai pristatyti savo metodiką. Sunkūs. Paradoksalu, tačiau tokie sportbačiai skirti ilgiems nuotoliams bėgti: maratonui ir ilgosioms treniruotėms. Sunkūs – vadinasi, minkštesni, stabilesni,

labiau tausojantys pėdą, koją, o per ją – ir visą bėgiko kūną. Patvarūs, kaip tautiečiai mėgsta sakyti, – kokybiškesni. Juose daugiau pagalvėlių ir kitokių technologijų, šios suteikia papildomos masės. Tokių sportbačių kainos didesnės.

Vidutiniai. Kaip ir viskas, kas guli per vidurį, šie ryškiai neišsiskiria. Tai bateliai, skirti vidutinio ilgumo varžyboms, gal – pusei maratono. Jie yra kietesni, tarnaus trumpiau už sunkiuosius, tačiau yra pigesni ir lengvesni.

Lengvi. Lenktyniniai, skirti bėgti ne ilgiau kaip po porą valandų, ir tai – jei nesate sunkiasvoris. Tinka greitoms treniruotėms, asmeniniams rekordams. Ant pėdos tokie nieko nesveria, kojos lengvos, puikiai jaučia dangą. Jei piktnaudžiausite, gresia traumas, todėl geriau išmesti, jei šie atitarnavo porą šimtų kilometrų.

Ignas Staškevičius, bėgikas, ištrauka iš knygos „Maratono laukas“

Bėgikų mitybos atmintinė

Kaip ir planuojantis tinkamiausią treniruočių tvarkaraštį, taip ir sudarinėjant mitybos planą, reikia atrasti, kas naudingiausia asmeniškai.

Ką svarbu žinoti ir prisiminti bėgikams, besirūpinantiems savo sportine forma ir gera sveikata

Kiekvieno bėgiko mitybos ir treniruočių režimo įpročiai – itin individualūs. Vieni tikina negalintys bėgti tuščiu skrandžiu, kitiems treniruotė tampa nemaloni dėl bet kokių virškinamo maisto pojūčių. Kaip ir planuojantis tinkamiausią treniruočių tvarkaraštį, taip ir sudarinėjant mitybos planą, reikia atrasti, kas naudingiausia asmeniškai. Bėgikų mitybos specialistai rekomenduoja pavalgius luktelėti dvi–keturias valandas, kol maistas susivirškina, ir tik tuomet autis bėgimo batelius. Po lengvo užkandžio reikėtų palūkėti nuo pusvalandžio iki dviejų valandų. Visavertei mitybai užtikrinti treniruočių dienomis ir po jų valgykite maistingus valgius, atsisakykite greitojo ir pusiau paruošto maisto iš prekybos centrų bei užkandinių.

Ribokite perdirbto cukraus kiekį, verčiau rinkitės vaisius ar natūralius saldiklius: steviją, agavų sirupą, išmėginkite lukumą – Pietų Amerikos augalą, kurio malonaus salsvo skonio milteliai ne tik pasaldins mėgstamus kepinius, košes ar kokteilius, bet ir papildys geležies atsargas. Specialistai rekomenduoja atsižvelgti į treniruočių intensyvumą ir derinti prie jo mitybą.

Lengvo intensyvumo treniruotės diena

Lengvo intensyvumo treniruotė (t. y. apie 35 min. lengvo kroso) patartina numatyti ryte ir išbėgti visiškai tuščiu skrandžiu. Raumenys patiria lengvą stresą, prisitaiko ir taip jų darbas tampa tik efektyvesnis. Vietoj angliavandenių kūnas ima deginti susikaupusius riebalus, tad ši strategija itin tinkama siekiantiems numesti ar griežčiau kontroliuoti savo svorį. Šis metodas netinkamas aukšto intensyvumo treniruotėms.

Lengvo intensyvumo treniruotės dieną tik viename iš dienos valgių turėtų dominuoti angliavandeniai (geriausia – pusryčiai ar pietūs).

Patariama vartoti kuo daugiau baltyminio maisto, skatinančio raumenų atsinaujinimą. Ypač tinkamas sočiųjų riebalų rūgščių turintis baltyminis maistas (lašiša ir kitos žuvis, avokadai, grūdai, riešutai), kuris yra svarbus organizmo atstatymo procesams.

Tokiomis dienomis reikėtų valgyti kuo daugiau antioksidantų turinčių daržovių ir vaisių (brokolių, pomidorų, įvairių uogų, apelsinų, abrikosų) bei gerti antioksidantais papildytą žaliąją arbatą.





Vidutinio intensyvumo treniruotės

Tokią dieną reikėtų pradėti nuo ilgai įsisavinamų angliavandenių: viso grūdo košių (avižų, speltos, boliviinių balandų, sorų kruopų) ar viso grūdo duonos sumuštinėlių, kurie užtikrintų ilgalaikį sotumo jausmą ir papildytų energijos atsargas. Numatykite ir baltyminio maisto, skatinančio raumenų augimo ir atsinaujinimo procesus. Jis būtinas kiekvieną treniruotėlių dieną.

Į vakaro valgiaraštį įtraukite polinesočiųjų riebalų turinčio maisto, gerinančio raumenų funkcijas.

Nors kelis sykius per savaitę numatykite valgių, turinčių geležies (lapinės daržovės, burokėliai, jautiena, griekiai, ankštinės kultūros, džiovinti vaisiai). Šis mikroelementas skatina deguonies pernešimą į dirbančius raumenis ir treniruotėlių metu užtikrina energijos gamybą.



Aukšto intensyvumo treniruotės diena

Nebūtų perdėta ją vadinti angliavandenių diena. Jų turėtų būti kiekviename jūsų dienos valgyje. Numatykite sveikų, greitai energijos suteikiančių užkandžių, pavyzdžiui, daigintų grūdų batonėlių ar džiovintų vaisių. Šie ypač tiks prieš pat treniruotę. Greitai įsisavinami angliavandeniai – degalai smegenims, skatinantys kūną dirbti aktyviau, nors raumenys ir jaučia nuovargį. Nepamirškite ir nedidelio kiekio baltymų, kurie padės kūnui atsistatyti po sunkaus fizinio krūvio.

Tokią dieną reikėtų vengti riebių, aštrių ar daug ląstelių turinčių produktų, galinčių apsunkinti virškinimą.



Neatskiriama kiekvieno sportininko mitybos dalis



Mano receptas vietoj patarimo. Grikių kotletukai – puiki atsibodusių košių alternatyva.

DEŠIMČIAI DIDESNIŲ KOTLETŲ REIKĖS:

- 200 gramų nevirtų grikių
- 1 svogūno
- 2 morkų
- 1/2 paprikos
- kelių šaukštų miltų
- 2 kiaušinių
- trupučio džiovėsėlių

Išvirk grikius ir sutrink trintuvu. Nebūtina labai smulkiai, dalis grikių gali būti nesutrinta. Pakepink morkas su svogūnais ir paprika. Viską atvėsink ir sumaišyk grikių masę su pakepintomis daržovėmis. Įdėk mėgstamų prieskonių, įmušk kiaušinius ir įmaišyk miltus. Suformuotus kotletus apvoliok džiovėsėliuose. Kepk keptuvėje arba orkaitėje. Valgyk su daržovių salotomis.

Vaidas Žlabys, bėgikas,
zlabys.wordpress.com



Mityba irgi labai svarbi, tačiau apie tai kalbėti man daug nereikia. Pradėję daugiau sportuoti žmonės pastebi, kad mityba dažnai susitvarko savaime – norisi valgyti kokybišką ir sveiką maistą. Per treniruotę iškart pajusite, pietums valgėte šokoladą ar salotas.

Dalius Pavliukovičius,
treneris

Dabar daugelis kalba apie papildus, vitaminus, gelius ir t. t. Tačiau reikia pradėti ne nuo jų, ne jie nubėga maratoną. Privalu tiesiog treniruotis, sveikai maitintis, gerai išsimiegoti, tada ir bus rezultatas! Įprastai ryte negaliu apsieiti be kavos, o prie jos dažniausiai suvalgau porą sausainių, bananą arba varškės sūrėlį. Prieš svarbias varžybas valgau daug makaronų.

Diana Labočevskė,
maratonininkė, olimpietė



Laikykitės sveikos mitybos piramidės (40 % – grūdiniai produktai, 30 % – daržovės, po 10 % – mėsa ir pieno produktai). Pravers dar keletas paprastų taisyklių. Pirmoji – rinktis įvairų, kuo mažiau perdirbtą ir apdorotą maistą, antroji – liesesnę mėsą, trečioji – jokie alkoholio, bent sezono metu, ketvirtoji – valgyti dažniau, bet po mažiau, penktoji – bet kokius apribojimus taikykite saikingai, nepulkite į kraštutinumus.

Ignas Staškevičius,
bėgikas, ištrauka iš knygos
„Maratono laukas“



Iš atletų ir mitybos specialistų dažnai galima išgirsti apie nepakeičiamą supermaisto (angl. *superfood*) naudą organizmui.

Supermaistas – tai ypatingų maisto medžiagų ir vitaminų turintys produktai, dalį kurių galite vartoti tiesiog įmaišydami ar užberdami ant maisto ar vartodami kaip maisto papildus prieš ar po valgių. Štai keletas jų:



Vingrūnė (lot. *Spirulina*) yra sukaupusi daugiau nei 50 žmogaus organizmui reikalingų biologiškai aktyvių medžiagų: vitaminų (B1, B2, B5, B6, B9, A, E, C), mikroelementų (geležies, jodo, kalcio, natrio, kalio, vario, magnio, mangano, cinko, fosforo, seleno), 18 aminorūgščių, riebalų rūgščių. Visas šias medžiagas žmogaus organizmas geba puikiai įsisavinti. Mokslininkai nustatė, kad, vartojant šiuos dumblius ištisus metus, organizmas nepatiria tokio stipraus sezonų kaitos poveikio, sustiprėja imunitetas, gyvybinės funkcijos.

Pasiūlymas

- Bet koks mėgstamas žalias kokteilis (sauja žalumynų, 1/2 stiklinės uogų ar vaisių, vandens tirštumui reguliuoti)
- 1–2 a. š. vingrūnių miltelių

Sudėkite visus ingredientus į trintuvo indą ir sutrinkite. Įpilkite daugiau vandens, jeigu kokteilis per tirštas. Įdėkite daugiau uogų, jeigu kokteilis nėra saldus. Mėgaukitės kokteiliu iš karto.



Ispaninis šalavijas (angl. *chia*) turi tiek pranašumų, kad jį tiesiog būtina įtraukti į savo maisto racioną. Ispaninis šalavijas turi aštuonis kartus daugiau omega 3 nei laišiša, šešis kartus daugiau kalcio nei pienas, du kartus daugiau kalio nei bananai, tris kartus daugiau geležies nei špinatai, penkiolika kartų daugiau magnio nei brokoliai, šešis kartus daugiau baltymų nei pupelės. Sąrašas dar galėtų tęstis. Ispaninio šalavijo sėklos stabdo senėjimo procesus, padeda greičiau atsistatyti po traumų ir yra puiki žarnyno šluota, padedanti iš organizmo išvalyti nereikalingas maisto atliekas.

Pasiūlymas

- Sultys ar jogurtas
- 1–2 šaukštai sėklų

Išmaišyti, po kelių minučių dar pamaišyti, kad nepriliptų prie dugno. Po 10–15 min. sėklos išbrinksta ir drebučiai paruošti.





maistas



Lapiniai kopūstai yra vadinami vegetarų jautiena, mat vienoje lapinio kopūsto kalorijoje yra daugiau geležies nei vienoje jautienos kalorijoje. Šioje daržovėje gausu kalcio, omega 3 riebalų rūgščių, vitaminų C, A ir K, stiprinančių imunitetą, gerinančių regėjimą, užtikrinančių normalią kaulų sudėtį. Taip pat lapiniuose kopūstuose apstu antioksidantų, reikšmingų vėžinių ligų prevencijai. Reguliarus šių kopūstų vartojimas padeda sumažinti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje.

Pasiūlymas

Naudokite lapinius kopūstus kaip žaliąjį žaliųjų kokteilių pagrindą. Kokteilių gardinkite kitu supermaistu.



Peruvinės pipirinės (angl. *maca*) šaknies miltelius naudoja daugybė sportininkų, norinčių palaikyti aukštą energijos lygį ir ištvermę. Peruvinės pipirinės taip pat turi įtakos raumeninio audinio didėjimui, kas aktualu ir sportininkams, ir svorį siekiantiems numesti žmonėms. Šiuose milteliuose gausu baltymų, vitamino B, C ir E bei mineralinių medžiagų (kalcio, geležies, cinko, vario, magnio, seleno, fosforo) ir aminorūgščių, padedančių organizmui atkurti pažeistus audinius. Taip pat juose yra augalinių sterolių, padedančių organizmui gaminti reikiamą hormonų kiekį ir galinčių sumažinti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje.

Pasiūlymas

1–2 kaušeliai peruvinės pipirinės (maca) miltelių su dribsniais, jogurtu, vaisių ar daržovių kokteiliu.

	Vingrūnės		Ispaniniai šalavijai		Peruvinės pipirinės		Lapiniai kopūstai		Maistinės kanapės		Linų sėmenys	
	Per 100 g / dienos norma %											
Kalorijos	290		486		68,5		49		580		534	
Riebalai	8 g	12 %	31 g	47 %	0,1 g	0 %	0,9 g	1 %	45 g	69 %	42 g	64 %
Natris	1,048 mg	43 %	16 mg	0 %	0mg	0 %	38 mg	1 %	0 mg	0 %	30 mg	1 %
Kalis	1,363 mg	38 %	407 mg	11 %			491 mg	14 %			813 mg	23 %
Angliavandeniai	24 g	8 %	42 g	14 %	14,8 g	5 %	9 g	3 %	7 g	2 %	29 g	9 %
Iš jų cukrus	3,1 g				0 g				0 g		1,6 g	
Baltymai	57 g	114 %	17 g	34 %	2,2 g	4 %	4,3 g	8 %	37 g		18 g	36 %



Linų sėmenyse gausu riebalų, baltymų ir dietinių skaidulų, aliejuje – daug įvairių vitaminų, provitamino A, mineralinių medžiagų, fermentų. Linų sėmenys reikšmingi virškinimo procesui: juose esančios medžiagos apsaugo skrandį ir žarnyną nuo sudirginimo, mažina skrandžio sulčių rūgštingumą, taip pat padeda funkcionuoti žarnyne ir skrandyje esantiems audiniams. Šis produktas taip pat padeda kovoti su širdies ligomis, per aukštą spaudimu, kraujagyslių funkcijų sutrikimu, šalina iš organizmo laisvuosius radikalus bei mažina cholesterolio kiekį. Linų produktai stiprina plaučius ir ramina kvėpavimo takus, taip pat itin naudingi sąnariams, gerina organizmo funkciją pasisavinant kalcį.

Pasiūlymas

Linų sėmenis geriau vartoti susmulkintus, taip geriau pasisavinamos medžiagos. 1–2 a. š. susmulkintų linų sėmenų įberkite į rytinę košę, jogurtą, kefyrą ar tą patį žaliąjį kokteilį.



Maistinėse kanapėse (jų sėklose bei šaltai spaustame aliejuje) gausu nepakeičiamų omega 3 ir 6 rūgščių, vitaminų A, E ir D. Jos naudingos širdies ir kraujagyslių sistemai, padeda sumažinti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imuninę sistemą ir pasižymi **slopinamuoju uždegimo** poveikiu. Sportuojantiems ypač aktualu, kad kanapės padeda organizme išlaikyti baltymus bei neprarasti raumenų masės.

Pasiūlymas

Gardindami salotas aliejumi, nepamirškite įpilti kanapių aliejaus ar trintų skrudintų kanapių sėklų.



PATARIA BĖGIKAI IR TRENERIAI



Pasiruošimo varžyboms metu patartume maitintis remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis. Iki varžybų likus kelioms dienoms, kai krūvis yra mažas, naudinga valgyti daugiau angliavandenių turinčio maisto, tačiau nepersivalgyti, kad prie starto linijos nebūtumėte apsunkę. Nerekomenduočiau prieš treniruotę ar dieną prieš varžybas valgyti daug skaidulų turinčio maisto. Išvakarėse prieš varžybas rinkitės daug angliavandenių turintį maistą, o ryte, prieš stodami prie starto linijos, lengvai užkąskite. Mums labiausiai patinka avižinė košė ar bananas ir kavos puodelis.

Milda ir Monika Vilčinskaitės,
lengvaatletės



Pats pirmas dalykas, kurį turite padaryti po treniruotės praėjus ne daugiau kaip pusvalandžiui, – gauti lengvai virškinamų angliavandenių, proporcingų jūsų kūno svoriui. Jei sveriate 60 kilogramų – suvalgykite apie 60 gramų angliavandenių. Žinoma, paskui nedelsiant reikia pasirūpinti ir skysčių bei prarastų mineralų atstatymu.

Česlovas Kundrotas,
treneris, olimpietis

**TAVO
PALAIKYMŲ
KOMANDA
MARATONE!**



Vandens svarba varžybose

Įprastai per dieną turėtumėte išgerti apie 2 litrus vandens, o varžybų dieną reguliarus jo vartojimas įgyja dar didesnės reikšmės. Bėgant organizmas prakaituoja, vėsinasi ir taip netenka skysčių. Kuo ilgiau ar kuo aukštesnėje temperatūroje vyksta aktyvi veikla, tuo daugiau skysčių netenkama ir tuo svarbiau tampa juos atstatyti. Pasirinkus bėgti ilgas distancijas, skysčius patartina pradėti vartoti nuo pat varžybų pradžios.

ENERGINIAI PRIEDAI

Šiandien bėgikai gali rinktis iš plataus energinių priedų spektro. Paklausiausi yra skysto pavidalo priedai, kurie vadinami *energiniais geliukais*. Tai įvairių skonių ir nuo 80 iki 400 kilokalorijų ir daugiau energinės vertės skysto pavidalo želė primenantis papildas. Varžybose šie papildai gali suteikti papildomos energijos. Kiek ir kokių priedų vartoti per varžbas, individualus kiekvieno bėgiko pasirinkimas. Svarbu pabrėžti, kad, ypač bėgant ilgas distancijas, šie priedai nėra visavertės mitybos pakaitalas. Reikalingas medžiagas organizmas turi sukaupti per kelias paras iki varžybų, todėl, jei mityba nebuvo tinkamai subalansuota, energiniai priedai nebus itin veiksmingi.



Kiek vandens netenkame bėgdami?

Bėgant vidutiniu tempu per valandą iš organizmo pašalinama 0,9–1,4 litro skysčių. Jei tempas didesnis arba lauke vyrauja aukštesnė kaip 18 laipsnių pagal Celsijų temperatūra, organizmas gali prarasti dar daugiau skysčių. Tyrimais nustatyta, kad, per valandą praradus minėtą kiekį skysčių, kuris sudaro apie 2 proc. kūno masės, bėgimo tempas krinta 4–6 proc. Priežastis susijusi su kraujotakos sistema.

Prie intensyviai dirbančio organizmo aušinio prisideda kraujotakos sistema, dėl to mažėja kraujo kiekis ir deguonies perdavimo raumenims veiksmingumas. Tai galop lemia mažėjantį bėgimo tempą. O jei siekiama išlaikyti tą patį greitį, širdies darbo intensyvumas ir dūžių skaičius turi didėti. Bėgant arti savo galimybių ribos tai ne visada įmanoma. Apskritai dehidratacija varžybų ir treniruočių metu mažina fizinį pajėgumą, pailgina atsistatymo laiką, padidina sveikatos sutrikimų riziką.

Tad tinkamas ir reguliarus vandens vartojimas fizinio krūvio metu yra itin svarbus, nuo to gali priklausyti galutinis varžybų rezultatas. Verta atkreipti dėmesį ir į tai, kad skrandis per ketvirtį valandos pajėgus įsisavinti apie 180–210 ml skysčio. Vadinasi, ilgiau trunkančių varžybų metu pradėti gerti vandenį trasoje gali reikėti jau po pirmų 15–20 min., nors troškulio tuo metu dar galite ir nejusti.

Tiesa, per palyginti trumpas varžybų distancijas, kurias galima įveikti per 20–30 min., gerti nėra būtina, skysčių balansą galima atstatyti nubėgus pasirinktą atstumą. Tačiau, bėgant 10 km ar pusmaratonio distanciją, kurios daugeliui bėgikų užima apie 1 val. ir daugiau, gurkštelėti vandens bent kelis kartus reikia. Apskritai, bėgant palyginti dideliu greičiu organizmas šalina daugiau skysčių nei spėja įsisavinti, todėl varžbas greičiausiai baigsite netekę mažesnės ar didesnės dalies skysčių. Tad reikėtų nepamiršti užtektinai atsigerti ir kirtus finišo liniją.



Ką tik iš ryto atsikėlęs išgeriu stiklinę vandens. Po treniruotės išgeriu 0,5 l angliavandenių prisotinto gėrimo ir dar porą stiklinių vandens.

Remigijus Kančys,
maratonininkas,
olimpietis

Likus dienai iki maratono stengiuosi gerti daugiau vandens ir neeksperimentuoju su maistu.

Rasa Drazdauskaitė,
maratonininkė,
olimpietė



Kaip tinkamai vartoti skysčius?

- 1–2 paros iki varžybų: susilaikyti nuo bet kokių alkoholinių gėrimų. Jie sukelia organizmo dehidrataciją
- 12 val. iki varžybų: nepamiršti vartoti reguliarių vandens kiekių
- likus 1–2 val. iki varžybų vengti kavos, kuri skatina greitesnį skysčių pašalinimą
- prieš startą skysčių geriau nevartoti
- praėjus 20–30 min. nuo starto pirmą kartą atsigerti
- varžybų metu stengtis atsigerti reguliariais laiko tarpais maždaug kas 20 min.



Dehidratacija pavojinga ne tik sveikatai, bet kenkia ir rezultatams – atsigėrę nubėgsime toliau ir kur kas greičiau. Tad bėgant ilgesnį atstumą reikia planuoti sustoti atsigerti vandens – būtų gerai atsigerti bent kas dešimtį kilometrų, o labiau prakaituojant, bėgant greičiau ar pakilus oro temperatūrai – kas penkis kilometrus. Paprasčiausia tai daryti bėgant ratu, tarkime, Vingio parke – suradus tinkamą vietą galima savo vandens atsargas tiesiog pasidėti ir nuolat aplankyti.

Mykolas Katkus, bėgikas,
www.reikiabegti.lt



Bėgti nuo mažų dienų

Vis daugiau bėgiojančių tėvų pradėjo leisti savo atžalas į bėgimo treniruotes. Kokio amžiaus vaikai gali pradėti bėgioti ir kaip jiems padėti pamėgti šį sportą, pataria „Nike“ bėgimo trenerė Jūratė Razgūnė.



NUO KADA? Nors daugelyje specialiosios literatūros šaltinių teigiama, esą geriausia lengvą atletiką, taigi ir bėgimą, užsiimti nuo devynerių metų, tačiau 2005 m. Tarptautinė lengvosios atletikos federacija parengė programą „Kid's Athletics“, kurioje skatinama pradėti treniruoti jau septynerių metų vaikus. Žinoma, pritaikant atitinkamą inventorių, žaidimus.

KAIP SUDOMINTI? Dažniausiai vaikai nuo mažumės mėgsta judėti ir sportuoti. Tik mes, tėvai, dažnai nė nesusimąstydami draudžiame

tai daryti: „nešokinėk, eik ramiai“, „nelakstyk“, „kur užlipai, dar susilaužysi koją“. O reikėtų pagirti: „koks tu greitas!“ ar „kaip aukštai pašoki!“, leisti lenktyniauti ir būti greitesniam už mus, noro sportuoti ir judėti jis įgaus ilgam.

Griežtai versdami mažametį treniruotis daug nepasieksime, atvirkščiai – jis gali pradėti sieti sportą su neigiama emocija. Pirmiausia vaikas turi aiškiai suvokti, kad fizinis aktyvumas – tai natūrali kasdienė žmogaus veikla, o tai geriausiai įskiepytume savu pavyzdžiu.

KOKIŲ KLAIDŲ DARO TĖVAI? Suaugusieji neturėtų mokyti vaikų bėgti taip pat kaip jie. Nepaisant to, kad mažieji iš esmės yra ištvermingi ir pasitreniravę gali lengvai įveikti 2–5 km distanciją, ilgainiui jiems veikiausiai taps tiesiog nuobodu. Tėvai, treniruodami atžalas, pirmiausia turi atskirti savo treniruotę nuo vaiko ir pasiūlyti fantaziją bei atsižvelgti į sūnaus ar dukters charakterį bei poreikius sugalvoti įdomių, nors ir paprastai įgyvendinamų, užduočių.

KAIP PARINKTI TINKAMIAUSIĄ KRŪVĮ?

Kartais amžius nėra pagrindinis treniruotės krūvio veiksnys. Kur kas svarbiau, kaip vaikas sugeba jį įsisavinti, tad pirmiausia privalu atsižvelgti į fizinius jo duomenis.

KAIP ATPAŽINTI BĖGIKO TALENTĄ?

Lengvoji atletika – amžiaus prasme gana vėlyva sporto šaka. Aukščiausi lengvaatlečių rezultatai pasiekiami tarp 24–32 metų. Maratoną leidžiama bėgti tik sulaukus 18-kos. Todėl nuspėti, ar mažametis daug pasieks bėgimo srityje, yra sunku. Be abejo, greitį, šoklumą ir panašias savybes galima išvelgti jau pirmosiose treniruotėse, bet nereikia pamiršti, kad daug lemia brendimo procesai, lytis, amžius, psichologija, kiti veiksniai.





Galiu net aš

Skirmantas, Monika ir Dovydas

„Galiu net aš“ – tai eksperimentas, kurį 2016 metais pradėjo *15min* žurnalistai Monika Svėrytė, Ina Mazutaitienė, Dovydas Pancеровas ir Skirmantas Malinauskas. Jie, neturėdami ilgų distancijų bėgimo patirties, keturis mėnesius ruošėsi „Danske Bank Vilniaus maratonui“.



Ina

Pasirošti padėjo Vilniaus bėgimo klubo treneris maratonininkas Karolis Urbelionis. Tikslas – pusmaratonio distancija ar bent 10 km. Eksperimento dalyviai savo tekstuose *15min* atvirai pasakojo apie išgyvenimus, emocijas, treniruotes, užduotis, pratimus, dalijo praktinius patarimus. Kas iš to išėjo, klausiamo jų prabėgus pusmečiui po bėgimo.

Kodėl nusprendėte priimti šį iššūkį?

DOVYDAS: įsivaizduokite, kad į jūsų kabinetą įleikia kolega ir prabyla lyg turtus žarstantis aitvaras: „Mielasis, ar sutiktum smagiai pabėgioti po Vingio parką, jeigu mes iširtume tavo pėdą, pagal tai parinktume gerus batelius, duotume aprangą ir „kietą“ trenerį.“ Ar sutiktumėte? Aš sutikau beveik iškart. Kas gali būti sudėtingo bėgimo treniruotėse.

SKIRMANTAS: kiekvienais metais mūsų redakcija dalyvauja maratone Vilniuje, bet man dalyvauti neteko. Kai išgirdau, kad keliems mūsų redakcijos darbuotojams padės ruošti profesionalai, supratau, kad tai puiki proga. Vienintelė bėda – tuo metu svėriau 114 kg. Bėgti ar net greitai eiti man buvo iššūkis. Kita vertus, esu bėgiojęs ir puikiai žinojau, kad svoris greitai keičiasi, o raumenys sparčiai stiprėja. Žinoma, nauji sportiniai bateliai ir marškinėliai irgi buvo gera motyvacija.

MONIKA: 2014 metų rugsėjį maratono Vilniuje metu kirtusi 10 km trasos finišo tiesiąją, apimta euforijos, dar virpančiomis rankomis mėlynu žymekliu išraičiau pažadą – kitąmet registruosiuosi nebe į vaikišką trasą. Deja, po metų galėjau kelti tą patį plakatą. Čia kaip dėl Naujųjų pažadų – ištrauki seną sąrašuką iš stalčiaus, pataisai netikslumus kitos spalvos rašikliu ir vėl paslepi iki kitų Kalėdų. Viliesi,

kad tie norai kaip nors išsipildys patys.

Sykį vienas bėgikas pasakė – reikia nubėgti savo kilometrų skaičių, kad pajustum bėgimo malonumą. Kai įvyksta lūžis, tai tampa malonumu. Ir tai viena priežasčių, kodėl sutikau pasirašyti šiam iššūkiui.

INA: bėgimo iššūkiu turbūt nustebinau ne tik kitus, bet ir pačią save. Pamenu, kai kolegos pradėjo kalbėti apie „Galiu net aš“ projektą, jau buvau bepradedanti įprastai neigti „bėgimas tikrai ne man, tai – ne mano sportas“. Aišku, sulaukiau visai logiškų klausimų, ar esu bent bandžiusi prisijaukinti bėgimą. Nenustebinsiu – nebuvo. Taigi išsikėliau savotišką tikslą – įrodyti, kad bėgimas ne visiems, ne man. Kitaip tariant, įgyti teisę neigti. Vis dėlto realybė pasirodė kitokia. Tikrai drąsiai galiu pasakyti, kad dieną, kai maratone Vilniuje įveikiau 10 km, prisiminsiu ilgai. Bėgimas toks dalykas, kai labai sunku sau sumeluoti. Turi išmokti būti su savimi, kontroliuoti ne tik kvėpavimą, kūną, kas yra labai svarbu, bet ir vidinę būseną. Taigi – tie pirmieji įveikti 10 km ne tik šiaip įgyvendintas tikslas, tai – pergalė prieš save.

Kaip sekėsi bėgti?

INA: iš tikrųjų labai gerai prisimenu pirmąją savo bėgimo treniruotę – neapskaičiuotas jėgas, nepamatuotas distancijas, padriką kvėpavimą, dusimą ir kūno skausmą grįžus. Nuoširdžiai tada tikėjau, kad esu arti pirminio tikslo – įrodymo, kad bėgimas yra ne man. Vis dėlto, pasiklausius trenerio patarimų, jau po kelių treniruočių ėmė gerėti savijauta. Pamenu vieną treniruotę jau artėjant maratoniui. Palyginti lengvai bėgome su kolege paskutinį treniruotės ratą, Monika sako: „Gal dar du?“ Abi nusijuokėme, taip ir padarėme – lengvu žingsniu. Bėgdama prisiminiau, kaip tas ratas man atrodė pirmąją treniruotę – kaip didžiausias košmaras. Stipriausias variklis – matomas tavo paties pasiektas rezultatas. Kai pajunti, kad kūnas ima tavęs klausyti, pradėdi justti jo galimybes. Tai – labai motyvuoja!

SKIRMANTAS: geriau, nei tikėjaisi. Atstumus ir tempą didinau sparčiai, per 4 mėnesius numečiau 17 kg. Koją pakišo kelios traumas. Dėl vienos jų maratone Vilniuje

„Didžiausi sunkumai yra mūsų pačių galvoje. Kai mintyse susidraugauji su distancija, kojoms nebėra skirtumo, ar tai 5, ar 21 km.“

Monika

startuoti man nepavyko ir teko padaryti ilgą pertrauką. Supratau kelis svarbius dalykus – į bėgimą nežiūriu kaip į varžybas, kuriose reikia kažką aplenkti. Sveikiausia bėgti dažnai ir sistemingai, per stipriai savęs neapkraunant ir jaučiant malonumą.

DOVYDAS: iki šiol džiaugiuosi, kad per pirmąją bėgimo treniruotę nenumiriau. Džiaugiuosi, kad nemirė ir mano bičiulis Skirmantas. Bėgome tuo praėjusiu Vingio parku laikydami vienas kito lyg kokios aukos iš siaubo filmo. Mokykloje buvau toks ištižęs, kad manęs neįleisdavo į fizinio lavinimo pamokas. Atrodo, kad susirgdavau plaučių uždegimu kaskart, kai mama nupirkdavo ledų. Ar gali toks vyrukas nubėgti 21 kilometro distanciją? Kai to paklausiau savo trenerio maratonininko K. Urbelionio, jis nevalingai šyptelėjo, bet greitai susitvardė ir pasakė: „Nubėgti gali visi, svarbu, kaip jausiesi po to.“ Pirmoji treniruotė išties buvo sunkesnė nei tikėjaisi, tačiau antrasis kartas buvo lengvesnis. Tada irgi nusivariau nuo kojų, tačiau atsirado tas smagus jausmas – galiu net aš. Trečioji treniruotė – dar geresnė. Vilniaus bėgimo klubo treniruotes lankiau nereguliariai, buvau susižeidęs čiurną, dingau per tėvystės atostogas ir rašydamas knygą, tačiau pratimai vis tiek suvirtino kojas.

MONIKA: laiko buvo mažiau nei keturi mėnesiai. Su kolegomis Dovydu ir Skirmantu prisijungėme prie Vilniaus bėgimo klubo treniruočių. Tirpdėme riebalus, judinome raumenis ir norėjome įrodyti, kad judėti gali visi. Ir kad tas judėjimas duoda didžiulę naudą visomis prasmėmis. Ir velniop tuos papildomus kilogramus, grožio konkurso čia nereikia. Mūsų



Dovydas, Monika ir Skirmantas



Dovydas

visų laukė ilgas pasiruošimo kelias. Ir parodėme *15min* skaitytojams, kad kartais reikia mažiau galvoti, o daugiau daryti. Dažniau apsiauti sportinius batelius ir tiesiog išeiti į lauką. O tuomet kojos neša pačios.

Ką svarbiausią sužinojote ir išmokote ruošdamiesi ir įveikę savo distanciją?

SKIRMANTAS: bėgimas turi teikti malonumą ir netapti per dideliu krūviu kūnui. Tai išmoka mano pamoka.

INA: vienas svarbiausių dalykų pradedantiems, kaip ne kartą sakydavo treneris, nepaaukoti noro bėgti dėl rezultatų. Bėgimą, mano nuomone, iš tiesų reikia jaukintis. Pirmiausia, kas yra labai labai svarbu, bet ir labai labai sunku – atrasti savo tempą. Mat visada norisi bėgti greičiau nei gali. Tačiau tik atradęs jį, po truputį imi jausti malonumą bėgti. Kai pradedi galvoti ne apie tai, kaip sunku kūnui, bet jau apie patį procesą. Man tikrai buvo didelis atradimas tai, kad grįžusi po treniruočių namo visada jausdavasi kur kas energingesnė nei įprastą dieną vos parslinkusi iš darbo. Apie nuotaiką jau nėra ką kalbėti, sportas tikrai gamina laimės

„Bėgimas turi teikti malonumą ir netapti per dideliu krūviu kūnui. Tai išmoka mano pamoka.“
Skirmantas

hormoną. Nors jį turbūt padėdavo gaminti ir Vilniaus bėgimo klubo kompanija, kuriai esu dėkinga ir už palaikymą, ir už puikią atmosferą.

DOVYDAS: maratonas Vilniuje tikrai buvo didžiausias mano bėgimas. Visomis įmanomomis prasmėmis. Per tuos 21 km ir 98 metrus supratau kelis svarbius dalykus apie šitą sportą ir jo prasmę. Anksčiau skeptiškai vertinau tokius renginius, o dabar labai džiaugiuosi, kad priėmiau iššūkį. Tuo metu bėgiojau jau ketverių metus, tačiau niekada nedalyvaudavau tokiuose renginiuose, vertindavau juos skeptiškai. Burbėdavau, kam bėgti su minia, kai gali vienas. Iš tikrųjų tai yra labai įvairios patirtys. Sekmadienio rytą stovėdamas prie starto linijos pradėjau suprasti, kad viskas vyksta kitaip, nei įsivaizdavau.

Vilniaus bėgimo klubas ir sekmadienio maratonas man pirmiausia buvo nepakartojami išgyvenimai, patyrimas, bendrumo jausmas, prisiminimai, kurių kitomis aplinkybėmis nebūčiau patyręs. Tai nepaprastai ryškios emocijos, spalvos, kvapai, garsai, skoniai, kurie padarė mano gyvenimą šiek tiek kitokį. Kasdienybėje atsirado šiek tiek daugiau spalvų, kvapų, garsų, skonių, daugiau draugų, bendražygių, bendraminčių. Tai nerealus jausmas. Bėgimas visame šiame procese buvo jungianti idėja, tačiau ne pagrindinis tikslas. Pagrindinis tikslas buvo šiek tiek įdomesnis gyvenimas. Šiandien aš tvirtai žinau, kad buvo verta priimti šį iššūkį. Šiandien aš išdidžiai galiu pasakyti: „Taip, galiu net aš.“

MONIKA: didžiausia pamoka, o gal labiau supratimas, kad viskas yra įmanoma. Dar vienas dalykas – visi didžiausi sunkumai yra mūsų pačių galvoje. Kai mintyse susidraugauji su distancija, kojoms nebėra skirtumo, ar tai 5, ar 21 km. O kol protas nesuvokia, tol sunku.

Pamenu, kaip prieš keletą metų ne vieną maratoną įveikęs kolega pasakojo apie patirtį trasoje: apie kritinį 30 km, apie tai, kaip bėgdamas valgo. Tai atrodė nesuvokiama. Taip pat kaip nesuvokiama atrodė ir pirmas mano pusmaratonis.

Kai gyvenime dalykus darai neperspausdamas, be aukos sindromo, ne dėl kitų, o taip, kad būtų malonu sau pačiam, kai po treniruočių norėtusi šypsotis, o ne verksti – tuomet finišo euforiją norisi kartoti.

Kaip viskas klojosi po maratono? Ar tęsėte treniruotes? Ar bėgsite kitame maratone?

SKIRMANTAS: taip, bėgiuju ir šiuo metu. Taip pat pradėjau vaikščioti ilgus atstumus. Dėl darbo ir dviejų vaikų negaliu treniruotis labai sistemingai, tačiau puikiai jaučiuosi ne tik po intensyvios 2 valandų treniruotės, bet ir pasivaikščiojęs 7 km iš darbo. Taip pat apie save vis primena kojos trauma, todėl stengiuosi ją pasaugoti. Supratau, kiek daug turi įtakos mityba. Jos pasiruošimo metu beveik nekeičiau. Nutraukus rimtas treniruotes teko siek pristabdyti mėšainius, nes būtų sugrižęs svoris. Šiuo metu sveriu apie 100 kg. Tai vis dar daug, bet ne 114, kaip buvo projekto pradžioje. Dabar jaučiuosi pakankamai subalansavęs savo fizinį krūvį. Maisto per daug nereguliuoju. Atėjus šiltiems orams vėl imsiu bėgioti. Neabejoju, kad savo pusmaratonį šiemet nubėgsiu. Ir ne kartą. Vilniaus maratone kaip ir pernai bėgs mano žmona, kol aš prižiūrėsiu vaikus. Taip jau buvo ne kartą pernai ir šiemet. Pasidalijome pareigomis. Kaip minėjau, bėgti nesistengiant aplenkti ir neskaičiuojant, kiek kartų aplenkė mane, man kur kas maloniau. Savotiška meditacijos forma.



Ina ir Monika

INA: Vilniaus maratono dieną tikrai jaučiausi nuostabiai. Neabejojau, kad bėgiosiu ir toliau. Vis dėlto kitą rytą pradėjo kiek mausti koją. Kai pagijau, subjuro oras – staigmena, mat buvo ruduo. Drabužių, reikalingų žvarbesniam bėgimui, nebuvau įsigijusi, o po to prisigalvojau dar daugiau pasiteisinimų. Tiesą sakant, kažkuriuo metu paleidau taip sunkiai prisijaukintą valią. Aš suprantu, kad tai tik pasiteisinimai, tačiau galiu pasakyti, kad gerasis bėgimo jausmas liko ir jis labai vilioja. Kaip tik šiandien netyčia susitikome su treneriu Karoliu. Klausė, kada grįšiu. Nuoširdžiai tikiu, kad atsilus orams. Nežinau, ar taip intensyviai, kaip praėjusiais metais, tačiau bent jau kartais dėl savęs – tikrai. Apie maratoną Vilniuje taip pat galvoju. 10 km prieš metus įveikiau per valandą ir kelias minutes, labai norėčiau pagerinti – sutilpti bent į valandą.

MONIKA: niekada nebūčiau patikėjusi, kad maratone Vilniuje 2016 metais įveiktus pirmo savo pusmaratonio kilometrus pakartosiu dar kart. Tuomet, pamenu, kirtus finišą galvoje sukosi mintis, kad „ačiū, buvo smagu, bet gal aš grįšiu prie 10 km distancijos – jos man per akis“.

Tačiau pasibaigus „Galiu net aš“ projektui nenorėjau palikti Vilniaus bėgimo klubo ir pati nejučiuomis supratau, kad drauge pralaks-tėme ir vėlyvą rudenį, ir žiemą, drauge pasitiko ir pavasarį. O kovą su klubu išvykome į varžybas Paryžiuje – drauge su 48 tūkst. kitų bėgikų apibėgome 21 km Prancūzijos sostinės.

Beje, pastarosiose varžybose mus nuo pirmo iki paskutinio kilometro maudė liūtis, buvo didžiulis vėjas, labai žvarbus oras. Jau po pirmų 10 min. bėgau kiaurai permirkusi, batai žliugsėjo, labai sušalome. Ir jei iki šiol maniau, kad pirmas pusmaratonis buvo didžiausias mano bėgimas, po Paryžiaus supratau, kad kiekvienas naujas startas – nauja patirtis ir naujos emocijos. Antrą savo oficialų pusmaratonį po žiemos pasiruošimo įveikiau 11 min. greičiau. Tuomet supratau – kaip apetitas kyla valgant, taip tikslai – jų siekiant. Ar bėgsiu rudenį maratone Vilniuje? Būtinai. Projektas įskiepijo bėgimą kaip meditaciją. Bėgsiu 21 km ir bandysiu pagerinti savo pačios laiką.



Monika

Epidemija

Gatvėse ir sporto klubuose, miškuose ir parkuose vis sunkiau pasislėpti nuo monotoniško šlepsėjimo, sintetikos šiurenimo ir endorfinus spinduliuojančių šypsenų, tad multisporto klubas „Runglorious Bastards“ nieko nelaukdamas parengė patarimų, padėsiančių kovoti su šia mūsų šalį užvaldančia neganda:



1. piktinkitės visais viešais sporto renginiais, kurie šiek tiek trukdo išvairuoti džipą iš Senamiesčio į „Akropolį“ ar Kauną;

3. prabėgantį bėgiką parke ar ant šaligatvio visada nužvelkite tiriamuoju vertinamuoju žvilgsniu, nieku gyvu nesišypsokite!

2. komentuodami kitų žmonių bėgimo pomėgį visada pabrėžkite, kad jie susigadins širdį, sąnarius ar kitą naudingą organą;

4. jei vaikštote su vaikų vežimėliais ar didesne kompanija – išsirikiuokite ir eikite greta per visą takelį, nieku gyvu nesitraukite – suteikite galimybę bėgikams patyrinėti pievutes, krūmus, griovius jus lenkiant;

5. visuomet sakykite, kad bėgimas yra tik noras pasirodyti prieš kitus. Normalūs žmonės sportuoja vieni miškuose ir neturi jokio poreikio viešintis bei trukdyti žmonėms;

6. jeigu mieste vis dėlto vyksta bėgimo varžybos, būtinai stabtelėkite prie trasos, prisidėkite cigarete ir ironiškai žvelgdami į bėgančius pūskite dūmus į aplinką;

7. jei dar nepradėjote bėgioti, visuomet pabrėžkite, kaip idiotiškai atrodo įvairiaspalviai bėgimo batai ir rūbai;

8. nieku gyvu nepraleiskite bėgančių perėjose ar sankryžose, juk vairuotojas – kelio valdovas;

9. interneto portalų komentaruose gėdinkite Lietuvos profesionalius bėgikus, kurie nesugeba net aukso medalio iš olimpiados parvežti; atsiminkite trečią alaus – remkite krepšinį!

10. visus bėgimus vadinkite MARATONAIŠ, ypač 5–10 km bėgimus.





Jeigu nepavyko atsilaikyti ir ši epidemija paglemžė ir jus, tikimės, kad bent šie patarimai padės perspektyviems pradedantiesiems:

1. pradėję bėgioti, visada pirkite tik brangiausius (=geriausius) sportbačius, laikrodžius, bėgimo rūbus; nevenkite kuo ryškesnių spalvų ir aptemptų siluėtų, ypač jei jums daugiau kaip 40 metų;

2. per varžybas visada užimkite vietą kuo arčiau starto linijos ir parodykite, ką sugebate per pirmąjį kilometrą; kantriai, iš paskutiniųjų atkentėkite likusius 9 ar 20;

3. pradėjęs bėgioti pamėginkite kaip nors įveikti 10 km. Tai padarę, užtikrintai praneškite aplinkiniams, kad laisvai galėtumėte nubėgti maratoną, jei tik panorėtumėte;

4. per „Danske Bank Vilniaus maratoną“ rinkitės tik 21 km arba 42 km distancijas, nepriklausomai nuo to, kiek treniravotės. Būkite tikri herojai, įveikite, iškentėkite distanciją, kad ir su greitosios pagalbos automobiliu;

5. per bėgimo renginius nevenkite dėvėti aptemptos triatlono ar dviračių aprangos – juk vis tiek panašus sportas;

7. jeigu planuojate startuoti pusmaratonio / maratono distancijoje – būtinai įsigykite pačius trumpiausius šortus! Tai ne ekshibicionizmas, tai tik sportas;

8. jeigu išsikrovė telefonas, laikrodis ir nebegalite sekti rezultato (paviešinti „Facebook“), sustokite – ši kančia nebeturi jokios prasmės;

9. jei save laikote rimtu bėgiku, susitikęs su draugais kalbėkite tik apie bėgimo techniką, varžybas, tempą, kalorijas, naujausius sportbačių modelius, *cadence*, *GCT*, *TE* – net jeigu tai ir monologas. Naujų pažįstamų visada klauskite, ar jie bent jau bėgioja, ir jei atsakymas neigiamas – reaguokite ironiška veido išraiška.

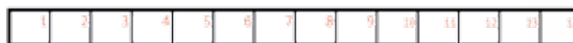
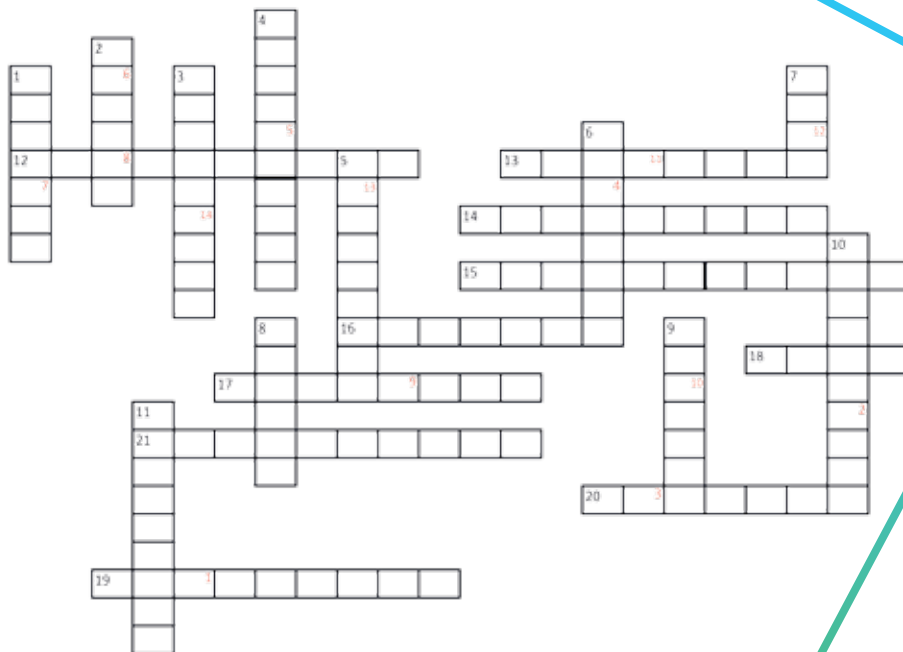
6. bėgimo varžybose dalyvaukite tik tada, jei gaunate marškinėlius ir, pageidautina, už kuo mažesnį starto mokestį (geriausiai nemokamai). Po renginio būtinai piktinkitės, kad marškinėliai per dideli, negražūs ar nepatogūs;

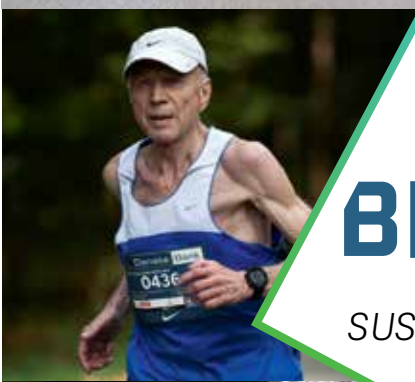
Smegenų mankšta

Kol kūnas ilsisi po treniruočių, pamankštinkime smegenis. Visus atsakymus galite rasti žurnale.

Atsakymus siųskite info@vilniausmaratonas.lt. Kiekvieną mėnesį burtais išrinktas laimėtojas gaus po „Isostar“ įsteigtą prizą.

- Po aktyvių treniruočių būtinas ...
- Treniruojantis labai svarbu visavertė ...
- Bėgikė, kuriai priklauso pasaulio maratono (moterų) rekordas.
- Kokio rėmėjo vardu vadinamas didžiausias Lietuvoje maratonas?
- Bėgikas, kuriam priklauso Lietuvos maratono rekordas.
- Nepamirškite prieš treniruotę padaryti ... pratimų.
- Prekybos centras, palaikantis sveiko gyvenimo būdą.
- Artimiausias miestas pagal atstumą, kuriame galima bėgti maratoną nubėgus Vilniuje.
- Seniausia sporto šaka Žemėje.
- Kokiame mieste pasiektas Lietuvos maratono rekordas?
- Tarptautinės daugelio sporto šakų varžybos, vykstančios kas ketverius metus.
- Bėgikas, daugiausia kartų lipęs ant maratono distancijos Vilniuje nugalėtojo pakilos.
- Milteliai, geliai, vartojami prieš ar po intensyvių treniruočių.
- Graikas, nubėgęs pirmąjį maratoną.
- 2004 metų Vilniaus maratono pavadinimas.
- Po treniruočių ar varžybų būtina atlikti ... pratimus.
- Mėnuo, kai susirenka daugiausia bėgikų Lietuvoje.
- Sporto aprangos gamintojo vardas.
- 42 km 195 metrai
- Į kokį maratoną nori patekti didžioji dalis pasaulio bėgikų?
- Aukščiausią įvertinimą 2016 metų olimpiadoje gavęs lietuvių bėgikas.





BĒGĪMAS IKRAUNA

SUSITIKSIME „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONE”

RUGSĒJO
10 d.



RUGSĖJO
10 d.

REGISTRUOKIS
Vilniausmaratonas.lt

Danske Bank
VILNIAUS MARATONAS