

KĄ REIKTŲ ŽINOTI PRIEŠ PRADEDANT BĖGIMO TRENIRUOTES



Inventorius. Visų pirma bėgimo treniruotėms reikalinga gera avalynė. Šiuo atveju nereikėtų taupyti ir nupirkti tik bėgimui skirtus batelius. Renkantis avalynę reikia vadovautis anatominių Jūsų pėdos tipu ir konstrukcija (bateliai turi idealiai tikti Jūsų pėdoms), o taip atkreipti dėmesį į bėgimo dangą, kuria bėgosite. Į pastarąjį aspektą bėgimo mėgėjai labai dažnai neatkreipia dėmesio. Nepamirškite, kad kuo kietesnė bėgimo danga, tuo minkštesnis turėtų būti bato padas. Likusi aprangos dalis jau nėra tokia svarbi kaip bėgimo bateliai. Žinoma, galite pasirinkti ir specializuota bėgimo apranga, į komplektą kurios įeina termoaktyvūs marškinėliai ir kelnės, striukė nuo vėjo ar tik bėgimui skirtos kojinės.

Treniruočių tikslas. Prieš tai pradėsite sistemingai treniruotis, turite atsakyti į labai svarbų klausimą. Ko norite pasiekti bėgiodami? Remdamiesi sau nustatytu treniruočių tikslu reikia pasirinkti tinkamą treniruočių metodą – treniruočių intensyvumą. Bėgimo treniruočių

intensyvumą geriausiai nustato pulsas (širdies ritmas). Pulsas yra objektyviausias metodas nustatant treniruočių intensyvumą, nes yra sąlyginai asmenišką. Atsižvelgiant į tai bėgimo treniruočių intensyvumo diapazonas buvo išreikštas širdies dūžiais per minutę:

- Žemas intensyvumas (Ž) – 50-60% ŠR_{max}
- Vidutinis intensyvumas (V) – 60-70% ŠR_{max}
- Aukštas intensyvumas (A) – 70-80% ŠR_{max}
- ŠR_{max} (maksimalus širdies ritmas) = 220 – amžius.

Jeigu Jūsų tikslas yra nereikalingo riebalų audinio deginimas, tai bėgimo treniruotės turėtų būti vidutinio intensyvumo, kadangi tik tokiomis sąlygomis pasiekama riebalų oksidacija. Individualų širdies ritmą, kuriuo metu žmogaus organizme deginami riebalai, galima apskaičiuoti pagal VITAZKI formulę:

- ŠR_{max} – ŠR poilsio metu = Pulso rezervas.
- 70% pulso rezervas + ŠR poilsio metu

Nuo rezultato atimama 15 nuo viršutinės pulso ribos ir 10 nuo apatinės ribos. Šiuo būdu apskaičiuojamas širdies ritmas, kuriuo metu efektyviausiai deginamas nereikalingas riebalų audinys. Širdies ritmą poilsio metu geriausiai išmatuoti pabodus ryte.