



TRENING NA ŚLIZGAWCE

Każde miasto i dzielnica ma teraz swoją ślizgawkę? Bardzo dobrze. Jazda na łyżwach bardzo lubi się z bieganiem. Dlaczego?

TEKST: Weronika Zielińska

Ciekawą alternatywą treningową dla biegacza amatora w okresie zimowym może być jeżdżenie na łyżwach.

Nie piszę tu o zawodowym podejściu, ponieważ skoncentrowanie się tylko na łyżwiarstwie może mieć negatywny wpływ na naszą technikę biegu. Pod pojęciem „trening łyżwiarski” dla biegacza rozumiem amatorską jazdę w pozycji wyprostowanej (nie jak panczeniści), co może być ciekawym urozmaicheniem oraz pozytywnie wpłynie na rozwój naszej sprawności. Zerwanie z monotonią treningową może nas uchronić przed zniechęceniem i wypaleniem.

Zalety jeżdżenia na łyżwach dla biegacza to nie tylko poprawa kondycji. Ślizganie nie obciąża stawów, tak jak bieganie, dlatego jest to dobry środek treningowy dla osób z nadwagą oraz tych, które dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem. Angażuje też mięśnie całego ciała:

a) nóg – mocno pracują mięśnie czworogłowe uda, dwugłowe uda, pośladkowe (szczególnie średni) i przywo-

dziciele. Natężenie ich pracy zależy od sposobu poruszania się, tj. po prostej, łuku, oraz od wykonywanych póż, b) tułowia – mocno pracują mięśnie stabilizujące sylwetkę, mięśnie brzucha, mięśnie dolnej części pleców, c) obręczy barkowej i ramion – aby utrzymać równowagę oraz ułatwić przemieszczanie powinno się wykonywać obszernie zamachy rękoma. Dodatkowo, ciągłe balansowanie ciężarem ciała pozytywnie wpływa na równowagę i poprawia koordynację ruchową.

JAK TRENOWAĆ?

Większość treningów biegowych można przenieść ze ścieżek na tor łyżwiarski, tj. bieg ciągły, z narastającą prędkością lub interwały. Osobom, które szykują się do wiosennych startów, ze względu na znaczenie poszczególnych środków treningowych wykonywanych w okresie styczeń – luty, sugeruję, aby zamieniać na jazdę na łyżwach niektóre treningi biegowe wykonywane w pierwszym zakresie intensywności (najlepiej te, które są stosowane jako aktywny odpoczynek). Ponieważ kilometr przejechany na łyżwach i przebiegnięty nie są sobie równe, układając trening zamiast dystansu lepiej liczyć czas. Jeśli planowaliśmy biec w pierwszym zakresie 10 km w tempie 6:00 min/km, możemy z umiarkowaną prędkością jeździć przez 60 min. Aby kontrolować tempo, warto liczyć, ile rund (okrążeń) wykonujemy przez 5 minut i starać się to utrzymać. Poczynając biegacz, których przeraża tak długi czas trwania wysiłku, chcąc poprawić swoją wytrzymałość, mogą zacząć od wykonywania krótszych odcinków, np. 3–4×10 min, 2–3×15 min, 2×20–30 min. Mogą też wprowadzić

▲ Ślizganie się po lodzie może być świetną odskocznią od treningowej rutyny.

EKSPERT BIEGANIA



WERONIKA ZIELIŃSKA

Trener II klasy lekkoatletyki, instruktor kulturystyki, absolwentka warszawskiego AWF na kierunku wychowanie fizyczne. W przeszłości specjalizowała się w biegu na 400 m przez płotki, będąc wielokrotną medalistką mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych. Pracuje jako Master Trainer w Holmes Place Hilton, jest trenerem 12tri.pl, prowadzi treningi biegowe i wzmacniające dla grup oraz rozpisuje biegowe plany treningowe. Z sukcesami przygotowuje swoich zawodników do startów w biegach ulicznych.

ROZGRZEWKA

Na łądzie:

- 5 minut trucht z jednoczesnym krążeniem ramion, „przeplatanka” (bieg skrzyżny), „cwał bokiem” (bieg odstawno-dostawny),
- krążenia tułowia, krążenia bioder, skręty tułowia, wymachy nóg (przód, tył, bok),
- ćwiczenia gibkości, np. skłon w przód – nogi razem, skłon w przód – nogi szeroko, następnie skrętoskłon, wykrok na prawą i lewą nogę, przyciąganie pięty do pośladka stojąc na jednej nodze.

Na lodzie:

- 2–3 rundy spokojnej jazdy potężnej:
 - a) z krążeniami i wymachami rąk (20x),
 - b) z ćwiczeniami równoważnymi np. jazdą na jednej nodze (druga tuż nad lodem), wysokim unoszeniem raz jednej raz drugiej ugiętej nogi w przód itp. (kilka razy na dwóch prostych),
 - c) z wykonywaniem pół- lub przysiadów (10x).

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA

- 40–60 min jazdy w stałym tempie konwersacyjnym 65–70% lub

- 2–3×20 min jazdy. Pierwsze 20 min tempo konwersacyjne ok. 65%, w kolejnym odcinku mamy za zadanie wykonać 1 rundę więcej.

SCHŁODZENIE

- 2 koła spokojnej jazdy,
- 10 min spokojnego rozciągania na „suchym łądzie”. Każdą pozycję przytrzymujemy ok. 15–20 sekund.

element przyspieszenia. Pierwszy odcinek zacząć spokojnie, a podczas każdego kolejnego powtórzenia pokonać nieznacznie dłuższy dystans. Jeśli nie chcemy nabawić się kontuzji, pamiętajmy o rozgrzewce i schłodzeniu. Przed wejściem na taflę można wykonać np. bieg w miejscu połączony z krążeniami i wymachami ramion, krążenia bioder, wymachy nóg, wykonać kilka ćwiczeń gibkości, a po wejściu na lodowisko przez chwilę pojeździć w wolniejszym niż zaplanowane tempie. Trening należy zakończyć kilkoma minutami jazdy w wolniejszym tempie oraz rozciąganiem. ●