

Get fit Τρέξιμο

ΕΤΟΙΜΗ ΓΙΑ αγώνα;

ΝΑ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ
ΝΑ ΤΡΕΧΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΩΡΙΣ
ΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΕΙΣ.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΚΥ ΠΑΣΧΑΛΗ

Συνεργάστηκε ο Θέμης Δούκας,
personal trainer, Studio One official
trainer (www.studioone.gr).

E

Έτοιμη για το επόμενο running challenge;

Αν είσαι αρχάριος στο τρέξιμο και μπορείς τώρα να τρέξεις συνεχόμενα για 20 με 30 λεπτά, ή μπορείς να ολοκληρώσεις με άνεση τα 5 κμ., το επόμενο βήμα θα μπορούσε να είναι να αυξήσεις την απόστασή σου. Είναι καλή ιδέα να θέσεις ως επόμενο σου ένα μακρύτερο νούριο στόχο για σένα που θα σε βοηθήσει να συγκρατήσεις το ενδιαφέρον σου. Μια επιλογή θα ήταν να σκεφτείς το επόμενο αγώνα ή -γιατί





Πώς θα αλλάξεις κατηγορία

Στο ορόσημο των 5 χλμ. πολλοί δρομείς κολλάνε, καθώς τα περισσότερα χιλιόμετρα μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμό, αν το σώμα σου δεν είναι αρκετά δυνατό για να αντεπεξέλθει στο επιπλέον φορτίο. Το τρέξιμο είναι μια δραστηριότητα υψηλής έντασης και, όταν τρέχεις, τα γόνατά σου απορροφούν περίπου τρεις φορές το βάρος του σώματός σου.

- ▶ Οπότε, είναι σημαντικό να βελτιωθείς πως οι μύες και οι αρθρώσεις σου έχουν τη δύναμη για να αντεπεξέλθουν σ' αυτό το αυξημένο βάρος. Κάθε μυϊκή αδυναμία ή ευαισθησία που έχεις, ακόμα κι αν δεν τη γνωρίζεις, μπορεί να επιδεινωθεί και να προκαλέσει τραυματισμούς.
- ▶ Για παράδειγμα, οι σφιχτοί δικέφαλοι μπορεί να κάνουν πιο μικρούς τους δρασκειλισμούς σου και οι αδύνατοι γλουτιαίοι μπορεί να σε εμποδίσουν να τρέχεις για πολλή ώρα.



Έχεις τα σωστά παπούτσια για τρέξιμο; Κι όμως, δεν κάνουν όλα τα παπούτσια για όλους - δοκίμασε αρκετά πριν καταλήξεις.



«Υπάρχουν διαφορετικά πέλματα, ανάλογα με το πώς πατάει κάθε δρομέας» εξηγεί ο trainer Θέμης Δούσκας και γι' αυτό είναι σημαντικό να βρεις τα παπούτσια που ταιριάζουν στο πέλμα σου.

- ▶ Ο βασικός μύς των γλουτιών σου, ο μείζοντας γλουτιαίος, κινεί τα πόδια σου μπρος και πίσω, οπότε πρέπει να είναι δυνατός.
 - ▶ Στο μεταξύ, ο μέσος γλουτιαίος, στο εξωτερικό μέρος του ισχίου σου, συγκρατεί στη θέση της την πύελο σου όταν μεταφέρεις το βάρος στο ένα πόδι. Αν αυτός ο μύς είναι αδύναμος, μπορεί να προκληθούν προβλήματα αλλού στο σώμα σου.
 - ▶ «Η ισορροπία ανάμεσα στους μέσους γλουτιαίους και τους καμπήρες των ισχίων είναι υπεύθυνη για τη θέση του γόνατου πάνω από το πέλμα σου» εξηγεί ο personal trainer Θέμης Δούσκας. «Αν οι καμπήρες των ισχίων υπερλειτουργούν και οι γλουτιαίοι σου δεν κάνουν πολλά πράγματα, το αποτέλεσμα είναι πως το γόνατό σου στρίβει προς τα μέσα πάνω από το εσωτερικό μέρος του πέλματός σου, θέση που αλλάζει τις δυνάμεις και τις γωνίες που διατρέχουν το πόδι σου και ασκεί πίεση σε διαφορετικές περιοχές».
 - ▶ Προτού αυξήσεις τα χιλιόμετρα που τρέχεις, ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές για να προλάβεις τραυματισμούς.
 - 1 Ζήτησε από έναν φυσικοθεραπευτή να εκτιμήσει τη στάση σου
- Αν προπονείσαι για αγώνες μεγάλων αποστάσεων, όπως έναν ημιμαραθώνιο ή μαραθώνιο, κάνε μια εκτίμηση της στάσης σου και του τρόπου που τρέχεις από έναν φυσικοθεραπευτή που συνεργάζεται με δρομείς. Ο ειδικός θα μπορεί να προσδιορίσει αδύνα-

Get fit Τρέξιμο

μους μας ή ανισορροπίες και να σου δώσει τις κατάλληλες ασκήσεις για να ενδυναμώσεις τις συγκεκριμένες περιοχές. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις πού είσαι αδύναμη και πώς να βελτιώσεις αυτές τις περιοχές με την κατάλληλη άσκηση πριν αρχίσεις να αυξάνεις την απόσταση που τρέχεις.

2 Τσέκαρε τα παπούτσια σου

Βεβαιώσου πως τα αθλητικά σου δεν είναι φθαρμένα. Τα παπούτσια τρέξιμου θα πρέπει να αντικαθίστανται κάθε περίπου 500-600 χιλιόμετρα. Για να καταλάβεις αν χρειάζεσαι καινούρια παπούτσια, γύρισέ τα ανάποδα και πίεσε τον αντίχειρά σου στο κέντρο της σόλας, πίσω από τα δάχτυλα. Τα παπούτσια δεν είναι φτιαγμένα για να κάμπτονται προς αυτή την κατεύθυνση, οπότε, αν η σόλα υποχωρεί,

τραυματισμών. Δε χρειάζεται να χρησιμοποιήσεις βαράκια – kettlebells. Λάστιχα αντίστασης ή ασκήσεις με το βάρος του σώματος, όπως καθίσματα και σανίδες, είναι επίσης καλές επιλογές.

4 Αύξησε σταδιακά την απόστασή σου

«Τις πρώτες εβδομάδες βάλε στόχο τον κανόνα του 10% και προσπάθησε να αυξήσεις σ' αυτό το διάστημα την απόσταση μόνο μία ή δύο φορές στις προπονήσεις σου» συμβουλεύει ο trainer Θέμης Δούσκας. «Αν μπορείς να αυξήσεις τα χιλιόμετρά σου χωρίς κάποια αρνητική συνέπεια για το σώμα σου, μπορείς να κάνεις λίγο μεγαλύτερη προσπάθεια κάθε εβδομάδα».

SHAPE IT!

ΣΤΟ SHAPE.GR ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ ΤΗ ΜΗΝ!

στον αριθμό που θα σου είναι χαλαρός».

6 Τρέξε πολλά χιλιόμετρα μόνο μία φορά την εβδομάδα

«Συστήνω μόνο ένα τρέξιμο πολλών χιλιομέτρων την εβδομάδα για τους περισσότερους δρομείς, ειδικά αν είναι αρχάριοι» λέει ο Θέμης Δούσκας. «Μπορεί να σου πάρει μερικές μέρες για να αναρρώσεις πλήρως από ένα τρέξιμο πολλών χιλιομέτρων, οπότε μετά προγραμματίσε μια χαλαρή προπόνηση ή μια ξεκούραση. Αν είσαι πιο έμπειρη, μπορείς να συμπεριλάβεις κι άλλες προπονήσεις με αρκετό τρέξιμο μέσα στην εβδομάδα, τρέχοντας απόσταση έως και στο 75% του ορίου σου, για να ενισχύσεις την αντοχή σου».

7 Τρέξε σε διαφορετικές επιφάνειες

Το τρέξιμο σε ασφαλτό ή πεζοδρόμιο θα προκαλέσει

“Ένας γυμναστής μπορεί να ελέγξει τη στάση του σώματός σου όταν τρέχεις ώστε να αποφύγεις τραυματισμούς.

είναι φθαρμένα.

3 Πρόσθεσε προπόνηση με αντιστάσεις

Ο καθηγητής Greg Whyte (gregwhyte.com), ο ειδικός που προπόνησε τον Eddie Izzard για να τρέξει 43 μαραθωνίους σε 51 ημέρες, συστήνει σε όλους τους δρομείς προπόνηση ενδυνάμωσης δύο φορές την εβδομάδα προκειμένου να χτίσουν δυνατούς μύς γύρω από τις αρθρώσεις. Τις θεωρεί τη βασική πρόληψη κατά των

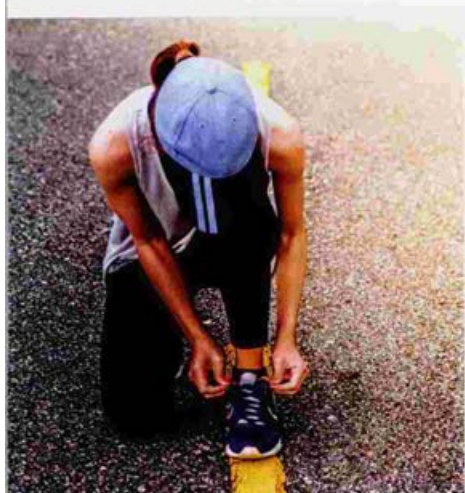
5 Χαλάρωνε κάθε 4 εβδομάδες

Μία εβδομάδα το μήνα κράτησέ την πιο χαλαρή και μείωσε αυτές τις 7 ημέρες την απόσταση που τρέχεις. «Θα πρότεινα να υιοθετήσεις αυτή την αλλαγή κάθε τρίτη ή τέταρτη εβδομάδα, για να επιτρέψεις στο σώμα σου να ανακάμψει» προτείνει ο Θέμης Δούσκας. «Συνέχισε να τρέχεις τον ίδιο αριθμό ημερών μέσα στην εβδομάδα, αλλά μείωσε τα χιλιόμετρα



Οι δρομείς –και ειδικά οι αρχάριοι– είναι επιρρεπείς σε τραυματισμούς, επειδή δεν έχουν σωστή στάση σώματος ή κατάλληλο πρόγραμμα. Φρόντισε να ξεκινάς σωστά και να μην καταπονείς το σώμα σου.

περισσότερες φθορές στις αρθρώσεις σου απ' ό,τι το τρέξιμο σε μια πιο μαλακή επιφάνεια, όπως το γρασιδί. Από την άλλη πλευρά, το κοντό γρασιδί είναι καλύτερο από τα ανώμαλα μονοπάτια, τα οποία μπορεί να ασκήσουν περισσότερη πίεση στα γόνατά σου καθώς χρειάζεται να δουλεύουν πιο σκληρά για να σταθεροποιήσουν το σώμα σου και να σε κρατούν όρθια. Προσπάθησε να τρέχεις όσο το δυνατό σε διαφορετικές



Να συγκεντρωθείς στο χρόνο ή στην απόσταση;

«Και τα δύο είναι μια χαρά εφόσον λάβεις υπόψη σου πόσο δυνατά τρέχεις, είτε με σκοπό το χρόνο είτε με σκοπό την απόσταση» απαντά ο Θέμης Δούσκας. «Απόφυγε συνδυασμούς όπως να τρέχεις για 30 λεπτά σε επίπεδη επιφάνεια τη μία μέρα και την επομένη να ανεβοκατεβαί-

νεις τρέχοντας λόφους για 35 λεπτά. Αν έχεις σκοπό να τρέχεις για περισσότερο χρόνο, μπορείς να αυξάνεις σε συνεχόμενες μέρες τη διάρκεια που τρέχεις, αλλά στην ίδια μορφή εδάφους.

Διαφορετικά, αν αυξάνεις χρόνο και σε πιο δύσκολο έδαφος, αυτό θα ήταν ένα πολύ μεγάλο άλμα σε ένταση που θα μπορούσε να οδηγήσει σε τραυματισμούς».

επιφάνειες. Αν τρέχεις την ίδια διαδρομή, θα μπορούσες να ασκείς πίεση στη μία πλευρά του σώματός σου, οπότε τρέξε την και προς την αντίθετη κατεύθυνση. Αυτό σημαίνει πως τυχόν εμπόδια που συναντάς στο δρόμο θα επηρεάζουν και την άλλη πλευρά του σώματός σου.

8 Μην το παρακάνεις με τη συχνότητα

Μην τρέχεις πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα και μετά από ένα τρέξιμο πολλών χιλιομέτρων ή μια πιο δύσκολη διαδρομή να προγραμματίζεις μια μέρα ξεκούρασης ή ανάκαμψης, όπου θα κάνεις χαλαρό τζόκινγκ, cross-training ή ήπια άσκηση όπως yoga. 🧘