

Marszobieg terenowy

– doskonalenie naturalnej techniki biegu.

Marszobieg to marsz przeplatany biegiem lub bieg przeplatany marszem – czyli dwie formy poruszania się dawkowane w różnych proporcjach.

Dla kogo właściwie są marszobiegi?

– Jest to forma aktywności, którą zaleca się osobom początkującym, które chciałyby zacząć biegać, ale których sprawność fizyczna jeszcze na to nie pozwala. Jest to także dobra forma ruchu dla osób zaczynających przygodę ze sportem, otyłych, kobiet w ciąży czy w połogu. Ale także dla tych, którzy wracają do biegania po długiej przerwie. Ponieważ marszobieg mniej obciąża stawy niż bieg ciągły, może być także stosowany podczas lub po zakończeniu rehabilitacji.

Jak skonstruować trening marszobiegowy?

– To zależy, w jakiej jesteśmy kondycji. Należy oprzeć nasz trening na okresach marszu i biegu. Starajmy się wyznaczyć zarówno stały czas marszu, jak i biegu. Dla osób bardziej zaawansowanych okresy biegu będą dłuższe, okresy marszu będą krótsze. W wypadku gorszej kondycji postępujemy odwrotnie.

Przykładowy trening marszobiegowy:

1. **Rozgrzewka:** szybki marsz około 10 min zakończony serią ćwiczeń ogólnorozwojowych
2. **Część główna treningu:** 3-4 serie marszobiegu, np. 4 minuty biegu, 2 minuty marszu
3. **Schłodzenie i rozciąganie:** 10 minut wyciszającego marszu oraz ćwiczenia rozciągające obejmujące pośladki, przody ud, tyły ud oraz łydki.

Jak wygląda progresja w przypadku marszobiegów? Według jakich zasad należy te marszobiegi modyfikować, żeby zaobserwować u siebie poprawę wyników/formy?

– Na początku staramy się wydłużyć czas biegu na odcinku (np. do 5 min), a następnie skracamy odpoczynki (np. do 1 min). Gdy taka forma treningu nie sprawia nam już problemu, ponownie wydłużamy czas biegu (już bardziej odważnie, na przykład do 10-15 min) i utrzymujemy krótki czas przerw w marszu. Miarą naszego progresu będzie coraz dłuższy czas biegu.

Jakie tętno powinno się utrzymywać podczas biegów? Czy może nie powinno się zwracać uwagi na odczyt tętna, a jedynie na własne samopoczucie?

– Mamy tu dwie szkoły. Jedna mówi, żeby biegać według własnego samopoczucia i unikać dużej zadyszki, a druga zaleca biegać z pulsometrem. Podczas biegu z pulsometrem najlepiej wyznaczyć sobie widełki tętna, w których powinniśmy się utrzymywać. Przechodzić do marszu, kiedy nasze tętno jest za wysokie, a wracać do biegu, gdy spada ono poniżej zakładanej dolnej granicy.

Jak wygląda przechodzenie z marszobiegów do samego biegania? Jakie czynniki wpływają na ten proces?

– Do biegu ciągłego przechodzimy, gdy jesteśmy już na to gotowi. Czyli udaje nam się pokonać dłuższy dystans bez zatrzymania i zadyszki. W zasadzie kiedy możemy już ciągiem przebiec 20-30 minut, oznacza to, że możemy rezygnować z marszu i wydłużać czas samego biegu.

Czy są jakieś błędy, które popełniają osoby stosujące marszobiegi?

– Jak to często przy bieganiu bywa, częstym błędem osób początkujących jest zbyt szybkie zwiększanie obciążeń (kilometrażu) oraz zbyt mocny bieg. Pierwsze może spowodować bóle lub nawet kontuzje przeciążeniowe. Drugie – szybki wzrost tętna, a z nim dużą zadyszkę i zniechęcenie. Namawiam zatem do spokojnego i rozłożonego w czasie – np. 2-6 tygodni – rozkręcania się oraz zaczynania od spokojnego truchtu podczas odcinków biegowych. Ważny jest także czas na odpoczynek – w pierwszych dwóch tygodniach robimy maksymalnie 3, a w kolejnych 4 tygodniach – maksymalnie 4 treningi marszobiegowe.

Właściwa sylwetka podczas marszu i biegu:

- Także podczas marszu **ręce powinny być ustawione w pozycji biegowej** – zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni.
- Ręce powinny poprawnie **pracować w barkach**.
- Marsz powinien być **sprężysty, dynamiczny i szybki**. Nie należy go traktować jak spokojny spacer, tylko jak część treningu, która także ma nam przynieść korzyści.

Obejrzyj filmik opowiadający o marszobiegu.

<https://www.youtube.com/watch?v=ivNQNgMGlik>