



W mojej metodzie stosuję dwie długości odcinków: 100 i 150 metrów, a jednostka tego typu treningu powinna zawierać 1,0 lub 1,5 km siły biegowej, przy czym kilometr można uzyskać robiąc 10 odcinków 100-metrowych lub 7 odcinków 150-metrowych.

Skipy i wieloskoki 40- czy choćby 60-metrowe (a o takich czasami czytam) nie spełniają postawionych im zadań – skończą się w momencie, gdy „coś” zaczyna się dopiero dzieć w mięśniach. Chyba, że są robione na bardziej stromym odcinku, ale to już nie moja bajka.

GR (Gie-eR)

czyli **gimnastyka rozciągająca**. Wiedza o konieczności rozciągania się biegaczy jest powszechna, bo wiadomo, że „bez rozciągania nie ma biegania”, ale gdyby popytała o szczegóły, wtedy jedni milczą, a inni gadają... od rzeczy. Niby proste, niby ogólnie znane, a tyle wokół tego kontrowersji. I trudno usprawiedliwić to istnieniem różnych „szkół”.

Najpierw „kiedy” się rozciągać? Wielu, moim zdaniem zbyt wielu, biegaczy sądzi, że trzeba się porozciągać 5-10 minut **przed wyjściem** na trening. I tak to robią. **Błąd!** Myślę, że myli im się rozciąganie z rozgrzewką, o której pisałem wyżej. Tymczasem treningi o małej intensywności, np. rozbiegania czy wycieczki biegowe, nie wymagają typowej rozgrzewki, a więc i wstępnego rozciągania. Ot, wychodzi się w teren i biegnie truchtem – to jest ich rozgrzewka. Dlaczego rozciąganie przed treningiem jest niewskazane? Bo *zimne* mięśnie łatwo można doprowadzić do kontuzji, a choćby tylko do bolesnego naciągnięcia.

GS (Gie-eS)

czyli **gimnastyka siłowa**. Słowo „kontuzja” jest znane sportowcom. To różnica pomiędzy „chcieć” i „móc” na treningu lub zawodach. Jeśli chcę więcej niż mogę, wtedy ta różnica jest bolesna, bo kontuzja jest pewna. *Kto nie miał ostatnio kontuzji?* – ręka w górę. Nie widzę! Chyba, że – no właśnie, nie muszę daleko szukać, bo... ja od lat nie miałem kontuzji. Jasne, nie trenuję teraz wyczynowo, ale tych 40-80 km mojego kilometrażu tygodniowego, to też kawał pracy, zwłaszcza, że zawsze raz w tygodniu biegam intensywnie i raz dłużej, zwykle ponad dwie godziny. Kontuzja? – nie ze mną te numery.

Jak to się robi? Recepta jest krótka: **GR** (na każdym treningu) + **GS** (przynajmniej 3 razy w tygodniu). Bieg

I przerwa treningowa, na własne zresztą życzenie, gotowa. Przed rozciąganiem mięśnie muszą być rozgrzane biegiem, choćby kilkunastoma minutami. Za to rozciąganie w końcówce treningu, gdy mięśnie są zmęczone i skrócone wielokilometrowym biegiem, to obowiązek. Trzeba przecież przywrócić je do *porządku*.

Jak to się robi? Standardem jest poświęcenie na te ćwiczenia 10-12 minut. Seria krążeń ramion czy bioder, wymachów, skrętów ciała, skłonów, przysiadów – to realizacyjnie proste działania, tak jednak ważnych w procesie budowania naszego rozwoju. Jeśli robimy to w terenie trzeba wybrać *przytulne* miejsce chroniące nas przed wiatrem (gdzie wieje lub podczas mrozu – żeby się nie wychłodzić) lub słońca (gdzie żar leje się z nieba – żeby się nie odwodnić). Sugeruję robić zestaw ćwiczeń obejmujących najważniejsze mięśnie. Przykład takiego zestawu, robionego przed realizacją treningu siły biegowej, prezentuję z moimi podopiecznymi w filmie na stronie www.skarzynski.pl.

to zdrowie, ale pod warunkiem, że sumiennie realizuje się zalecenia tej recepty. Ja nie mam z tym problemu, choć wiem, że wielu z was powie, że czasu brakuje. No to trzeba będzie się leczyć – a wtedy i czas trzeba będzie znaleźć na zabiegi, i pieniądze. Na to faktycznie szkoda czasu i pieniędzy. To się – dosłownie i w przenośni – nie opłaca. Na tak zwaną sprawność ogólną człowieka składa się poziom elastyczności jego mięśni oraz ich siły. Rozciągania pilnuję jak mycia zębów przed snem. Nie wyobrażam sobie, by to odpuścić. Ale ważniejsza od elastyczności jest siła, bo elastyczność daje nam jedynie potencjalne możliwości, ale dopiero siła może to wprowadzić w życie. Systematyczna realizacja zestawu