

Șase greșeli la alergătorii începători

Dana Lascu / 26 iul 2018 / 16:03



Descriere foto: Când te apuci de alergat, începi cu o distanță mică, pe care o creșți treptat

Alergarea e un mod foarte bun de a te menține sau a ajunge în formă și, practic, cam toată lumea poate s-o facă nevoie de o sală de sport, echipament scump sau alte persoane care să-ți țină de urât ca să ieși la alergare. Nur alergătorii începători fac șase greșeli care le pot produce neplăceri și chiar răni.

Tocmai pentru că alergarea este o activitate fizică ușor de făcut, mulți începători fac greșeli care le pot provoca neplăceri sau leziuni.

Dacă abia te-ai apucat de alergat, trebuie să ai grijă la anumite aspecte, altfel riști să-ți faci rău singur, notează jurnaliștii la care sunt greșelile frecvente făcute de proaspeții sportivi.

Să alergi prea mult din prima zi

Este una dintre cele mai frecvente greșeli făcute de începători. Atunci când adopți un nou hobby ești entuziasmat și ai tendința să exagera. În cazul de față asta înseamnă să te forțezi să alergi prea mult, prea devreme, în condițiile în care rezistența ta nu este încă suficient de dezvoltată prin efort susținut, crescut treptat. Practic, trebuie să o iei încet și să mărești distanța și ritmul, ușor, astfel încât să nu se resimtă. Experții spun că ideal este să creșți distanța săptămânal, cam cu 10%.

Nu te odihnești suficient în timpul zilei

Începătorii au tendința să alerge în fiecare zi ca să-și atingă mai repede target-ul, adică greutatea dorită, spre exemplu. Alergarea este o activitate fizică cu un impact mare asupra corpului, în mod special la începători, pe care aceștia nu au reușit să o facă suficient de bine dezvoltată ca să o suporte. De ceea, odihna este absolut necesară. Cel mai bine ar fi să îți stabilești un program care să includă și zile de odihnă.

Nu te echipezi corect

Pentru alergare nu îți trebuie un echipament scump, dar trebuie să fie unul corect. Cea mai importantă componentă o reprezintă încălțările, care trebuie să fie unii speciali pentru această activitate, așa că e bine să te documentezi înainte de a cumpăra.

Poți cere sfatul angajaților de la magazinele specializate, de asemenea. Ei îți vor analiza talpa și-ți vor recomanda perece La femei, e foarte important și sutienul, care trebuie să fie unul special, de sport, care să le susțină perfect decolteul. Nu sutienele de zi cu zi!

Doar alergii

Nu, doar alergarea nu e suficientă și nici nu e bine pentru organism să faci doar asta, pentru că folosești doar anumite mușchi. Cel mai bine ar fi să îmbini alergarea și cu alte exerciții fizice pe care le poți face tot în parc, astfel încât întreaga musculatură să-ți fie antrenată în exerciții. În parcurile din Capitală, spre exemplu, au fost amenajate mai multe spații cu sportive pe care le poți încerca între ture.

Alergi până nu mai poți de durere

Pentru începători, în mod special, alergarea poate fi dureroasă. E ceva ce suporti ca să îți exersezi organismul, dar câteodată e mult prea puternică și atunci nu trebuie să te mai forțezi. E important să înțelegi și să accepți că propriul organism îți poate suporta și să nu-i forțezi limitele, ca să nu te rănești.

Te compari, mereu, cu profesioniștii

Mai ales când tocmai te-ai apucat de alergat, ai tendința să te compari cu toți alergătorii care trec pe lângă tine. Ești entuziasmat așa că probabil și citești materiale pe internet legate de alergare. Și te consideri vinovat că nu poți să fii, din prima, ca un profesionist. E greșită abordarea. În loc să te faci singur cu ou și cu oțet, mai bine adu-ți aminte că toți alergătorii profesioniști au fost cândva începători și folosește succesul lor ca o motivație, nu ca un termen de comparație în fața căruia te simți prost.