

FUTNI IGAZÁN KLASSZ DOLOG!

SZERZŐ: CS.J., ATLASZ SE

Vékony testalkatú, alacsony, gyenge csontozatú és önbizalomhiányos fiú voltam. Már a kocogás gondolatától is irtóztam, kínzásnak tartottam, nem hittem, hogy bárki is őszinte, amikor azt mondja, hogy szeret futni, vagy akár ez a hobbija. Most viszont már alig várom a futóedzéseket, versenyeken gyakran állok dobogóra... és persze mindenkinek csodaszerként ajánlom!



a kifáradás, fulladozás, beszorult levegő, hányinger, szomjúság, hirtelen wc-szükség, izomgörcs vagy egyéb sérülések kombinációjának újbóli lehetősége rémisztő volt számomra az iskolában. Ma már viszont nem ismerne meg egyik volt testneveléstanárom sem a futópályán. Egy céges futóversenyen változott meg bennem minden. Ennek az utóbbi nyolc évnek a tapasztalatait pedig három életosztónzó kérdésbe tudom összesűríteni.

Mi a cél?

Mivel egy fizikailag megterhelő sportról van szó, ha nincs konkrét célunk, nagyon nehéz elkezdeni a rendszeres futást. A közép- és hosszú távú célok esetében nyugodtan legyetek „nagy-ravágyóak”, legyen az kondíció, egyéni idő és táv, fogyás, vagy akár versenyen való teljesítés. De fontos az is, hogy legyenek kézzelfogható céljaink és teljesítésérzetünk is, amelyek kitarásra tanítanak – ilyen lehet például a következő napi futás vagy az adott heti edzésterv.

Mennyire akarom, avagy a komfortzónán túl

A futás igazi halála, ha valaki kényelmesen kocog – hiszen így megunja és otthagya. A sportág arról ismert leginkább, hogy bármennyire is természetes számunkra ez a mozgásforma, mégis a határainkat feszegetjük vele. Ezeket én falaknak nevezem, melyek legyőzéséhez fejben kell igazán ott lenni. A kulcsszavak pedig az akarat és a kitartás.

Segítségünkre lehet, ha céljainkat folyton szem előtt tartjuk. A hátrahagyani kívánt indulatok és a gondolatok újraélése, valamint az ezeket leváltó érzések megélése mind-mind sokat segíthetnek. Rengeteg sportágat kipróbáltam már az utóbbi években, de a futás kivételével egyik esetben sem tudtam úgy „magamba mélyedni”. Ez történik ugyanis akkor, ha túllépek saját komfortzónám határait. A jutalmat pedig sosem tartottam kevésnek.

Hogyan tegyem?

Mind az egyéni, mind a csoportos futásnak megvannak az előnyei. Az egyéni edzéseket a hosszabb, kitartásra nevelő futásokra ajánlom, míg a csoportos edzések a rövid távú, gyorsaságot fejlesztő edzésekre alkalmasak inkább.

Több sérüléssel a hátam mögött és eredményeimet elemezve, tapasztalataiból mondhatom, hogy a technika és a „flow érzés” elsajátítása nagyon-nagyon fontos. Persze mindenkinek megvan a saját stílusa, néhány dologra érdemes azért odafigyelni:

- a talajjal való első érintkezés: semmiképp ne a sarok legyen az első érintkezési pont, mert ez lelassít minket, ráadásul ennek hatására jobban beremeg a láb, ami sérülésekhez vezethet (achilles, boka, térd, csípő). A talp közepére, külső élére való érkezés vagy az elülső féltalpra való lépés, az úgynevezett meztlábás futástechnika sokkal előnyösebb. Az elején igazi kihívás, de elsajátítása egy értékes és megtérülő befektetés.

- a dőlés szöge: ajánlott egyenes testtel előbbre dőlni, mintsem hátra. Vagyis ne húzzuk magunk után felsőttestünket, hanem használjuk ki a gravitációt, húzzunk minket a felsőttestünk előre. Fontos, hogy ne csípőből rövidítsünk/dőljünk, hanem bokából tegyük ezt – kb. 5 fokot.
- a levegővétel: az egyik leggyakoribb hiba, hogy a futni vágyók orrukon szívják be és szájukon engedik ki a levegőt. Ebben az esetben viszont gyakran beszorul a levegő, és az oxigénellátás is korlátozott. Ajánlott két-három futólépésnyi hosszan orron és szájon, együttesen beszívni, majd ugyanígy, együttesen kifújni a levegőt.

Az Atlasz Sportegyesület futóedzéseiben a csapatpszellel segítségével próbáljuk megtenni azt az extra lépést, amelyre egyedül nehezen vennénk rá magunkat. Futástechnikánk, tempónk és kitartásunk fejlesztésére egy bárki által teljesíthető edzést állítottunk össze. Edzéseinken, a Testnevelési Egyetem Csörsz utcai sportpályáján minden szerda este próbára teheted magad – hidd el, lerombolhatóak azok a falak! ●



Azáltal, hogy megizzadunk, nemcsak a toxi-noktól szabadulunk meg, nemcsak izomzatunkat és tüdönket erősítjük, de értékes pozitív hatása van a pszichére is – az orvosoknak futóedzésekre kellene beutalót írniuk!