

## Przerwa w półmaratońskich przygotowaniach – czyli o tym, że każdy medal ma dwie strony

Nie jesteś w stanie jej przewidzieć. Przymusowa przerwa w kluczowym okresie przygotowań do 11. PKO Poznań Półmaratonu może zdarzyć się każdemu – zarówno debiutantom, jak i doświadczonym biegaczom. Jak to mówią: „diabeł tkwi w szczegółach”- czasem osłabiona odporność, zwiększony kilometraż, stres w pracy, zmiana diety mogą skutecznie zatrzymać w drodze na start. Demonizowana przez wielu z nas – ma i swoje dobre strony. Nie zawsze oznacza zło konieczne i wyrok w zawieszeniu. Zaniedbujemy odpoczynek i odpowiednią regenerację, podczas kiedy nasz organizm domaga się ich.

Jeżeli znalazłeś się w tym (nie)fortunnym położeniu, a zależy Ci aby w pełni sił i zdrowiu spotkać się z Nami 14 kwietnia 2018 r. – mamy dla Ciebie złote rady od ekipy trenerskiej i-Sport ☺

### 1. Kontuzja

Stało się. Ból w bocznej stronie kolana. Klucie w odcinku lędźwiowo – krzyżowym. Szttywność, promieniowanie w dolnej części łydki. Co to? Czy ktoś zna odpowiedź? Czy mogę normalnie kontynuować trening? Biegowe fora pękają w szwach. Wszyscy czekają na porady od kolegów i koleżanek po fachu z nadzieją na kumulację rad typu: „spróbuj rozbiegać” albo „skonsultuj to z fizjoterapeutą”. Radzimy: nie czekaj. Nie ma nic gorszego dla biegacza niż przewlekła kontuzja. Tutaj czas gra na niekorzyść, liczy się szybka reakcja. Od razu skonsultuj dolegliwość z fizjoterapeutą i działaj. Nie lekceważ drobnych urazów, sygnałów które wysyła ci Twój organizm podczas treningów. Wciąż biegasz z bólem? Nie tędy droga. Może i do kwietnia jakoś uda się to pociągnąć pytanie tylko – czy warto? Czasem lepiej na tydzień odpuścić treningi i wrócić na biegowe ścieżki niż wciąż kontynuować założenia treningowe łykając leki przeciwbólowe. Przed Tobą cały sezon – pamiętaj o tym!

### 2. Przeziębienie/ choroba

Czas chodników pokrytych gołoledzią powoli mamy za sobą, przed nami coraz wyższe temperatury i znaczące ocieplenie. To też czas częstszych zachorowań i osłabionej odporności organizmu. Wielu z nas jest w kluczowym momencie przygotowań, zwiększa kilometraż, zrzuca z siebie jedną z warstw wierzchniego nakrycia bo przecież: „to już nie jest na minusie”, i zaczyna się.... Niepozorny kaszel, drapanie w gardle, nieznacznie podwyższona temperatura ciała – łatwo zlekceważyć te pierwsze objawy z nadzieją że odejdą w niepamięć podczas jutrzejszego treningu. Organizm zaczyna walkę wewnątrz a my serwujemy mu kolejną na zewnątrz. Zrób kilka dni przerwy, zostań i wygrzej się w łóżku. Spróbuj domowych metod – pij dużo ciepłych napojów, naparów z imbiru i cytryny. Jeśli to nie pomoże, być może niezbędna okaże się wizyta u lekarza i terapia antybiotykowa. Jest to jednak przygoda znacząco narażająca na szwank naszą formę – powrót do treningów po leczeniu antybiotykami jest wydłużony, a forma odbiega od założeń w związku ze zbliżającym się startem. Jesteś w fazie leczenia? To jeszcze nie przesądza o złej formie na PKO Poznań Półmaraton. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza i gdy pojawi się zielone światło - wznów treningi, jeszcze nie wszystko stracone.

### 3. Ah ta praca!

Nie każdy z nas ma komfort trenowania dwa razy dziennie, w międzyczasie zapewniając sobie odpowiednią dawkę snu i jedzenia. Pora spojrzeć prawdzie w oczy: nie jesteśmy wyczynowcami, więc nie naśladujemy ich i nie starajmy się trenować jak oni. Wielu z nas spędza 8 h w pracy za biurkiem, boryka się ze stresem, podróżami służbowymi i ma sporo obowiązków zawodowych. Sztuką jest pogodzić pracę z opieką nad dziećmi i jakościowym treningiem. Każdy z nas jest inny, w związku z czym każdy wymaga indywidualnego podejścia i dostosowanego do swojej dyspozycyjności czasowej planu. Jeśli nadmiar obowiązków przytłacza Cię, projekt goni projekt a Ty w związku z tym zmuszony jesteś

zrezygnować z treningów i pojawia się myśl o zupełnym odpuśczeniu startu – o nie! Skup się na bieżących tematach w pracy, podchodź do nich zadaniowo, skoncentruj się aby dać z siebie wszystko tak jak robisz to na zawodach! Kilka dni przerwy w treningach, z których zmuszony jesteś zrezygnować przez wzgląd na obowiązki zawodowe, nie przesądza o utracie formy i nie muszą zaważyć na wyniku 14 kwietnia. Wrócisz do treningów na świeżości, z wolną głową i myślą że bieganie jest właśnie tym, co uwielbiasz robić.

Reasumując: lepiej stanąć na linii startu niedotrenowanym, niż przetrenowanym. Przerwa w przygotowaniach do półmaratonu to nie zaprzepaszczenie naszych planów, marzeń i celów ale czasem konieczny odpoczynek, po którym wracamy silniejsi. Twój grafik wciąż się zmienia, treningi ulegają zmianie a korzystasz z gotowych planów? Wracasz po nieplanowanej przerwie do treningów? Koniecznie skonsultuj obecny stan rzeczy z Trenerem i-Sport ([www.i-sport.pl](http://www.i-sport.pl)). Z kodem **PZNTRY** Otrzymujesz 14 – dniową opiekę trenerską, dietę, wsparcie oraz kontrolę i monitoring swoich postępów. Zadbaj o swój świadomy powrót do treningów! A dla wszystkich Pań z okazji dzisiejszego dnia kobiet przygotowaliśmy ofertę promocyjną – 30 dni z Trenerem i-Sport w cenie 79 zł z kodem **PZNWOMEN** 😊