

3 tipp IRONMAN-eknek – Maratoni futáshoz.

Jó néhány őszi maratont „bevállaltam” már a nagyatádi IROMAN után. Ezek hol jobban-hol rosszabbul sikerültek, de mindegyikből tanultam egy kicsit. Ezeket a tapasztalatokat szeretném megosztani Veletek.

1. Készülj úgy a maratona mint egy triatlonos!

Nagy hiba lenne, ha csak kizárólag futással készülnél a „NAGY FUTÁS”-ra. Izomzatod, keringésed hozzácsokott az úszás és a kerékpározás nyújtotta terhelésekhez. Természetesen az úszó- és kerékpáros edzések számát csökkentsed, de semmiképpen ne hagyd el őket! Az úszóedzéseket - ha módodban áll – igyekezzél a futóedzések után elvégezni. Ez további terhelést biztosít a szívnek a keringésnek és a légzésnek, de kíméli az ízületeidet és lazítja az izmokat. Ez érvényes a kerékpározásra is! Egy hétvégi hosszú bringázás (4-5 óra) aerob tartományban, kiválóan edzi az anyagcserét, vagyis folyamatosan „tanítja” a sejteket a zsírból való energia-nyerésre, ami a maratoni futásnál is aranyat ér, vagyis jobb esélyed van az „eléhezés” elkerülésére.

2. Ügyelj a testtömegedre!

Az IRONMAN 9 – 16 órás terhelése extrém módon veszi igénybe a szervezet energia-szolgáltató rendszereit. Az anyagcsere-folyamatok normális egyensúlya nem ritkán, csak hetek múlva áll helyre.

Ismert jelenség, hogy az IRONMAN-en „kiéheztetett” szervezet a verseny utáni napokban-hetekben, hajlamos a „raktározásra”, ami természetesen zsírszövet formájában jelenik meg. A verseny utáni pihenő és lazítás – kiváltképp 40 év felett – nagyon hamar plusz kilogrammok formájában jelentkeznek.

Rossz hír, hogy a maratoni futó egyik legnagyobb ellensége a fölösleges testtömeg. Gondoljunk bele: a 42 km alatt kb. 30-35 ezer lépést teszünk meg. Ez azt jelenti, hogy ennyiszor kell elrugaszkodnunk a talajtól, majd a repülési fázis után talajt kell fognunk. Ha csupán csak 1 kg pluszt cipelünk, az is minimum 30 tonna megmozgatásával jár ! Tehát érdemes odafigyelni a táplálkozás mennyiségi és minőségi paramétereire...

3. Készíts fel a „futóművet” a nagyobb sebességre!

Az IRONMAN befejező 42 km-e, nagyban különbözik egy hagyományos maratoni futástól.

A maratona pihenten állsz oda, teli energiával, ami természetesen egy lényegesen nagyobb futósebességet feltételez. A tapasztalatok szerint az IRONMAN maratonahoz képest minimum 30-40”-cel gyorsabb ezer métereket lehet „bevállalni” a klasszikus maratona futáson. Ez komoly sebesség-különbség, ami extra megterhelést ró a futó-ízületekre és izmokra. Erre fel lehet és fel is kell készülni, lássuk, hogy hogyan:

- Minden futóedzésünk végén végezzük „frekvencia” futásokat, ami annyit jelent, hogy 4-5 db 100 m futunk lendületesen, a lépésfrekvencia fokozásával, de nem erőlködve.
- Hetente 2 x futóiskolázzunk 25-30’-et(magas-téremelés, sarokemelés, dzsoggolás, lengyel-szkip, futószökdelés stb.) Az egyik legfontosabb futóiskolai gyakorlatra külön is felhívnam a figyelmet: a fokozó futásra. Sík terepen - lehetőleg nem betonon- fussunk 4-6 db 100 m-t, úgy hogy nagyon lassan kezdünk és fokozatosan gyorsulva érzük el a maximális sebességünk kb. 90 %-át. Figyeljük mozgásunkat: a 100 méteren belül biztosan lesz olyan szakasz, ahol szépen, ellazulva, energiatakarékosan és mégis jó tempóban haladunk. Erre az érzésre kell koncentrálni a hosszú futások közben és a maratona versenyen is !
- Építsük be edzéseinkbe a dombra futásokat és szökdeléseket minimum heti 1x. Válasszunk egy nem túl meredek emelkedőt (4-5%) . Fussunk 120-150 métert lendületesen, de nem erőlködve 6-8 sorozatban. A sorozatok között lazán dzsoggoljunk vissza a kiinduló pontra.
- Ha komolyabb iramra (4’-en belüli) készülünk, és nem küzdünk Achilles problémákkal, nagyon hatásosan fejleszti futóizmunkat a váltott lábú dombra-szökdelés. 30-40 –méteres etapokat szökdeljünk, erőteljes térdlendítéssel, 6-8 ismétléssel.

Jó felkészülést mindenkinek, találkozunk október 2.-án a Hősök-terén!