

>>> BEVEZETŐ

AZ AMERIKAI SPORTORVOSI KOLLÉGIUM (ACSM) éves ülésének konferenciatermét betöltő taps épp kezdett elülni, amikor a tömegben megláttam Carlt közeledni. „Mi persze végig tudtuk, hogy ez az egész igaz!” – szólalt meg, utalva az épp elhangzott beszédre. Ebben dr. Daniel Lieberman, a Harvard Egyetem biológiai professzora azon elméletét megalapozó kutatást ismertette, mely szerint mezítlábas vadászó őseink mindennapjainak része volt a hosszútávfutás.

„Igen – válaszoltam –, a futás szinte spirituális módon fonódik össze az identitásunkkal, történelmünkkel, életben maradásunkkal.”

Dr. Carl Foster elismert sportorvos, egyetemi professzor egyetértően bólintott. „Jó volt hallani, hogy amit eddig ösztönösen tudunk a futásról, azt most tényekkel is alátámaszthatjuk. És mi ketten milyen régóta rágódunk ezen, ugye?” – tette hozzá.

Na, igen. Carl és én a '90-es évek közepe óta ismerjük egymást, régi vitapartnerek vagyunk. Én a pulzusmérést találtam a legalkalmasabbnak a teljesítmény mérésére, míg ő a Borg-skálát. Én alapítottam a világ egyik legnagyobb futószaküzlet-hálózatát, a Fleet Feetet, és második helyen végeztem az 1981-es Hawaii Ironman Triatlonversenyen, miközben ő a világ legelismerettebb atlétikai szaktekinvélyeivel vitázott. Igazam volt. Az én pulzuselemzésem objektív mérce, az általa favorizált módszer viszont szubjektív.

Annak ellenére, hogy Carlnak nem volt igaza, el kell ismernem, hogy régi motoros a szakmában. Miután doktori disszertációját a tudományos élet és edzéselmélet legendás alakja, dr. Jack Daniels mellett készítette, az atlétikai teljesítmény elemzésének és értékelésének vezető szakértőjévé vált.

Kóstolgattuk egymást egy darabig, aztán egyszer nekiszegeztem a kérdést: „Carl, miért vesztetted minden idődet a tudósokra, miért nem a tömegekhez szólsz?” Megvilágosodásként hatott. Ott és akkor megegyeztünk, hogy közös munkába fogunk. A szívritmus-zónákon alapuló módszerem számszerűsíthető vizsgálatával kezdtük.

1993-ban meghívtam Carlt egy rangos szakmai rendezvényre. Itt megmutatta, hogyan alkalmazható az általam kidolgozott HZT (pulzuszónákon alapuló edzésmódszer) az edzésterhelés számszerűsítésére. Azóta vagyunk barátok és munkatársak.

Huszonkét könyvet írtam már a pulzuskontrollról, a futásról, illetve a triatlonról, mégis legalább tíz éve nyaggom Carlt, hogy írjunk közösen egy futás és fitness könyvet. Nem akartam, hogy a könyv csak a profi atlétáknak szóljon – az átlagos futóknak szántam kezdőktől felfelé.

„Most kell megírunk a könyvet – mondta Carl. – Tengernyi új tudásanyag látott napvilágot az erőnléttel és az edzéselmélettel kapcsolatban, és ebben nekünk is komoly szerepünk van. Nyolcévnyi tapasztalattal rendelkezünk a futás tudományos kutatásában, magas szintű ismereteket tudunk átadni az embereknek a pulzuszónákról, az alkati tényezőkről, a helyes futóstílusról, a teljesítményről és a táplálkozásról, melyek segítségével belekóstolhatnak a futás örömébe.”

Örülök, hogy kilenc hónappal később, akár egy újszülöttet, bemutatathatom ezt a könyvet, amely a futással kapcsolatos legfontosabb és legmodernebb ismereteket nyújtja kezdők és haladók számára.

A könnyebb emészthetőség érdekében a könyv tele van látványos fotókkal és ábrákkal, amelyekre mindig emlékezni fogsz, több évtizednyi boldog, egészséges futás távlatából is.

Ne feledd, mi hosszú távra tervezünk!

Kedves Olvasó!

De ki is vagy te, Kedves Olvasó?

Valószínűleg futó, ha már futó könyvet veszel a kezvedbe. De milyen futó? Kezdő, újrakezdő, haladó, maratonista, megszállott, esetleg igazi futóbolond?

Mi, futók remek közösséget alkotunk, de különbözőek vagyunk. Ha visszagondolok, közel 30 évvel ezelőtt én is kezdő voltam. Az első edzésem 3 és fél kilométer, és a végére nagyon elfogyott az oxigén. De lelkes voltam, és pár hónap múlva már 10 kilométert futottam, majd alig fél év múlva jött az első verseny. Csodálatos volt a rajtnál látni, hogy milyen sokan szeretjük és élvezzük ezt a sportot, amely oly sok örömet ad.

Pár évvel később haladó futóként már tanácsokat is mertem adni a kezdőknek. És hamarosan jött az első maraton! Ma sem merem bevallani, hogy milyen keveset készültem rá, de simán – na, jó, kicsit szenvedve – célba értem.

Voltam újrakezdő is – amikor a gyerekek születtek, a futásra nem maradt időm. Újrakezdeni nehéz, de az igazi futó tudja, hogy pár hét, esetleg pár hónap, és ismét visszatér a régi erő, ismét igazán jólesik majd a futás.

Persze, voltam sérült is, mert bármennyire vigyáz magára egy amatőr futó, a sérülést nehéz elkerülni. Én három évig szenvedtem a visszatérő Achilles-ín-gyulladásról.

És voltam megszállott is, amikor elhatároztam, hogy minden hónapban futok egy félmaratont. Lett belőle tizenhét abban az évben, meg egy országos FélmaratonMánia-sorozat, sokak öröme.

Azt nem gondolom, hogy igazi futóbolond is vagyok, bár biztos sokan annak tartanak. Mi lehetne más egy meglett korú férfiember, aki képes felvenni nyáron a kigatyát, télen a „cica-futónadrágot”, és akár korán reggel, akár késő este, akár rekkenő kánikulában, akár zimankós mínuszokban és hóesésben képes kimenni futni. És mindig mosolyog, és látszik rajta, hogy élvezi. És ez a lényeg, Kedves Olvasó! A futást csak elkezdeni nehéz, de könnyű megszeretni. Utána sok-sok örömet, jó közösséget és rengeteg élményt ad.

Mindenki ismeri a „hosszútávfutó magányossága” kifejezést. Nem igaz, hogy a futók magányosak. Gyorsan befogadják az újakat – a közös téma, a futás mindig adott.

És ott vannak a versenyek, amelyek értelmet adnak a rendszeres edzéseknek. Kitűzni egy célt – kicsit vagy nagyot, teljesen mindegy –, hónapokon át készülni, majd célba érni, és boldognak lenni. Ez is a futás! Sőt első-sorban ez: a hétköznapi boldogsága. Több százezer futót láttam már célba érni rövidebb vagy hosszabb futóversenyen, de soha nem láttam elégedetlent közöttük. A futás termeli a boldogsághormonokat!

Ez a könyv ebben segít első-sorban: megtalálni egy sajátos boldogságot. Segít kezdőknek, haladóknak és megszállottaknak egyaránt. Segít mindenkinek, aki futó vagy futó szeretne lenni.

Jó olvasást, és főleg jó és élvezetes futásokat kívánok neked, Kedves Olvasó!

Kocsis Árpád
amatőr futó
versenyigazgató
Budapest Sportiroda

 **www.FUTANET.HU**

