



**JAK ZACZAĆ**  
**BIEGAĆ**  
**SKUTECZNY PORADNIK**

ANITA I PAWEŁ MATNER

# JAK ZACZĄĆ BIEGAĆ

Poradnik dla początkujących.

---

**Anita i Paweł  
Matner**

[Kup książkę](#)

## **Tytuł:**

Jak Zacząć Biegać. Skuteczny poradnik.

## **Autorzy:**

Anita Matner

Paweł Matner

Wydanie pierwsze. Wrocław, 2022

ISBN: 978-83-957841-1-8

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Bez zgody autora żadna jego część nie może być powielana, ani w żaden sposób reprodukowana.

Jeśli chcesz użyć fragmentu e-booka skontaktuj się z autorem: [kontakt@matnerrunning.pl](mailto:kontakt@matnerrunning.pl)

Bezprawne udostępnianie e-booka wiąże się z odpowiedzialnością karną. Zakupiony lub otrzymany od autora e-book może być użytkowany tylko przez Ciebie.

## ZASTRZEŻENIE

Autorzy nie odpowiadają za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w przypadku korzystania z porad zawartych w niniejszym dokumencie.

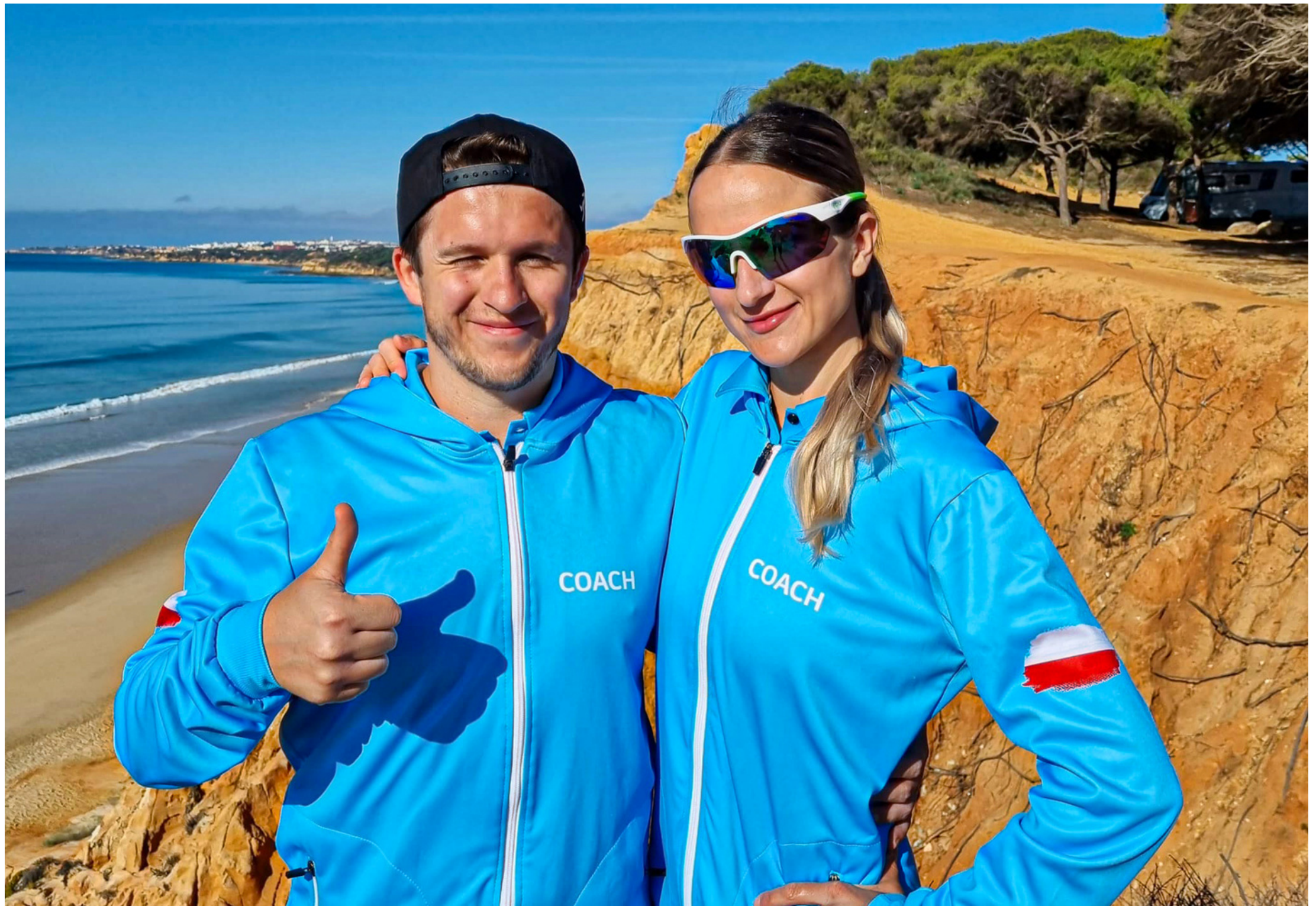
Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody, które powstały na skutek treningów i nie z winy autorów, w szczególności wynikających z indywidualnych właściwości mojego organizmu.

Przed przystąpieniem do realizacji zadań treningowych wskazane bezwzględnie jest ubiegać się o orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania aktywności fizycznej typu biegi długodystansowe.

Posiadacz niniejszego dokumentu jest świadomy obciążenia treningiem sportowym swojego organizmu i bierze w nim udział dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.

# Spis treści

<b>0. Od autorów .....</b>	<b>03</b>
<b>1. Korzyści biegania .....</b>	<b>05</b>
<b>2. Zbadaj się! .....</b>	<b>08</b>
<b>3. Wizyta u fizjoterapeuty .....</b>	<b>10</b>
<b>4. Buty biegowe .....</b>	<b>11</b>
<b>5. Rolowanie .....</b>	<b>16</b>
<b>6. Rozciąganie .....</b>	<b>23</b>
<b>7. Oddychanie podczas biegu .....</b>	<b>25</b>
<b>8. Nawadnianie .....</b>	<b>26</b>
<b>9. 8 błędów, które będą kosztować Cię kontuzję .....</b>	<b>29</b>
<b>10. Struktura treningu .....</b>	<b>42</b>
<b>11. Plan treningowy (przykłady) .....</b>	<b>46</b>



## Od autorów:

### Anita

Cześć! Z wykształcenia jestem magistrem germanistyki i project managerem, ale z mediów społecznościowych znacie mnie jako biegową trenerkę personalną i propagatorkę zdrowego stylu życia. Jestem legitymowaną trenerką personalną Akademii Mistrzostwa Sportowego i absolwentką kursu Odżywianie i Suplementacja w Sportach Wytrzymałościowych (A4Academy).

Rok temu rzuciłam korpo i aktualnie spełniam się w swojej pracy zajmując się organizacją obozów biegowych, tworzeniem angażujących treści do social mediów i zarażaniem ludzi biegową pasją. Sama biegam (z małymi przerwami) od 17 lat, a na obozach biegowych prowadzę treningi na płotkach.

Bieganie jest dla mnie sposobem na poprawę samopoczucia i zdrowia oraz ulubioną formą samorealizacji.

Moje rekordy życiowe: 10 km - 38:09, półmaraton - 1:25:29, maraton - 3:06:23, ale wciąż biegnę po więcej...

## Paweł

Cześć! Cieszę się, że to czytasz! Liczę, że odnajdziesz tutaj wiele odpowiedzi na nurtujące Cię pytania i będziesz biegał lepiej, efektywniej, bez kontuzji i przede wszystkim z uśmiechem na twarzy przez długi, długi czas.

Jestem magistrem fizjoterapii (AWF Wrocław), trenerem biegania, trenerem przygotowania motorycznego, uczestnikiem wielu specjalistycznych kursów i przede wszystkim biegaczem. Moje kwalifikacje i wykształcenie możesz sprawdzić tutaj: [www.matnerrunning.pl/trenerbieaniawroclaw/](http://www.matnerrunning.pl/trenerbieaniawroclaw/). Biegam już 18 lat i NIGDY nie miałem kontuzji. Tego samego chcę dla Ciebie.

Łącząc wiedzę interdyscyplinarnie patrzę szerzej na biegnącego człowieka analizując jego układ ruchu. Poczynam zawsze od stóp. Moja praca magisterska brzmiała: "Budowa morfologiczna stóp w ocenie statycznej i dynamicznej biegaczy maratonu wrocławskiego" - stąd moje zбочenie.

W MATNER RUNNING TEAM dbam o podopiecznych holistycznie, nasza grupa spotyka się na treningach grupowych we Wrocławiu, na zawodach, online oraz obozach biegowych, ale to nie koniec mojej działalności. Można mnie spotkać również na mediach społecznościowych, gdzie przekazuję wiedzę sportowo-medyczną i propaguję zdrowe podejście do biegania - na Facebooku, Instagramie, kanale YouTube i stronie www. Wszystkie linki znajdziesz na koniec e-booka.

Bieganie nie jest takie proste, tak jak nasze ciało nie jest proste, ale po przeczytaniu tego E-Booka na pewno będzie łatwiejsze, a przynajmniej mam taką nadzieję... Miłej lektury!

## **KORZYŚCI BIEGANIA (Anita)**

Regularne bieganie ma wiele pozytywnych skutków dla naszego organizmu. Jest to czynność fizjologiczna, do której według wielu naukowych źródeł zostaliśmy stworzeni, więc nic dziwnego, że ta aktywność ma na nas tak dobry wpływ.

Postępująca adaptacja naszego organizmu do zmęczenia i obciążeń treningowych ma pozytywny wpływ na nasze ciało i zdrowie. Bieganie eliminuje takie czynniki ryzyka jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie czy zaburzenia gospodarki lipidowej, co oznacza, że jest korzystne dla naszego układu krążenia. Lekarze są zdania, że utrzymywanie umiarkowanej aktywności fizycznej np. już 3 razy w tygodniu po 30 minut powoduje, że mięsień sercowy funkcjonuje lepiej niż u osoby, która nie trenuje. Serce biegacza zwiększa swoją objętość, dzięki czemu jest zdrowsze i jest w stanie wyrzucić większą ilość natlenowanej krwi do naszych mięśni i narządów.

Jednym z efektów regularnego biegania jest obniżenie się częstotliwości skurczów serca i tym samym obniżenie się tętna spoczynkowego, co z punktu widzenia sportowca jest korzystne. U osoby niebiegającej tętno spoczynkowe wynosi najczęściej nie mniej niż 60 uderzeń na minutę, natomiast u osób wytrenowanych często jest ono niższe niż 60 uderzeń na minutę. Zjawisko te określane jest przez lekarzy jako bradykardia i jest skutkiem fizjologicznego zaadaptowania się naszego serca do długotrwałej aktywności fizycznej.

Zdrowie serce i cały układ krążenia to jednak nie jedyna korzyść zdrowotna, jaką niesie za sobą bieganie.



Jednym z wielu benefitów tej aktywności fizycznej jest również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i pamięć... Coraz głośniej mówi się o tym, że o naszą mentalną sferę zdrowia powinno się dbać tak samo, jak o kondycję fizyczną. Jednym z ciekawszych doniesień naukowych jest fakt, że treningi kardio mogą działać tak samo skutecznie jak antydepresanty w leczeniu łagodnej depresji. Badania naukowe z Boston University (2017 r.) potwierdziły pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych na stan zdrowia psychicznego (jako część procesu leczenia, a nie substytut).

Kolejną korzyścią przemawiającą za tym, by zacząć biegać jest możliwość zrzucenia zbędnych kilogramów i perspektywa poprawienia pracy układu pokarmowego. Mało kto wie, że godzina spokojnego biegu nie tylko spala ok. 500-600 kcal (dokładna ilość spalonych kalorii zależy od **wielu** czynników!), ale przyczynia się również do poprawy stanu naszych jelit. Badania naukowe z University of Illinois (2018r.) potwierdziły pozytywny wpływ regularnej aktywności aerobowej (minimum 3 razy w tygodniu po 30-60 minut) na florę bakteryjną przewodu pokarmowego.

Tak, wiem, sporo tych korzyści, ale już jako ostatnią wymienię tą, której nie sposób pominąć: **bieganie wzmacnia odporność organizmu i obniża ryzyko rozwoju nowotworów**. Nie ma wątpliwości, że zdrowie jest chyba największą wartością w naszym życiu. Cytując polskiego poetę "(...) ile Cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto Cię stracił!". Na szczęście bieganie może zdecydowanie zmniejszyć ryzyko utraty zdrowia! Naukowcy z czasopisma naukowego "Aging Cell" zapewniają, że regularna i umiarkowana aktywność sportowa wspomaga produkcję limfocytów odpowiedzialnych za naszą odporność.

## Rozdział 01

Układ immunologiczny wraz z wiekiem osłabia się, ale ciekawy jest fakt, że aktywni sportowcy powyżej 55. roku życia mogą mieć tak silny układ odpornościowy jak 20- czy 30-latkowie!

Jak widzisz powodów jest wiele i na pewno znalazłoby się ich jeszcze więcej, by przekonać się do tej aktywności, ale skoro sięgnąłeś po tego E-Booka, to zakładam, że nie trzeba Cię przekonywać do biegania.

**Rolowanie tyłu uda:** Ułóż nogę na rollerze w połowie długości uda. Podpierając się rękoma z tyłu i drugą nogą zgiętą w kolanie wykonuj ruchy w przód i tył. Pamiętaj, by omijać dół podkolanowy. Poziom nacisku można zwiększyć zakładając drugą nogę na nogę rolowaną.



**Rolowanie boku uda, czyli pasma biodrowo-piszczelowego:** Przyjmij pozycję boczną podpierając się na przedramionach i na rollerze umieszczonym na środku długości boku uda. Jeśli ucisk będzie dla Ciebie zbyt bolesny, możesz go zmniejszyć podpierając się dodatkowo drugą nogą (jak na zdjęciu):



## **8 BŁĘDÓW, KTÓRE BĘDĄ KOSZTOWAŁY CIĘ KONTUZJĘ (Paweł)**

W lipcu 2021 roku nagrałem film z wnioskami z przeprowadzonych treningów/konsultacji z biegaczami.

Było to 67 zajęć z biegaczami tylko w czerwcu. Wszystkie sprowadzały się do tego samego - popełniacie te same błędy, przez które macie kontuzje i brak zadowalających wyników. Dokładnie 8 błędów, które trzeba usunąć:

- Bezgraniczna wiara w sprzedawców w sklepach biegowych
- Skipy na początek rozgrzewki - a już tym bardziej jako rozgrzewka przed biegiem
- Interwały, sprinty, przyspieszenia, podbiegi bez rozgrzewki
- Bieganie za szybko
- Brak różnorodności treningu
- Brak dni wolnych od jakiegokolwiek treningu sportowego
- Rozciąganie aż do bólu
- Krzywdy Facebooka i Instagrama

**ABY CIĘ NIGDY TO NIE SPOTKAŁO...**

**PONIEDZIAŁEK 2.1.2023**

Google

🔍 jak biegać codziennie|



**NIEDZIELA 8.1.2023**

Google

🔍 ból kolana co robić

