

JEFF GALLOWAY

# METODA

## RUN WALK RUN<sup>®</sup>

CZYLI MARATON BEZ ZMĘCZENIA



OSIĄGAJ LEPSZE CZASY NA ZAWODACH  
ZAPANUJ NAD ZMĘCZENIEM  
I UKOŃCZ PÓLMARATON  
PO KILKU MIESIĄCACH TRENINGU  
POWIEDZ „NIE!” WYCZERPANIU  
I KUŚTYKANIU PO DŁUGICH BIEGACH

Tytuł oryginału: Jeff Galloway: The Run Walk Run® Method

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-3473-1

© 2013 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

2nd revised edition 2016

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced – including by photocopy, microfilm or any other means – processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

Translation copyright © 2017 Helion SA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/metrun>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	7
<b>Rozdział 1</b> Metoda Run Walk Run® to powrót do korzeni .....	12
<b>Rozdział 2</b> Metoda Run Walk Run® (RWR) Gallowaya .....	14
<b>Rozdział 3</b> Czy naprawdę jesteś biegaczem, skoro maszerujesz? .....	18
<b>Rozdział 4</b> Podstawy metody Run Walk Run® .....	24
<b>Rozdział 5</b> Psychiczne walory metody Run Walk Run® .....	28
<b>Rozdział 6</b> W jaki sposób metoda Run Walk Run® zapobiega kontuzjom? .....	32
<b>Rozdział 7</b> Test magicznej mili jako podstawa metody Run Walk Run® .....	36
<b>Rozdział 8</b> Wybieranie właściwej strategii Run Walk Run® .....	46
<b>Rozdział 9</b> Jak kontrolować przerwy marszowe? .....	54
<b>Rozdział 10</b> Rusz się z kanapy! Metoda Run Walk Run® dla początkujących .....	58
<b>Rozdział 11</b> Postawa biegowa — przerwy marszowe zwiększają efektywność ruchów .....	66
<b>Rozdział 12</b> Postawa marszowa .....	70
<b>Rozdział 13</b> Ćwiczenia w przechodzeniu z biegu do marszu i z marszu do biegu ....	74
<b>Rozdział 14</b> Rozwiązywanie problemów dzięki korygowaniu formuł Run Walk Run® .....	80
<b>Rozdział 15</b> Jak biegać szybciej dzięki Run Walk Run®? .....	108
<b>Rozdział 16</b> Próba generalna przed zawodami .....	112
<b>Rozdział 17</b> Korygowanie parametrów metody Run Walk Run® .....	116
<b>Rozdział 18</b> Strategie motywacyjne na bazie metody Run Walk Run® .....	120
<b>Rozdział 19</b> Run Walk Run® — zagadnienia i problemy .....	128
<b>Rozdział 20</b> Rekomendacje .....	134
<b>Rozdział 21</b> Odmiiany tradycyjnych interwałów biegowych i marszowych .....	160
<b>Rozdział 22</b> Akcesoria przydatne podczas biegania .....	164
Autorzy zdjęć i współpracownicy .....	188





**Rozdział 2.**  
**Metoda Run Walk Run®**  
**(RWR) Gallowaya**

- **Mądry sposób na bieganie, który pozwala racjonalnie wykorzystać każdy trening.**
- **Nie zmusza biegacza do rezygnacji z codziennych zajęć, nawet po długich biegach.**
- **Motywuje początkujących do wstania z kanapy i biegania.**
- **Przywraca radość biegu zawodnikom, którzy biegali wcześniej bez przerw i zrezygnowali ze względu na kontuzję albo wypalenie.**
- **Pomaga poprawić czasy osiągnięte w wyścigach.**
- **Daje każdemu biegaczowi kontrolę nad zmęczeniem.**
- **Zapewnia wszystkie korzyści z biegania bez wyczerpania i bólu.**
- **Pozwala Ci ustanawiać reguły biegu na każdy dzień.**
- **Wprowadza strategiczną przerwę na odpoczynek — przejdź do marszu, zanim się zmęczysz.**
- **Zaleca krótki, łagodny krok marszowy.**
- **Nie wymaga rezygnacji z przerw na marsz.**

### **Strategiczna przerwa na odpoczynek — przejdź do marszu, zanim się zmęczysz**

Większość z nas, nawet niećwiczących, potrafi przejść kilka kilometrów bez zmęczenia, bo jesteśmy genetycznie przystosowani do długotrwałego, efektywnego marszu. Bieganie wymaga większego nakładu pracy, trzeba bowiem oderwać całe ciało od ziemi, a potem zamortyzować wstrząs przy lądowaniu — i tak wiele razy z rzędu.

Ciągła praca mięśni biegowych wywołuje większe zmęczenie i bardziej dotkliwe dolegliwości bólowe niż utrzymywanie tego samego tempa, ale z przerwami. Jeśli przejdziesz do marszu, zanim mięśnie biegowe zaczną się męczyć, pozwolisz im na natychmiastową regenerację — poćwiczysz dłużej, a na drugi dzień zapewne nie będziesz tak obolały.

Ta metoda wymaga strategicznego podejścia. Dzięki dobieraniu właściwej na dany dzień proporcji między bieganiem a marszem możesz kontrolować poziom zmęczenia. Efekt? Będziesz pełen energii na finiszu, a po długich biegach zrobisz to, co chcesz albo powinienes. Długi bieg nie musi się już wiązać z wyczerpaniem.

*Metoda RWR jest bardzo prosta: biegniesz krótki odcinek, przechodzisz do marszu, a potem powtarzasz cykl od początku.*

### Przerwy marszowe...

- Przyspieszają! Zawodnicy biegający dotąd bez przerw, którzy przestawiają się na prawidłową formułę Run Walk Run<sup>®</sup>, poprawiają wyniki w półmaratonie średnio o 7 minut, a w maratonie nawet o ponad 13 minut (średnia poprawa wyliczona na podstawie badań statystycznych).
- Pozwalają zapanować nad tym, jak czujesz się podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu.
- Eliminują zmęczenie.
- Przesuwają granicę wyczerpania albo bólu.
- Uwalniają endorfiny — podczas każdej przerwy marszowej masz wyśmienite samopoczucie!
- Dzielą dystans na racjonalne części (np. „Jeszcze tylko 30 sekund do przerwy marszowej!”).
- Przyspieszają regenerację.
- Zmniejszają ryzyko dolegliwości, bólów i kontuzji.
- Pozwalają czuć się dobrze po wysiłku — możesz realizować plany na resztę dnia bez przytłaczającego zmęczenia.
- Zapewniają wszystkie korzyści wytrzymałościowe i siłowe wynikające z pokonywania dystansów treningowych — bez bólu.
- Przyspieszają regenerację u starszych albo cięższych biegaczy i pozwalają się im czuć tak dobrze jak za dawnych (szczuplejszych) czasów albo nawet lepiej.
- Uaktywniają płat czołowy mózgu, co ułatwia zapanowanie nad nastawieniem i motywacją.

## **Krótki, łagodny krok marszowy**

Lepiej iść powoli, robiąc krótsze kroki. Zbyt długi krok może podczas marszu albo biegu powodować bóle piszczeli. Zrelaksuj się i ciesz się marszem.

## **Nie musisz rezygnować z przerw na marsz**

Niektórzy początkujący uważają, że muszą stopniowo dojść do takiej formy, by przerwy marszowe stały się zbędne. To kwestia indywidualna, ja jednak nie polecam tego rozwiązania. Pamiętaj, że sam wybierasz formułę Run Walk Run® na dany dzień. Nie ma reguły, która narzucałaby stosowanie jakichś konkretnych proporcji. Dostosowując bieg i marsz do samopoczucia, zyskujesz kontrolę nad zmęczeniem.

Biegam od ponad 50 lat, a dzięki przerwom marszowym czerpię z biegania więcej radości niż kiedykolwiek wcześniej. Każdy bieg to dla mnie zastrzyk energii. Jeśli nie robiłbym wczesnych i częstych przerw marszowych, nie byłbym w stanie biegać tak jak teraz — niemal codziennie.

**Run Walk Run® pozwala Ci ustanawiać reguły biegu na każdy dzień.**



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## DAJ SIĘ PORWAĆ EUFORII! IDŹ... I BIEGNIJ!

Bieganie jest ostatnio niezwykle popularne. Miliony ludzi na całym świecie przekonały się, że ten rodzaj aktywności fizycznej wspaniale poprawia samopoczucie, pięknie modeluje sylwetkę, zwiększa witalność i satysfakcję z życia. Osoby, które regularnie biegają, są po prostu szczęśliwsze, zdrowsze, sprawniej myślą i cieszą się każdym dniem. Niestety, często zdarza się, że wyczerpanie wysiłkiem, ból czy kontuzje odbierają radość płynącą z biegania.

Trzymasz w ręku książkę, dzięki której zapomnisz o dolegliwościach związanych z przeciążeniem mięśni i stawów. Opisana tu nowatorska technika pozwala na uniknięcie kontuzji i przemęczenia, a także na osiąganie lepszych wyników podczas zawodów. Metoda Run Walk Run® polega na odpowiednim dobieraniu przerw marszowych podczas treningu biegowego. Pozwala oszczędnie gospodarować energią i siłą mięśni, przyczynia się do adaptacji biegowych i eliminuje zmęczenie. Stosujący tę metodę biegacze pozostają silni aż do mety.

### Dzięki tej książce:

- zaczniesz biegać bez dolegliwości powszechnych u początkujących biegaczy
- zyskasz lepsze samopoczucie podczas biegu
- nauczysz się inteligentnie planować treningi
- dowiesz się, jak zapanować nad zmęczeniem i uniknąć urazów
- prędko zauważysz poprawę w osiągniętych wynikach

**JEFF GALLOWAY** od najmłodszych lat pasjonował się bieganiem. Dzięki ciężkiej pracy i konsekwentnym treningom został olimpijczykiem. W 1978 roku opracował wyjątkowy program szkoleniowy dla biegaczy, charakteryzujący się wyjątkową skutecznością. Chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami: jest aktywnym trenerem, autorem niezwykle popularnych książek o bieganiu, felietonistą w czasopiśmie „Runner’s World” i inspirującym mówcą.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**

