

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© Larousse 2016

Titlu original: *LA MAGIE DU RUNNING. Le guide pour débiter et ne plus s'arrêter!*
par Anne&Dubndidu

Pour l'édition originale: Direction de la publication: Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora; Direction éditoriale: Catherine Delprat; Édition: Agnès Dumoussaud; Lecture-correction: Laurence Alvado; Couverture et mise en page: Claire Morel Fatio; Fabrication: Donia Faiz.

© Editura NICULESCU, 2017

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Lucian Curteanu
Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0106-8

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Anne&Dubndidu

Magia alergării

Ghidul pentru a începe și a nu mai renunța

Traducere:
Gina Belabed

LAROUSSE

 NICULESCU

CUPRINS



CUVÂNT-ÎNAINTE 6

Dar de ce alergi?

INTRODUCERE 12

Dar tu? De ce vrei să alergi?

CAPITOLUL 1 22

Echipează-te

Cum să-ți alegi încălțămintea 24

Pregătește-ți ținuta 32

Dotează-te cu gadgeturile potrivite 44

CAPITOLUL 2 52

Începe

Stabilește-ți un obiectiv rezonabil 54

Cucerește-ți teritoriul 54

Mergi, și apoi aleargă 56

Ieși din zona ta de confort 68

Îndeplinește-ți obiectivul, apoi depășește-l 69

CAPITOLUL 3 76

Ai grijă de tine

Recuperează-te și odihnește-te 78

Fă încălzire și întinderi 79

Tonifiază-te 93

Răsfață-te 104

Îngrijeste-ți leziunile 113

CAPITOLUL 4 120

Bea și mănâncă mai bine

Bazele nutriției 122

Hidratarea 128

Nutriția, înainte, în timpul și după 132



Alimentele pentru efort 140

Suplimentele și complementele alimentare 142

Alergi și slăbești? 144

CAPITOLUL 5 148

Perseverează și progresează

Treci de zidul începătorului 150

Organizează-te pentru a putea alerga fără niciun stres 152

Rămâi motivat 160

Descoperă noi tipuri de antrenament 168

CAPITOLUL 6 190

Depășește-ți limitele

Participarea la o cursă oficială 192

Pregătirea cursei 200

Respectarea planului de antrenament 204

Recuperarea după o cursă 224

După semimaraton, urmează un maraton? 225

Competiția nu te ispitește? 228

CONCLUZII 230

Începutul urmării

ANEXE 232

Vocabularul alergătorului 234

Playlist-ul meu 242

Site-uri utile 244

NOTE 246

MULȚUMIRI 256





CAPITOLUL 1

ECHIPEAZĂ-TE



O veste bună! Alergarea este, cu siguranță, sportul care necesită cel mai puțin echipament. Cu toate acestea, este esențial să-l alegi bine, chiar de la început.

Dacă alergi cu o încălțăminte nepotrivită pentru fuleul¹ tău, pentru practica ta sau, în general, pentru alergare, te-ai putea răni. Ținuta este de, asemenea, foarte importantă. Începând cu lenjeria de corp, dacă ești femeie. Și, spre deosebire de perioada verii, trebuie să te gândești serios la echipamentul de iarnă. Îți voi oferi numeroase recomandări pentru a te ajuta să înfrunți frigul sau ploaia.

Și, în sfârșit, în acest capitol vei învăța să alegi între aplicațiile disponibile pentru acest sport, ceasurile și alte gadgeturi la modă care au devenit cei mai buni tovarăși ai alergătorului.

Alegerea încălțăminte este esențială!

¹ Fuleu – alergare în pas mare, mâinile mișcându-se în ritmul picioarelor. (n. red.)

1. CUM SĂ-ȚI ALEGI ÎNCĂLȚĂMINTEA

În afară de practica ta (număr de kilometri parcurși, tip de traseu, mai degrabă drum sau șosea?) și de greutatea ta, încălțăminte trebuie să fie întotdeauna adaptată la tipul tău de fuleu.

CE TIP DE FULEU AI?

Există 3 tipuri de fulee:

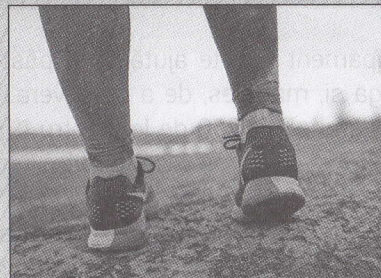
- **Fuleul universal/neutru:** este un fuleu echilibrat, care dă picioarelor o foarte bună stabilitate. Uzura încălțăminte se face uniform, pe întreaga talpă.
- **Fuleul pronator:** în timpul fuleului tău, piciorul tinde să basculeze spre interior. Uzura încălțăminte se face în principal pe toată partea internă a tălpii. Acest fuleu, dacă nu este corectat cu tălpi ortopedice sau cu pantofi speciali pentru pronție, exercită o presiune puternică atât pe gleznă, cât și pe genunchi și șold.
- **Fuleul supinator:** piciorul va tinde să basculeze spre exterior. Uzura încălțăminte se face mai ales pe marginea exterioară a tălpii. Fără corecție, acest fuleu poate duce la entorse la nivelul gleznei.

FULEE INTERMEDIARE

De multe ori, fuleul nu este nici 100% neutru, nici 100% pronator sau supinator. El poate fi descris ca intermediar, adică atât universal/pronator, cât și universal/supinator. Nicio problemă: oricare ar fi tipul tău de fuleu, vei găsi întotdeauna pantofii potriviți.

CUM SĂ-ȚI DETERMINI TIPUL DE FULEU?

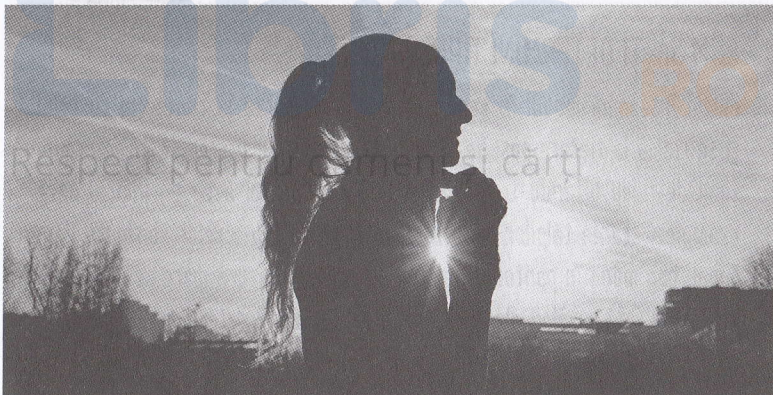
Fuleul înseamnă modul în care piciorul se comportă la contactul cu solul și se ridică la fiecare pas. Rezultatul: este un pic mai greu să-ți determini tipul de fuleu uitându-te la picioarele tale. Dar vei avea un indiciu dacă examinezi starea tălpileor pantofilor de alergare sau a celor obișnuiți. Personal, bag mâna în pantof și, imediat, descopăr o uzură mare pe interiorul părții din față a tălpii. Dacă întâmpini dificultăți la determinarea fuleului, mergi într-un magazin specializat pentru alergare. Vei fi ajutat și sfătuit în legătură cu modelele de pantofi cele mai adecvate fuleului tău, luând în considerare practica și greutatea ta. Uneori, magazinele sunt chiar dotate cu o bandă de alergare pentru a cunoaște cu precizie tipul tău de fuleu.



CUM SĂ TE SIMȚI BINE ÎN PANTOFII TĂI

Este la fel de important să-ți găsești pantofii în care să te simți bine și care să-ți și placă un pic (sau mult). Prin urmare, este esențial să încerci mai multe modele de diferite mărci înainte de a-ți cumpăra prima pereche. Nu uita să îi iei întotdeauna cu o jumătate de număr sau chiar cu un număr mai mari decât pantofii de stradă. Și atenție, o pereche de pantofi de alergare adaptată fuleului tău nu va fi neapărat compatibilă cu practica și cu greutatea ta.

Dacă ești la început, nu fi zgârcit: cumpără-ți o pereche frumoasă. Investind chiar de la început într-un



echipament bun te ajută să-ți păstrezi dorința și motivația de a alerga și, mai ales, de a persevera. În mod inevitabil, îți va părea rău că ai plătit 250 de lei pentru o pereche de încălțăminte dacă o abandonezi după 6 săptămâni într-un colț al dulapului. Dar este dovada că ai putut să alergi și că o poți face în continuare. Nimic nu te oprește, în afară de acea voce slabă: „Să alerg... Să nu alerg?”. Chiar dacă ești la început, o pereche bună de încălțăminte este oricum o condiție minimală pentru a nu te răni.

În orice caz, indiferent de buget, te sfătuiesc să porți încălțăminte adecvată fuleului tău, bineînțeles, dar mai ales versatilă, pe care să o poți folosi pe orice tip de traseu (drum, șosea) și pe orice distanță.

CUM SĂ-ȚI ÎNTREȚII ÎNCĂLȚĂMINTEA

Pentru a prelungi durata de viață a încălțăminte, nu ezita să ai grijă de ea, așa cum o faci cu cizmele de piele. După fiecare utilizare, scoate-ți pantofii desfăcând bine șireturile. Nu îi pune niciodată în mașina de spălat (cu excepția folosirii unui program special). Dacă o faci, evită întotdeauna uscătorul, care îi deteriorează iremediabil. Curăță-i cu apă rece și cu o perie. Lasă-i să se usuce în mod natural după ce îi cureți. Bagă în interior ghemotoace de ziare sau prosoape de hârtie, astfel încât, după uscare, încălțăminte să-și păstreze forma inițială.



PANTOFII DE SPORT AU O DURATĂ DE VIAȚĂ LIMITATĂ!

Este esențial să numeri câți kilometri ai parcurs cu ei. Va trebui să-ți înlocuești atunci când ajungi la un număr de 500-1.000 km. Dacă ești supraponderal sau dacă ai un fuleu special, poate fi necesar să-ți schimbi chiar mai devreme. Uită-te bine la pantofi, la uzura lor, la tălpi (interioare și exterioare), la starea lor generală. Dacă sunt prea înclinați într-o parte, dacă sunt anormal de uzați în anumite locuri, va trebui să-ți cauți o pereche nouă. De asemenea, fii atent la senzațiile din timpul alergării: simți solul prea puternic, ai mici dureri anormale.

Cum procedez eu



Fuleul meu nu este foarte bun: piciorul drept este pronator, iar cel stâng, universal. Prin urmare, port tălpi ortopedice (numite și „orteze”) care îmi corectează pasul și aliniamentul. În ciuda acestei corecții, am pantofi de tip universal/pronator. Folosesc rareori o singură pereche în același timp, întotdeauna am 2 sau 3: 1 pereche pentru traseele lungi, 1 pereche pentru alergarea cu schimbare de ritm și, uneori, 1 pereche pentru ieșirile de scurtă durată sau pentru vremea ploioasă ori pentru drumurile umede. Astfel, atunci când plec să fac un mers cu schimbare de ritm, port pantofi mai ușori, mai flexibili și mai dinamici decât cei pe care îi folosesc de regulă pentru o ieșire mai îndelungată. Pentru traseele lungi, îmi plac pantofii mai robusți, cu o mai bună amortizare. Desigur, atunci când începi să alergi, nu este necesar, dar atunci când vei fi

un practicant asiduu, îți recomand să nu alergi mereu cu aceeași pereche de pantofi. Schimbă încălțăminte de la o ieșire la alta, pentru că este benefic și stimulant pentru picioare. Mușchii lucrează un pic diferit. Acest lucru previne, de asemenea, ca picioarele să se obișnuiască cu un singur model de pantofi și să devină „leneșe”.



AI NEVOIE DE ORTEZE?

Uneori, odată ce ai trecut de faza de începător, chiar și încălțăminte adecvată nu este suficientă pentru o practică din ce în ce mai intensă. Dacă simți dureri (de șolduri, de genunchi sau de glezne) sau dacă suferi de tendinite repetate, acesta poate fi un semn că ai nevoie de talonete sau orteze plantare.

ORTEZE ÎN CAZ DE LEZIUNI?

Tălpile ortopedice nu tratează rănile, ci le previn. Numai un tratament medical, odihna și reeducarea cu ajutorul unui fizioterapeut le pot vindeca.

Scheletul nostru nu este, din păcate, perfect. Adoptăm anumite poziții care nu permit întotdeauna o funcționare armonioasă a mușchilor și a tendoanelor. De obicei, aceste mici dezechilibre (un șold mai mare decât celălalt, un picior plat) nu provoacă leziuni, dar, în cazul alergării, lucrurile stau altfel. Ele pot duce la răniri, pentru că mișcarea este întotdeauna aceeași. Leziunile nu sunt decât ultimele simptome ale acestor inadvertențe osoase și musculare care ar putea fi ușor de evitat prin folosirea de tălpi ortopedice.

Ortezele plantare sunt specifice fiecărui alergător. Ele servesc la corectarea unei posturi. De îndată ce vei începe să le porți, scheletul se va adapta și va adopta o poziție armonioasă, care nu va mai genera dezechilibre. Uneori, va trebui să mergi de mai multe ori la medicul ortoped pentru a-ți ajusta tălpile. Ele pot să nu fie perfecte de prima dată. Trebuie să ai răbdare!

După ce ai primit talonetele (sau branțurile), ar trebui fie să înlocuiești cu acestea talpa interioară a pantofilor, fie să le introduci dedesubtul ei. Vei avea câteva bășici sau bătăături în timpul primelor ședințe de alergare. Aplică o cremă anti-bătăături pentru a preveni apariția lor și grăbește faza de adaptare.

