

ALERGARE, CICLISM ȘI FITNESS

ENCICLOPEDIA PRACTICĂ ILUSTRATĂ



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

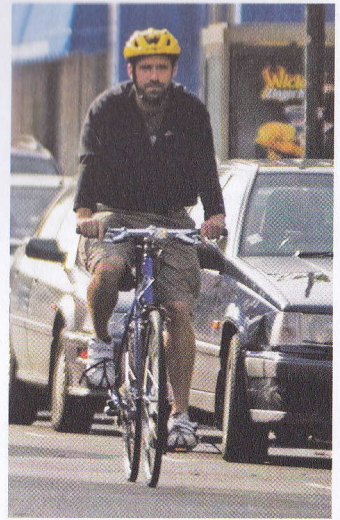
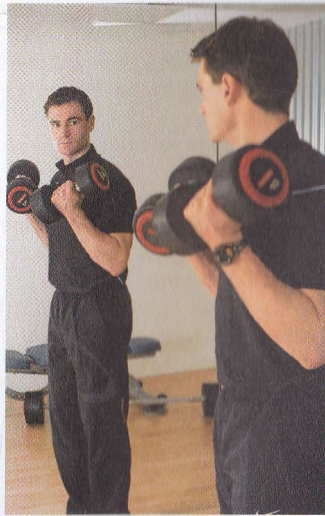


Libris
Respect pentru oameni și cărți

ENCICLOPEDIÉ PRACTICĂ ILUSTRATĂ

ALERGARE, CICLISM ȘI FITNESS

UN COMPENDIU ELABORAT, DESTINAT DOBÂNDIRII, PĂSTRĂRII ȘI ÎMBUNĂTĂȚIRII CONDIȚIEI FIZICE ȘI ABILITĂȚILOR, CARE SE ADRESEAZĂ ATĂT CELOR CARE ALEARGĂ SAU PRACTICĂ CICLISMUL DE PLĂCERE, CÂT ȘI CELOR CARE PARTICIPĂ LA COMPETIȚII ȘI CURSE



INSTRUCȚIUNI PAS CU PAS, PLANURI DE ANTRENAMENT, INFORMAȚII DESPRE NUTRIȚIE ȘI SFATURI ALE EXPERTILOR, PRIN INTERMEDIUL A PESTE 1 350 DE FOTOGRAFII ȘI ILUSTRĂȚII EXCEPȚIONALE

ELIZABETH HUFTON • EDWARD PICKERING • ANDY WADSWORTH

Titlul original:
 THE ILLUSTRATED PRACTICAL
 ENCYCLOPEDIA OF RUNNING,
 CYCLING & FITNESS TRAINING

Copyright design, text și imagini
 ©Anness Publishing Limited
 Copyright © Editura Aquila Logistic

Toate drepturile pentru ediția în
 limba română sunt rezervate Editurii
 Aquila Logistic.

Nicio parte a acestei lucrări nu
 poate fi reprodusă în mod electronic,
 mecanic, prin fotocopiere sau prin
 oricare alt mod, fără acordul scris, dat
 în prealabil de Editura Aquila Logistic.

ISBN: 978-973-714-662-5

Traducători: Adina Ungureanu,
 Raluca Juhasz, Cristina Barabaș

Corectori literari: Daniela Petraș,
 Mihaela David

Corector de specialitate:
 Mihaela Pap

Tehnoredactori: Dana Crăciunescu,
 Karton Robert, Cristian Țirlea,
 Gheorghe Țirlea (incl. design copertă)

Director editorial: Diana Tăutan

Editor coordonator: Sorin Curt

NOTA EDITORULUI: Cu toate că
 toate sfaturile și informațiile din aceas-
 tă carte sunt considerate a fi corecte
 în momentul publicării acestei cărți,
 nici autorii și nici editorul nu își asumă
 niciun fel de responsabilitate legală
 pentru erorile sau omisiunile care se
 pot regăsi în text, și nici pentru vătă-
 mările sau rănilile care pot surveni în
 cazul punerii în practică a anumitor in-
 strucțiuni sau sfaturi oferite de această
 carte. Vă sfătuim să consultați medicul
 înainte de începerea oricărui program
 de exerciții care se regăsește în carte.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Națio-
 nale a României**
HUFTON, ELIZABETH

Alergare, ciclism, fitness :
enciclopedie ilustrată / Elizabeth
 Hufton, Edward Pickering, Andy
 Wadsworth. - Oradea : Aquila

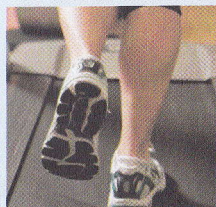
Index

ISBN 978-973-714-662-5

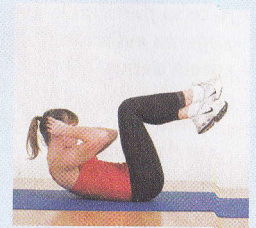
I. Pickering, Edward
 II. Wadsworth, Andy
 796.422
 796.61
 796.015.52

CUPRINS

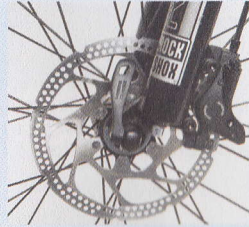
Introducere	8
Alergarea	11
Introducere în alergare	12
Alergarea în zilele noastre	16
De ce să alegem alergarea?	18
Înainte de a începe:	
controale de bază ale stării de sănătate	20
Începerea unui program de mers/alergare	22
Alergare pentru îmbunătățirea condiției fizice: plan pentru șase săptămâni	24
Alergarea și corpul uman	26
Stretching de bază pentru alergători	28
Antrenamentul de bază pentru forță	30
Urmărirea progreselor	32
Remediarea problemelor care pot să apară la început	34
Păstrarea motivației	36
Echipamentul de bază: încălțăminte	38
Echipamentul de bază: îmbrăcăminte	40
Creșterea distanței	44
Învață să fii în formă bună	46
Antrenament simplu de viteză	48
Primele sprinturi	50
Alergarea la deal	52
Antrenamentul la prag anaerob	54
Suprafețele de alergare	56
Reguli fundamentale de alimentație pentru alergători	60
Reguli fundamentale de hidratare pentru alergători	62
Gustări recomandate înainte de antrenament	64
Gustări recomandate după antrenament	66
Leziuni obișnuite	70
Evitarea leziunilor	76
Specialiști în tratarea leziunilor	78
Tratamente alternative	80
Alergarea ca stil de viață	82
Alergarea pentru copii	84



De ce să participi la evenimente?	88	Antrenamentul psihic:	
Alegerea evenimentului potrivit	90	strategii pe distanță lungă	168
Marele debut	92	Antrenamentul psihic:	
Cursa de 5 km: oameni și cărți		strategii de câștigare a cursei	170
program de mers/alergare	98	Echipamentul de cursă pentru avansați	172
Cursa de 5 km:		Accesorii pentru avansați	174
program pentru nivel intermediar	100	Împărțirea perioadelor de antrenament	
Cursa de 10 kilometri:	102	și autoantrenamentul	176
program de mers/alergare	102	Planificarea anului de antrenament	178
Cursa de 10 km:		Recuperarea după cursă	180
program pentru nivel intermediar	104	Imediat după cursă	182
Semimaratonul: program de mers/alergare	106		
Semimaratonul:	108	Ciclismul	185
program pentru nivel intermediar	108	Introducere în ciclism	186
Față în față cu maratonul	110	Bicicleta hibrid	192
Maratonul: program de mers/alergare	112	Îmbrăcămintea potrivită	
Maratonul:		pentru ciclismul de recreere	194
program pentru nivel intermediar	114	Abilități generale necesare ciclismului	196
O săptămână perfectă înaintea cursei	116	Frânarea, schimbarea vitezelor	
Ținuta și exercițiile de antrenament		și deplasarea în siguranță	198
la sprint	120	Ciclismul în oraș	200
Antrenament de forță pentru sprinteri	122	Naveta pe bicicletă	202
Antrenament cu greutatea pentru sprinteri	124	Ciclismul montan: noțiuni de bază	204
Sprint: 100 metri și 200 metri	126	Ciclismul cu familia	206
Sprint: 400 metri	128	Ciclismul pentru copii	208
Alergarea de garduri	130	Bicicletele BMX pentru copii	210
Rezistența la viteză pentru		Îmbunătățirea sănătății	
alergarea pe distanță medie	132	prin intermediul ciclismului	212
Cursele de distanță medie:		Cadrul și furcile	218
800 metri și 1 500 metri	134	Roțile	220
Cursele de distanță medie:		Angrenajul și vitezele	222
3 000 metri și 5 000 metri	136	Frânele	224
Planificarea alimentației adecvate	140	Întreținerea bicicletei	226
Dietele bogate în proteine	142	Prevenirea problemelor	228
Mese ușoare ideale	144	Bicicleta de cicloturism	232
Mese principale ideale	146	Echipamentul de cicloturism 1	234
Alimente energizante special		Echipamentul de cicloturism 2	236
concepute pentru sportivi	148	Planificarea unui traseu	238
Alimente energizante preparate acasă	150	Camping cu bicicleta	240
Cursa 5K: program pentru nivel avansat	152	Cicloturism în Europa de Nord	242
Cursa 10K: program pentru nivel avansat	154	Cicloturism în munții Europei	244
Semimaratonul: program nivel avansat	156	Cicloturism în America de Nord:	
Maratonul: program de elită	158	Coasta de Vest și Vestul Mijlociu	246
Antrenamentul pentru maraton –		Cicloturismul în America de Nord:	
variante ușoară	160	Coasta de Est	248
Maratonul:		Cicloturismul în zone mai îndepărtate	250
antrenament pe baza ritmului cardiac	162	Bicicleta sportivă	256
Sesiuni-cheie de antrenament		Îmbrăcămintea potrivită	
pentru curse	164	pentru cursele sportive	258
Tactici de competiție	166	Stabilirea obiectivelor	260



La ce să ne așteptăm într-o cursă sportivă	262	Bicicleta pentru curse de șosea	320
Ritmul și viteza într-o cursă	264	Alegerea unei biciclete de curse	322
Ascensiunea într-o competiție sportivă	266	Abilități necesare pentru cursele de șosea: desprinderea	324
Parcursul în grup a unei curse sportive	268	Abilități necesare pentru cursele de șosea: escaladarea	326
Coborârea într-o cursă sportivă	270	Abilități necesare pentru curse de șosea: virajele și coborârea	328
Aplicarea abilităților într-o cursă sportivă	272	Abilități necesare pentru cursele de șosea: sprintul	330
Marile competiții sportive ale lumii:		Abilități necesare pentru cursele de șosea: strategii și lucrul în echipă	332
Etape du Tour	274	Abilități necesare pentru cursele de șosea: deplasarea contra cronometru	334
Marile competiții sportive ale lumii:		Abilități necesare pentru cursele de șosea: triatlonul	336
Turul Flandrei și Ventoux	276	Marile curse de șosea: Tour de France	338
Marile competiții sportive ale lumii:		Cei mai buni 10 cicliști din toate timpurile de la Tour de France	340
Cape Argus și Gran Fondo Gimondi	278	Mari curse de șosea: Giro d'Italia	342
Marile competiții sportive ale lumii: marile curse	280	Mari curse de șosea: competițiile clasice	344
Alegerea unei biciclete de munte	284	Bicicleta de curse cross-country	348
Bicicleta hardtail	286	Abilități necesare într-o cursă de cross-country	350
Biciclete cu suspensie completă pentru cross-country și downhill	288	Strategii pentru cursele cross-country	352
Îmbrăcăminte și echipament	290	Marile curse de ciclism montan	354
Abilități necesare pentru trail riding: la ce să te aștepti	292	Ciclocrosul	356
Abilități necesare pentru trail riding: alegerea unei linii	294	Bicicleta de ciclocros	358
Abilități necesare pentru trail riding: coborârea	296	Abilități necesare pentru ciclocros	360
Abilități necesare pentru trail riding: Urcarea	298		
Cursele downhill	300	Antrenamentul de fitness	363
Freeriding	302	Introducere în antrenamentul de fitness	364
Ciclismul montan: tot mai multe ramuri	304	Cei trei pași către o bună condiție fizică	368
Trasee importante de ciclism montan în Canada: North Shore și Whistler	306	Un stil de viață potrivit pentru corpul tău	370
Trasee importante de ciclism montan în SUA: Moab, Utah	308	Importanța exercițiilor	372
Trasee importante de ciclism montan în Europa	310	Stabilirea obiectivelor	374
Trasee importante de ciclism montan în Marea Britanie	312	Jurnalul de antrenament	376
Trasee importante de ciclism montan: diverse evenimente din întreaga lume	314	Tipurile somatice	378



Măsurarea corpului	380	Exerciții pentru spate: mușchii spatelui	444
Măsurarea procentului de grăsime corporală	382	Exerciții pentru umeri: generalități	446
Indicele de masă corporală și evaluarea stării de sănătate	384	Exerciții pentru umeri: forța de rotire	448
Teste de sănătate cardiovasculară	386	Exerciții pentru umeri:	
Teste de forță	388	deltoizii anteriori	450
Echipamentul pentru antrenamentul cardiovascular	390	Exerciții pentru umeri: stabilitatea	452
Echipamentul pentru antrenamentul de forță	392	Exerciții pentru bicepși:	
Efectele benefice ale antrenamentului cardiovascular	396	brațe puternice	454
Consumul de energie în timpul antrenamentului cardiovascular	398	Exerciții pentru bicepși:	
Ritmul cardiac	400	antebrațe puternice	456
Tehnici de respirație	402	Exerciții pentru tricepși	458
Niveluri de intensitate	404	Exerciții pentru abdomen: generalități	462
Climatul și performanța	406	Exerciții pentru abdomen:	
Mersul pe jos	408	mușchii laterali	464
Bicicleta eliptică	410	Exerciții pentru abdomen:	
Aparatul de vâslit	412	Forța de rotire	466
Înotul	414	Importanța mobilității	470
Boxercise	416	Tipuri de stretching	472
Beneficiile și principiile antrenamentului de rezistență	420	Importanța stabilității posturale	474
Sistemul muscular	422	Măsurarea stabilității posturale	476
Tipuri de fibre musculare	424	Exerciții de bază pentru zona mediană a corpului	478
Antrenamentul de rezistență în condiții de siguranță	426	Exerciții intermediare pentru zona mediană	480
Exerciții pentru picioare pentru începători	428	Exerciții avansate pentru zona mediană	482
Exerciții pentru picioare: generalități	430	Exerciții cu mingea de fitness pentru zona mediană	484
Exerciții pentru picioare: mușchii coapsei	432	O alimentație mai sănătoasă	488
Exerciții pentru picioare: mușchii gambei	434	Carbohidrați, proteine și grăsimi	490
Exerciții pentru piept: împingeri cu bara de pe bancă	436	Alimentația sănătoasă pentru vegetarieni	492
Exerciții pentru piept: împingeri cu ganterele	438	Aportul de lichide	494
Exerciții pentru piept:		Vitamine și minerale	496
Antrenament cu ajutorul greutății corpului	440	Indicele glicemic	498
Exerciții pentru spate: mușchii dorsali	442	Alimentația pentru pierderea în greutate	500
		Alimentația pentru dezvoltarea masei musculare	502
		Index	504
		Credite fotografice	512

A person wearing a green t-shirt and black shorts is running on a dirt path in a forest. The path is dappled with sunlight and shadows from the trees. The background is a dense forest with tall trees and green foliage.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Partea I:

ALERGAREA

Librie.RO

Introducere în alergare

Alergarea este o activitate naturală. De îndată ce un copil învață să meargă, el va încerca să alerge. În urmă cu mii de ani, acest instinct a luat naștere din nevoia de a fugi pentru a supraviețui, însă în zilele noastre cei mai mulți oameni nu mai sunt nevoiți să alerge și, de îndată ce ajung la maturitate, nici nu își mai doresc. Poate din acest motiv și din cauza complicațiilor vieții moderne, în ultimii 50 de ani s-a observat o creștere graduală a numărului persoanelor care doresc să alerge, simplitatea și naturalitatea acestei activități atrăgând oameni cu vieți destul de încărcate. În mod ironic, creșterea numărului de participanți la competiții și a interesului pentru alergare a făcut ca această activitate să devină tot mai complicată. În jurul ei s-a dezvoltat o întreagă industrie, existând o competiție acerbă de a crea încălțăminte sportivă, îmbrăcăminte și aparate de măsurare a datelor pe parcursul alergării cât mai performante. În același timp, fiecare dintre milioanele de persoane care practică în prezent alergarea are propriile motive de a o face, iar cei care încep această activitate cu un anumit scop, descoperă în curând că motivația lor s-a schimbat. Un alergător care începe cu scopul de a slăbi devine mai rapid; el începe să-și dorească să concureze, apoi să devină mai bun și în cele din urmă să încerce să câștige o cursă. În sfera competițională, au apus zilele atleților amatori, înscriși doar pentru a-și încerca norocul. Antrenamentele, nutriția, participarea la curse și recuperarea după acestea au devenit în ultimii ani procese științifice bine puse la punct. Acestea nu sunt însă vești proaste. Pe măsură ce alergătorul devine mai preocupat de detaliile mai profunde ale sportului, descoperă că dobândește o mai bună înțelegere a propriului corp și că are cu acesta o legătură mai strânsă. Ca și sport, alergarea este poate cel mai pur mijloc de a împinge corpul către propriile limite și a afla de ce este capabil, din moment ce abilitatea tehnică de bază se regăsește în noi toți. Acest lucru este la fel de valabil pentru atletul de elită, care încearcă să termine cursa cât mai aproape de recordul de două ore al unui maraton, cât și pentru alergătorul obișnuit, curios să descopere dacă poate termina un maraton în trei ore sau doar să ajungă până la finalul primei sale curse de 10 kilometri. Indiferent de motivația care te determină să practici acest sport, această secțiune este menită să te ajute să-ți valorifici la maximum experiența și se adresează tuturor alergătorilor, de la începători la avansați, de la copii până la vârstnici și de la sprinteri la alergătorii de cursă lungă. Secțiunea conține toate informațiile necesare pentru a-ți optimiza alergarea, astfel încât acest sport să devină o plăcere, indiferent ce cale vei alege în viitor.

Dreapta: Alergarea este sportul perfect pentru a stabili o legătură cu propriul corp și cu natura înconjurătoare. Pentru a începe nu este nevoie de niciun fel de echipament special.



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Libris **NOTIUNI DE BAZĂ**

Respect pentru oameni și cărți

În ciuda simplității sale, alergarea este o formă de mișcare adesea greșit înțeleasă. Dacă nu este începută cum trebuie, ea poate deveni imediat descurajatoare.

În acest capitol vom vedea cum, în ultimele decenii, mii de oameni au descoperit secretul alergării, precum și modul în care poți deveni un alergător. Aici vei găsi toate informațiile necesare pentru a te transforma dintr-o persoană care nu face deloc mișcare într-una care este capabilă să alerge de cinci ori pe săptămână timp de 30 de minute și cum îți poți crește performanțele în viitor.



Sus: Primele ture de alergare trebuie să fie distractive și energizante, așadar trebuie să fie ușoare.

Alergarea în zilele noastre

Începând cu străzile marilor orașe precum New York sau Londra, în zilele noastre, alergarea a atins un nou punct culminant în SUA, Europa și lumea occidentală. Într-o mișcare descrisă ca și al doilea „boom” al alergării, acest sport a atras un număr tot mai mare de adepți, mânați de motivații dintre cele mai diverse.

Numărul exact de alergători la nivel mondial – sau chiar la nivelul unei țări – este imposibil de estimat din cauza simplității acestei activități care atrage atât de mulți adepți, pentru practicarea ei nefiind necesară înscrierea în vreun club. Mai mult, majoritatea practicantilor acestui sport nici măcar nu se consideră „alergători”. Cu toate acestea, se poate aprecia că al doilea „boom” al alergării este chiar mai mare, mai cuprinzător și mai îndelungat decât primul.

În pas cu schimbarea

În timp ce primul „boom” a fost inspirat (inițial) de performanțele unor atleți de elită precum Frank Shorter și a fost concentrat pe a obține cel mai bun timp posibil într-un maraton, al doilea mare val de alergători are un țel diferit – sau este chiar lipsit de un țel. Alergătorii din anii '70 și începutul anilor

Jos: Maratonul din Paris este al doilea ca mărime din Europa, atrăgând alergătorii datorită bulevardelor late și terenului plat.



Alergarea în cifre

Singurul lucru care poate fi afirmat cu precizie despre alergătorul obișnuit din zilele noastre este că el sau ea poate fi oricine. Cu toate acestea, fără nicio îndoială, alergarea la maraton s-a schimbat în ultimele decenii.

	1980	1995	2006
Procent de femei între alergători	10,5%	26%	40%
Procent de bărbați între alergători	89,5%	74%	60%
Seniori (peste 40 de ani)	26%	44%	46%
Timpi medii maraton: bărbați	3:32:17	3:54:00	4:15:34
Timpi medii maraton: femei	4:03:39	4:15:00	4:46:40

(Cifre valabile pentru SUA, sursa: raportul anual de maraton al Running USA Road Running Information Center)

'80 erau în cea mai mare parte bărbați, cu vârste sub 40 de ani și alergau pentru a concura, în timp ce în prezent numărul participanților de ambele sexe este aproximativ egal, numărul persoanelor în vârstă a crescut, iar motivele de a participa variază de la dorința de a slăbi sau a strânge fonduri în scopuri caritabile, până la reducerea stresului. Al doilea „boom” al alergării a

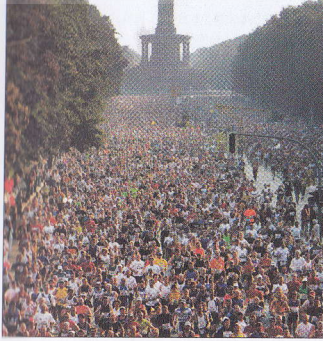
fost determinat de o serie de factori. Cel mai important a fost implicarea tot mai intensă a unor mari organizații caritabile, care și-au organizat propriile curse de alergare, punând accentul mai degrabă pe participare decât pe competiția acerbă. Această abordare diferită a atras tot mai multe femei către acest sport. Curse în scop caritabil precum Race for The Cure în SUA și seriile Race for Life din Marea Britanie, dedicate în exclusivitate femeilor, au dat naștere unui nou tip de eveniment, încurajând participanții să alege cu scopul de a-și îmbunătăți condiția fizică și sănătatea, strângând în același timp importante sume de bani pentru diverse cauze. În cadrul cursei Race for Life din Marea Britanie au participat peste 3,4 milioane de femei, reușind să strângă peste 200 de milioane de lire sterline în scopul cercetărilor în domeniul oncologic. Evenimentul a debutat în anul 1994 cu o singură cursă la care au participat doar 680 de alergători.

Un sport pentru toată lumea

Acest etos al participării s-a transmis ulterior și evenimentelor deja consacrate, precum maratoanele din orașele mari care au dat naștere primului „boom” al alergării. În timp ce odinioară alergătorii renunțau la vârsta de 40 de ani, fiind descurajați de faptul că nu mai pot rămâne în

Libris

Respect pentru oameni și cărți



Sus: Maratonul Real Berlin a fost evenimentul în cadrul căruia s-a stabilit recordul mondial masculin în anul 2008 – 2:03:59.

fruntea curselor, în prezent mulți dintre aceștia continuă să alerge și să concureze împotriva celor din aceeași grupă de vârstă, dând astfel naștere fenomenului competițiilor de seniori (sau veterani). De asemenea, alergarea a avut beneficii de pe urma creșterii preocupării pentru sănătatea publică: având în vedere creșterea incidenței obezității, diabetului și altor afecțiuni cauzate de stilul de

Câți alergători există?

Singura țară care a efectuat un recensământ al alergătorilor este SUA, unde în anul 2005, 37,8 milioane de oameni declarau că aleargă de cel puțin trei ori pe săptămână. În alte regiuni, o estimare rezonabilă a numărului de persoane care aleargă în mod regulat se poate face pe baza tirajelor revistelor specializate de alergare din diverse țări (cifrele prezentate mai jos sunt valabile pentru anul 2006):

Marea Britanie	1 670 000
Germania	1 200 000
Franța	1 040 000
Belgia și Olanda	760 000
Suedia	100 000
Africa de Sud	360 000
Spania	560 000
Japonia	2 400 000
Australia și Noua Zeelandă	160 000

viață, mișcarea este văzută ca parte a soluției de combatere a acestora. Alergarea este un sport ieftin, accesibil și poate cea mai eficientă formă de mișcare, iar organizațiile de sănătate publică îi recunosc importanța, în special pentru persoanele ale căror mediu socio-economic le sporește riscul de a dezvoltă afecțiuni cauzate de stilul de viață. De asemenea, odată cu al doilea „boom”, s-a dezvoltat o industrie dedicată alergării, care vine în sprijinul noilor practicanți. Niciodată nu a fost disponibilă o varietate atât de bogată de echipamente specializate, de informații și de resurse pentru cei care se hotărăsc să se apuce de acest sport. În timp ce odinioară în cluburile sportive erau acceptate doar persoanele dispuse să se antreneze extrem de intens pentru primele trei locuri ale clasamentului, în prezent aici se pot înscrie persoane de toate vârstele și nivelurile, ceea ce a dus la apariția unor noi rețele neoficiale de alergare. Organizatorii de curse profesioniste lansează evenimente de mare anvergură în țări din întreaga lume, creând eveni-

Jos: Maratonul de la Chicago, parte a seriei World Marathon, este evenimentul la care s-a înregistrat recordul feminin World Marathon.



Cele mai mari maratoane ale lumii în 2007 (în funcție de numărul de persoane care au trecut linia de sosire)

ING New York City Marathon	38 557
Flora London Marathon	35 667
Real Berlin Marathon	32 638
Paris Marathon (2006)	30 739
LaSalle Bank Chicago Marathon	28 815
Honolulu Marathon	24 573
Marine Corps Marathon	20 622
Boston Marathon	20 348
City of Los Angeles Marathon	20 120
Conenergy Hamburg Marathon	16 375

mente-destinație, la care oamenii sunt dispuși să călătorească distanțe lungi pentru a vizita un loc și nu neapărat pentru a obține un timp de sosire bun. În prezent, fenomenul s-a transformat într-un circuit. Nivelul de participare este mai ridicat ca niciodată. Tot mai mulți oameni își descoperă talentul la alergare și o sete de competiție pe care nu erau conștienți că o au, iar cluburile de atletism se bucură de o abundență de alergători rapizi.