

## Priprava za prvo tekaško tekmo

Prispeval Matic Romčjak  
 petek, 13 julij 2007  
 Zadnja sprememba sreda, 18 julij 2007

Živjo, preden se odločiva za primerno obliko vadbe, morava ugotoviti, v kakšni telesni pripravljenosti si. Predlagam, da na začetku z vadbo ne pretiravaš.

Opravi preizkus vzdržljivosti telesne pripravljenosti in sicer ti bo rezultat smernica za naprej. Izmeri si čas, ki ga potrebuješ, da premagaš razdaljo 1,5 km. Lahko hodiš ali tečeš, vendar se na tej razdalji ne smeš pretirano zadihati.

Spodnja lestvica je merilo tvoje današnje pripravljenosti. Verjemi mi, da bo pripravljenost po treh mesecih vadbe druga &ndash; v pozitivnem smislu.

MINUTE POTREBNE ZA 1,5 Km= TELESNA PRIPRAVLJENOST

20 in več minut zelo slaba

15-20 minut slaba

12-15 minut srednje dobra

10-12 minut dobra

pod 8 minut odlična

Tisti, ki začenja mora posvetiti glavno pozornost krepitvi vzdržljivosti z aerobnimi (nizko intenzivnimi) vajami, kot so; hoja, plavanje, lahkoten tek. Koristne so tudi vaje, s katerimi boš postal bolj gibljiv &ndash; raztezanje.

Pri načrtovanju aktivnosti moraš upoštevati naslednje tri dejavnike:

1. pogostost vadbe
2. težavnost vadbe
3. čas, namenjen vadbi

Spodnja tabela ti bo pokazala, koliko časa potrebuješ za enak učinek pri različnih športnih aktivnostih.

TELESNA DEJAVNOST- NAJKRAJŠI ČAS POTREBEN ZA ENAK UČINEK:

HITRA HOJA - 40 minut

KOLESARJENJE - 25 minut

PLAVANJE - 20 minut

TEK - 15 minut

VESLANJE - 15 minut

Tek je tudi ena od telesnih vaj, ki jo strokovnjaki najbolj priporočajo. Po naravi je aeroben (nizko intenziven) in zaradi nenehnega prenašanja teže krepi telo, sprošča, izplavlja toksine iz telesa, zmanjšuje holesterol in izboljšuje delovanje srca

Da se izogneš poškodbam pri teku, nujno upoštevaj naslednja navodila:

• Imej dobre tekaške čevlje, ki so ti prav, dobro podpirajo nogo in amortizirajo udarce.

• Čim več teči po mehki podlogi. Trde podloge, na primer beton ali asfalt zelo povečujejo obrabo sklepov.

• Nikar ne teči na vso moč, v prvi fazi treninga to ni potrebno. Pri veliki hitrosti lahko organe in sklepe preobremeniš. Pri normalnem teku telo porablja kisik na zdrav način, pri pretirano hitrem teku pa se iz pljuč na hitro absorbira veliko kisika.

• Nikar ne teči maratonskih razdalj. Za kaj takega je potrebno zelo veliko treninga. Tek na ekstremno dolge proge lahko oslabi imunski sistem in povzroči bolezni, tudi slabokrvnost.

• Vsaka aktivnost naj traja vsaj 35 minut. Telo se namreč šele po 30 minutah prične odzivati in kuriti OH ter maščobe, prvih 30 minut »gremo na vodo.«

Toplo ti priporočam jogging, ki je "bratranec" teka. Pri pravem joggingu je korak le nekoliko hitrejši od hitre hoje. Njegova edina prednost pred hojo je, da smo z njim v krajšem času deležni enakih koristi glede kardiovaskularnega sistema. Po nekaj dneh naj se jogging spremeni v tek.

Po dveh tednih aktivnosti ti predlagam, da si izračunaš maksimalen srčni utrip, ki ga v treningu nikakor ne smeš preseči. In seveda, tvoj najboljši prijatelj pri treningu bo MERILEC SRČNEGA UTRIPA.

Z njim maksimalne frekvence ne bo težko izmeriti, te bo pa stalo nekaj truda.

Postopek testa za določitev maksimalne frekvence srčnega utripa

Najprej se s počasnim tekom in vajami za raztezanje dobro ogreješ in pripraviš telo na napor, ki te čaka. Nadaljuješ s tekom, ki naj traja od 7 do 10 minut. Začneš počasni in postopoma povečuješ hitrost. Zadnji 2 minuti naj bosta maksimalno intenzivni. Frekvenca utripov srca, ki jo boš dosegel pri največjem naporu, bo tvoja maksimalna frekvenca.

Po končanem testu sledi raztek (tek z nizko obremenitvijo), dolg vsaj še deset minut. Lahko ga kombiniraš s hojo.

Ko boš imel izmerjeno maksimalno frekvenco utripa srca (v nadaljevanju bova uporabljala kratico FSUmax), bova določila območja treniranja.

1. Med 60 in 75 % FSUmax je območje nizke intenzivnosti,
2. med 75 in 85 % FSUmax srednje intenzivnosti,
3. med 85 in 90 % FSUmax visoke intenzivnosti,
4. nad 90 % FSUmax pa območje zelo visoke intenzivnosti

Kako bo izgledal trening?

O tem pa kdaj drugi &hellip;.