

## Zablude i istine o trčanju

*Ne znam zašto, ali oko trčanja se oduvijek vuku nekakve zablude i mitovi. S druge strane tu su i manje ili više poznate istine o tom istom trčanju. Pa razbijmo zablude tj. pretvorimo ih u istine o trčanju*

### 1. Trčanje nije dobro za koljena

Ovo je definitivno prva i najveća zabluda o trčanju. *Ne trči, uništit ćeš si koljena!* – prvo je što će ti reći roditelj ili neki brižni prijatelj. Isto to ti mogu reći ako se kreneš baviti bilo kojim drugim sportom ili za bilo koji drugi dio tijela koji se koristi u tom sportu.

Stvar je u tome da se pri bavljenju bilo kojom tjelesnom aktivnosti njome moramo baviti umjereno i postepeno. Moramo pripremiti svoje tijelo na tu aktivnost i polagano razvijajući mišiće, jačajući tetive i ojačati krvne žile za dopremu energije u mišiće. U suprotnom, ako se krenemo baviti trčanjem bez plana i programa, roditelji/prijatelji sigurno će biti u pravu. Ali ponavljam, bili bi u pravu i za bilo koju drugu aktivnost, ali krivo nije trčanje nego osoba koja se trčanjem nije bavila „po pravilima struke“.

Mnoga istraživanja su pokazala da trčanje zapravo jača koljena (i druge zglobove) i poboljšava zdravlje kostiju. Radije se zapitajte da li je sjedenje/ležanje doma ispred TV-a dobro za našu kralježnicu?

### 2. Od trčanja se mršavi

Mnogi se odluče baviti trčanjem jer žele smršaviti i vrlo brzo se razočaraju u trčanje jer eto, oni trče već mjesec dana i ništa se ne mijenja. Naprotiv, vaga je pokazala par kilograma više. Ovo je jako čest slučaj i školski primjer kako se ništa ne može riješiti na brzinu.

Kao prvo, da bi se nakupljeni kilogrami počeli topiti mora se osigurati energetska deficit tj. da se više troši nego što se unosi. Vrlo jasna i jednostavna matematika. Trčanjem se troši, ali je pitanje koliko se unosi tj. da li ste nešto promijenili na toj strani formule. Najčešće ne, nego se ide s premisom da možemo jesti koliko želimo jer trčimo. E, tu se najčešće griješi jer se ne pazi na unos, a mršavljenje će se početi događati kada unos bude nešto manji od potrošnje. VAŽNO: ovo je jako osjetljivo i opasno područje jer se nepravilnom prehranom možemo dovesti u vrlo opasna stanja

pa je kod ovakvih odluka nužno konzultirati se s nutricionistom koji će vam napraviti plan prehrane (kao što vam kineziolog radi plan treninga).

Dakle, istina je da se trčanjem može mršavjeti, ali isključivo s komplementarnim planom prehrane.

### **3. Kada trčiš onda možeš jesti što želiš**

Ova zabluda se logično veže za prošlu pa i s njom treba biti oprezan. Naime, nakon što se neko vrijeme bavite trčanjem, neki procesi u tijelu vam se poslože i počnu malo bolje funkcionirati. Definitivno to je probava, a vrlo često se i apetit poboljša. I tu onda treba biti oprezan da se ne zanesemo i da ne dođe do kontra efekta. Često se zanesemo pa nakon treninga od pol sata sjednemo za stol i idemo jesti kao da smo istrčali maraton. Realno, nismo potrošili ništa ekstra što bismo trebali posebno nadoknađivati.

Druga stvar koje se zaista moramo paziti je način prehrane u dane bez treninga, a pogotovo za vrijeme dugotrajnijeg pauziranja od trčanja kada u pravilu nastavimo s prehranom kao da treniramo. Vrlo brzo shvatimo da smo s takvom neprilagođenom prehranom „nabacili“ 3-4 kilograma viška.

### **4. Trčanje je samo za mlade i fit osobe**

Mnogi se ne odluče za trčanje jer smatraju da je trčanje za mlade i fit osobe. Pogrešno! Dovoljno je pogledati jednu masovnu gradsku utrku i vidjeti tko na njoj sudjeluje i vrlo brzo sami možemo razbiti ovu zabludu.

Stvar je samo u percepciji što za nekoga znači trčanje. Ako pred očima imamo atletske miting i utrku na 100 metara sasvim je jasno da to nije za nas i da za tako nešto zaista morate biti mladi i atletske građeni. No, za rekreativno trčanje ne morate jer je trčanje baš za svakoga. Naravno, bavljenje trčanjem potrebno je prilagoditi vašim godinama i vašem trenutnom tjelesnom stanju/formi i naravno - baviti se trčanjem pod trenerskim nadzorom.

Za kraj ću spomenuti Britanca Fauja Singha koji je 16.10.2011. istrčao maraton sa svojih 100 godina i to za sjajnih 8 sati! I sad mi recite jeste li dovoljno mladi za pola sata trčanja svaki treći dan?

### **5. Trčanje po kiši nije zdravo**

Ovo je druga najčešća zabluda i ujedno najveća izlika za nedolazak na trening. Zapamtite, bakterije i virusi čine vas bolesnima, a ne trčanje. Puno je veća vjerojatnost da ćete se razboljeti ako vrijeme provodite u zatvorenom prostoru gdje se oni puno lakše i brže razmnožavaju. A što se tiče kiše, na glavu nabacite šiltericu i

obucite šuškvac i trk na trčanje. Važno je da nakon trčanja što prije dođite na toplo i što prije se presvučete u suhu odjeću.

I za kraj, da biste postali trkač trebate samo početi trčati. Nije važno koliko ste brzi/spori, važno je samo da trčite i da u tome uživate. Dobrodošli u svijet trčanja!

***Piše: Nedeljko Vareškić, voditelj Trčaone i Intersportov ambasador trčanja***

**O autoru: Nedeljko Vareškić** je hrvatski trkački aktivist od 2007. godine. Iza sebe ima brojne trkačke projekte, a najveći i najpoznatiji projekt mu je škola trčanja. Prvu školu trčanja je osmislio, osnovao i pokrenuo 2011. godine s tadašnjim imenom adidas škola trčanja koja od 2017. godine djeluje pod imenom Trčaona. Direktor je i tri velike zagrebačke utrke: Kros utrka Volim trčanje, Zagrebački noćni cener te Zagrepčanka 512. Vodi i uređuje internetski portal o trčanju Trčanje.hr. Nedeljko se aktivno bavi rekreativnim trčanjem, a na utrkama ga možete sresti još od 2006. godine.