

GHIDUL PRIMILOR

5000
DE METRI



sportguru
theplaymaker



Alergatul este una dintre cele mai eficiente și accesibile forme de exercițiu fizic. Indiferent dacă dorești să-ți îmbunătățești sănătatea, să slăbești sau să participi la competiții, acest ghid te va ajuta să începi în mod corect și să obții rezultate bune.

PASUL 1: CONSULTĂ-TE CU UN MEDIC

Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, este important să consulți un medic, mai ales dacă ai probleme de sănătate sau dacă nu ai fost activ fizic pentru o perioadă lungă de timp. Un set de analize generale este cel mai indicat lucru pentru a ști care îți este starea de sănătate.



PASUL 2: SETEAZĂ-ȚI OBIECTIVE REALISTE

Stabilește obiective pe termen scurt și lung. Acestea ar putea include:

- ✓ Alergarea de trei ori pe săptămână
- ✓ Atingerea distanței de 5 km în aproximativ 8 săptămâni
- ✓ Îmbunătățirea stării generale de sănătate și a fitness-ului (30 de genuflexiuni, 20 de flotări etc.).



PASUL 3: ALEGE ECHIPAMENTUL POTRIVIT

-  **Pantofi de Alergare:** Investiția în pantofi de alergare de calitate este esențială pentru a preveni accidentările.
-  **Îmbrăcămintă:** Optează pentru haine confortabile și care permit o bună circulație a aerului. Materialele sintetice care elimină umezeala sunt ideale.



IMPORTANȚA PANTOFILOR DE ALERGARE DE CALITATE

Șolduri: Pantofii de alergare de calitate oferă o amortizare adecvată, reducând șocurile transmise la nivelul șoldurilor. Pantofii inadecvați pot cauza dureri de șold și probleme precum bursita sau sindromul piriformis.

Genunchi: Pantofii care oferă suport corespunzător ajută la menținerea alinierii corecte a genunchilor, prevenind leziuni cum ar fi sindromul durerii patelofemorale și tendinita rotuliană.

Glezne: Stabilitatea oferită de pantofii de calitate previne entorsele și întinderile ligamentare. Gleznele sunt deosebit de vulnerabile la mișcările laterale bruște, astfel încât un pantof care oferă suport lateral este esențial.

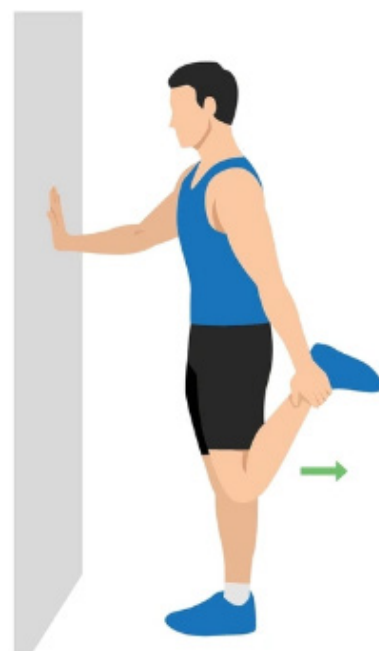
Tălpi: Amortizarea adecvată și suportul arcului plantar previn fascita plantară și alte dureri de picior. Pantofii de alergare de calitate asigură o distribuție uniformă a greutății și reduc presiunea asupra tălpilor.

EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE ȘI ÎNTĂRIRE A MUSCULATURII

Quadriceps Stretch

Întinderea cvadricepsului

Stați pe un picior și prindeți glezna celuilalt picior cu mâna. Trageți încet călcâiul spre fesă până când simțiți o întindere în partea din față a coapsei. Mențineți poziția timp de 20-30 de secunde și repetați cu celălalt picior.



Hamstring Stretch

Întinderea ischiogambierilor

Cu picioarele lipite și genunchii drepti aplecați-vă și prindeți gleznelor cu ambele mâini. Mențineți poziția timp de 20-30 de secunde.



EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE ȘI ÎNTĂRIRE A MUSCULATURII

Hip Flexor Stretch

Întinderea flexorilor șoldului

Faceți un pas mare înainte într-o poziție de fandare.

Coborâți șoldurile spre podea, menținând spatele drept.

Simțiți întinderea în partea din față a șoldului piciorului din spate și mențineți poziția timp de 20-30 de secunde, apoi schimbați piciorul.



Calf Stretch

Întinderea gâmbelor

Sprrijiniți-vă de un perete cu o mână. Îndoți un picior și împingeți celălalt picior în spate, menținând călcâiul pe sol.

Simțiți întinderea în mușchii gambei și mențineți poziția timp de 20-30 de secunde, apoi schimbați piciorul.

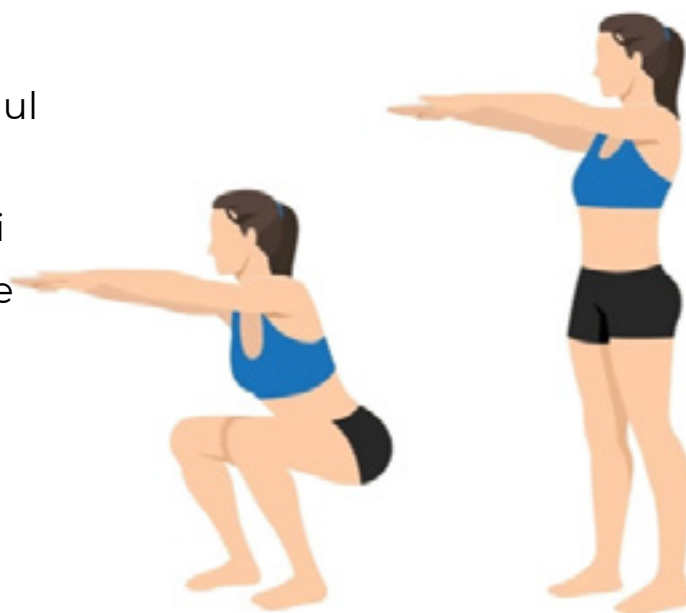
EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE ȘI ÎNTĂRIRE A MUSCULATURII

Genuflexiuni

Stați cu picioarele la nivelul umerilor.

Coborâți șoldurile în jos și înapoi ca și cum ați sta pe un scaun, menținând spatele drept.

Ridicați-vă și repetați de 15-20 de ori.



Fandări

Faceți un pas mare înainte și coborâți șoldurile până când ambele genunchi sunt îndoiți la 90 de grade. Împingeți-vă înapoi în poziția de plecare și repetați cu celălalt picior. Faceți 10-15 repetări pe fiecare picior.





EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE ȘI ÎNTĂRIRE A MUSCULATURII

Ridicări pe Vârfuri

Stați cu picioarele la nivelul umerilor.

Ridicați-vă pe vârfurile picioarelor cât de sus puteți și coborâți încet.

Faceți 15-20 de repetări.



Alergare pe Loc

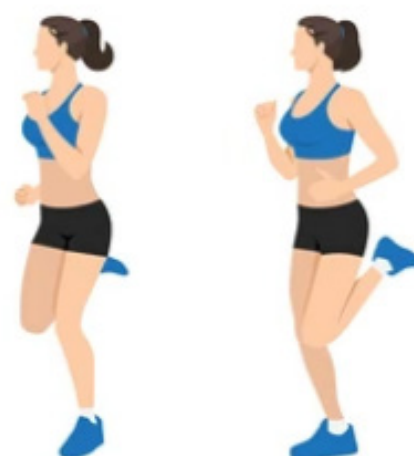
Stați cu picioarele la nivelul umerilor. Ridicați-vă genunchii în alergare pe loc atingând brațele care sunt îndoite la 90 de grade în fața corpului.

1 minut x 3 serii cu 30 secunde pauză între serii.

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE ȘI ÎNTĂRIRE A MUSCULATURII

Alergare pe loc cu călcâiele la șezut

Pe loc, ridicați călcâiele cât mai sus posibil, lovind șezutul, într-o alergare statică, timp de 1-2 minute.



Rotații ale articulației șoldului

Stați cu picioarele la nivelul umerilor. Ridicați pe rând fiecare picior, cu genunchiul sus apoi rotiți în exterior. 15 rotiri spre exterior și 15 spre interior pentru fiecare picior.



BENEFICIILE ÎNCĂLZIRII ÎNAINTE DE ALERGARE

Creșterea Temperaturii Corporeale

Încălzirea crește temperatura corpului, ceea ce îmbunătățește elasticitatea mușchilor și articulațiilor. Aceasta reduce riscul de întinderi și leziuni musculare.

Îmbunătățirea Circulației Sângelui

Încălzirea crește fluxul sanguin către mușchi, aducând mai mult oxigen și nutrienți esențiali. Acest lucru îmbunătățește performanța și rezistența musculară.

Activarea Sistemului Nervos

Încălzirea ajută la pregătirea sistemului nervos pentru activitate fizică intensă, îmbunătățind coordonarea, timpul de reacție și viteza.

Prevenirea Leziunilor

Încălzirea adecvată pregătește mușchii și articulațiile pentru activitate, reducând riscul de leziuni acute, cum ar fi entorsele și întinderile musculare.



TEHNICA DE ALERGARE CORECTĂ

Postura corectă

Menține corpul drept, cu capul sus și umerii relaxați.

Pasul corect

Evită pașii prea mari, care pot pune presiune excesivă pe genunchi și articulații.

Aterizarea pe picior

Încearcă să aterizezi pe partea din mijloc a tălpii, nu pe călcâi, pentru a reduce impactul asupra articulațiilor.

Încălzire și Revenire

Include exerciții de mobilitate și stretching dinamic pentru a pregăti mușchii și articulațiile. **Revenire:** Include exerciții de stretching static pentru a relaxa mușchii și a preveni rigiditatea.

Crește treptat distanța și intensitatea

Nu mări volumul de antrenament cu mai mult de 10% pe săptămână pentru a permite corpului să se adapteze.



PROGRAM DE ALERGARE PENTRU ÎNCEPĂTORI

Săptămânile 1-2

Ziua 1: 5 minute mers rapid + 2 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Ziua 2: 5 minute mers rapid + 2 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Ziua 3: 5 minute mers rapid + 2 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Săptămânile 3-4

Ziua 1: 5 minute mers rapid + 3 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Ziua 2: 5 minute mers rapid + 3 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Ziua 3: 5 minute mers rapid + 3 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Încheie fiecare sesiune cu 5-10 minute de mers ușor pentru a reduce treptat ritmul cardiac. Efectuează stretching static pentru a întinde mușchii folosiți în timpul alergării.



PROGRAM DE ALERGARE PENTRU ÎNCEPĂTORI

Săptămânile 5-6

Ziua 1: 5 minute mers rapid + 4 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Ziua 2: 10 minute alergare ușoară + 3 minute mers x 2 (*două serii*)
5 serii de: alergare rapidă 100 metri + 2 minute mers

Ziua 3: 5 minute mers rapid + 4 minute alergare / 2 minute mers (repetă de 5 ori)

Săptămânile 7-8

Ziua 1: 5 minute mers rapid + 5 minute alergare / 3 minute mers (repetă de 5 ori)

Ziua 2: 10 minute alergare ușoară + 3 minute mers x 2 (*două serii*)
5 serii de: alergare rapidă 100 metri + 2 minute mers

Ziua 3: 5 minute mers rapid + 5 minut alergare / 3 minute mers (repetă de 5 ori)

Încheie fiecare sesiune cu 5-10 minute de mers ușor pentru a reduce treptat ritmul cardiac. Efectuează stretching static pentru a întinde mușchii folosiți în timpul alergării.



ACȚIUNI CARE TE AJUTĂ SĂ MENȚII PROGRESUL

Hidratare și Nutriție

Hidratare: Bea apă cu electroliți înainte, în timpul și după alergare pentru a rămâne hidratat.

Nutriție: Adoptă o dietă echilibrată, bogată în carbohidrați complecși, proteine și grăsimi sănătoase pentru a susține efortul fizic.

Integrează Antrenamentul de Forță

Include exerciții de întărire musculară în rutina ta, cum ar fi genuflexiunile, fandările, ridicările pe vârfuri și planșele. Acestea vor îmbunătăți stabilitatea și vor reduce riscul de accidentări.

Rămâi Motivată

Alergatul poate deveni o provocare, mai ales la început. Găsește modalități de a rămâne motivat, cum ar fi:

- Alergarea cu un prieten sau într-un grup
- Ascultarea muzicii preferate
- Setarea de obiective noi și recompensarea progreselor



SPORTGURU ESTE LÂNGĂ TINE

Începutul poate fi dificil, dar cu răbdare și perseverență, vei observa îmbunătățiri semnificative în starea ta de sănătate și în capacitatea ta de a alerga. Urmează acest ghid și bucură-te de călătoria ta către o viață mai activă și mai sănătoasă.

Urmărește canalele de social media ale SportGuru, abonează-te la newsletter și mergi să discuți cu un specialist din magazinele SportGuru atunci când trebuie să alegi echipamentul pentru alergare pentru a fi sigur că faci investiția potrivită!



MAGAZINELE SPORTGURU

BUCUREȘTI

Bulevardul Unirii nr. 69

Luni-Vineri: 10:00-20:00

Sambata: 10:00-17:00

Soseaua Pipera nr. 44

Luni-Vineri: 10:00- 19:00

Sambata: 10:00-17:00

Bd. Timișoara 26,

Plaza Romania

Luni-Duminica:

10:00-22:00

BRAȘOV

Strada. Zaharia Stancu 1,

Coresi Shopping Mall

Luni-Vineri: 10:00-21:00

Sambata-Duminica:

10:00-20:00

CLUJ

Strada Ploiesti nr. 39-45

Luni-Vineri: 10:00- 19:00

Sambata: 09-16:00

TIMIȘOARA

Piața Consiliul Europei 2,

Iulius Town

Luni-Duminica:

10:00-22:00

SPORTGURU.RO

#SportGuru