

I. rész

Sokféle aerob mozgásforma van, ezek közül a futás az egyik leghatékonyabb zsírégető edzés.

Előnyei a következők:

- Jól szabályozható a terhelés
- Kontrollálható a pulzus és az oxigénfelvétel
- Az egész szervezetet mozgósítja
- Lehet művelni társas formában
- Nem túl költséges

Javasolt felszerelés

A felszerelés megfelelő kiválasztásának fontosságát talán nem kell külön ecsetelni, hiszen ez minden sportra igaz. A futás esetében a legfontosabb a jó futócipő. Ne fussunk divatos szabadidő cipőkben, szánjunk rá néhány tízezer forintot, és vegyünk egy kényelmes, jó rugózású cipőt.

Ruházatunk legyen az évszaknak megfelelő. Ne öltözzünk túl, hiszen futás közben úgymint megizzadunk. Tavasztól ősziig bőven elég egy rövid nadrág és egy póló. Izzasztó céllal beöltözni nem érdemes, ugyanis egyrészt a méregtelenítő célú izzadásra jobb módszer a szauna, másrészt az izzadással leadott folyadékot futás után úgymint kötelező visszapótolnunk. Mint tudjuk, nem a testsúly csökkentése a cél, hanem a testzsír. Ha nagy melegben is futunk, vagy ha nagyon izzadósak vagyunk, akkor érdemes megkockáztatnunk speciális anyagból készült nedvszívó futódressz beszerzését. Ha nagy hidegben is akarunk futni, amit csak a már gyakorlottabbaknak javasolok, akkor teljes futóruhát is vehetünk. Jól jöhet még futás közben egy szivacs, amivel az izzadságot letörölhetjük az arcunkról.

II. rész

A kocogás technikája

Ha nincsenek tapasztalataink, akkor a futás elkezdésekor először is tanuljunk meg "energiatakarékosan" kocogni. Így nem fáradunk ki hamar, és nem megy el a kedvünk a további edzésektől. A következőkre figyeljünk:

- Ne szökdécseljünk, ne lépjünk túl nagyokat, inkább "csoszogjunk", "tipegjünk"!
- Ne emelgessük meg elől a térdünket, és hátul a sarkunkat!
- Teljes testünket használjuk az előre haladáshoz, karunk is dolgozzon, a lábunk inkább csak alátámasztásra szolgáljon. (A comb egy nagy izom, ami hamar kifárad. Ha ezt érezzük, fokozzuk a karmunkát!)
- Levegőt lehetőleg az orrunkon át vegyünk, nyugodt tempóban. Ha zihálnánk, csökkentjük a tempót.
- Ha van pulzuszámoló, annak segítségével tartsunk egyenletes tempót az életkorunknak megfelelő zsírégető pulzustartományban.

III. rész

Néhány futóedzés módszer haladóbbaknak

Futás időre

Egyenletes tempóban fussunk egyre hosszabb ideig. Például első hét első napján 20 percig, aztán második hét ugyanazon napján 30 percig, harmadik hét azonos napján pedig 40-ig, saját érzésünk szerint. Mindig tartsunk pihenő napokat. Két egymást követő nap NE fussunk!

Hosszú futás

Minden héten egyszer - például hétvégén - tervezzük be hosszabb távokat, amelyeket mindenképp le szeretnénk futni. Nem baj, ha közben megállunk pihenni, sétálni (kiránduló futás), de a lényeg, hogy a végén összességben meglegyen a távolság.

Intervallumos futás

Kocogás közben időnként diktáljunk tetszés szerinti gyorsabb tempót ("fartlek"), vagy konkrét időtartamok szerint váltogassuk a gyors és lassú intervallumokat! Például 10 perc bemelegítő futás után 3 percig fussunk gyorsabban, akár anaerob pulzustartományban, majd 3 percig nagyon lassú, pihentető kocogással, ezt ismételjük meg még 2-szer, aztán vezessünk le még 10 perc kocogással. A következő hét azonos napi futásán már 3,5 vagy 4 perces intervallumokkal tervezzük.

IV. rész

Változatos edzésterv kialakítása

Az előzőekben felsorolt módszereket variáld úgy össze, hogy változatos, és folyamatosan fejlesztő edzésterved legyen. Egy példa:

HETEK	Kedd: időre	Péntek: interval	Vasárnap: hosszú
1. hét	20 perc	6 + 3x2 perc	8 km
2. hét	30 perc	8 + 3x3 perc	10 km
3. hét	35 perc	10 + 3x4 perc	12 km
4. hét	30 perc	10 + 3x5 perc	8 km
5. hét	40 perc	10 + 3x6 perc	10 km
6. hét	50 perc	8 + 3x4 perc	15 km