Kedves Diákok!

Ezen a héten tovább folytatjuk az állóképesség növelését célzó sporttevékenységek megismerését.

A **futás** nem csupán a szív-és érrendszered egészségére és a derékbőségedre van jó hatással – erről a két tényről mindenki tud –, hanem az egészségre gyakorolt olyan előnyökkel is jár, melyekre eddig nem is gondoltál.

A futás javíthat kedélyállapotodon, segíthet összpontosítanod, valamint ha egy futóközösséghez csatlakozol, az remek módja, hogy új barátokat szerezz – ezek mind pozitív hatással vannak mentális egészségedre és jólétedre.

A futás

„ A láb mindig kéznél van”

Edzésterv

Az első lépés – amellett persze, hogy veszel egy pár sportcipőt, mely az általad választott futáshoz való (terep, aszfalt vagy sportpálya) – hogy elkészítesz egy edzéstervet.

Az jó kezdés, ha a terved a célodon alapszik. Az ajánlott céltáv kb. 5 km.

A következő 2 dián kezdő futóknak készült 8 hetes edzéstervet mutatok be.

1.HÉT	
HÉTFŐ	**1 perc futás** - 2 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
KEDD	**30 perc gyaloglás**
SZERDA	**1 perc futás** - 2 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**1 perc futás** - 2 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
SZOMBAT	**1 perc futás** - 2 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
VASÁRNAP	Pihenő

2.HÉT	
HÉTFŐ	**2 perc futás** - 2 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
KEDD	**30 perc gyaloglás**
SZERDA	**3 perc futás** - 2 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**4 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 6x)
SZOMBAT	**4 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 6x)
VASÁRNAP	Pihenő

3.HÉT	
HÉTFŐ	**5 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 5x)
KEDD	**30 perc gyaloglás**
SZERDA	**5 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 10x)
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**6 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 4x) - 2 perc futás
SZOMBAT	**6 perc futás - 1 perc gyaloglás (ismétlés 4x) - 2**
VASÁRNAP	Pihenő

4.HÉT	
HÉTFŐ	**8 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 3x) - **3 perc futás**
KEDD	**30 perc gyaloglás**
SZERDA	9 perc futás - 1 perc gyaloglás (ismétlés 3x)
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	10 perc futás - 1 perc gyaloglás (ismétlés 2x) - 8 perc futás
SZOMBAT	**11 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 2x) - **6 perc futás**
VASÁRNAP	Pihenő

5.HÉT	
HÉTFŐ	**12 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 2x) - **4 perc futás**
KEDD	**30 perc gyaloglás**
SZERDA	**13 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 2x) - **2 perc futás**
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**14 perc futás** - 1 perc gyaloglás (ismétlés 2x)
SZOMBAT	**15 perc futás - 1 perc gyaloglás - 14 perc futás**
VASÁRNAP	**Pihenő**

6.HÉT	
HÉTFŐ	**16 perc futás** - 2 perc gyaloglás - **13 perc futás**
KEDD	**30 perc gyaloglás**
SZERDA	**17perc futás** - 2 perc gyaloglás - **12 perc futás**
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**18 perc futás** - 1 perc gyaloglás - **11 perc futás**
SZOMBAT	**19 perc futás** - 1 perc gyaloglás - **10 perc futás**
VASÁRNAP	**Pihenő**

7.HÉT	
HÉTFŐ	**20 perc futás** - 1 perc gyaloglás - **9 perc futás**
KEDD	**20 perc futás - 1 perc gyaloglás - 9 perc futás**
SZERDA	**22 perc futás** - 1 perc gyaloglás - **7 perc futás**
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**24 perc futás** - 1 perc gyaloglás - **5 perc futás**
SZOMBAT	**26 perc futás** - 1 perc gyaloglás - **3 perc futás**
VASÁRNAP	**Pihenő**

8.HÉT	
HÉTFŐ	27 perc futás - 1 perc gyaloglás - 2 perc futás
KEDD	**20 perc futás - 1 perc gyaloglás - 9 perc futás**
SZERDA	**28 perc futás** - 1 perc gyaloglás - 9 perc futás
CSÜTÖRTÖK	**30 perc gyaloglás**
PÉNTEK	**29 perc futás** - 1 perc gyaloglás
SZOMBAT	**30 perc futás**
VASÁRNAP	**Pihenő - Tűzz ki egy napot és fusd le az 5 km-t!**

Forrás: https://futasrolnoknek.hu/edzestervek/kedzok-5-km-es-edzesterve-831

Bemelegítés és nyújtás kezdő futóknak

Minden futóedzés bemelegítéssel, majd az edzés végeztével, statikus nyújtással záródik, legalábbis ideális esetben.

Sajnos sok futó akkor jön rá ezeknek a dolgoknak a fontosságára, mikor valamilyen sérülés jelzi a bemelegítés vagy nyújtás hiányát.

Kezdőként megvan a lehetőséged, hogy jó szokásként beépítsd ezeket az edzéseidbe.

Milyen a jó bemelegítés?

Igazából a bemelegítés nem egy ördöngősség. A lényege az, hogy 10-15 percben felkészítsd a szervezeted a futásra.

A futóedzés bemelegítő gyakorlatai a keringési rendszer aktivizálását segítik, valamint átmozgatják a futásban résztvevő izmokat: lábakat, törzset, karokat.

Egy példa:

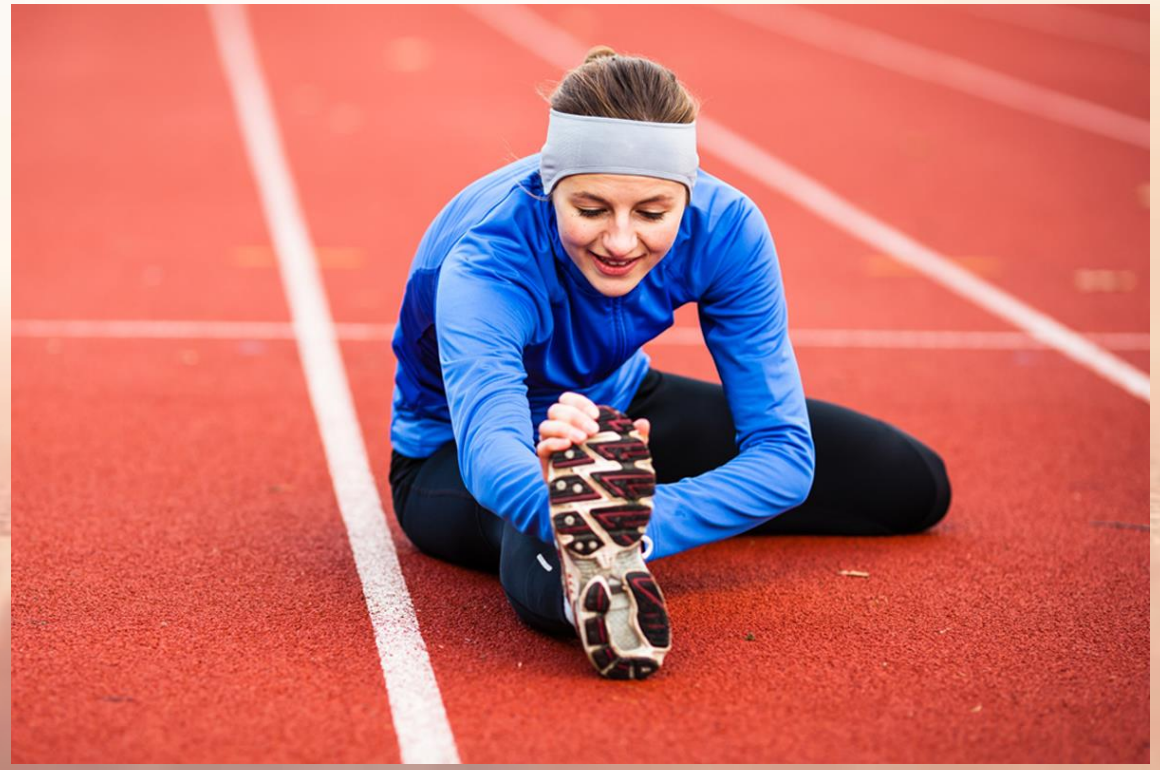
https://www.youtube.com/watch?v=Yi2pL5Oq1lQ&feature=emb_rel_pause

A helyes bemelegítés alapelvei?

- A bemelegítés tartson legalább 10 percig, de hosszabb is lehet.
- A fokozatosság elvét tartsd be. Egyszerű gyakorlattól haladj a bonyolultabb felé.
- Kezdetben tempósabb gyaloglás, majd a könnyű kocogás nemcsak hogy megengedett, de szükséges is a bemelegítés során.
- A bemelegítésed második harmadától kezdve intenzívebb bemelegítő gyakorlatokat is elővehetsz. Később, ha már jól megy a futás, a bemelegítésnek ebbe a szakaszába kerülhetnek a repülővágták, mely laza sprinteket jelent.
- “Hideg”, bemelegítetlen izmokat soha nem szabad nyújtani.

Edzés végén mindig nyújts!

Az edzés végén mindig le kell nyújtani a: a vádlit, a combfeszítőt (a combodat elől), a comb hajlítót (a combodat hátul), a derekadat, a farizmokat, az ágyéki derék szakaszt, a hátizmot, és a vállakat.



Amennyiben kedvet kaptatok a futáshoz, keressetek megfelelő helyszínt, és próbáljátok végigcsinálni az edzéstervet!

A témáról bővebb információkat találtok az alábbi oldalakon:

https://futasrolnoknek.hu/futas/bemelegites-es-nyujtas-kezdo-futoknak-257

https://vitalmagazin.hu/lepesenkent-a-futasig-i/

https://futolepes.com/futoedzo

https://futasrolnoknek.hu/edzestervek/kedzok-5-km-es-edzesterve-831