

VODIČ ZA TRČANJE

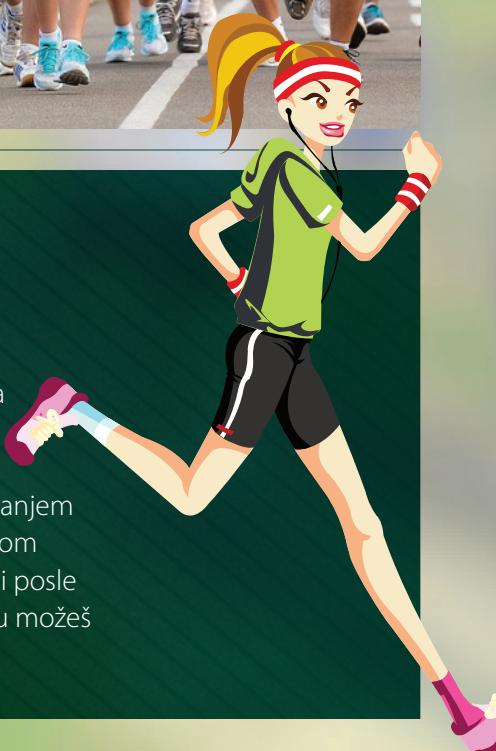
#10nedelja



Da li ste spremni da startujete?

Saznajte šta je sve potrebno za vaše prvo trčanje.

Vodič za početnike u trčanju **#10nedelja** izradio je tim stručnjaka okupljen oko sajta **trcanje.rs** sa jednostavnom namerom da ti pruži sve neophodne informacije na jednom mestu. Kada se prvi put upuštaš u novu aktivnost, sa razlogom imaš puno pitanja i nedoumica. Na osnovu dugogodišnjeg iskustva u bavljenju rekreativnim trčanjem odlučili smo da ih sve sažmemo na jednom mestu, u jedan sveobuhvatan vodič. Tokom **#10nedelja** saznaćeš sve o: opremi, treningu, ishrani, prevenciji povreda i rutini pre i posle trčanja. Više od toga, vodič je poziv u zajednicu trkača i trkačica i najbolja odluka koju možeš da doneseš za sebe. Dobro došli!





Sadržaj

PRE NEGO ŠTO POČNETE SA TRČANJEM	4
PREGLED	5
INFORMACIJE	5
CILJ	5
POČETNIČKI PLAN ZA TRČANJE	6
PREVENCIJA POVREDA	10
PREVENCIJA ZAGREVANJEM	10
PREVENCIJA TEHNIKOM I OPREMOM	11
PREVENCIJA VEŽBAMA	12
PREVENCIJA ISTEZANJEM	12
ISHRANA ZA TRČANJE - ŠTA JESTI?	14
PRE TRENINGA	14
ZA VРЕME TRENINGA	15
POSLE TRENINGA	15
IZBOR OPREME ZA TRČANJE	16
PATIKE ZA TRČANJE	18
MAJICA ZA TRČANJE	20
HELANKE ZA TRČANJE	21
BRUSHALTER ZA TRČANJE (ZA ŽENE)	22
ČARAPE, ZNOJNICE, KAPA, RUKAVICE - DETALJI KOJE VOLIMO	24
ŠTA NAKON #10NEDELJA?	25
PRVA TRKA	25
ODRŽAVANJE KONDICIJE	25
SPREMI SVOJ PRVI POLUMARATON	26
PREVENIRAO/LA SI SILNE BOLESTI – BUDI PONOSNA!	26
PSIHOLOŠKE KORISTI OD TRČANJA	26
FIZIČKA KORIST OD TRČANJA	27



PRE NEGO ŠTO POČNETE SA TRČANJEM

Čestitamo! Napravio/la si prvi korak ka zdravijem načinu života i ukratko – navici koja će ti promeniti život na bolje, iz korena i zauvek! Možda ovo zvuči previše ozbiljno, ali zapravo i nije. Razmišljaj o tome kao o pranju zuba. Jednom kada se naviknemo, to postaje naša zdrava i neophodna navika. Okej, uz malu razliku – TRČANJE JE MNOGO ZABAVNIJE.

Deset nedelja nije slučajno odabran broj. Najnovija istraživanja pokazuju da je za izgradnju održive navike potrebno ne 20, kako se do sada mislilo, već tačno 66 dana. Nakon deset nedelja, tvoja zdrava navika postaće sastavni deo tvog novog, zdravijeg života. Vodič #10nedelja

je zamišljen tako da ti pomogne da se od apsolutne neaktivnosti pokreneš do trenutka kada ćeš moći da istrčiš pola sata ili sat vremena bez pravljenja pauze. Kada stigneš do ove tačke, bez problema ćeš moći svima da kažeš: *ja sam trkač! Ja sam trkačica!* Ali prava promena je počela već danas dok čitaš ove uvodne redove.

Pre nego što počneš sa trčanjem, postoji par stvari na koje moraš da obratiš pažnju. Kreni redom i čekiraj da li si mislio/la na sve detalje:

- *Obavio si lekarski pregled i dobio zeleno svetlo od svog lekara*
- *Skupio/la si sve informacije o trčanju u tvom kraju*
- *Kupio/la si patike i imaš odgovarajuću opremu za trčanje*
- *Definisao/la si svoj cilj*

PREGLED

Pregled kod lekara je preduslov za započinjanje bilo koje fizičke aktivnosti. Preporučujemo ti da posetiš specijalizovane ordinacije koje se i bave ovakvim testovima, npr. *Zavod za sport i medicine sporta* na Košutnjaku (011 3555 460) ili privatnu ordinaciju u tvom gradu ili okolini, ali ukoliko ti one nisu dostupne, dovoljno je da posetiš svog lokalnog lekara i kažeš mu da počinješ sa trčanjem, on će obaviti osnovne testove i uglavnom – odobriti tvoju novu naviku. Za manje više sve moderne bolesti: gojaznost, dijabetes, hipertenziju, depresiju... trčanje nije problem, već lek :).

INFORMACIJE

Dobio si potvrđan odgovor od svog lekara? Sledeći korak je prikupljanje svih informacija koje bi ti mogle biti važne, većinu ćeš naći u ovom vodiču no tvoje istraživanje je važan početni korak – time pokazuješ sebi da si spreman da se suočиш sa svim izazovima:

1	Gde se trči u mom kraju?
2	Da li postoji lokalna trkačka ekipa ili klub?
3	Gde mogu da kupim trkačku opremu?
4	Ko mi sve može biti podrška u toku deset nedelja?

CILJ

Cilj je u trčanju kao i u životu, neizmerno važan. Bez njega kroz život samo lutamo i zapravo nikada ne znamo jesmo li stigli na odredište ili smo udaljeni dan, mesec, deceniju..?

Šta je trkački cilj? On definiše ishod tvog treninga. Ukoliko si se prijavio/la na #10nedelja prepostavljamo da je tvoj osnovni cilj da potrčiš. Ali šta sem toga? Da smršaš, živiš zdravije, bolje izgledaš, završiš polumaraton i osvojiš medalju, upoznaš društvo iz cele Srbije? Mi verujemo da svaki cilj treba da bude S.M.A.R.T. jer na taj način povećavamo šansu da se cilj ispuni već pri samom definisanju:

S.M.A.R.T. CILJEVI

S	SPECIFIC	specifičan, da možeš da ga izraziš jednostavnom rečenicom
M	MEASURABLE	merljiv, da možeš lako da ga izmeriš
A	ATTAINABLE	dostižan
R	REALISTIC	realističan, da je dostižan u okviru vremena koje planiraš da odvojiš za njega
T	TIMELY	vremenski utemeljen, da imaš u glavi vreme za koje želiš da ga ostvariš

CILJ koji smo mi definisali ovim programom je:

За tačno 10 nedelja, pridržavajući se saveta i treningom, istračaće sa uživanjem 7km!



MOJ PRVI PLAN TRENINGA I ISHRANE

DOMAĆI ZADATAK

Objavi svoj cilj na svom ličnom Fejsbuk profilu i taguj ga sa **#10nedelja!**

Krećemo!!! Nakon što si uradio/la test opterećenja i javno se obavezao/la na svom FB profilu možemo da krenemo! Ispred sebe držiš tabelu treninga za **#10nedelja**.

Šta ona sadrži?

Plan treninga i preporuku ishrane.

Zašto je važno da kombinujemo ove dve stavke?

Zato što uz dobru kombinaciju ishrane i treninga postižemo najbolje rezultate.



PLAN TRENINGA

BR. NEDELJA	UTORAK	ČETVRTAK	SUBOTA
1.	Distanca: 3 x 500m Brzina trčanja: lagano* Pauza: 3 minuta	Distanca: 4 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 3 minuta	Distanca: 3 x 1km Brzina trčanja: lagano Pauza: 4 minuta
2.	Distanca: 4 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 3 minuta	Distanca: 5 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 3 minuta	Distanca: 2km + 1km Brzina trčanja: lagano Pauza: 4 minuta
3.	Distanca: 4 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 2 minuta	Distanca: 5 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 2 minuta	Distanca: 2km + 2km Brzina trčanja: lagano Pauza: 3-4 minuta
4.	Distanca: 5 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 2 minuta	Distanca: 6 x 500m Brzina trčanja: lagano Pauza: 2 minuta	Distanca: 3km + 2km Brzina trčanja: lagano Pauza: 3-4 minuta
5.	Distanca: 7 x 500m Brzina trčanja: 500m/3min Pauza: 2 minuta	Distanca: 7 x 500m Brzina trčanja: 500m za 3 minuta Pauza: 2 minuta	Distanca: 3km + 3km Brzina trčanja: lagano Pauza: 3-4 minuta
6.	Distanca: 4 x 1km Brzina trčanja: lagano Pauza: 3 minuta	Distanca: 5 x 1km Brzina trčanja: lagano Pauza: 3 minuta	Distanca: 5km Brzina trčanja: lagano
7.	Distanca: 4 x 1km Brzina trčanja: 7min/km Pauza: 3 minuta	Distanca: 5 x 1km Brzina trčanja: 7min/km Pauza: 3 minuta	Distanca: 6km Brzina trčanja: lagano
8.	Distanca: 4 x 1km Brzina trčanja: 6min i 30 sec/km Pauza: 3 minuta	Distanca: 5 x 1km Brzina trčanja: 6min i 30 sec/km Pauza: 3 minuta	Distanca: 7km Brzina trčanja: lagano
9.	Distanca: 5 x 1km Brzina trčanja: 6min i 30 sec/km Pauza: 3 minuta	Distanca: 5km Brzina trčanja: lagano	Distanca: 7km Brzina trčanja: 7min/km
10.	Distanca: 5 x 1km Brzina trčanja: 6min i 30 sec/km Pauza: 3 minuta	Distanca: 6km Brzina trčanja: lagano	Distanca: 8km Brzina trčanja: 7min/km
	<p>Lagano trčanje - Trčanje najsporijim mogućim tempom. U togu laganog trčanja nećete osetiti zaduhanost i moći ćete bez problema da razgovarate.</p> <hr/> <p>Brzo trčanje - Trčanje u koje ulazeve veći napor nego kod laganog. Tempo tog trčanja ne treba biti maksimalan, već trčite onom brzinom kojom možete da izdržite 5 minuta bez stajanja.</p>		

PLAN ISHRANE

BR. NEDELJA	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA
1.	Popij vodu pre obroka, nikako za vreme ili posle jer ćeš razblažiti želudačnu kiselinu i poremetiti proces varenja		
2.	8 čaša vode tokom celog dana.		Tradicionani doručak zameni zelenim smutijem. Izmišljaj bananu, blitvu, jabuku, dodaj malo cimeta i čašu vode. Napunićeš se vitaminima, enzimima i energijom!
3.	Ujutru na prazan stomak popij čašu ili dve kombuhe		
4.	Napravi sladoled za 1 minut. Izblendaj 2 zamrzнуте banane, kašiku kakaa, kašiku mлевене Plazme, šolju sojinog mleka i dodaj nekoliko kapljica rumu		Napravi pauzu između dva obroka dovoljnu dugu kako bi hrana mogla da se svari
5.		Posle koštinjavog voća pre narednog obroka napravi pauzu 3 sata	
6.	Posle mesa pre narednog obroka napravi pauzu 6 do 8 sati		Jedna supena kašika lana dnevno je neophodna da bi se unele esencijale masne kiseline
7.	U pasulju ima dupo više proteina nego u šničli	Proizvode od žitarica konzumiraj samo ako su napravljeni od integralnog zrna	
8.	Napravi sam sebi sok iz sokovnika. Koristi cveklu, šargarepu, jabuke, breske		Kakao je namirnica izuzetno bogata proteinima
9.	Isprobaj sve neobične biljke koje si video na pijaci	Kada je hladno zagrej se tako što ćeš čaj začiniti đumbirom	
10.	Salatu začini jako ljutim namirnicama kao što su beli luk, ljuta paprika i biber. Na taj način ćeš sprečiti razvoj parazita u crevima	So zameni mlevenim algama	

ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
	Potруди се да више од 50% твоје хране буде у сировом стању. Кувanjем се уништавају витамини и ензими у храни!		Napravi једном недељно паузу од тешке хране, одмори жељудац. Тог дана једи само воће и пиј сокове
	Ујутру на празан stomak попиј чају млаке воде са лимуном		Zameni слаткише воћем
Не заборави на доручак!		Zameni кафу зеленим чајем	
	После воћа пре наредног оброка направи паузу 1 до 2 сата		После салате од сировог поврћа пре наредног оброка направи паузу 2 сата
После хлеба и тестенина пре наредног оброка направи паузу 4 сата			После махунарки или млекних производа пре наредног оброка направи паузу 5 сати
	Када ти се jede слатко узми кашићицу меда		После дуготрајног тренинга најпре надокнади воду, затим минерале, угљене хидрате и на крају протеине
Поћи да користиш маслиново уље			У току тренинга требало би да попијеш око пола литра воде
	Направи слаткиш од меда, какаа, цимета, млевених ораха и бадема	Самелжи у сечу кoren celera, šargarepu i šaku lešnika, добићеш savršen slatkiš	
Немој лјуštiti корицу са воћа и поврћа jer se tu nalazi највиše hranjivih материја		Поћи да користиш filter за воду уколико немаš извор или бунар са чистом водом у близини	
Šećer zameni malteksom ili medom	Napravi prirodni energetski напитак: у литар воде сипати два лимуна, кашићицу јабуковог сирћа и две супене кашике меда. Све то добро промукати и пити у току дана	После тренинга у теретани попијте протеински шејк	

PREVENCIJA POVREDA

Mnogi trkači će ti reći da nema trčanja bez povreda i da su one deo procesa. To ne mora da bude tako. Povrede se, naravno dešavaju i one su često posledica ili neznanja ili nesmotrenosti. Postoji par proverenih načina kako ih možeš izbeći ili odložiti.

PREVENCIJA ZAGREVANJEM

Zagrevanje je nezaobilazan deo svakog treninga i ni u kom slučaju nemoj dozvoliti sebi da ga propustiš jer može doći do ozbiljnih povreda!

Direktne koristi od zagrevanja

1. Oslobođanje adrenalina - koji širi krvne sudove i dovodi do bržeg rada srca; ubrzava se protok krvi i kiseonika; ubrzava se podmazivanje zglobova.
2. Povećanje temperature mišića – smanjuje viskozitet mišića i krvi, pa se mišići brže kreću, imaju veću elastičnost; krv brže protiče; startuju se neki enzimi; ubrzava se rad hemoglobina i ćelijsko disanje.
3. Povećava se mišićni metabolizam - dotok energije razgradnjom glikogena iz mišića.
4. Povećava se brzina nervnih impulsa tj. njihova provodljivost.

Kako uraditi?

Ukoliko ovaj vodič čitate online, pogledajte sledeći [video](#).

Ne gubite vreme i energiju na bespotrebna istezanja, mahanje rukama i uvrtanje vrata. Cilj zagrevanja je da vas pripremi za glavni deo treninga. Zagrevanje mora biti specifično usmerena, ciljana aktivnost na primarne zadatke treninga. Osnovna ideja iz koje proizilazi "pametno zagrevanje" može se iskazati u sledećoj rečenici:

Što je obim trčanja veći, a intenzitet manji zagrevanje kraće traje i manje je kompleksno.

Dakle, na osnovu plana vaših treninga imajte u vidu u tri tipa zagevanja:

1	Zagrevanje pred trening intervala utorkom: <ul style="list-style-type: none">• 10 minuta laganog trčanja• 5 minuta dinamičkog istezanja – (pogledati vežbe za istezanje)• prvi interval istrčati 85 – 90% od planirane brzine trčanja
2	Zagrevanje pred tempo trening <ul style="list-style-type: none">• Prvih 5 minuta laganog trčanja• 5 minuta dinamičkog istezanja – (pogledati vežbe za istezanje)
3	Zagrevanje pred nedeljni trening "dužine": <ul style="list-style-type: none">• Krenite laganim trčanjem 5 do 10 minuta, zatim ubrzajte do brzine kojom planirate da trčite trening

PREVENCIJA TEHNIKOM I OPREMOM

U početku će ti možda biti teško da razmišljaš o pravilnoj formi trčanja ali pogledaj ove 4 slike i drži se njih koliko god možeš. Kada primetiš da ti ne ide najbolje pokušaj da u glavi osvestiš ceo proces iznova.

4 JEDNOSTAVNA KORAKA ZA DOBRU FORMU

#1 POLOŽAJ TELA



- Stanite pravo
- Prsti na nogama usmereni napred
- Glava u ravnoj liniji sa podom
- Pogled je uvek upravljen u daljinu, nikako u pod

#2 SREDINA STOPALA



- Vežbajte trčanje u mestu
- Doček je na sredinu stopala
- Doček na petu oštećuje kolena
- Doček na prste oprerećuje listove

#3 KADENCA



- Vaš cilj je 180 koraka u minuti
- Da biste izmerili kadencu: Brojite udare jedne noge tokom 20 sekundi i pomnožite sa 6
- Povećavajte kadencu za 5% mesečno

#4 NAGNITE SE



- Nagnite se iz članaka
- Ne iz kukova
- Telo je u ravnoj liniji
- Ruke pored tela pod uglom od 90 stepeni

TIPIČNA TEHINKA



Mali broj koraka, predug korak, & doček na petu

iskriviljena leđa - loša tehniku vodi manjoj efikasnosti i povredama!



ISPRAVNA TEHNIKA



Kratak korak, veliki broj koraka, & nagnutost napred

ravna leđa i doček na sredinu stopala preveniraju povrede i čine trčanje lakšim!

Pored pravilne tehnike, dobra oprema je podjednako važna, zato pre izlaska na stazu pogledaj naš vodič za izbor patika za trčanje, u sledećem poglavljju!

PREVENCIJA VEŽBAMA

Za dobru trkačku tehniku i snažno telo, trkačima su potrebni jaki:

- Mišići jezgra
- Stomačni mišići
- Mišići nogu

Razvijajte sve ove grupe mišića podjednako.

Ispratite sve vežbe za prevenciju 5 najčešćih trkačkih povreda.

PREVENCIJA ISTEZANJEM

Na kraju svakog vežbanja odvojite pola sata za temeljno istezanje. Ono je ključno u vašem oporavku i prevenciji povreda. Svaku pozu držite od 15 do 30 sekundi.



1

Prednji deo butine (prednja loža)

Stani uspravno, levom rukom se osloni o zid (ili održavaj ravnotežu). Desnu nogu savij u kolenu i desnom rukom je drži od pozadi. Kičma je prava, kolena su skupljena. Povlačenjem unazad i na gore doziraj opterećenje. Isto to ponovi i sa drugom nogom.



2

Unutrašnji deo butine (unutrašnja loža)

Raširi noge šire od širine ramena. Osloni se rukama na pod. Polako širi noge do granice bola. Sve vreme je kičma prava.



3



4

Zadnji deo butine (zadnja loža)

Stani uspravno. Noge su spojene. Polako, prave kičme i opruženih kolena spuštaj se ka podu. Kada dođeš do krajnje tačke obavij se rukama oko kolena.

Zadnji deo butine (zadnja loža)

Stani uspravno. Noge su postavljenje šire od širine ramena. Desno stopalo postavi u stranu. Podigni ruke visoko iznad glave, isteži kičmu. Rotiraj trup u levu stranu. Polako se spuštaj, prave kičme ka levoj patici. Uhvati se za patiku (ili potkolenicu ukoliko nisi dovoljno razgiban). Ponovi to isto i sa drugom nogom.



5

Potkolenica (list)

Stani uspravno. Iskorači levom nogom. Težište tela je na prednjoj (levoj) nozi. Desna noga je celim stopalom na podu. Naginji se ka napred dok ne osetiš zatezanje u listu. Ostani u tom položaju kada osetiš da si na granici bola.



6

Leđa

Stani uspravno. Noge su skupljene. Prepleti prste i podigni ruke visoko iznad glave. Stopala su celom površinom na podu (ne diži se na prste). Oseti kako se mišići koji se nalaze uz kičmu istežu.



7

Leđa i zadnja loža

Stani uspravno. Noge su šire od širine ramena. Prepleti prste i opruži ruke što više ispred tela. Kičma je prava, pogled je prav, karlica se povlači što više pozadi.



ISHRANA ZA TRČANJE: ŠTA JESTI?

PRE TRENINGA

Ishrana pre treninga treba da sadrži lako svarljive namirnice koje će tokom fizičke aktivnosti doprineti zadovoljavanju energetskih potreba i potreba za tečnošću. Takav obrok treba da bude sa visokim sadržajem ugljenih hidrata i sa relativno malo masti i belančevina. Poslednji obrok pre vašeg treninga treba da bude oko 3 sata ranije! Ukoliko jedete neposredno pre treninga, ne samo da će vam biti muka i neprijatno, nego sprečavate telo da iskoristi energiju iz masti, dakle – nećete mršaviti!

Pravilna ishrana pre fizičke aktivnosti ima višestruku ulogu. Ona treba da:

- Spreči nizak nivo šećera u krvi tokom fizičke aktivnosti
- Obezbedi energiju korišćenjem uskladištenog glikogena u mišićima
- Umiri stomak, apsorbuje želudačne sokove i spreči glad
- Ulije sigurnost sportista u njegove fizičke sposobnosti

Unos ugljenih hidrata sa niskim glikemijskim indeksom (žitarice, pasta, pirinač...) su idealne pre treninga, obezbediće ravnomerni dotok glukoze iz digestivnog trakta tokom trajanja fizičke aktivnosti.

Zato se pre fizičke aktivnosti preporučuju [namirnice sa niskim glikemijskim indeksom](#).



ZA VРЕME TRENINGА

Za vreme trajanja ovih deset nedelja nećete imati treninge koji zahtevaju hranu u toku njega. Jedino na šta treba da obratite pažnju je da unosite dovoljno tečnosti. Par gutljaja na svakih 15 do 20 minuta treninga je optimalna količina.

POSLE TRENINGА

Odmah nakon treninga, u prvih 15 minuta, bilo bi poželjno da uzmete lagani obrok. To može biti banana, keks i/ili čokoladno mleko. Uzimanje hrane odmah nakon treninga će skratiti vreme koje je potrebno organizmu za odmor.

Nakon dugotrajnog ili intezivnog treninga, najbitniji nutritivni prioritet je rehidracija, nakon koje treba odmah nadoknaditi zalihe ugljenih hidrata.

U prva dva sata nakon fizičke aktivnosti preporučen unos ugljenih hidrata je 0,7 do 1,5 g/kg telesne mase, a nakon toga 0,7 do 1 g/kg telesne mase na sat. Novija istraživanja pokazuju da su tokom perioda oporavka ugljeni hidrati sa visokim ili srednjim glikemijskim indeksom i mala količina proteina najefikasniji metod nadoknade glikogena u mišićima.

PRE

Pasta sa sosom od paradajza, rižoto sa povrćem, kifla od integralnih žitarica (sve sa niskim glikemijskim indeksom).

ZA VРЕME

Do pola litre vode u malim gutljajima, na svakih 15 do 20 minuta.

POSLE

U prvih 15min ugljeni hidrati (čokoladno mleko, bananica, keksić) zatim rehidratacija, pa obrok bogat ugljenim hidratima i malim količinama belančevina u sledeća 2 sata.

IZBOR OPREME ZA TRČANJE

Dobra oprema + motivacija vode u trkačku utopiju. Nema ničega lepšeg kada ponosno obučeš svoje patike i šuškavac i izadeš na megdan prirodi. Pogledaj na koji način da se optimalno opremiš.



1 / Uložak

Jedan od najvažnijih delova patike, kod jeftinijih i manje kvalitetnijih patika je prostiji od belog penastog materijala, a kod kvalitetnijih je anatomska oblikovan od boljeg materijala koji dodatno amortizuje udar. Uložak obezbeđuje blizak kontakt stopala sa patikom i sadrži odgovarajuće elemente za podršku donjem delu stopala – svoda.

2 / Unutrašnja postava

Od izdržljivog sintetičkog platna omogućuje da se peta fino fiksira uz uložak i što manje pomera u fazi trčanja.

3 / Zadnji deo patike

Ovaj deo je najkrući deo patike, obezbeđuje stabilnost u više slojeva materijala i ojačava deo oko pete.

4 / Đon pete

Veoma važan deo patike, to je spoljašnji deo đona ispod kojeg se nalazi amortizacioni element koji raspoređuje udar na celo stopalo.

5 / Pertla

Jednostavan element bez kojeg patika ne može da funkcioniše. Vezivanjem pertli svi delovi patike postaju kompletne čineći patiku integralnim delom vašeg stopala.

6 / Rupa za pertlanje

Ovo je ojačani element za vezivanje, i čini pertlanje mogućim. Kod nekih modela rupa je ojačana metalnim ili plastičnim obručima ili plastičnim okcima.

7 / Mreža

Materijal koji omogućuje dobru ventilaciju patike uz zadržavanje male mase. Takmičarske patike imaju veliki deo oplate upravo od mreže. Izdržljiva je i uvek od sintetičkog materijala.

8 / Prednje ojačanje

Daje bolju potporu prstima, a u zavisnosti od namene, može da bude manje ili veće. Kod maratonskih patika je manje, kod trail patika je veće. Na ovom modelu vidite i rupe za ventilaciju – one postoje kod modela sa mrežom, ali i kod patika bez mreže, obično su na prednjem ojačanju ili gornjem sloju (15) za nepovoljnije vremenske uslove. Ovaj element donekle omogućava nozi da diše, ali ne značajno kao mreža.

9 / Prednji deo patike

Ovo je deo kod prstiju i on mora da omogući da imate dovoljno prostora da pomerate prste. Znajte da se stopala tokom dugotrajnog trčanja malo i prošire. Zato treba kupovati uvek broj veće patike za trčanje.

10 / Prednji đon

Povijen je nagore i veoma tanak, omogućava patikama da prsti budu blizu zemlje i daje vam dobru trakciju pri trčanju. Kod Trail (off-road) patike za trčanje, ovaj deo je masivniji.

11 / Element apsorpcije

Kod raznih proizvođača može biti veoma šarolik: Mizuno ima Wave ploču, Reebok- honeycomb/sače, Nike – air/vazdušni jastuk, Asics – gel, itd. Svi elementi apsorpcije imaju neku tehnologiju kojom ovaj element vezuju za ostatak đona što patikama daje bolje karakteristike.

12 / Elementi trakcije / prijanjanja

Kod patika za trčanje gumeni deo đona ima odgovarajuće žlebove i krampone, a oni prema nameni patika mogu biti manji ili veći. Obezbeđuju dobru trakciju na različitim površinama. Trail patike imaju velike krampone, a recimo maratonske patike veoma male.

13 / Jezičak

Deo patike odmah iza ispertlanog dela, sa pertlama je povezan i čini celinu, obezbeđuje da patike sa gornje strane imaju odličan kontakt sa gornjim delom stopala.

14 / Srednji đon

Predstavlja vezu prednjeg đona i đona pете, izrađen obično od EVA ili vinil acetata, a obično se u njega ugrađuje i element za ukrućenje na primer plastični umetak koji smanjuje torziju (uvrtanje) patike. Srednji đon daje stabilnost peti uz smanjenje udara.

15 / Gornji sloj patike

Daje patikama stabilnost, a može biti izrađen od kože ili sintetičkog materijala koji koži omogućava da diše.

Dakle, patiku ćeš prepoznati po uzdignutijem đonu kod prstiju i izrazitim padom od pете ka prstima (deblje su kod pете u odnosu na prste). Sve prodavnice sportske opreme sada imaju izdvojene delove za trkačku opremu, te i prodavac može da te uputi na širi izbor.

KAKO IZABRATI PRAVU PATIKU?

Patike za trčanje dolaze u svim varijatetima: boja, oblik, tip đona... ali od svih njih koja je prava za tebe?

Ne zaboravi da:

**1. Patike kupuješ
uveče u čarapama
u kojima planiraš
da trčiš (noga se
tokom dana širi)**

**2. Kupuješ pola
broja do broj veći
model**

**3. Kupuješ patike za
svoj tip pronacije**

Da bismo odgovorili na ovo pitanje potrebno je da prvo odgovorimo na sledećih 3:

1. Koliko si težak/teška?
2. Koji je tvoj tip pronacije?
3. Na kakvoj podlozi ćeš trčati sledećih deset nedelja?

Naša težina utiče na količinu podrške koju od patike očekujemo. Što smo teži – važnije nam je da don bude otporniji. Ovo je naravno, uopšteno pravilo, a debljina često ne korespondira podršci ali pokušajte da ukoliko ste težak trkač ili trkačica izbegnete tanke, minimalističke patike.

Pronacija je način na koji stopalo udara o tlo pri svakom doskoku. Dakle, u zavisnosti od dela stopala koji napravi prvi kontakt sa podlogom, razlikujemo tri stila gaženja:

- 1. Neutralan gaz** – stopalo se dočekuje središnjim delom
- 2. Pronacija** – prvo se dočekujemo na unutrašnju stranu stopala
- 3. Supinacija** – prvo se dočekujemo na spoljašnju stranu stopala

Kako da odredim koji sam tip?

Najbolji način je da se testiraš na mašinama koje su specijalizovane upravo u tu svrhu. Ali na njih nalećemo retko, na sajmovima opreme i ponekim promocijama. Nemaju ih ni sve specijalizovane prodavnice.

Drugi, dostupniji način je da te neko posmatra otpozadi dok trčiš. Primetiće kako ti nogu udara o podlogu i koliko je taj process izražen.

Ne obazir se na to koliko su ti cipele za šetnju izlizane i sa koje strane, to nije pouzdan metod, jer hodanjem često supiniramo, dok kada trčimo imamo tendenciju da više proniramo.

Kada si odredio tip gaženja pogledaj sledeću tabelu:



Na osnovu ove tabele možeš da odlučiš koji tip patika ti je potreban. Traži prodavcu baš njega. Ukoliko ne može da ti pomogne, iskoristi internet i pretraži sve Motion control modele Brenda koji te zanima. Dobro se informiši unapred kako bi lakše obavio ovako važnu kupovinu.

Tip podloge

Nije svejedno da li trčiš po betonu ili šumi. Postoje specijalizovane trail patike u potonjem slučaju. Iskoristi i ovu činjenicu pri svom izboru!

MAJICA ZA TRČANJE

Jedna od najboljih investicija koju možete da napravite na početku svog trčanja jeste kupovina funkcionalne majice za trčanje.

Pamučne majice za trčanje nisu dobre

Pamučne majice se u toku trčanja brzo natope znojem.

Iako su nas roditelji učili da uvek nosimo pamučnu majicu, trkačke (funkcionalne, sintetičke) majice čine trčanje udobnijim, i samim tim smanjuju šansu da se ohladite i nazebete.

Pamuk upija vlagu, **majica postane teška, te koža teže**

obavlja respiraciju preko mokre majice. Primetili ste da se naročito leti majice veoma brzo zalepe za telo i nisu nimalo prijatne za nošenje.

Tokom zime i hladnih dana, zalepljena pamučna majica na vašim krstima, koja se hlađi zbog isparavanja, odličan je način da se prehladite.



Pamuk nije dovoljno elastičan i sporo se suši.

Trkačke majice mogu da budu na bretele i najčešće ih nose profi atletičari. One dozvoljavaju prirodno hlađenje, i tako omogućavaju prirodne pokrete rukama. Mnogo popularnije su "obične" trkačke majice sa rukavima.

Savet koji ne smeš da zaboraviš:

**Pamuk loš,
sintetika dobra!**

Sintetičke majice za trčanje

Kvalitetnije majice za trčanje bi trebalo da budu (delimično ili češće 100%) od sintetičkih materijala.

Poliester ili neki drugi sintetički materijal, u zavisnosti od načina tkanja, mogu da ostvare takve karakteristike da se znoj ne zadržava na koži, a da pružaju zaštitu od sunca, vetra i kiše.

Jeftinije majice prave se od manje kvalitetnog sintetičkog materijala i cenovnog su ranga do 10€. Nike Dri-Fit je materijal sastavljen od pamuka, poliestera i spandeksa, dok Adidasov ClimaCool je 100% poliester. Majice od sintetike mogu da budu manje/više porozne, a javlja se i kombinacija mesh-a (mrežica) i "gušćeg" tkanja.

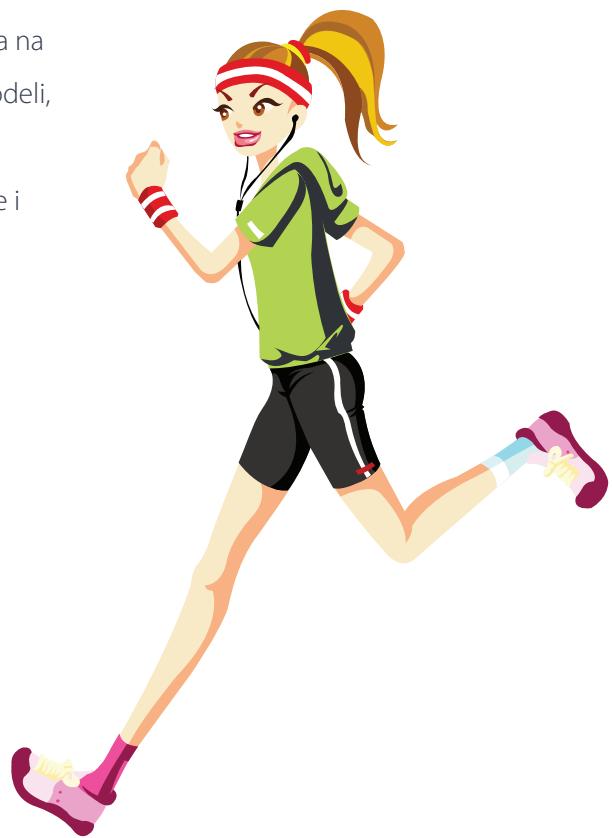


Sintetika nam pomaže da se ne prehladimo.

HELANKE ZA TRČANJE

Helanke ili šorc za trčanje su drugi važan deo tvoje opreme. Što je vreme hladnije to dobra oprema postaje važnija!

Kao i majica, i helanke za trčanje se prave od specijalnog, sintetičkog materijala specijalno dizajniranog da znoj odvode od vašeg tela na površinu – gde isparava. Postoje razni modeli, dužine i boje. Pravi model za tebe je onaj koji omogućava slobodu pokreta, ne steže i održava ti temperature tela.



BRUSHALTER ZA TRČANJE (ZA ŽENE)

Brushalter za trkačice je najvažniji komad opreme posle patika. Bez njega, vaše grudi nemaju potrebnu potporu – i ne samo da rizikujete opuštanje, ugrožavate i bradavice i mikro oštećenja na njima.

Dobar brushalter za trčanje mora da bude od specijalizovanog materijala, dakle – sintetički, da vas steže toliko da pri doskoku grudi ostaju u mestu, a i da ne ostavlja tragove urezivanja. Obično ima blag izrez i pre podseća na oklop nego na dekolte.

*Da biste bile sigurne da nećete pogrešiti,
evo nekoliko saveta za izbor brushaltera za trčanje.*

- Važno je da probate brushalter pre nego što ga kupite i uverite se da vam odgovara i da je udoban. Nemojte da ga kupujete ako ga ne probate. Idite u sportske radnje i izaberite brushalter koji je namenjen baš za trčanje.
- Da biste sprečile ojed i omogućile sebi lagodnost u nošenju, tražite bruseve koji su izrađeni od materijala koji omogućava perspiraciju, na primer Adidas Coolmax ili Nike DRI FIT. Izbegavajte one koji su napravljeni od 100% pamuka, jer jednom kada počnete da se znojite, on će ostati mokar. Ako imate bujno poprsje i potrebna vam je jača podrška, tražite grudnjak koji ima šire trake za ramena i leđa.
- Pogledajte kakvi su šavovi. Važno je da šavovi budu što diskretniji, a krajevi sa savijenim ivicama, tako da se šavovi ne primećuju. Što su šavovi diskretniji, manja je šansa da dođe do ojeda usled trenja brushaltera sa kožom.
- Ako volite bruseve koji imaju žičano ojačanje sa donje strane (potporni grudnjak), proverite da su žice, a naročito njeni krajevi potpuno obloženi tako da vas ne bodu.
- Isprobajte nekoliko različitih brojeva sportskih grudnjaka. Prava veličina za vas ne mora da bude veličina koju obično nosite. Brushalter je previelik ako se materijal nabira. Ako vam se, pak, useca u kožu, onda je premali.



DEVOJKE uvek moraju da nose brushalter za trčanje!

Tokom leta devojke mogu da nose trkačke topove, tj. specijalno dizajnirane grudnjake-majice koje su funkcionalno i estetski nezavistan komad opreme.

- Kada ste u radnji i isprobavate sportski grudnjak, poskakujte u mestu da biste isprobale njegovu podršku. Brushalter treba da minimalizuje pokrete grudi u toku skakanja.
- Ako prekršite osnovno pravilo i poželite da kupite brushalter preko interneta, proverite da li možete da ga vratite ili zamenite ako vam ne odgovara.
- Ako ste pronašle onaj koji vam odgovara, kupite ga, ali to ne znači da treba da ga koristite zauvek. Svaki brushalter ima vek trajanja, a prema preporukama treba ga menjati kada izgubi elastičnost ili ako vam se telesna masa značajno promeni. Preporuka je da ih perete od 70 do 80 puta i sušite na vazduhu. Posle toga je vreme da kupite novi.





ČARAPE, ZNOJNICE, KAPA, RUKAVICE: DETALJI KOJE VOLIMO

Svi detalji koje pridodaješ svojoj trkačkoj opremi treba da imaju jasnu funkciju.

ČARAPE

Bolje je da koristitiš sintetičke, zbog već opisanog efekta zadržavanja znoja kod pamuka. Postoje i posebne kompresione čarape – koje štite i tvoje noge i tvoje vene.

KAPA, RUKAVICE, ŠAL ILI MASKA ZA TRČANJE

Neizostavni detalji za zimsko trčanje. Ponovo je važno da obratiš pažnju na materijal. Pamuk i vuna zadržaće znoj i desiće ti se čak i da se zalede na tebi!

ŠTA NAKON #10NEDELJA?

Za početak – čestitaj sebi! Uspeo/la si da stigneš do kraja programa i sada možeš da istrčiš sat vremena bez prestanka. Primetićeš i da ti se telo promenilo, da se osećaš bolje, da svet posmatraš pozitivnije. Sve su to lepe strane trčanja.

Kako ti nova navika ne bi dosadila, predlažemo da odmah zacrtas sledeći cilj!

PRVA TRKA

Da li si znao/la da većina trka u Srbiji služi kao mesto gde se susreću rekreativci i gde se gradi jedna od najpozitivnijih zajednica? Pogledaj naš [KALENDAR](#) i izaberi datum i trku koji odgovaraju tvom ritmu i lokaciji.

Prijavi se na trku od 5 ili 10km ili odluči da se spremiš za polumaraton.

ODRŽAVANJE KONDICIJE

Nakon prvih deset nedelja nastavi da treniraš makar 3 x nedeljno. Ovaj vid treninga možeš da dopuniš vežbama snage koje možeš da radiš kod kuće ili u teretani. Ukoliko je tvoj sledeći cilj neka trka ili konkretni polumaraton, koristi programe za pripremu na sajtu, ali ih tempiraj tako da sa njima kreneš oko 3 do 4 meseca ranije.

U pauzi između završetka ovog programa i priprema sa novim, trči sa uživanjem i trudi se da ne propuštaš nedeljni trening dužine. On je najvažniji. Svake 4. nedelje malo uspori tempo, smanji brzine i kilometraže i više se koncentriš na stvari oko sebe.

Izgradi NAVIKU. Motivacija nas pokreće ali NAVIKA NAS ODRŽAVA :)

SPREMI SVOJ PRVI POLUMARATON

Od trenutka kada možeš da istrčiš 8km do polumaratona, potrebno ti je samo 8 nedelja redovnog treniranja! Pronađi na sajtu **trcanje.rs** plan priprema za polumaraton, priključi se nekoj od ekipa za trčanje i ponosno utrči u cilj!

PREVENIRAO/LA SI SILNE BOLESTI – BUDI PONOSNA!

Da li ste znali? Trčanje je odlična preventiva ali i terapija za razne psihofizičke bolesti!

Jer - trčanje je – naše prirodno stanje.

PSIHOLOŠKE KORISTI OD TRČANJA

To su sve one lepe stvari koje nam trčanje pruža. I priznaćemo, ono što nas na koncu – navuče.

- Trčanje redukuje nivo stresa podizanjem nivoa serotonina u tvom mozgu. To je kao žurka u malom i prirodan antidepresiv!
- Podiže samopoštovanje jer trčanjem ostvarujete ciljeve. Na prirodan način, kroz male korake građenja i dostizanja ciljeva zaista se ponovo zaljubite u sebe.
- Trčanje takođe oslobađa beta endorfine. Ovo su neurotransmiteri koji se nalaze u hipofizi i mogu da redukuju bol, osnaže imuni sistem a kažu i da su osamdeset puta jači od morfijuma? Možda je to malo preterano, ali eto odgovora zašto trčimo i kada znamo da smo povređeni,
- Trčanje je i društveni sport, upoznajete nove ljudе sa sličnim interesovanjima što vodi u kvalitetno ispunjene dane, i bogatiji društveni život.
- Daje osećaj slobode, jer sve što stoji između vas i prirode jeste izlazak kroz vrata. Navučete patike i tamo ste!
- Gradi karakter i upornost, svako ko je radio treninge dužine zna što znači trenutak kada se volja čeliči i kada shvatite da možete da uradite toliko toga više nego što ste do sada zamišljali.
- Poboljšava cirkulaciju, svuda, pa i u mozgu. Znate što to znači: bolja koncentracija i ... možda se osetite malo pametnije :)
- Podiže samopouzdanje. Izgledaćete lepše – osećaćete se bolje!

FIZIČKA KORIST OD TRČANJA

- Počnimo od najčešćeg razloga zašto ljudi počinju da trče: da bi smršali. Uz izuzetak kroskantri skijanja, trčanje je sport koji troši najviše kalorija.
- Poboljšava kardiovaskularno zdravlje. Kratkoročno podižući broj srčanih otkucaja u minuti, vi dugoročno snižavate puls i vežbate srčani mišić.
- Podiže nivo dobrog holesterola u krvi (HDL) i drži pod kontrolom loš.
- Imuni sistem procveta, broj belih krvnih zrnaca se uvećava. One su čuvari našeg tela i bore se protiv mnogih bolesti za nas.
- Poboljšava opšte stanje kostiju- prevenira osteoporozu.
- Uvećava kapacitet pluća, promoviše bolje disanje, koje je ključ opštег telesnog zdravlja.
Dišite duboko i dišite pravilno!
- Trčanje je i dobro za vaša kolena!



IVO JE KRAJ #10NEDELJA
IZGLEDAŠ BOLJE I OSEĆAŠ SE BOLJE –
I POSTAO SI TRKAČ/TRKAČICA!

SLEDEĆI KORAK JE SAMO TVOJ – ISKORISTI
GA NA PRAVI NAČIN!

Copyright ©



kontakt@trcanje.rs

Onlajn magazin i najveća trkačka zajednica u Srbiji. Pišemo i razmenjujemo mišljenja o svim temama vezanim za rekreativno i takmičarsko trčanje i bavljenje sobom u pravcu ispunjenijeg i srećnijeg života.