

**Dr hab. Mariusz Panczyk – Adiunkt w Zakładzie Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu WUM**

### **Jak wstać z kanapy i zacząć biegać? – krótka historia pewnego adiunkta**

Zanim zacząłem swoją amatorską przygodę z bieganiem, w głowie miałem tylko jedną myśl – aby przebiec 3 czy 5 km na codziennym treningu, to trzeba mieć niezwykłą kondycję i trzeba w to włożyć ogromny wysiłek. Nie wyobrażałem sobie, że można wstać wcześniej niż zwykle, czyli około 6:30 rano i przed wyjściem do pracy zrobić godzinną rundkę biegania i to niezależnie od tego czy pada deszcz czy śnieg, czy oknem jest upał albo mróz. Nieraz spotykałem w parku biegaczy, a zmęczone wysiłkiem osoby mijaly mnie na Bulwarach nad Wisłą. Niesamowicie trudno, myślałem, jest się zmusić do takiego wysiłku i to jeszcze w ciągu tygodnia, gdy niemal każdy z nas ma obowiązki zawodowe.

Przez około trzy lata moi przyjaciele i znajomi namawiali mnie do tego, abym spróbował swoich sił w bieganiu. Mimo, że w moim życiu były epizody związane z większą aktywnością fizyczną, czy to w dzieciństwie taniec baletowy, a w młodości jazz dance, czy podczas studiów wycieczki górskie z całym ekwipunkiem, to aż do 40 roku życia nie znajdowałem w sobie dość siły, aby zacząć regularnie uprawić sport. Aż pewnego pięknego dnia podjąłem decyzję, że coś w końcu trzeba zrobić dla swojej kondycji i zdrowia. Ważnym do tego impulsem był wzrost mojej masy ciała (otyłość brzuszna) oraz przedłużające się godziny niskiej aktywności fizycznej związane z pracą przy komputerze (siedzący tryb życia). Ponieważ miałem za sobą niezwykle stresujący okres w życiu zawodowym, związany z przygotowaniem rozprawy habilitacyjnej, to wiele niekorzystnych czynników sprawiło, że z człowieka nader spokojnego i opanowanego (niektórzy twierdzą, że jestem oazą spokoju i rozwagi) stałem się rozdrażniony, coraz częściej irytowały mnie drobne sprawy i coraz trudniej było mi się skoncentrować w ważnych momentach.

Można powiedzieć, że tak właściwie, to z dnia na dzień zaczęła się moja przygoda z bieganiem. Postanowiłem jednak, że zrobię to z głową i nie dam się ponieść nadmiernej początkowej ambicji. Dzięki namowom moich przyjaciół biegaczy zacząłem pracę nad swoją kondycją od specjalnie opracowanego planu treningowego dla początkujących: „od kanapowca do biegacza”. Jest to dostępny za darmo, 14 tygodniowy program, w którym stopniowo można budować swoją kondycję niemal od zera. Składa się on z trzech etapów: marsze, marszobiegi i na końcu bieganie. Proste, a zarazem genialne rozwiązanie, dzięki któremu udało mi się w bezpieczny sposób zbudować swoją kondycję fizyczną. W ostatnim tygodniu byłem w stanie przebiec bez odczuwalnego wielkiego zmęczenia 40 minutowy dystans bez zatrzymywania się. Nie zaliczyłem podczas treningów żadnej kontuzji, a osiągnięte postępy pozwoliły mi utrzymać motywację i wytrwałość do dalszego trenowania.

Nie muszę chyba nikogo przekonywać, jak wielką satysfakcję i zastrzyk endorfin otrzymałem w czasie kiedy zmieniałem się powoli z kanapowca w biegacza. Wyraźnie poprawił się mój nastrój, powróciły pozytywne emocje, dostałem dodatkowy zastrzyk energii do nowych wyzwań zawodowych, a także udało mi się zrzucić kilka kilogramów w ciągu 4 miesięcy. Oczywiście program ten był dobrym starterem, ale najważniejsze dla mojej osobistej przemiany były kolejne miesiące, kiedy to bieganie stało się moim stałym punktem w rozkładzie codziennych zajęć...No może nie codziennych, ale staram się biegać regularnie 3 razy w tygodniu.

A co było dalej...? Przez kilka tygodni po zakończeniu programu „od kanapowca do biegacza”, po prostu biegałem sobie bez specjalnego planu i celu. Wtedy też, ponownie dzięki moim przyjaciołom, postanowiłem wdrożyć ideę polegającą na wolnym bieganiu. Jest to koncepcja, która wydaje się stać w opozycji do zdrowego rozsądku. Intuicja podpowiada

nam bowiem, że zwiększanie tempa w trakcie treningu da nam pozytywny efekt podczas startu na zawodach. Tymczasem dzięki poradom opisanym w rewelacyjnej książce Matta Fitzgeralda „Bieganie 80/20. Zwolnij na treningu, by przyspieszyć na zawodach” zrozumiałem, że drogą do sukcesu nie jest stałe podkręcanie tempa podczas codziennych treningów. Lekceważące określenie „śmieciowe mile” było przez lata odnoszone do biegaczy, którzy podczas swoich codziennych treningów stosowali technikę wolnego biegania. Jednakże trenowanie w stanie ciągłego zmęczenia, które jest wynikiem przedobrzenia, ostatecznie prowadzi do zahamowania rozwoju i zwiększenia ryzyka kontuzji. Dzięki nowemu podejściu do treningów opartego na koncepcji wolnego biegania 80/20, udało mi się przygotować skutecznie i bezpiecznie do biegu na 5 km (bieg towarzyszący podczas PZU Maraton Warszawski) oraz 10 km (Bieg Ulicą Piotrkowską Rossmann Run). Na wiosnę 2020 roku planuję wystartować w sztafecie maratońskiej i pokonać swój pierwszy w życiu dystans półmaratonu, czyli 21,1 km.

Moja przygoda z bieganiem nie trwa może zbyt długo, ale myślę, że jestem doskonałym przykładem na to, że niemal każdy może stać się biegaczem i czerpać radość z trenowania dla zdrowia. Sport amatorski to walka ze swoimi słabościami, ale także doskonała droga do waliki z codziennym stresem. Dzięki aktywności fizycznej mogę czerpać większą radość z życia, znajduję w sobie więcej energii do nowych wyzwań, a także mam okazję poznawać ludzi dla których pasja biegania jest tak samo ważna jak dla mnie.