**Marszobiegi z wykorzystaniem terenu naturalnego.**



Marszobieg to aktywność dla wszystkich. Dla tych, którzy planują zacząć biegać i dla tych, którzy regularnie uprawiają sport. Ponieważ pochłania duże ilości energii i ćwiczy większość grup mięśniowych, marszobieg jest również dobrym sposobem na zrzucenie nadprogramowych kilogramów i wypracowanie ładnej sylwetki.

**Marszobieg** to aktywność łącząca [bieg](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/bieganie/bieganie-kompendium-wiedzy-dla-poczatkujacych-co-daje-trening-kalorie_46701.html) z chodem. Dokładniej - jest to bieg przeplatany marszem lub marsz przeplatany biegiem – w zależności od proporcji biegu do chodu. Osoba uprawiająca marszobiegi w ciągu jednego treningu płynnie przechodzi z jednej aktywności do drugiej, a w miarę upływu treningów zwiększa w nich udział biegu. O ile na początku przygody z marszobiegiem marsz stanowi większą część treningu, to po kilku tygodniach proporcje te ulegają zmianie i trenujący więcej biegnie niż idzie, co świadczy o jego rosnącej formie i wytrzymałości.

Trenując marszobiegi spala się podobną ilość kalorii co podczas biegu. Marszobieg jest jednym z bardziej efektywnych [treningów kardio](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/trening-kardio-na-czym-polega-trening-wytrzymalosciowy-zalety-treningu_42522.html) i cenioną przez trenerów odmianą [interwałów](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/zajecia-i-treningi/trening-interwalowy-zasady-efekty-i-warianty-treningowe_42915.html). W rzeczywistości skuteczność treningu zależy jednak od poprawnie ułożonego planu treningowego. Osoby rozpoczynające trenowanie marszobiegów wymagają rozbiegania i w ich przypadku pierwsze treningi nie będą zbyt długie, a przewaga czasowa marszu nad biegiem będzie znacząca.

To, co przemawia za wyborem marszobiegu jako sposobu na odchudzanie jest to, że ta aktywność nie jest bardzo męcząca dla organizmu. To ogromny atut, bo wiele osób zraża się do biegania głównie z powodu zbyt dużego wysiłku. Dodatkowo marszobieg to sport, który nie obciąża stawów i mięśni tak bardzo, jak zwykły bieg. Dużym plusem marszobiegów jest także to, że mogą je uprawiać wszyscy, nawet ci, którzy do tej pory ze sportem mieli niewiele wspólnego. Dlatego tak często marszobiegi wybierane są przez osoby z dużą nadwagą, które nie mogą pozwolić sobie na zbyt duży wysiłek organizmu i na obciążanie stawów.

Marszobieg nie wymaga świetnej kondycji na starcie, nie jest też trudny, a racjonalne rozłożenie proporcji chodu i biegu sprawiają, że jest to aktywność stosunkowo bezpieczna. Dzięki marszobiegowi ciało po wysiłku szybciej się regeneruje, a specyfika tej aktywności sprawia, że mięśnie i stawy nie bolą tak, jak po zwykłym bieganiu. Do uprawiania marszobiegów potrzebujemy tylko dobrych [butów](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/stroj-i-akcesoria/jak-dobrac-buty-do-biegania-poradnik-w-4-krokach-wideo_37224.html) i chęci. W przeciwieństwie do ćwiczeń aerobowych, nie musimy wyposażać się w odpowiedni sprzęt sportowy czy zapisywać się do siłowni. Wystarczy ścieżka w parku lub las za domem, by rozpocząć treningi.

**Zasady skutecznego marszobiegu**

**1.** Najważniejsze w trenowaniu marszobiegu jest założenie sobie celów – dystansowych lub czasowych. Dzięki temu łatwiej jest osiągać postępy i zmieniać proporcje biegu do marszu, a po jakimś czasie stawiać przed sobą większe wyzwania, np. dłuższe dystanse lub krótszy czas pokonania tego samego odcinka.

**2.** Jeśli rozpoczynamy trenować marszobiegi i nie mamy dużej wprawy w bieganiu, najlepiej zacząć od dłuższego marszu i krótszego biegu, a z tygodnia na tydzień wydłużać czas/dystans biegu kosztem chodu.

**3.** By odchudzanie było efektywne konieczna jest systematyczność. Regularność treningów to podstawa. Warto od samego początku zaszczepić w sobie nawyk trenowania kilka razy w tygodniu – minimum 3 razy.

**4.** Tak jak w każdym treningu, tak i tutaj bardzo ważna jest rozgrzewka. Przed przystąpieniem do marszobiegu, ciało powinno być rozgrzane choćby krótką rozgrzewką. Nie należy również zapominać o ćwiczeniach rozciągających na końcu treningu.

**5.** Podczas treningu należy kontrolować [tętno](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/tetno-czym-jest-jak-powstaje-tetno-co-oznacza-wpne-lub-szybkie-tetno_45718.html). Narzucenie sobie zbyt dużego tempa i nie wsłuchiwanie się w sygnały wysyłane przez organizm, zmuszą nas do przerwania treningu. Najlepiej więc wyposażyć się w [pulsometr](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/stroj-i-akcesoria/przeglad-urzadzen-do-pomiaru-aktywnosci-fizycznej-zdjecia_42523.html) i co jakiś czas na niego spoglądać. Wartość tętna utrzymywanego podczas aktywności powinna być typową wartością aerobową tzn. od 50% do 80% wartości maksymalnej. Wartość maksymalną tętna liczymy przez odjęcie od 220 swojego wieku wyrażonego w latach.

Przy przekroczeniu wskazań, należy przejść do marszu i uspokoić tętno. Nie mając na wyposażeniu tego urządzenia, należy zaufać sygnałom, jakie wysyła sam organizm. Silne bicie serca, [zadyszka](http://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/zadyszka-po-treningu-jak-poprawic-kondycje-i-pozbyc-sie-zadyszki_43888.html), zatykanie w klatce piersiowej to jedne z ostrzeżeń, których nie wolno bagatelizować. Nawet jeśli czujemy moc w samych nogach.

**6.** Podczas marszobiegu należy utrzymywać właściwą postawę biegową. Kręgosłup musi być wyprostowany, głowa lekko skierowana ku górze a ramiona delikatnie odciągnięte w tył. Ręce powinny być zgięte w łokciach (kąt prosty) i pracować w barkach. Nawet maszerując, należy robić to sprężyście, by przechodząc z biegu do chodu nie zmieniać gwałtownie sposobu poruszania się.

Dwa przykładowe treningi dla osób początkujących:

**I wersja**  
1. [Rozgrzewka](https://myfitness.gazeta.pl/rozgrzewka) – 10 minut marszu

2. 30 minut marszobiegu w tym (2 minuty marszu i 1 minuta truchtu/biegu)

3. Schłodzenie organizmu – 10 minut marszu

**II wersja**

1. [Rozgrzewka](https://myfitness.gazeta.pl/rozgrzewka) – 10 minut marszu,

2. 30 minut marszobiegu w tym (1 minut1 marszu i 2 minuty truchtu/biegu)

3. Schłodzenie organizmu – 10 minut marszu

Pamiętaj, że to nie są wyścigi! Nie spiesz się, marsz powinien być dynamiczny, a bieg swobodny w tempie konwersacyjnym. Cel jest prosty -  przejście do biegu ciągłego. Czas treningu, długość marszu i biegu to elementy zmienne, które są uzależnione od stopnia zaawansowania.

**Dla kogo są marszobiegi?**

* osoba początkująca, która dopiero zaczyna biegać  nie ma żadnego doświadczenia,
* biegacz wracający do regularnych treningów po dłuższej przerwie spowodowanej np. kontuzjom lub roztrenowaniem,
* biegacz pokonujący np. ultramaraton w górach,
* osoba, która chce wpleść podczas wybiegania np. ćwiczenia wzmacniające,
* rodzic biegający z wózkiem, świeżo upieczona mama,
* osoba otyła, dla której bieg ciągły może być zbyt dużym obciążeniem,
* kobieta w ciąży (pod kontrolą lekarza!).

**Zalety marszobiegów:**

* znacznie przyjemniejszy początek w budowaniu formy i wyznaczaniu kolejnych celów, na treningu nie ma sensu bić swoich rekordów i biegać ile sił w nogach,
* stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych (wydłużanie fazy biegu, kosztem marszu), stopniowe przejście do biegu ciągłego,
* marszobiegi można zawsze dostosować do aktualnego poziomu wytrenowania, tempo biegu uzależnione jest od samopoczucia, a podczas marszu zbieramy siły do pokonania kolejnego odcinka trasy na większej intensywności,
* znaczniej łatwiej jest pracować nad oddechem, umiejętność oddychania podczas biegu jest niezwykle ważna i początkowo wydaje się trudna do skoordynowania. Z pewnością znacie osobę, która twierdzi, że „ Bieganie nie jest dla mnie, ja nie potrafię oddychać podczas biegu..”,
* zmniejszenie ryzyka wystąpienia kontuzji, przeciążenia organizmu, problemów żołądkowych i zniechęcenia. Częstym mankamentem osoby początkującej są np. bóle kolan, wynikające ze zbyt słabych  mięśni, które odpowiadają za jego stabilizację.

Na koniec marszobiegu nie zapomnijcie o rozciąganiu!!!

