

S dolaskom proljeća i ljepšeg vremena mnogi kreću i s tjelesnim aktivnostima. Među njima je svakako i već jako popularno trčanje zbog niza pozitivnih učinaka – osim što vam oblikuje tijelo i topi kalorije, uvelike pridonosi i vašem zdravlju. Zbog stalnog sjedenja, bilo na poslu pred računalom ili kod kuće pred televizorom, trčanje je idealan način za promjenu životnih navika. Osim što će vam vaša leđa biti zahvalna, trčanje pomaže u smanjenju stresa.

### **Kardiovaskularni sustav**

Uz to, poboljšava kardiovaskularni i respiratorni sustav, a može i poticajno djelovati na probavu. Prema istraživanjima, 30 minuta trčanja tjedno tijekom razdoblja od tri tjedna poboljšava kvalitetu sna, podiže raspoloženje i koncentraciju. Proljeće je idealno za boravak i aktivnost na svježem zraku, a vrijeme nije ni prevruće ni prehladno. Zbog toga je to doba godine optimalno ne samo za one koji se već bave trčanjem nego i za one koji tek ulaze u taj svijet, tim više ako se tijekom zimskog razdoblja nisu previše kretali. Bilo da ste već iskusni u trčanju ili tek krećete s ovom aktivnošću važan dio je priprema.

### **Kvalitetna odjeća i obuća**

Osim dobrih tenisica za trčanje, poželjno je obući i prikladnu odjeću koja bi, tijekom toplijih mjeseci, trebala biti prozirna i od materijala koji ne zadržavaju znoj i lako se suše. Na kraju,

najvažnije je da se u odjeći za trčanje vi osjećate najugodnije pa je važno naći dobitnu kombinaciju. Uz ovu opremu postoji i niz praktičnih dodataka, poput pojaseva u koje se mogu odložiti ključevi ili čak prikvačiti bočica vode. Nakon odjeće i obuće na red dolazi i opća fizička sprema – uz kondiciju vrlo je važna i mišićna izdržljivost koja će vam poboljšati trkačke performanse i smanjiti rizik od ozljeda.

## **Priprema mišića i ligamenata**

Najbolje je naglasak staviti na jačanje mišića trupa, ali i mišića nogu, zdjelice i ruku. Izbor vježbi je velik, možete raditi plankove, sklekove, vježbe za jačanje donjeg dijela leđa i trbuha, russian twist, vježbe na švicarskoj lopti. Za noge radite čučnjeve, iskorake, mrtvo dizanje, a za vježbanje upotrijebite različite rekvizite, od šipka, utega, elastičnih traka i kettlebella.

Mnogi trkači zanemaruju oporavak koji sprečava pretreniranost ili ozljede pa ne zaboravite na kontrolirano istezanje, hladne kupke, hidrataciju, unos kvalitetne hrane i da morate dovoljno spavati. Uza sve to, važno je i "gorivo", to jest, unos hrane. Najbolje je jesti ribu (tuna, losos, plava riba), piletinu, puretinu, povrće (brokula, karfiol, kupus, cikla, poriluk, kelj), kruh od cjelovitih žitarica, integralnu tjesteninu i rižu.

## **Voda, čaj, izotonični napici**

Jedite najkasnije dva sata prije treninga, a nakon treninga odaberite obrok pun proteina, poput povrća i mesa. Važno je i piti dovoljno tekućine (vodu, čaj i izotonike), koja pomaže i protiv mučnina i vrtoglavica. Poželjno je izbjegavati procesuiranu hranu, slatkiše i slane grickalice, pa

je dobro kućne zalihe napuniti s orašidima i suhim voćem kako bi vam pri ruci uvijek bile zdrave namirnice.

[Vecernji.hr](http://Vecernji.hr)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}