

Warszawa, 2019-02-28

**Nawet biegając rekreacyjnie warto skorzystać z rad najlepszych. Dzięki nim bicie kolejnych rekordów i życiówek będzie dużo łatwiejsze.**

Jak trenują profesjonaliści? Czym różni się bieganie amatora od biegania zawodowca? Czego możemy nauczyć się od specjalistów? Poprosiliśmy o pomoc jednego z Partnerów ORLEN Warsaw Marathon, Carolina Medical Center. Rąbka tajemnicy uchyla przed nami ekspert - Dorian Łomża!

*- Przygotowując Oktawię Nowacką (olimpijkę i zawodniczkę Grupy Sportowej ORLEN) skupiłem się na trzech kluczowych elementach: mobilności, stabilności oraz sile mięśniowej. - tłumaczy Dorian. - Trzy razy w tygodniu Oktawia wykonywała trening uzupełniający, podczas którego pracowaliśmy przede wszystkim nad mięśniami głębokimi, mięśniami stabilizującymi miednicę oraz obręcz barkową. Oktawia wykonywała również ćwiczenia mobilizacyjne dla stawów. Nie zapomnieliśmy również o ćwiczeniach siłowych – to wszystko stanowiło fundament przygotowania fizycznego. Odpowiednio ułożony program treningu uzupełniającego powinien być nieodłącznym elementem przygotowań każdej osoby regularnie trenującej – zarówno zawodowca, jak i amatora. - dodaje.*

Każdy zawodowiec startujący w maratonach ma jasno określony cel i strategię, którą z żelazną konsekwencją realizuje. Czego amator może nauczyć się od niego nauczyć? Oto garść rad:

#### **W trakcie przygotowań:**

- spożywaj pełnowartościowe posiłki,
- pij regularnie wodę lub napoje sportowe w ciągu dnia i podczas treningów,
- wysypiaj się – zawodowcy śpią od 8 do 10 godzin dziennie!
- korzystaj z usług fizjoterapeuty lub masażysty.

#### **Tuż przed startem:**

- wykonaj porządną rozgrzewkę,
- określ, w jakim czasie chcesz przebiec maraton,
- ustaw się w odpowiedniej strefie startowej,
- zastosuj pozytywny dialog wewnętrzny i przygotuj się mentalnie.

#### **W trakcie biegu:**

- pierwsze kilometry biegnij spokojnie, nie przyspieszaj!
- spożywaj płyny i węglowodany na trasie – korzystaj z każdego punktu odżywczego,
- bądź cały czas skupiony na celu,



- w trudnych chwilach wizualizuj sobie, jak wbiegasz na metę i jak bardzo jesteś szczęśliwy z ukończenia królewskiego dystansu.

Nie musisz być zawodowcem, aby przygotować się jak najlepsi maratończycy! Skorzystaj z porad i ciesz się kolejnym medalem zdobytym na mecie siódmej edycji ORLEN Warsaw Marathon!

Dorian Łomża to trener przygotowania motorycznego z Carolina Medical Center. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych. Na co dzień pracuje z zawodnikami na najwyższym poziomie sportowym: odpowiada za ich przygotowanie fizyczne. Łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego.

\*\*\*

ORLEN Warsaw Marathon to największa impreza biegowa w Polsce. W sześciu edycjach wydarzenia wzięło udział prawie 200 tys. biegaczy, a impreza na stałe zapisała się na biegowej mapie Polski. Narodowe Święto Biegania zadebiutowało w 2013 r. Co roku biegacze mają szansę zmierzyć się z własnymi siłami na dwóch dystansach – maratońskim oraz 10 km. W ramach ORLEN Warsaw Marathon organizowane są również Mistrzostwa Polski w maratonie mężczyzn, a wydarzenie posiada wyróżnienie IAAF Silver Label, przyznawane przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych (IAAF), doceniające wysoki poziom sportowy i organizacyjny maratonu.