

Idén tényleg elkezdlek futni

Új év indult és sokan fogadták meg ismét, hogy most már tényleg elkezdnek vagy újra elkezdnek futni 2025-ben. Az elhatározás és a cselekvés között viszont elég sok minden zajlik le az emberekben. Nem mindenki számára egyszerű a megvalósítás,



de tippjeinkkel megkönnyítjük számodra. **Lubics Szilvia** ultrafutó, aki számos rangos magyar és nemzetközi verseny győztese, de emellett gyakorló édesanya és dolgozó nő is, összeállított **10+1 futótippetet**, hogy bátran belevághass!

**10+1
futótipp**



TIPP#1:

→ Fogalmazd meg a célod!

Gondold végig, miért szeretnél belevágni a futásba. Súlycsökentés vagy stresszlevezetés a célod? Szeretnél életmódot váltani? Eldöntötted, hogy futnál 5 kilométert? Akár írd is le ezt a célt magadnak, és oszd meg téged támogató emberekkel. Így minden indulásnál tudni fogod, miért is bújsz bele aznap a cipődbe. Ne téveszd a célodat szem elől!

TIPP#2:

→ Csak fokozatosan!

Ha szeretnéd, hogy a futás az életed része legyen, csak fokozatosan emeld az ezzel töltött időt. Sok kezdő futó beleesik abba a hibába, hogy túlhajszolja magát, túl gyorsan, túl gyakran, túl sokat fut. Ennek sokszor az lesz a vége, hogy jönnek a sérülések vagy egyszerűen elmarad a sikerélmény, ami hamar ahhoz vezet, hogy a kezdeti lelkesedés után ki-maradnak az edzések. Kezdetben bőven elég, ha heti három alkalommal futsz. Nyugodtan pihenj, csinálj más edzéseket: erősíts, mobilizálj, bringázz vagy ússz!

TIPP#3:

→ Gyalogolni ér!

Ha belevágsz a futásba, de nem tudsz olyan tempóban futni, hogy tudj közben beszélni, akkor a futótempó egyelőre neked túl intenzív. Ilyenkor válts nyugodtan gyaloglásra. A kezdő futóknál tökéletes a gyaloglás-kocogás váltogatása. Nagy élmény lesz megfigyelni, ahogy erősödsz, és egyre kevesebbet kell majd sétálnod. Rengeteg kezdőknek szóló tervet találhatsz az interneten, amik a kocogó és gyalogló mozgás váltogatására épülnek. Hidd el, még az igazán erős, tapasztalt futók is gyalognak időnként meredekebb emelkedőkön, vagy hosszú versenyeken.

TIPP#4:

→ Megfelelő futócipőben fuss!

Cyakori hibaként látom, hogy kezdő futók sima sportcipőben indulnak neki az első kilométereknek, gondolván, hogy



fél óra kocogásnál ez úgyis mindegy. Ez nem így van! Nincs szükség kompressziós és csúcsmínőségű futóruházatra, de a cipőd egy számodra megfelelő modell legyen. Mindenképpen azt javaslom, hogy az első cipő vásárlásánál keress fel egy erre szakosodott boltot, ahol a hozzáértő eladók, akik általában maguk is futók, segítenek a választásban. A nem megfelelő cipőben futás elég hamar sérüléshez vezethet, ami szintén megtörheti a lelkesedésedet. Semmiképpen nem javaslom, hogy egy sima sportbolt polcáról emeld le az első pár cipődet, csak mert az áll rajta, hogy "futócipő".

TIPP#5:

→ Tervezz tudatosan!

Ha megvan a célod és a futócipőd is, már csak az edzés helyét kell megtalálni a napodban. Ha tudatosan nem tervezed ezt el előre, lehet, hogy este azon kapod magad, hogy egész nap tologtad az indulást, most meg már túl fáradt vagy, hogy nekiindulj. Jobb, ha eldöntöd, mikor illeszted be a napodba az edzést, és ehhez tartod magad, különben könnyen eltéríthet az indulástól egy újabb adag mosnivaló vagy egyéb "halaszthatatlan" tevékenység. Én legszívesebben reggel indulok el edzeni, részben mert a mozgás egész napra feltölt, másrészt pedig így nem fog nyomasztani, hogy hogyan fogom megoldani az aznapi penzumot.

TIPP#6:

→ Találj társakat a futáshoz!

Ma már szinte minden városban működik egy-egy futóklub, akikkel könnyebb időnként nekivágni az edzésnek. Biztos szívesen segítenek majd neked a tapasztalataikkal, megmutatnak új útvonalakat a környékeden, így lehetőséged lesz újabb élmények gyűjtésére. Az is jó, ha csak egy barátoddal fogalmaztok meg egy közös célt. Nekem sokkal könnyebb például úgy nekivágni egy hajnali vagy hosszú edzésnek, ha tudom, más is korán kel velem együtt. Van, hogy nem is beszélgetünk nagyon edzés alatt, de már az is segítség, ha nem csak a saját lépéseimet hallom az úton.

TIPP#7:

→ Ügyelj a biztonságra!

Mindig oszd meg valakivel, hogy merre fogsz futni, és mikor várható, hogy visszaérsz. Vigyél magaddal telefont is! Különösen fontos ez terepen, ahol esetleg érhet kisebb baleset, ami miatt segítségre lesz szükséged. Ez téged és a hozzátartozódat is meg fogja nyugtatni. Ha már szürkületben vagy sötétben futnál, legyen rajtad fejlámpa és fényviszszaverő ruházat.

TIPP#8:

→ Frissíts!

Kezdő futóként is mindig legyen nálad egy kis kulacs folyadék, főleg a nyári melegben.

TIPP#9:

→ Ne hasonlítsd magadat másokhoz!

Szerintem az élethosszig tartó mozgás titka, ha örömeidet leljük a dologban, tudjuk értékelni azt, ahol éppen tartunk a folyamatban. Az első 4 kilométerem lefutásakor ugyanolyan büszke voltam magamra, mint tavaly egy 400 kilométeres nonstop verseny lefutása után. Sokan megosztják milyen sokat és milyen gyorsan tudnak futni, és vannak, akik ettől frusztráltak érzik magukat, mert azt gondolják, hogy ők lassúak, vagy hogy ennek a tizedét sem tudják lefutni. Te ne tedd ezt! Legyél büszke magadra. Ne felejtse el, hogy minden egyes edzéssel erősebb és egészségesebb leszel.

A cikket a Novo C® liposzómás vitamincsalád támogatta.

További információ: www.novoc.hu

Étrend-kiegészítő. Nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. A fogyasztó az ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl. A termék kisgyermektől elzárva tartandó. Forgalmazza: PP Management Kft., 1052 Budapest, Petőfi Sándor u. 11. IV.em. 20.



TIPP#10:

→ Találj plusz motivációt!

Ma már szinte minden városban működik egy-egy futóklub, akikkel könnyebb időnként nekivágni az edzésnek. Biztos szívesen segítenek majd neked a tapasztalataikkal, megmutatnak új útvonalakat a környékeden, így lehetőséged lesz újabb élmények gyűjtésére. Az is jó, ha csak egy barátoddal fogalmaztok meg egy közös célt. Nekem sokkal könnyebb például úgy nekivágni egy hajnali vagy hosszú edzésnek, ha tudom, más is korán kel velem együtt. Van, hogy nem is beszélgetünk nagyon edzés alatt, de már az is segítség, ha nem csak a saját lépéseimet hallom az úton.

+1 EXTRA TIPP:

→ Figyelj a táplálkozásodra!

A futás mellett a tudatosabb táplálékbevitellel is sokat tehetsz az egészségedért. Intenzívebb mozgás esetén a változatos étkezés mellett is szükség lehet például bizonyos táplálékkiegészítőkre. Én is a sok edzés miatt rendszeresen szedek vitaminokat. A **Novo C® multivitamin** választottam, mert **liposzómás formulája miatt hatékonyabban szívódik fel és jobban tud hasznosulni**. Ezen kívül a **Novo C® Komplex Fortét** szedem még, ami a **C-vitaminon** kívül **D3-vitamint** és **cinket** is tartalmaz.

