Warszawa, 18 kwietnia 2018 r.

**Słuchanie własnego organizmu i zdrowy rozsądek kluczami do bezpiecznego biegania**

**„W zdrowym ciele, zdrowy duch!” – to przysłowie towarzyszy nam od zawsze i wciąż pozostaje aktualne. Do treningów, szczególnie przygotowujących do startu na bardziej wymagających dystansach, należy podejść odpowiedzialnie, znać możliwości swojego organizmu i uważnie wsłuchiwać się w wysyłane przez ciało sygnały ostrzegawcze.**

Do ORLEN Warsaw Marathon pozostał już niecały tydzień. Większość biegaczy zrealizowało już główne założenia treningowe, jednak ważne jest, aby w dążeniu do jak najlepszych wyników nie lekceważyć sygnałów własnego ciała. Chociaż nie ma precyzyjnych wytycznych, jakie badania należy wykonać rozpoczynając bieganie lub planując start w zawodach, należy zachować zdrowy rozsądek i zastanowić się nas swoją aktualną formą. Jeśli dotychczas regularnie uprawialiśmy sport, najprawdopodobniej zmiana dyscypliny na bieganie nie będzie dużym wyzwaniem dla naszego organizmu. Jednak osoby, które nie były aktywne fizycznie – nawet jeśli czują się dobrze – powinny skonsultować się z lekarzem przed podjęciem treningów, szczególnie jeśli planują start w bardziej wymagającym biegu ulicznym. To samo dotyczy osób z chorobami przewlekłymi, takimi jak na przykład nadciśnienie, cukrzyca, hipercholesterolemia. Warto również spojrzeć wstecz i zastanowić się czy ktoś w naszej rodzinie nie cierpiał na choroby serca.

**Podczas zawodów**

Nawet jeśli solidnie przygotowaliśmy się do planowanego startu i znamy możliwości naszego organizmu, zawody na królewskim dystansie to olbrzymi wysiłek. – *W czasie biegu, szczególnie maratońskiego, musimy zmierzyć się z wieloma przeciwnościami i pokonać wiele barier. Jednak nie można lekceważyć takich objawów jak: ból w klatce piersiowej, duszność, mdłości, zaburzenia widzenia czy równowagi. Bóle mięśni i stawów z reguły nie stanowią zagrożenia dla naszego zdrowia czy życia. Szczególnie jeśli jest to pojedynczy epizod związany z zawodami. Jeśli jednak dolegliwości powracają częściej i uniemożliwiają zrealizowanie treningu lub gdy zauważymy obrzęk lub zasinienie, warto zgłosić się do ortopedy* – mówi Mateusz Janik, ortopeda w Carolina Medical Center, specjalizujący się w chirurgii stawu kolanowego i skokowego, urazach i kontuzjach u sportowców.

Jeśli więc w trakcie zawodów poczujemy się gorzej, brakuje nam oddechu, nasze tętno jest znacznie wyższe niż zazwyczaj podczas biegania, należy wezwać służby medyczne. Jeśli zaobserwujemy niepokojące objawy u innego biegacza, również powinniśmy zatrzymać się i wezwać pomoc. Najszybciej zrobimy to korzystając ze specjalnie przygotowanego na ORLEN Warsaw Marathon medycznego telefonu alarmowego 510-215-215, czynnego dla biegaczy tylko w niedzielę 22 kwietnia 2018 r., lub aplikacji Going., z szybkim przyciskiem SOS.

**Co po biegu?**

Regeneracja po maratonie to stopniowy proces. Biologicznie nasze mięśnie i stawy powinny zregenerować się w ciągu kilku dni, jednak należy pamiętać, że pokonanie królewskiego dystansu to wysiłek nie tylko kończyn, ale i całego organizmu. Zawodnicy, którzy pokonają maratoński dystans, bezpośrednio po biegu będą mogli zrelaksować się w organizowanej przez Carolina Medical Center strefie masażu czy skorzystać z kąpieli w basenie z lodem. Klinika już po raz kolejny jest partnerem medycznym ORLEN Warsaw Marathon i wspiera uczestników po biegu. – *Bezpośrednio po biegu trzeba pamiętać o nawodnieniu, dzięki temu szybciej oczyścimy organizm. Spacer po maratonie też nie jest złym pomysłem – pozwala na utrzymanie dobrego ukrwienia mięśni. Po powrocie do domu czy hotelu warto wziąć chłodny prysznic. Uznaje się, że powrót do programu treningowego powinien trwać około 3-4 tygodni. Czas ten może być dłuższy, jeśli do zawodów nie byliśmy odpowiednio przygotowani* – dodaje Janik. Nie oznacza to, że w tym okresie w nie możemy biegać – trzy dni abstynencji powinny wystarczyć. Pierwsze biegi powinny być jednak nie częściej niż trzy razy w tygodniu i nie dłuższe niż 5 km tempem „rekreacyjnym”, czyli tak, by swobodnie móc rozmawiać z drugą osobą. Zamiast biegać można również wybrać się na basen czy rower. W ciągu 3 tygodni stopniowo zwiększamy dystans do 10 km. Jeśli nie czujemy żadnych dolegliwości, możemy wracać do naszego programu treningowego i wyznaczać sobie kolejne biegowe cele. Warto jednak pamiętać, że nawet najlepsi biegacze planują nie więcej niż dwa starty na dystansie maratońskim w roku, dlatego trenując pamiętajmy o zachowaniu zdrowego rozsądku i umiaru.

\*\*\*

ORLEN Warsaw Marathon to najważniejsze w Polsce wydarzenie biegowe, organizowane w Warszawie od 2013 roku. W pięciu edycjach imprezy, ponad 160 tys. biegaczy miało okazję sprawdzić swoje możliwości na dwóch dystansach – maratońskim oraz w biegu OSHEE 10 km. W ramach OWM, pod patronatem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, odbywają się również Mistrzostwa Polski w Maratonie Mężczyzn.

**Kontakt dla mediów:**

Agencja MSLGROUP

Olga Kołakowska

tel: +48 608 390 569

e-mail: [media@orlenmarathon.pl](mailto:media@orlenmarathon.pl)

<https://media.orlenmarathon.pl>