**Biegi i marszobiegi** – zaczynam biegać.

Dzień dobry.

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 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.

Osoby rozpoczynające trenowanie marszobiegów wymagają rozbiegania i w ich przypadku pierwsze treningi nie będą zbyt długie, a przewaga czasowa marszu nad biegiem będzie znacząca.

Dużym plusem marszobiegów jest także to, że mogą je uprawiać wszyscy, nawet ci, którzy do tej pory ze sportem mieli niewiele wspólnego.

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 i chęci.

Bieganie – jak zacząć? <https://www.youtube.com/watch?v=vJD4joAJJiA>

A zaczynasz oczywiście od rozgrzewki , może z brązową medalistką Mistrzostw Europy w biegu na 800m w Zurychu 2014 Joanną Jóźwik: <https://www.youtube.com/watch?v=uvEFjw7zezs>

Informacja odnośnie testu Zuchory: jeżeli ktoś ma problem z nagraniem lub wysłaniem filmu, proszę przesłać do mnie sam wynik wykonanej próby.

Powodzenia.