

MARATHON SUCCESS

मैराथन सफलता

गुरिंदर "रिक्की" सिंह

MARATHON SUCCESS

This book is not copyrighted. Gurinder “Ricky” Singh

All rights reserved.

ISBN: 9798375633572

चेतावनी

यदि आप कुशलता से प्रशिक्षण लेना सीखना चाहते हैं, तो यह पुस्तक आपके लिए है। प्रशिक्षण की अवधि यथासंभव कम कर दी गई है। आवांठित समय को और कम करने का प्रयास करना अत्यधिक मूर्खता होगी। याद रखें कि यदि आप मैराथन दौड़ना चाहते हैं तो धैर्य एक गुण है। अपनी मांसपेशियों, स्नायुबंधन, हड्डियों, हृदय प्रणाली और श्वसन प्रणाली को लगातार हथौड़े मारने और रक्त और ऑक्सीजन की बढ़ती मांग के अनुकूल होने में समय लगता है। अपने प्रशिक्षण की सावधानीपूर्वक योजना बनाकर, आप इसमें लगने वाले समय को कम कर सकते हैं और चोट लगने की संभावना को कम कर सकते हैं। यदि आप अधिक काटने की कोशिश करते हैं तो चोट लगने की संभावना है क्योंकि आप मानते हैं कि आप अलौकिक हैं। आपका शरीर आपको क्या बता रहा है, इस पर ध्यान दें। चिंता न करें, यह पुस्तक इस बारे में विस्तार से बताएगी कि आराम के लिए आवश्यक दर्द और प्रशिक्षण-स्वीकार्य असुविधा के बीच अंतर कैसे बताया जाए।

कोई भी व्यायाम दिनचर्या शुरू करने से पहले कृपया अपने चिकित्सकीय पेशेवर, विशेषज्ञों या अन्य पेशेवरों से सलाह लें।

समर्पण

यह पुस्तक उन सभी लोगों को समर्पित है जो मैराथन दौड़कर अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाना चाहते हैं और समग्र स्वास्थ्य में वृद्धि करना चाहते हैं। मैराथन पूरा करने के लक्ष्य को पूरा करना बेहद संतोषजनक हो सकता है और इसके कई फायदे हैं। आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास में वृद्धि, समग्र ऊर्जा में वृद्धि, और व्यक्तिगत उपलब्धि की भावना में वृद्धि हुई है। यह पुस्तक उन सभी के लिए हृदय से समर्पित है जो यह सीखने में रुचि रखते हैं कि अपनी पहली मैराथन की तैयारी कैसे करें और उसे कैसे समाप्त करें। यह लेखक की हार्दिक आशा है कि प्रस्तुत किए गए विचार शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाने में प्रेरक होंगे जिससे कल्याण में वृद्धि होगी।

विषयसूची

खंड 1

मैराथन चुनौती और तैयारी

1 - 28

मैराथन की चुनौती उठा रहे हैं

2

मैराथन का परिचय

3

अपने मन और शरीर को प्रशिक्षित करना

4

भाग --1

प्रशिक्षण के लिए समय

4

शुरुआती स्तर (शून्य के)

4

अगले स्तर पर पहल (3के, 5के, 10के फिनिशर)

5

प्रो (आधा और/या पूर्ण मैराथन)

5

प्रशिक्षण में बिताया गया समय

6

भाग 2

आपके मानस पर व्यायाम का प्रभाव

6

मानसिक ध्यान

6

लक्ष्य की स्थापना

7

शून्य से 6.216 मील (10K) लक्ष्य

7

6.213 मील (10K) से 12.427 मील (20K) लक्ष्य

7

12.427 मील (20K) से 18.641 मील (30K) क्षेत्र

7

18.641 मील (30K) और दीवार के ऊपर

8

अकेला चल रहा है

8

रनिंग बडी / ग्रुप

9

सोशल मीडिया के लिए एन्हांसर

9

एक चेतावनी (एंटी-सेल्फ़ी)

9

भाग 3

प्रशिक्षण दृष्टिकोण और फिजियोलॉजी

9

आराम का महत्व

10

अच्छा दर्द (*DOMS*) और
बुरा दर्द (चोट या इसके बहुत पास)

10

उचित फार्म

11

हील वी.एस. फोरफेट स्ट्राइकर्स

11

अच्छी श्वास तकनीक का मूल्य

12

सही रूप

12

निर्देशात्मक विविधता के तरीके

13

धीरज दौड़ (गति दिवस)

13

अंतराल का उपयोग कर प्रशिक्षण

13

गति चलती है

14

अंतराल गति चलती है

14

पहाड़ी प्रशिक्षण

14

सड़क का काम

15

चिन्ह चल रहे हैं

15

ट्रेडमिल प्रशिक्षण

15

ऑफ डे ट्रेनिंग (क्रॉस ट्रेनिंग)

15

भाग 4

शारीरिक बूस्टर और प्रतिक्रिया

16

बुनियादी गियर

16

उन्नत गियर

17

भाग 5

हृदय गति, बर्न की गई कैलोरी, प्रतिशत
मैक्स, VO_2 मैक्स

17

निरंतर हृदय गति (सीएचआर)

17

औसत हृदय गति (एएचआर)

18

प्रतिशत हृदय गति (पीएचआर)

18

अधिकतम हृदय गति (एमएचआर)

18

VO2MAX

18

भाग 6

वार्म अप, स्ट्रेच, कूल डाउन

19

डायनामिक स्ट्रेचिंग

19

शांत होते हुए

19

महिलाओं के लिए मैराथन

20

भाग 7

रेस रणनीति

20

वार्म अप और स्ट्रेच करें

20

पैक से खुद को अलग करें

21

अपने आप को गति देना

21

जलयोजन और भोजन

21

दल बल

21

जब आप दीवार से टकराते हैं

22

भाग 8

मैराथन आहार और पोषण

22

70% कार्बोहाइड्रेट

22

15% वसा

22

10% प्रोटीन

23

हरी पत्तियां, फल और मेवे

23

हाफ मैराथन वी.एस. पूर्ण मैराथन पोषण

23

प्री-वर्क आउट खाता है

24

पोस्ट कसरत खाती है

24

हाइड्रेशन

24

ऊर्जा जैल

25

पोस्ट हाइड्रेशन और भोजन का सेवन

25

नमूना मेनू

25

नाश्ता

25

दिन का खाना

26

रात का खाना

26

स्नैक्स (वर्क आउट करने से 1 से 2 घंटे पहले)

27

भाग 9

मैराथन रिकवरी (पोस्ट रेस)

27

घंटा 1

27

घंटा 12

28

घंटे 24 से 72

28

एक ब्रेक ले लो

28

धारा 2

सफलता के लिए रोचक तथ्य और प्रमुख विचार

29 - 92

सफलता के लिए संकेत

30

तैयारी अनुस्मारक का एक और दिन

34

बाद के जीवन को कैसे संभालना है, इसके बारे में कुछ सुझाव

मैराथन - 41 और व्यापक रूप से ट्रेन - 42

एक मैराथन और प्रशिक्षण चुनना

36

20 सप्ताह की प्रशिक्षण योजना

44

अपनी साप्ताहिक दूरी बढ़ाएँ

45

दूसरे शब्दों में, मुझे कितनी तेजी से दौड़ना चाहिए?

45

क्या आप मुझे सलाह दे सकते हैं कि अगर मुझे स्किप करना पड़े तो मुझे क्या करना चाहिए
मेरे मैराथन प्रशिक्षण सत्र का हिस्सा?

46

व्यायाम मुझे चुनौती दे रहा है; मेरे लिए कहना मुश्किल है
कहीं मैं अपने आप को बहुत ज्यादा धक्का तो नहीं दे रहा हूँ?

46

अब मुझे कैसे जाना चाहिए कि मेरे पास एक जगह है
मैराथन एक अच्छे कारण के लिए जिसके बारे में मुझे आखिरी मिनट में पता चला?

46

एक मैराथन तक ले जाने वाले स्वस्थ आहार को कैसे बनाए रखें

49

मैराथनर्स के लिए एक स्वस्थ आहार

49

मैराथन की तैयारी के लिए मैक्रोज़ का लाभ उठाना

50

मैराथन के लिए एक पोषण योजना का निर्माण
प्रशिक्षण

50

प्रशिक्षण में धावकों के लिए पोषण संबंधी टिप्स

51

तो, मैं सोच रहा हूँ, मुझे वास्तव में क्या खाना चाहिए
मेरे मैराथन या हाफ मैराथन के लिए प्रशिक्षण के दौरान मेरे शरीर को ठीक से ईंधन देने का आदेश?

51

दौड़ से पहले सुबह मुझे सबसे पहले क्या खाना चाहिए?

54

मैराथन दौड़ते समय, मुझे क्या खाना चाहिए?

54

मैराथन के बाद ईंधन कैसे भरें

55

हाइड्रेशन

55

सिफारिशों

56

धावकों के लिए आवश्यक आहार

56

धावकों के बीच एक सामान्य प्रश्न है:

"मुझे क्या खाना चाहिए?"

57

कार्बोहाइड्रेट

57

की सूची

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ

58

प्रोटीन

58

अल्ट्रा-मैराथन क्या है?

59

अल्ट्रा-मैराथनर्स वास्तव में कौन हैं?

60

दौड़ने से पहले मेडिकल चेकअप का महत्व
मैराथन
61

मधुमेह के लिए परीक्षा
61

हृदय स्वास्थ्य के लिए परीक्षण
61

क्रिएटिन फॉस्फोकाइनेज (CPK) के लिए टेस्ट
62

हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम और विटामिन डी परीक्षण
62

गुर्दे के प्रदर्शन का विश्लेषण
62

लिवर फंक्शन परीक्षण
62

पहले स्वास्थ्य जांच कराने के 5 कारण
दौड़ना
64

जब आपको टाइप 1 मधुमेह हो और आप दौड़ना चाहते हों
65

मैराथन दौड़ने के स्वास्थ्य लाभ
66

एक समूह में चलने के सामाजिक लाभ
68

लंबी दौड़ और दौड़ के लिए दिमागी खेल

69

अपनी अगली दौड़ को और बेहतर बनाने के लिए सर्वोत्तम मानसिक तरकीबें

आनंद

71

अपना समय कैसे सुधारें

75

स्पीडवर्क शुरू करने से पहले आपको क्या पता होना चाहिए

76

तेज़ होने के खास तरीके

77

पाउंड्स को कैसे टार्च करें

78

मैराथन पेसिंग की चुनौती

80

हम मैराथन के लिए बेहतर गति कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

81

उचित उपकरणों पर निर्णय लेने के तरीके

82

सही जूते चुनने के लिए उपयोगी सलाह

84

मैराथन और अल्ट्रामैराथन के लिए रनिंग गियर

84

सहायक उपकरण

87

अच्छे भाग्य को ध्यान में रखने के लिए अतिरिक्त बिंदु!

88

दौड़ आपको दौड़ना पसंद हो सकता है

91

निष्कर्ष

93

प्रतिक्रिया दें संदर्भ

94 - 97

लेखक के बारे में

98

आभार

शारीरिक फिटनेस में मेरी सफलता कई प्रेरणादायक लोगों के कारण है, जिन्होंने मुझे अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में सफलता की दिशा में बहुत मुश्किल और अनिश्चित रास्तों का मार्गदर्शन किया है। मैं इन सलाहकारों और कई अन्य लोगों को स्वीकार करता हूँ जिन्होंने मुझे शारीरिक फिटनेस की सफलता की यात्रा पर प्रोत्साहित किया है।

इसके अतिरिक्त, मैं अपनी पत्नी मनजीत कौर को मेरे सभी प्रयासों में निरंतर समर्थन के लिए सराहना करना चाहता हूँ। उनके धैर्य, दृढ़ता और ज्ञान ने हमेशा मेरा साथ दिया है। कई व्यावसायिक प्रयासों के कारण मैं घर पर उतना समय नहीं बिता पा रहा हूँ जितना मैं चाहता हूँ, और मेरी पत्नी ने हमारे दोनों बच्चों की परवरिश के साथ एक असाधारण काम किया है। उन्हीं के सहयोग और प्रोत्साहन से ही मैं अपनी उपलब्धियों का विस्तार कर पाया हूँ।

खंड 1
मैराथन चुनौती और तैयारी

मैराथन की चुनौती उठा रहे हैं

"तुम पागल हो गए होंगे; यह मुझे इसके बारे में सोचते हुए ही थका देता है।"

मेरे दौड़ने के लिए सड़क का अंत बहुत दूर है, इसलिए मुझे नहीं पता कि आप इसे कैसे करते हैं। इतना समय बीत जाने के बाद, आपके मन में क्या विचार आए हैं?

"क्या आपको बहुत चोट नहीं लगी?"

उन्होंने कहा, "क्या आप जीने के लिए यही करते हैं?"

एक सामान्य प्रश्न है "क्या आप चॉकलेट खा सकते हैं?"

जब मैं लोगों को बताता हूँ कि मैं मैराथन दौड़ता हूँ तो यह मुझे मिलने वाली प्रतिक्रियाओं का एक नमूना मात्र है। कुछ के लिए, 26.2 मील दौड़ने का विचार बुरे सपने जैसा है। फिर भी कुछ लोग इतने कम समय में पैदल इतनी बड़ी दूरी तय करने की धारणा से हैरान हैं। कुछ लोग हैरान हैं कि ऐसा कैसे हो गया। कुछ ऐसे हैं जो मेरी प्रशंसा करते हैं और मुझसे ईर्ष्या करते हैं, और कुछ ऐसे भी हैं जो मेरे लक्ष्य का पीछा करते हुए मुझे खुश करना चाहते हैं। चाहे आप मैराथन के प्रशंसक हों या न हों, आप इसमें दिलचस्पी लिए बिना नहीं रह सकते। चाहे वे मेरे स्पष्टीकरण से उत्सुक हों या प्रभावित हों, मुझे पता है कि इसे सुनने से मैराथन दौड़ने में क्या शामिल है, इसकी कुछ समझ होगी। हर कोई जानता है कि मैराथन दौड़ने के लिए आपकी ओर से बहुत मेहनत और समर्पण की आवश्यकता होती है। अगर मैं एक धावक के रूप में सुधार करने के लिए समय और प्रयास नहीं लगाऊंगा, तो मेरी स्वाभाविक प्रतिभा कुछ भी नहीं होगी। जिन लोगों ने कभी मैराथन दौड़ने पर विचार किया है वे सहमत होंगे। मैराथन के पूरे 26 किलोमीटर दौड़ने के लिए अविश्वसनीय समर्पण और प्रयास की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, घटना के चारों ओर रहस्य की आभा थी। अगर आपको लगता है कि आप जानते हैं कि मैराथन क्या है, तब भी आप इस घटना के पूरे दायरे को तब तक नहीं समझ पाएंगे जब तक आप एक दौड़ नहीं लेते। थके हुए एथलीटों को फिनिश लाइन पर खुशी और राहत के साथ ठोकर खाते हुए देखना एक बात है, लेकिन वास्तव में उन भावनाओं का अनुभव करना जब आप फिनिश लाइन के लिए अपना रास्ता बनाते हैं, पूरी तरह से कुछ और है। सड़क के किनारे थके हुए धावकों को देखकर आपको यह अंदाजा हो सकता है कि दौड़ कितनी कठिन है, लेकिन आप संभवतः यह नहीं समझ सकते कि अन्य प्रतियोगी कैसे चलते रहते हैं या वे फिनिश लाइन को पार करने की ताकत कैसे पाते हैं जब तक कि आप खुद को पार नहीं कर लेते। थकावट की समान डिग्री। मैराथन में भाग लेना टेलीविजन पर देखने से कहीं अधिक सुखद है। फिर, लोग मैराथन दौड़ना क्यों चुनते हैं? आइए इमानदार रहें: दौड़ना कोई जटिल विज्ञान नहीं है।

क्योंकि यह हमारे द्वारा प्राप्त किए जाने वाले पहले कौशलों में से एक है, यह स्वाभाविक रूप से आता

है। जबकि प्रयास की आवश्यकता होती है, ऐसा करने के लिए किसी विशेषज्ञ विशेषज्ञता की आवश्यकता नहीं होती है। दुर्भाग्य से, हम में से कई लोग दौड़ने का अभ्यास खो देते हैं क्योंकि हम बड़े हो जाते हैं, उस बिंदु पर जब हमारी सड़क की लंबाई जॉगिंग करना बहुत अधिक कठिन लगता है। अच्छी खबर यह है कि कुछ काम या फिर से प्रशिक्षण के साथ, हम अपनी दौड़ने की गति को वापस वहीं पर ला सकते हैं जहां वह थी। वयस्कों को दौड़ने के लिए बच्चों की तुलना में अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है, लेकिन यदि आपके पास पर्याप्त कारण (जैसे आपके स्वास्थ्य में सुधार) हो तो दौड़ना फिर से शुरू करना आसान होता है। कई लोग जो आकार में आना चाहते हैं उनके लिए अगला प्राकृतिक कदम मैराथन के लिए साइन अप करना है। यह हास्यास्पद लग सकता है, लेकिन यह 26-मील ट्रेक की विशेष अपील के लिए एक वास्तविक श्रद्धांजलि है। यदि आप केवल दौड़ना शुरू कर रहे हैं, तो मैराथन अपने लिए निर्धारित करने का एक अविश्वसनीय लक्ष्य है; यह एक ऐसा कार्य है जिसे बहुत से लोग सराहेंगे और समझेंगे, लेकिन वास्तव में करने का साहस बहुत कम लोगों में होगा। ज़रूर, हफ्तों के प्रशिक्षण के बाद, जब आप अंत में मैराथन की फिनिश लाइन पार करेंगे तो आप पूरी तरह से थक चुके होंगे। हालांकि, मैराथन पूरा करने वाले किसी व्यक्ति द्वारा दिखाया गया आत्म-अनुशासन और शारीरिक शक्ति बहुत प्रेरणादायक है। कई ब्रिटिश धावक लंदन मैराथन में भाग लेने के लिए उन हजारों प्रतियोगियों को देखकर प्रेरित होते हैं जो एक ही घटना में धीमे, कम एथलेटिक और खुद से भारी थे। मैराथन में भाग लेना एक गंभीर प्रयास है। इसके लिए महीनों की योजना और सड़क के काम की आवश्यकता होती है। यह 31k रन की तरह नहीं है जहां आप इसे केवल विंग कर सकते हैं, 30 मिनट या उससे कम समय में समाप्त कर सकते हैं, और कम से कम शरीर में दर्द और दर्द से दूर हो सकते हैं।

मैराथन का परिचय

मैराथन एक ऐसी दौड़ है जिसमें आप धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से अपनी जमीन खो देते हैं। कम से कम, इसकी लंबाई 41.195 किलोमीटर (26.218 मील) है। केन्या के विल्सन क्विपसांग जैसे एथलीट, जो नियमित रूप से दो मिनट से कम गति से दौड़ते हैं, स्पष्ट विजेता हैं। उन्होंने 2 घंटे 3 मिनट और 23 सेकेंड में एक फुल मैराथन पूरी की। महिलाओं के लिए, रिकॉर्ड समय 2:15:25 है, जो ब्रिटिश धावक पाउला रेडक्लिफ द्वारा निर्धारित किया गया है। विशिष्ट मैराथन धावक 26.218 मील की दौड़ 5 घंटे से कम में पूरी करता है, लगभग 8 मिनट प्रति किलोमीटर की गति से दौड़ता है। पूरा करने का औसत समय लगभग छह घंटे है। दूसरी ओर, कई बार ऐसा भी हुआ है जब कोई इवेंट कुछ हार्डी वॉकर्स के लिए कुछ और घंटों तक इंतजार करता रहा। हाफ मैराथन की लंबाई 21.1 किमी (13.1 मील) (21.098 k) होती है। यह आधा मैराथन दौड़ने के बराबर है। एक दौड़ 3 किलोमीटर, 5 किलोमीटर, 10 किलोमीटर या अधिक हो सकती है, लेकिन यह आधा मैराथन से कम होना चाहिए।

अपने मन और शरीर को प्रशिक्षित करना

गंभीर धावकों के लिए, चार घंटे की दौड़ कोई हंसी की बात नहीं है। यह एक सच्चाई है कि शारीरिक दर्द, थकावट, मानसिक तनाव, पानी की कमी और इसी तरह के अन्य कारकों के कारण कई धावक प्रतियोगिता से बाहर हो जाते हैं। एक व्यक्ति जो पर्याप्त तैयारी के बिना बहुत कठिन धक्का देता है, वह संभावित रूप से मार्ग पर या फिनिश लाइन के आसपास से निकल सकता है। रेस की फिनिश लाइन को पार करने में काफी मेहनत लगती है। आप मैराथन तक पहुंचने वाले सप्ताहों में सप्ताह में चार या पांच बार दौड़ने में सक्षम होंगे। यदि आप अपने लक्ष्य तक जल्द से जल्द पहुंचना चाहते हैं तो आपको अपने प्रशिक्षण में कुशल होने की आवश्यकता है। आधुनिक विज्ञान से लाभ, अत्याधुनिक चिकित्सा, और एक अनुभवी मैराथनर (लेखक) की अंतर्दृष्टि।

उचित फार्म

अपना "आदर्श रूप" ढूँढ़ें और इसे पूरा करने के लिए जितनी जल्दी हो सके अपने पूरे कार्यक्रम में इसे खोलें। इस पद्धति में महारत हासिल करने के लिए प्रशिक्षण और अभ्यास आवश्यक है। इष्टतम दक्षता के लिए एक गति खोजने की आवश्यकता होती है जिसे आप न्यूनतम प्रयास का उपयोग करते हुए यथासंभव लंबे समय तक बनाए रख सकते हैं। जिन धावकों ने कम से कम 6.214 मील (10k) पूरा कर लिया है, वे जानते हैं कि जब थकान शुरू हो जाती है, तो एक आरामदायक लेकिन तेज गति बनाए रखने की कुंजी जितना संभव हो उतना कम चलना है। यह आदर्श अनुप्रयोग है।

भाग 1: प्रशिक्षण के लिए समयरेखा

आपका प्रशिक्षण कितना समय लगेगा? प्रतिक्रिया वर्तमान क्षण पर सशर्त है। अधिक अनुभव वाले धावकों को स्वाभाविक रूप से प्रशिक्षण में शुरुआती समय की तुलना में कम समय की आवश्यकता होगी। सबसे सुरक्षित समय नीचे दिखाया गया है।

शुरुआती स्तर (शून्य के)

कोई ऐसा व्यक्ति जो अभी दौड़ता है जब उसे लगता है कि वह पूर्ण नौसिखिया है। आपने अभी तक 3k, 5k, या 10k रन या रेस पूरी नहीं की है। यदि यह आपके बारे में बताता है, तो अगले 8 महीनों के लिए प्रत्येक सप्ताह 3-4 प्रशिक्षण सत्र आयोजित करने की योजना बनाएं। इसे दूसरे तरीके से रखने के लिए, यदि आप 5-6 घंटे में सब कुछ करना चाहते हैं, तो आपको अभी शुरू करना चाहिए। दौड़ को चार घंटे से कम समय में पूरा करने के लिए दस से बारह महीनों की तैयारी आवश्यक है। प्रशिक्षण के पहले तीन मील (या पहले कई महीनों) में सबसे लंबा (4.828 k) लगेगा। इसका कारण यह है कि आपका

शरीर धीरे-धीरे लंबी दूरी की दौड़ की मांगों को समायोजित कर सकता है। सही क्षण तक बाहर रहने का प्रयास करें। एक मजबूत नींव बनाने के आपके लक्ष्य के लिए शुरुआत में चोट लगना प्रतिकूल है। वास्तविक दुनिया के माध्यम से अपना काम करके अपनी पट्टियां कमाएं। इसलिए, आप दर्ज करें और एक पूरा करें:

- 3 महीने के प्रशिक्षण के बाद 3k दौड़
- 5 महीने के प्रशिक्षण के बाद 10k इवेंट
- आपकी पूर्ण मैराथन से 3 से 2 महीने पहले 21k दौड़ (यदि संभव हो तो) अकेले और कोर्स पर दौड़ना अलग है। एक के लिए आप जानना चाहते हैं कि यह कैसा लगता है। दूसरा, आपको यह महसूस करने की आवश्यकता है कि एक वास्तविक घटना में, आपमें खुद को बहुत अधिक धकेलने की प्रवृत्ति होती है। अनुभव प्राप्त करने से आप इस आग्रह को नियंत्रित और लाभ उठा सकते हैं। ऐसा करने में, आप उस प्रतिस्पर्धी आग्रह का उपयोग तेजी से, कारण के भीतर समाप्त करने के लिए करते हैं; 3/4 रास्ते से न हटें क्योंकि प्रतिस्पर्धा करने की इच्छा आपकी व्यक्तिगत गति के रास्ते में आ गई।

अगले स्तर पर पहल (3के, 5के, 10के फिनिशर)

एक मध्यवर्ती धावक वह होता है जिसने कई छोटी दूरी की दौड़ (कम से कम दो 3k और/या 5k दौड़ और एक 10k दौड़) पूरी की हो। यदि यह आपका वर्णन करता है और आप एक मैराथन पूरा करना चाहते हैं, तो आपको सप्ताह में तीन से चार बार प्रशिक्षण की योजना कम से कम तीन महीने (यदि आप 10k खत्म करना चाहते हैं) या चार महीने अगर आप 3k / 5k खत्म करना चाहते हैं।

प्रो (आधा और/या पूर्ण मैराथन)

कोई व्यक्ति जिसने कम से कम हाफ मैराथन दौड़ी हो और पूरी की हो, उसे पेशेवर माना जा सकता है। यदि आप एक पूर्ण मैराथन खत्म होने का दावा कर सकते हैं तो आपके पास एक पैर होगा। चूंकि आपने "दीवार से टकराने" का अनुभव किया है, आप इसे कैसा महसूस कर सकते हैं (बाद में विस्तार से चर्चा की गई) से संबंधित हो सकते हैं। प्रशिक्षण आपके जीवन पर मधुमेह के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। अपनी गति को धीमा करने से आप अधिक कार्बोहाइड्रेट पर स्टॉक कर सकेंगे। यदि आप हर हफ्ते औसतन 50 किलोमीटर की दूरी तय करते हैं तो आप कम समय में दौड़ पूरी कर सकते हैं। यदि आप बड़ी वृद्धि चाहते हैं तो स्वयं को दो महीने का समय दें। अब आप प्रति सप्ताह 5-6 बार दौड़ सकते हैं क्योंकि आपका शरीर लंबी दूरी की दौड़ का अभ्यस्त हो गया है। लेखक अभी भी चार से पांच रीडिंग के बीच साप्ताहिक आवृत्ति का समर्थन करता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मुझे खुद को हर दिन काम पर जाना पड़ता है।

प्रशिक्षण में बिताया गया समय

आपके लिए वर्कआउट करने का सबसे अच्छा समय कब है? आप अपनी मैराथन कब और कहाँ आयोजित करेंगे, यह प्रतिक्रिया तय करेगी। जैसा कि आप प्रशिक्षित करते हैं, वास्तविक प्रतियोगिता परिस्थितियों का अनुकरण करना सबसे अच्छा है। आपको अपने वर्कआउट को अपने जुलाई 6 a.m. इवेंट के शुरू होने के समय से ठीक पहले कम करना चाहिए। ठीक है, अगर सुबह 10 बजे बहार का समय है तो आप फंस गए हैं। इस बात की अच्छी संभावना है कि यह आपके प्रत्येक रन के लिए काम नहीं करेगा। वास्तव में, आपके पास एक जीवन है और, सबसे अधिक संभावना है, एक नियमित कार्य। फिर इसे सप्ताह में कम से कम एक बार शेड्यूल करें। तापमान और ऊंचाई दोनों कारक हैं। यह अनुशंसा की जाती है कि यदि संभव हो तो आप मैराथन के समान मार्ग अपनाएं, जिसमें आप प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं। इस दृष्टिकोण में, आप अपने शरीर को सड़क की बदलती परिस्थितियों, ऊंचाई, मौसम आदि के अनुकूल होने का मौका देते हैं।

भाग 2: आपके मानस पर व्यायाम का प्रभाव

मैराथन का मुख्य लाभ यह है कि इसके लिए प्रतिभागी को कम से कम विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है। चलना, टहलना और दौड़ना मनुष्य के अनुवांशिक बनावट में है। आपको जो चाहिए वह केवल नियमों का पालन करने के लिए एक बुनियादी सेट है और बहुत सारे दृढ़ संकल्प हैं। इसके बारे में कोई संदेह नहीं है; आपका प्रशिक्षण तीव्र होगा। इसका मतलब है कि आपको हर दिन अपने पैर की मांसपेशियों को तोड़ना और पुनर्निर्माण करना होगा।

- फुटपाथ को तेज़ करने के लिए समय और प्रयास लगाना जब तक कि यह 26.222 मील (42.2k) तक आपके वजन का समर्थन नहीं कर सकता।
- अपने पल्मोनरी और प्रणालीगत ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता को बढ़ावा देना।
- अपनी इष्टतम जॉगिंग लय और रूप की खोज करना।

मानसिक ध्यान

साथ ही, वर्कआउट आपकी सोच को कंडीशन करेगा। आपको उत्पन्न होने वाली किसी भी अप्रिय भावना को बंद करने का प्रयास करना चाहिए। और कोशिश करें कि गर्मी, पीड़ा आदि के बारे में शिकायत न करें।

लक्ष्य की स्थापना

अधिकांश मैराथन खिलाड़ी 42.22 किलोमीटर (26.222 मील) तक प्रशिक्षण नहीं लेते हैं। ज्यादातर मामलों में, प्रशिक्षण के दौरान पूरी दूरी को कवर नहीं किया जाना चाहिए। आपके दिमाग में आपकी सबसे लंबी दौड़ लगभग 18 मील (28.968 k) होगी, आप यही उम्मीद कर सकते हैं। पूर्ण 18.641 किमी (30 मील) तक पहुंचने से पहले आप एक बार में अपनी लक्षित दूरी को 0.621 मील (1 किमी) बढ़ाकर 1.864 किमी (3 किमी) कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके टैंक में अभी भी बहुत रस बचा है। यहां खेल दिमाग का है। सबसे पहले, यह अच्छा है कि आप अपने आप को बहुत ज्यादा ज़ोर न दें। आपको कोशिश करनी चाहिए कि बीच में सेक्शन के दौरान कितना और जाना है, इस पर ध्यान न दें। अपने आप को याद दिलाते रहें कि अब तक आपने जो मेहनत की है, वह रंग ला रही है और फिनिश लाइन को पार करना इसके लायक होगा।

शून्य से 6.216 मील (10K) लक्ष्य

स्थिर गति बनाए रखना आपकी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। सहज रूप से, आपका मन चाहेगा कि आप अपने जॉग की गति बढ़ाएँ। जब आप पहले दौड़ के लिए जाते हैं, तो आप जानते हैं कि कैसे ध्यान केंद्रित करना है और अपनी गति से जाना है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आपकी मांसपेशियां अभी चरम प्रदर्शन पर नहीं हैं।

6.213 मील (10K) से 12.427 मील (20K) लक्ष्य

वाह, मैं अब बेहतर महसूस कर रहा हूँ। 10.2 किमी (6.21 मील) दौड़ने के बाद आप खुद को सबसे मजबूत महसूस करेंगे। तापमान को स्वीकार्य स्तर तक बढ़ा दिया गया है। रक्तचाप और नाड़ी की दर सामान्य है, और पिछली कोई भी असुविधा गायब हो गई है। निश्चित रूप से आप थके हुए हैं, लेकिन आप पूरी तरह से थके नहीं हैं। केवल "मानसिक थकान" और "मानसिक पीड़ा" रह जाती है। इस अंतर्दृष्टि के कारण अब आप आगे बढ़ सकते हैं।

12.427 मील (20K) से 18.641 मील (30K) क्षेत्र

12.427 मील (20,000) से 18.641 मील (30,000) की दूरी से जाना कठिनाई में उल्लेखनीय वृद्धि है। हासिल करना आपका इरादा है। एक समय में 500 मीटर से एक किलोमीटर, या 310 मील। मांसपेशियों में दर्द और थकावट के रूप में, आपको धीमा करना होगा। यह अच्छी खबर है, क्योंकि आप अपनी दौड़ के अंतिम 6.213 मील (10 किलोमीटर) के लिए अपनी ऊर्जा बचाना चाहेंगे। आपको अपने

आप को चलते रहने के लिए मजबूर करना चाहिए। इस समय दौड़ते-दौड़ते दो-तीन घंटे बीत चुके थे। सोचा "मैं केवल आधा रास्ते हूँ!" आपके दिमाग को पार कर जाएगा। आपको अपने आप से कहना चाहिए, "मैं पहले ही 18.641 मील (30 किलोमीटर) दौड़ चुका हूँ, और मैं केवल इच्छाशक्ति के बल पर और 6.213 मील (10 किलोमीटर) दौड़ सकता हूँ!"

18.641 मील (30K) और दीवार के ऊपर

एक बार लगभग या 18.641 मील (30k) तक जाने के बाद आपकी सभी संग्रहित कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा खत्म हो जाएगी। यदि आप तकनीकी होना चाहते हैं, तो आपके द्वारा ग्लाइकोजन में बदले गए सभी ग्लूकोज का उपयोग किया जा चुका है। आप ईंधन के लिए केवल वसा पर निर्भर रहेंगे, और यह एक ईंट की दीवार, देवियों और सज्जनों से टकराने जैसा है। आपके पैर आपके नीचे से निकलते हैं, आप सिर से पैर तक दर्द में हैं, आपको अत्यधिक पसीना आ रहा है, और आपको ऐसा लगता है कि आप अपनी बाहों को नीचे करते ही जमीन पर गिरना चाहते हैं। आप जल्द ही 100 मीटर (.062 मील) से 6 कदम (.915 मील), 3 कदम (.6 मील), और 1 कदम (.1 मीटर) की दूरी के लक्ष्यों को तोड़ देंगे! यह वह समय है जब आपकी शारीरिक तैयारी और मानसिक दृढ़ता वास्तव में रंग लाती है। यदि आपने मैराथन के लिए अच्छी तरह से प्रशिक्षित किया है, तो आप 24.854 मील तक खतरनाक "दीवार" का अनुभव नहीं कर सकते हैं। (40 हजार)। अब जब आप होम स्ट्रेच में हैं, तो आप असुविधा का अनुभव करने के बावजूद इसे पूरा करने के लिए और अधिक प्रेरित होंगे।

अकेला चल रहा है

अपने दम पर प्रशिक्षित करना ठीक है। मैराथन कुछ टीम खेलों में से एक है जहां एक व्यक्ति प्रतियोगिता को सफलतापूर्वक पूरा कर सकता है। एक होना मददगार है, लेकिन यह आवश्यक नहीं है। यह इस तरह है क्योंकि यह कुछ लोगों द्वारा बेहतर पसंद किया जाता है। इससे उन्हें अपनी गति चुनने और अपने रनों का आनंद लेने का अधिक अवसर मिलता है। रेस के दिन, आपको समर्थन देने के लिए आपके पास किसी प्रकार का दल होना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपको उपभोग्य सामग्रियों जैसे पानी, कार्बोहाइड्रेट जैल, तौलिये आदि की आवश्यकता होगी। सलाह: एक स्थानीय रनिंग क्लब के लिए साइन अप करें। यह आपको व्यक्तिगत और समूह वर्कआउट के बीच चयन करने की सुविधा देता है। रेस के दिन, आपको इससे महत्वपूर्ण सहायता भी मिलेगी। सुनिश्चित करें कि आप चालक दल के साथ कम से कम ड्राई रन प्राप्त करें।

रनिंग बडी / ग्रुप

किसी दोस्त या समूह के साथ जॉगिंग करने से आपको जो मानसिक प्रेरणा मिलती है, वह अमूल्य है। आपको जॉगिंग टिप्स और प्रोत्साहन दिया जाता है, और आपको बुलाया जाता है और दौड़ने के लिए भी कहा जाता है। एक साथी के साथ या एक समूह में प्रशिक्षण आपको अपने आप को थोड़ा आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करता है, जिसके परिणामस्वरूप अधिक प्रभावी कसरत होती है। दूसरों के साथ अभ्यास करने का एक अन्य लाभ यह अनुभव है कि असुरक्षित स्तर तक नियंत्रण और गति खोना कैसा होता है। प्रशिक्षण के दौरान इसे सीखना रस के दिन इसे खोजने से कहीं बेहतर है। ऐसा रनिंग पार्टनर या समूह चुनें जो अत्यधिक प्रेरित हो, जिसमें कम से कम कुछ अनुभवी धावक हों, और आपके समान प्रशिक्षण के नियमों का पालन करता हो।

सोशल मीडिया के लिए एन्हांसर

चलने वाले कई आधुनिक डिवाइस आपको अपने व्यायाम के बारे में डेटा ट्रैक करने और साझा करने की अनुमति देते हैं, जिसमें आपकी हृदय गति, गति, दूरी और बहुत कुछ शामिल है। यदि आप अपना डेटा दुनिया के साथ साझा करते हैं तो आप अपने कार्यों के लिए अधिक जवाबदेह होंगे। कृपया डेटा में हेराफेरी करके सिस्टम को धोखा देने की कोशिश न करें। यदि आप किसी मित्र या समूह के साथ दौड़ने जाते हैं तो भी ऐसा नहीं होना चाहिए।

एक चेतावनी (एंटी-सेल्फ़ी)

विशेष रूप से दौड़ के दिन, दौड़ते समय तस्वीरें लेने से बचें। यदि ऐसा होता है तो दौड़ के दिन चोट लगना और ढेर लगना संभव है। हाल ही में, हांगकांग मैराथन में एक धावक द्वारा "क्रश" ट्रिगर किया गया था। परिणाम चोटों के साथ ढेर था। इवेंट से पहले और बाद में पीना ठीक है, लेकिन इवेंट के दौरान नहीं। शुरुआती लाइन पर जाने से पहले वार्मअप और स्ट्रेचिंग करना लेखक की सिफारिश है।

भाग 3: प्रशिक्षण दृष्टिकोण और फिजियोलॉजी

इस पुस्तक का मूल संदेश व्यवस्थित और प्रभावी ढंग से प्रशिक्षित करना है। मैराथन को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए, धावकों को अपनी दिनचर्या में कई बदलाव करने होते हैं और नए प्रकार के पोषण और तैयारी को आजमाना होता है। बछड़े की मांसपेशियों में खिंचाव से पहले आपको ऐसे संशोधन करने चाहिए। ऐसा प्रतीत होता है कि यदि आप छह से आठ महीनों के लिए सप्ताह में तीन से चार बार जितनी लंबी और/या उतनी ही तेजी से दौड़ते हैं, तो आपको कोई सुधार नहीं दिखेगा। जो लोग

ऐसा करने में लगे रहते हैं वे हमेशा के लिए ऐसी स्थिति में फंस जाते हैं जहाँ वे एक ही कदम को दोहराने के अलावा कुछ नहीं कर सकते। "आप प्रशिक्षण के क्षेत्र में अपना सर्वश्रेष्ठ देते हैं," एक एथलीट कहते हैं। प्रशिक्षण के लिए सबसे अच्छा तरीका वह है जो विविधता को संयम के साथ जोड़ता है।

आराम का महत्व

नौसिखियों में पहले कुछ महीनों में खुद को शारीरिक और मानसिक रूप से जरूरत से ज्यादा बढ़ाने की प्रवृत्ति होती है। आपको यह नहीं करना चाहिए। आपका कंकाल और मांसपेशियां लंबी दूरी की दौड़ के अनुकूल नहीं हैं। इसलिए, आप अपने आप को चोट पहुँचाने या अपने कंकाल तंत्र को दीर्घकालिक, अपरिवर्तनीय नुकसान पहुँचाने का जोखिम उठाते हैं। पहले तीन से चार महीनों के दौरान, आपको वैकल्पिक दिनों में सप्ताह में तीन से चार बार जॉगिंग करने का लक्ष्य रखना चाहिए। सिवाय अगर आपको लगता है कि आपकी मांसपेशियां पूरी तरह से ठीक नहीं हुई हैं, तो आप 2 दिनों के लिए कसरत छोड़ सकते हैं। फिर भी, मांसपेशियों में दर्द के कारण आपको वर्कआउट कभी नहीं छोड़ना चाहिए। महसूस करें कि कठोरता और बेचैनी दौड़ने के अपरिहार्य दुष्प्रभाव हैं।

अच्छा दर्द (DOMS) और बुरा दर्द (चोट या इसके बहुत पास)

चुनौती मामूली दर्द और दर्द और गंभीर चोट का संकेत देने वालों के बीच अंतर को पहचान रही है। निम्नलिखित दिशानिर्देशों को ध्यान में रखें:

दौड़ने के तुरंत बाद मांसपेशियों में दर्द पर बर्फ लगाने की सलाह दी जाती है। एक घंटे के इंतजार के बाद गर्म पैड का इस्तेमाल किया जा सकता है। ठंड की वजह से सूजन और चोट कम लगेगी। गर्मी परिसंचरण में वृद्धि करेगी, शरीर को लैक्टिक एसिड जैसे अपशिष्ट उत्पादों से अधिक तेजी से छुटकारा पाने में मदद मिलेगी। दूसरे दिन बेचैनी बढ़ेगी। विलंबित शुरुआत मांसपेशियों में दर्द इसके लिए एक सामान्य शब्द है (डीओएमएस)। यह दर्द कष्टप्रद और चरखी के योग्य है, लेकिन यह रेजर की धार नहीं है। आपके पैर की मांसपेशियों को फ्लेक्स करने की आपकी क्षमता क्षीण होगी। Squats, साथ ही सीढ़ियां चढ़ना और उतरना, विकट कठिनाइयाँ प्रदान करेगा। एक या दो दिन के बाद, यह सामान्य रूप से गायब हो जाता है।

आपको तब तक आराम करने की जरूरत है जब तक कि आपकी नसों और रीढ़ की परेशानी (जो तेज दर्द की तरह महसूस होती है) चली नहीं जाती। कूल्हे और जोड़ों के दर्द का भी ध्यान रखना चाहिए। इससे उबरने के लिए आपको तीन दिन तक का समय लग सकता है। यदि यह तीन दिनों से अधिक बनी रहती है तो डॉक्टर को देखने की सलाह दी जाती है।

- स्थानीयकृत दर्द जो एक या दो दिनों के आराम के बाद कम हो जाता है और एक बिंदु से असुविधा को विकीर्ण नहीं करता है, उसे मामूली माना जाता है।
- चुभने पर लगातार, चुभने वाला दर्द, विशेष रूप से घुटने, पिंडली, अकिलीज, जोड़ों आदि के बाजू या केंद्र में, चिंता का कारण है।
- यदि आपको अक्सर कूल्हे की तकलीफ होती है, तो हो सकता है कि आप अनुचित तरीके से उतर रहे हों या अनुचित हिप स्विंग यांत्रिकी का उपयोग कर रहे हों। एक अच्छी तरह से निष्पादित चलने वाली प्रगति में बहुत कम या कोई स्विंग नहीं होना चाहिए। एक दिन की लुट्टी लें और सीधी रेखा में दौड़ने की कोशिश करें। यह संभव है कि आप इसी वजह से हील स्ट्राइकर हों।

उचित फार्म

आपकी सुगम गति आपकी गति और सहनशक्ति पर विश्वास करती है। गर्दन और सिर की संरचना तिरछी या तिरछी-आगे की बजाय आगे की दृष्टि के लिए अनुकूलित है। आप 95 डिग्री के कोण पर अपनी पीठ के साथ पूरी तरह से सीधे आगे झुक रहे हैं। संवेग और गुरुत्वाकर्षण का उपयोग करते हुए, यह छोटा सा झुकाव आपकी बहुत मदद करेगा। आप लंबे और गर्व से बैठे हैं, आपका सिर ऊंचा है और छाती बाहर निकली हुई है। आपकी भुजाएं आपके बगल में स्वतंत्र रूप से आगे और पीछे झूलती हैं, और आपके हाथ शिथिल और खुले हैं। कूल्हों की अगल-बगल की गति की आवश्यकता नहीं है। कभी भी अपनी टकटकी कम न करें और न ही अपने कंधों को झुकाएं। मांसपेशियों में बेचैनी रहेगी और आप जल्दी थक जाएंगे।

हील वी.एस. फोरफेट स्ट्राइकर्स

पैर के किस हिस्से को शुरू में जमीन से संपर्क करना चाहिए, इस विषय पर बहुत चर्चा होती है। पारंपरिक ज्ञान यह है कि आपको अपने सबसे आगे उतरने का लक्ष्य रखना चाहिए। ऐसा करते समय अपने पैर को कभी-कभी-थोड़ा मोड़ कर रखें। एक रोलिंग चाल और एक ऊपर की ओर स्ट्रोक के साथ, आप तब यथासंभव कम शक्ति का उपयोग करते हैं। विशेषज्ञों ने तर्क दिया है कि अधिकांश धावकों को अपनी ऊंची एड़ी के जूते पर उतरना चाहिए, अपने पैरों को आगे बढ़ाना चाहिए और फिर ऊपर उठना चाहिए। यह अधिक कुशल है, इसलिए तर्क जाता है। लेखक का मानना है कि लैंडिंग का जो भी तरीका आपके लिए सबसे अच्छा काम करता है वही सही है। आपको पता होना चाहिए कि आपकी एड़ी पर दौड़ने से आपकी श्रोणि और अन्य जोड़ों में परेशानी हो सकती है। जो लोग गेंद को अपने अगले पैर से मारते हैं, उनके घुटने, एच्लीस टेंडन और निचले पैरों में चोट लगने की संभावना अधिक होती है। पेल्विक इंजरी के इतिहास वाले लोगों के लिए फोरफुट स्ट्राइकिंग की सिफारिश की जाती है। घुटने, पिंडली, और Achilles

मुद्दे? इसके बजाय अपनी ऊँची एड़ी के जूते पर चलने की कोशिश करें!

अच्छी श्वास तकनीक का मूल्य

अनुभवहीन सांस लेने वालों के लिए मुंह सबसे आम प्रवेश और निकास बिंदु है। इसका अधिकतम लाभ उठाने का यही तरीका है। यह दृष्टिकोण त्रुटिपूर्ण है और सावधानी के साथ उपयोग करने की आवश्यकता है। सांस लेने के लिए नाक और सांस छोड़ने के लिए मुंह का इस्तेमाल करें। नतीजतन, अधिक हवा आपके फेफड़ों में प्रवेश करेगी और कम आपके पेट में प्रवेश करेगी। यह सड़क के किनारे किसी कीड़े के गले लगने की संभावना को कम करता है और आपके गले और मुंह को सूखने से भी बचाता है। जब आप जॉगिंग में आगे बढ़ते हैं तो आप पा सकते हैं कि आपकी नाक आपका प्राथमिक श्वास मार्ग बन जाती है।

सही रूप

आपकी सबसे प्रभावी चलने वाली चाल वह है जिसका आप वर्तमान में उपयोग कर रहे हैं। निम्नलिखित युक्तियों को ध्यान में रखें, और आपको उस तरीके से चलने में सक्षम होना चाहिए जो आपको सहज महसूस हो। सलाह: अपने पैरों को आपके लिए सोखने दें। यह आपको मांसपेशियों की थकान से बचने और सड़क की चपलता का अधिकतम लाभ उठाने में मदद कर सकता है।

धूप में दौड़ना

मैराथन को पूरा करने के लिए, आपको अत्यधिक गर्मी में कई घंटों तक दौड़ना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, बोस्टन मैराथन पारंपरिक रूप से सुबह लगभग नौ बजे शुरू होती है। 8.5 घंटे की एक सख्त समय सीमा है जिसमें आपको कार्य पूरा करना होगा। दोपहर दो बजे तक जब सूर्य आकाश में अपने आंचल पर पहुंच जाता है। गणित आप पर निर्भर है। यही कारण है कि अपने साप्ताहिक मैराथन प्रशिक्षण को सप्ताह के एक ही समय पर अपने वास्तविक मैराथन के रूप में शेड्यूल करना स्मार्ट है। लेखक के अनुसार, इस उद्देश्य के लिए धीरज से दौड़ने से बेहतर कुछ नहीं है। जो लोग केवल भोर या शाम को दौड़ते हैं, उन्हें पता नहीं है कि सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे के बीच घंटों को कैसे निकाला जाता है। हो सकता है। यह सच है कि कुछ नौसिखिए सनस्क्रीन लगाना पूरी तरह से भूल जाते हैं। लेखक का दावा है कि इसे पढ़ने से उसकी 25 से 50 प्रतिशत ऊर्जा की खपत होगी और यह मनोवैज्ञानिक रूप से कर भी लगा रहा है।

निर्देशात्मक विविधता के तरीके

यदि आप न्यूनतम प्रशिक्षण के साथ और सबसे तेज़ गति से समाप्त करना चाहते हैं, तो आपको सप्ताह के प्रत्येक दिन के लिए अलग-अलग प्रशिक्षण लेने की आवश्यकता है। आपके पास अपना सहनशक्ति दिवस, अंतराल दिवस, गति दिवस, हत्यारा पहाड़ियों का दिन इत्यादि है। सरल व्याख्या यह है कि विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण विभिन्न मांसपेशी समूहों पर अधिक जोर देते हैं। आपका हृदय विभिन्न प्रकार के तनावों का सामना करने में सक्षम है। यह आपको विभिन्न स्थितियों को संभालने के लिए मानसिक रूप से तैयार होने की भी अनुमति देता है।

धीरज दौड़ (गति दिवस)

जैसा कि नाम कहता है, सबसे लंबे रन आपको सबसे आगे जाने की मांग करते हैं। इस अभ्यास का उद्देश्य आपके हृदय और श्वसन समन्वय और सहनशक्ति में सुधार करना है। एरोबिक क्षमता इसका दूसरा नाम है। दूसरे के लिए, यह आपकी मांसपेशियों और हड्डियों को लगातार दबाव के अनुकूल होने का मौका देता है। आपके एमएचआर के 60% से 75% तक दौड़ना एक धीरज रन माना जाता है (हृदय गति की गहन चर्चा के लिए, भाग 5 देखें)। सहनशक्ति दौड़ के लिए न्यूनतम समय 10 मिनट है, और अधिकतम 2 घंटे है। 10% से अधिक साप्ताहिक वृद्धि नहीं होगी।

अंतराल का उपयोग कर प्रशिक्षण

प्रशिक्षण के कई संभावित तरीकों में से, यह एक महत्वपूर्ण के रूप में सामने आता है। एक स्थिर गति के लिए कम से कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है, इसलिए आप धीरे-धीरे अपनी सहनशक्ति बढ़ा सकते हैं और अधिक समय तक जारी रख सकते हैं। रिकवरी के लिए आपकी अधिकतम हृदय गति के मोटे तौर पर 60% तक धीमा होने से पहले आपको अपनी अधिकतम हृदय गति के 85% तक काम करने की अनुमति देने वाली उचित गति का पता लगाना चुनौती है। धीरे-धीरे जाना कब बेहतर नहीं होता है? कम से कम कुछ हद तक, इसे आसान बनाने से आपको रिचार्ज करने का मौका मिल सकता है। हालाँकि, यदि आप उस दहलीज से ऊपर जाते हैं, तो आप अपने स्वयं के उपचार को तोड़फोड़ कर रहे हैं और आवश्यकता से अधिक ऊर्जा का उपयोग कर रहे हैं। एमएचआर के 85% पर पांच मिनट के छह सेट और एमएचआर के 60% पर तीन मिनट के छह सेट एक मानक अंतराल प्रशिक्षण सूत्र का गठन करते हैं। ऐसा करने से आप सबसे लंबी अवधि के लिए इष्टतम मात्रा में प्रयास करने की अनुमति देते हैं। एक समय में 20 मिनट के लिए दोहराव किया जा सकता है और आपके प्रशिक्षण के बढ़ने और आपके सामान्य सहनशक्ति में सुधार के रूप में अधिकतम हृदय गति को 90% तक बढ़ाया जा सकता है।

गति चलती है

सप्ताह में एक बार, आप स्पीड रन में भी भाग लेते हैं। जब आप दौड़ते हैं, तो आपकी हृदय गति अधिकतम के 75 से 85% के बीच होती है। ऐसा करने में लगने वाले समय को अधिकतम करने के लिए, आप एक स्थिर गति बनाए रखें। स्पीड रन के लिए, घड़ी की टिक-टिक तब तक शुरू नहीं होती जब तक आप अपनी अधिकतम हृदय गति के 75% तक काम नहीं कर लेते। जब आप 85% की तीव्रता तक पहुँच जाते हैं, तो आपको रुकना चाहिए। इसका उद्देश्य 75% से 85% क्षेत्र के अंदर दौड़ने में लगने वाले समय को बढ़ाना है।

अंतराल गति चलती है

इसके अलावा, हृदय गति के लिए 75% से 85% अधिकतम प्रतिशत है। हालांकि, इस बार, आपको यथाशीघ्र 85% तक पहुँचने का लक्ष्य रखना चाहिए। फिर, आप तब तक कम हो जाते हैं जब तक कि आपका वेग प्रारंभिक मूल्य के 75% तक नहीं पहुँच जाता। इसलिए, आप जितनी जल्दी हो सके दौड़ना शुरू करें जब तक कि आपकी हृदय गति अधिकतम 85% तक न पहुँच जाए। यह प्रक्रिया कई बार दोहराई जाती है। साप्ताहिक वृद्धि दर इसी तरह लगभग 10% है।

पहाड़ी प्रशिक्षण

आपको पहाड़ियों पर प्रशिक्षण के अवसरों की भी तलाश करनी चाहिए। हर चार से आठ प्रशिक्षण दिनों में ऐसा करना पर्याप्त है। ऐसा करने से आप अपने पैरों की कुल ताकत में सुधार कर सकते हैं और ऊपर और नीचे की ओर यात्रा करने का अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। हिल ट्रेनिंग भेस में गति प्रशिक्षण है, इसके शीर्ष पर अच्छे फॉर्म प्रशिक्षण के साथ, ऐसा कुछ बेहतरीन रनिंग ट्रेनर्स का कहना है। यदि आपके मैराथन के इलाके में पहाड़ियां शामिल हैं, तो यह अत्यंत महत्वपूर्ण है। अगर ऐसा है, तो शायद हर पांच दिन में एक बार काफी हो। उदाहरण के लिए, बोस्टन मैराथन अपनी चुनौतीपूर्ण पहाड़ियों के लिए कुख्यात है। हार्टब्रेक हिल उनमें से सबसे खराब है। चूंकि ऊंचाई समुद्र तल से मुश्किल से 88 फीट (26.822 मीटर) है, यह एक महत्वपूर्ण कारक नहीं है। मुद्दा इसका स्थान है, जो दौड़ की शुरुआत से इक्कीस और इक्कीस मील (तीस हजार बत्तीस हजार) के बीच है। इस मील पर अधिकांश धावक "दीवार से टकराते हैं", जिससे 88 फीट की दूरी 10 गुना अधिक लगती है।

सड़क का काम

सड़क पर मैराथन दौड़ना तो आम बात है। यदि आप एक को पूरा करने में सक्षम होना चाहते हैं, तो आपको यात्रा के दौरान प्रशिक्षण लेना चाहिए। आपको वही कोर्स करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन वह आदर्श होगा। अपने पहले मैराथन के लिए, ऊंचाई, तापमान, आर्द्रता, और इसी तरह के संदर्भ में उन परिस्थितियों की नकल करना एक अच्छा विचार है, जिनमें आप प्रशिक्षण ले रहे हैं। दूसरे शब्दों में, अपने विरोधों को सावधानी से चुनें।

चिन्ह चल रहे हैं

ट्रेल रनिंग कुछ धावकों का पसंदीदा है। फुटपाथ आपके जोड़ों और मांसपेशियों के लिए कठोर हो सकता है, लेकिन गंदगी वाली सड़क ज्यादा कोमल होती है। आपका अधिकांश प्रशिक्षण अभी भी सड़क पर होगा। आप रोड रन करते हैं, लेकिन आप अपने माइलेज पर नज़र रखने और कम तनाव के साथ अनुभव हासिल करने के लिए ट्रेल रन भी करते हैं।

ट्रेडमिल प्रशिक्षण

पहली बार दौड़ने वाले ट्रेडमिल से बचते हैं क्योंकि उनका मानना है कि रबरयुक्त बेल्ट के अंदर प्रशिक्षण बाहरी सड़क गतिविधि के लिए अप्रभावी है। वे कम से कम आंशिक रूप से सही हैं। हालांकि, वे इस तथ्य को नजरअंदाज करते हैं कि एक ट्रेडमिल अपने पैरों को बचाने और एक आरामदायक लय स्थापित करने का एक स्वागत योग्य अवसर प्रदान कर सकता है। इसके बारे में सोचें: गाड़ी चलाते समय, आप जब चाहें अपनी गति धीमी कर सकते हैं। आप ट्रेडमिल की गति, झुकाव, अंतराल और हृदय गति लक्ष्यों को चुन सकते हैं, और एक बार जब आप उन्हें स्थापित कर लेते हैं, तो मशीन यह सुनिश्चित करेगी कि आप ट्रैक पर रहें। किसी भी मामले में, आप हमेशा अंदर जा सकते हैं और सेटिंग्स को अपने आप बदल सकते हैं। खराब मौसम या शेड्यूल के मुद्दों के कारण कई वर्कआउट मिस करने के बजाय ट्रेडमिल पर दौड़ना बेहतर होता है। इसके अलावा, कोई भी धावक आपको बताएगा कि दूरी के लिए बाहरी दृश्य संकेतों की कमी के कारण ट्रेडमिल एक अनूठी मानसिक चुनौती पेश करता है। केवल एलईडी मॉनिटर और इसकी कष्टप्रद चमकती रोशनी आपको अपनी दूरी की सटीक रीडिंग दे सकती हैं। रेलगाड़ी।

ऑफ डे ट्रेनिंग (क्रॉस ट्रेनिंग)

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (साथ ही साथ आपके कोर, कंधों, पीठ और बाजुओं पर काम करना) आपके दिनों की छुट्टी पर किया जाना चाहिए। मांसपेशियों की थकान कम दूरी पर कष्टप्रद होती है लेकिन लंबी दूरी पर

गंभीर हो सकती है। उन पर ध्यान केंद्रित करने से आप ट्रेडमिल से दूर रह सकते हैं और अपने चलने के फॉर्म में सुधार कर सकते हैं। किसी भी मामले में, ध्यान रखें कि आपका उद्देश्य ऐसी मांसपेशियों को विकसित करना है जो मजबूत और सुडौल दोनों हों। इसलिए, आपको हल्के वजन के साथ बड़ी संख्या में दोहराव करना चाहिए। वैकल्पिक रूप से, आप तैराकी या किसी अन्य कम प्रभाव वाली एरोबिक गतिविधि का प्रयास कर सकते हैं।

भाग 4: शारीरिक बूस्टर और प्रतिक्रिया

अधिक कुशलतापूर्वक प्रशिक्षित करने के लिए, आपको पहले अपनी सीमाओं को पहचानना होगा। ऐसे में डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। अपने चिकित्सक से परामर्श करें और उन्हें बताएं कि आप मैराथन प्रशिक्षण शुरू करना चाहते हैं। अब, पूछताछ करें कि क्या अलार्म का कोई कारण है या नहीं या कोई विशेष निर्देश जिसका पालन किया जाना चाहिए।

बुनियादी गियर

अपने दौड़ने के करियर के शुरुआती चरणों में, इससे पहले कि आप 1.864 मील (3 किलोमीटर) के लिए 7 मिनट प्रति.621 मील (1 किलोमीटर) की गति बनाए रख सकें, दौड़ने वाले जूतों की एक अच्छी जोड़ी और कुछ हल्के, सांस लेने वाले कपड़े आप वास्तव में हैं ज़रूरत। जूतों की एक जोड़ी चुनते समय, इसे अपना पूरा ध्यान दें। एक ऐसे स्टोर का पता लगाएं, जो दौड़ने वाले जूतों पर ध्यान केंद्रित करता है, जैसे जॉगिंग और मैराथन फुटवियर। यह सेल्समैन को आदर्श संयोजन चुनने में आपकी बेहतर सहायता करने की अनुमति देगा। यहाँ कुछ प्रमुख टेकअवे हैं:

- आपको ऐसे जूते चुनने चाहिए जो आपके उच्चारण के साथ काम करें। प्रोनेशन बताता है कि आपके पैर कैसे आराम करते हैं, चाहे वे सपाट हों, तटस्थ हों या अत्यधिक धनुषाकार हों। वेट-पेपर-टेस्ट विधि का उपयोग करें। पैरों को नम करने के लिए उन पर थोड़ा पानी डालें। इसके नीचे भूरे कागज का एक ताजा टुकड़ा रखें और इसे नीचे कर दें। फ्लैट-फुटेड होने के लिए, प्रत्येक चरण को वॉटरमार्क द्वारा चिह्नित किया जाना चाहिए। विशिष्ट उच्चारण करने के लिए, चाप स्पष्ट होना चाहिए, लेकिन केंद्रीय खंड में अभी भी कुछ इंच गीला कागज होना चाहिए। आर्क ऊंचा है अगर यह लगभग पूरे केंद्रीय खंड को कवर करता है।
- दोनों जूते पहनकर घूमते रहें। आप दुकान में चहलकदमी करके अपने दर्द या बेचैनी के स्तर का अंदाजा लगा सकते हैं। कृपया एक सुरक्षित और सही गाँठ सुनिश्चित करें। ध्यान रखें कि प्रशिक्षण के दिनों में, यहां तक कि थोड़ी सी भी असुविधा बहुत खराब लगती है। ए) जूते प्राप्त करें बी।) समय दोपहर 3:00 बजे था। दोपहर में, और विशेष रूप से दौड़ने के बाद, आपके पैर सूज सकते हैं। समय आने पर आपको एक जोड़ी मिलनी चाहिए। कुछ बफ़र स्थान सहित, आप लगभग वहाँ हैं।

- इससे पहले कि आप उनमें जॉगिंग करने की कोशिश करें, अपने जूतों को कुछ किलोमीटर पैदल चलकर तोड़ लें। इस प्रकार, आप अपने आप को भविष्य की झुंझलाहट से बचा लेंगे।

उन्नत गियर

यदि आप प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र का अधिकतम लाभ उठाना चाहते हैं तो आपको उन्नत गियर की आवश्यकता होगी। इसमें रंगों की एक हल्की और ध्रुवीकृत जोड़ी, ड्राई फिट शर्ट और रनर के शॉर्ट्स शामिल हैं। यदि आप चाहें, तो आप कम्प्रेसन गियर का उपयोग भी कर सकते हैं। ये कपड़े नमी को बाहर निकालते हैं और आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करते हैं।

भाग 5: हृदय गति, बर्न की गई कैलोरी, प्रतिशत अधिकतम, VO₂

अधिकतम

अब हम पीतल की टाँगों पर उतरते हैं! सुनो; एक प्रभावी प्रशिक्षण रणनीति तैयार करने और प्रत्येक रन के बाद अपनी प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए आपको इस जानकारी की आवश्यकता होगी। लंबी दूरी की दौड़ के तनाव को आप कितने प्रभावी ढंग से संभालते हैं, इसका सीधा संबंध आपकी हृदय गति से है। एक शीर्ष स्तरीय धावक की औसत विश्राम हृदय गति 40 से 50 धड़कन प्रति मिनट के बीच होती है। एक धावक की औसत हृदय गति 60 से 70 बीट प्रति मिनट के बीच होती है। एक अन्य आवश्यक रूप में, हृदय गति मॉनिटर होना आवश्यक है। एक जो रक्तचाप को भी मापता है और इसमें हृदय गति मॉनिटर भी शामिल है। न तो परिष्कृत बैरोमीटर और न ही कम अल्टीमीटर और न ही सह जीपीएस गैजेट की आवश्यकता है। अभी के लिए \$100 बिल का उपयोग करें। इस शर्त के साथ कि यह गेज करता है:

निरंतर हृदय गति (सीएचआर)

आप अपने आराम की हृदय गति की निगरानी करके यह अनुमान लगा सकते हैं कि आपको अपने प्रयास को बढ़ाने या पुनर्प्राप्ति अवधि के लिए धीमा करने की आवश्यकता है या नहीं। अटकलबाजी के साथ समस्या यह है कि यह आमतौर पर आपको कम प्रयास पसंद करने की ओर ले जाता है। अपनी हृदय गति पर नज़र रखने से आपको दिशा का बोध हो सकता है और आपको खो जाने से बचाने में मदद मिल सकती है।

औसत हृदय गति (एएचआर)

अपने एएचआर की निगरानी करके, आप यह पता लगा सकते हैं कि आपने कसरत के दौरान कितनी मेहनत की है। आपका उद्देश्य स्वस्थ हृदय गति को बनाए रखते हुए अपनी गति और दूरी को बढ़ाना होना चाहिए।

प्रतिशत हृदय गति (पीएचआर)

आप PHR और अंतराल प्रशिक्षण पर हमारी बातचीत को याद कर सकते हैं। इस मामले में PHR क्यों महत्वपूर्ण है। एक हृदय गति मॉनिटर आपको अपने प्रयास स्तर के बारे में सटीक जानकारी देता है, जिसमें यह भी शामिल है कि आप कितने समय से इस पर हैं, आपने कितने चक्कर पूरे किए हैं, आदि। यदि आप इस निशान से नीचे हैं, तो आप समय खो रहे हैं और नहीं मिल रहा आपके कसरत से सबसे ज्यादा। बहुत देर तक जागते रहने से आप खुद को थकावट और नुकसान के खतरे में डाल रहे हैं।

अधिकतम हृदय गति (एमएचआर)

आपका लक्ष्य तिगुना है। सबसे पहले, आप अपने एमएचआर से अधिक जाने से बचना चाहते हैं। दूसरा, आप धीमा करने की आवश्यकता से पहले, सबसे लंबी अवधि के लिए अपने एमएचआर के 90% से 95% तक चलने की गति को बनाए रखने में सक्षम होना चाहते हैं। तीसरा, आप अपना एमएचआर बढ़ाना चाहते हैं। आपके एमएचआर को निर्धारित करने के विभिन्न तरीके हैं। नैदानिक परिस्थितियों में तनाव परीक्षण करना सबसे सटीक तरीका है। दूसरा 220-आयु = एमएचआर के एक सरल सूत्र का उपयोग करना है। पूर्व निश्चित रूप से उत्तरार्द्ध की तुलना में अधिक सटीक है।

VO2MAX

यह शब्द अधिकतम एरोबिक क्षमता का वर्णन करता है। यह काम करने वाली मांसपेशियों को ऑक्सीजन प्रदान करने की आपकी क्षमता का सीधा संकेतक है। इसे कई अलग-अलग तरीकों से परिमाणित किया जा सकता है। जैसा कि लेखक इसे देखता है, नैदानिक परीक्षण आगे बढ़ने का तरीका है।

भाग 6: वार्म अप, स्ट्रेच, कूल डाउन

यह एक आम गलतफहमी है कि स्ट्रेचिंग वार्मिंग-अप प्रक्रिया का पहला चरण है। सीधे शब्दों में कहें तो यह अतार्किक है। आपको कठोर, ठंडी मांसपेशियों को क्यों खींचना चाहिए? आपकी व्यथा की गारंटी है। उचित प्रक्रिया एक वार्मअप के साथ शुरुआत करती है। कुछ किलोमीटर तक तेजी से चलें, ट्रेडमिल पर उतरें, या, यदि आपके पास एक तक पहुंच है, तो उच्च ताल के साथ एक स्थिर बाइक की सवारी करें। 5-10 मिनट तक गर्म करने के बाद, आप और 5-10 मिनट तक स्ट्रेच कर सकते हैं।

डायनामिक स्ट्रेचिंग

जब आप दौड़ते हैं, तो आप अपने शरीर की हर पेशी पर काम करते हैं। अपने पैरों को फैलाते समय अपने शरीर के बाकी हिस्सों की उपेक्षा न करें। आपके अंगों, कंधों, उदर क्षेत्र, रीढ़, सर्वाइकल स्पाइन और अन्य सभी जोड़ों का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस तरह की स्ट्रेचिंग करने का फैसला करते हैं, आसन में आराम करने के लिए सावधान रहें और उसके बाद इसे छोड़ दें। इधर-उधर उछल-कूद करने से बचें, किसी तरह की झंझट वाली हरकतें आदि करें। यहां मैराथन धावकों के लिए कुछ सबसे प्रभावी स्ट्रेचिंग रूटीन हैं, जिनमें से प्रत्येक के 2 सेट 20 सेकंड तक चलते हैं:

- हैमस्ट्रिंग खिंचाव
- पिरिफोर्मिस स्ट्रेच करता है
- क्वाड्रिसेप खिंचाव
- इलियोटिबियल (आईटी) बैंड खिंचाव
- बछड़ा खिंचाव

शांत होते हुए

ठंडा करने का उद्देश्य शरीर के मुख्य तापमान और काम करने वाली मांसपेशियों के तापमान को कम करना है। कसरत के बाद 5-10 मिनट के लिए कुछ हद तक गति बनाए रखने से लैक्टिक एसिड और अन्य अपशिष्ट को बाहर निकालने में मदद मिलती है जिससे मांसपेशियों में परेशानी हो सकती है। जब संदेह हो, तो 10 मिनट का ब्रेक लेना और आराम करना व्यावहारिक है। शीतलन के तीन चरण हैं।

- प्री-कूल डाउन: 5 मिनट के लिए अपनी गति धीमी करें जब तक कि आप टहलने न पहुंच जाएं।
- ठीक से ठंडा करें: 5 से 10 मिनट तक टहलें।
- ठंडा होने के बाद 2 मिनट तक स्ट्रेचिंग करें। वास्तविक शीतलन प्रक्रिया चरण दो के दौरान होती है। इस अगले चरण में, अपनी हृदय गति पर नज़र रखना महत्वपूर्ण है। आपकी आराम करने की हृदय गति इस बिंदु पर है। इस चरण के दौरान लक्ष्य आपकी हृदय गति को 20 से 40 बीट प्रति मिनट के बीच कम करना है। कसरत के बाद, शुरुआती और उन्नत एथलीटों को समान रूप से कूल डाउन के दौरान अपनी हृदय गति को 10 बीट तक धीमा कर देना चाहिए। यह निर्विवाद प्रमाण है कि आपकी एरोबिक फिटनेस मैराथन स्तर तक बढ़ गई है।

महिलाओं के लिए मैराथन

महिलाओं को मैराथन में सफल होने के लिए, उन्हें अपने शरीर में कुछ अतिरिक्त अनुकूलन करने की आवश्यकता होगी। महिलाएं समान प्रशिक्षण के साथ भी पुरुषों की तुलना में धीमी गति से दौड़ेंगी क्योंकि उनकी मांसपेशियां कम होती हैं। इन सवालों पर विचार करें: एक अच्छी स्पोर्ट्स ब्रा सबसे पहले आती है। आपको आराम से तनाव की आवश्यकता है, इतना नहीं कि आप उछल-कूद कर रहे हों, लेकिन इतना पर्याप्त है कि आप स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ सकें। दूसरा, अपनी सुरक्षा पर विचार करें। जॉगिंग पार्टनर का होना आकार में आने का सबसे अच्छा तरीका है। यदि आप अकेले, किसी दूरस्थ क्षेत्र में, या रात में व्यायाम करने की योजना बनाते हैं, तो एक सीटी और कुछ पे-पर-स्प्रे लाएं। प्रशिक्षण के लिए एक वैकल्पिक, कम खतरनाक रास्ता खोजें। तीसरा, पहले तीन मील के प्रशिक्षण में महिलाओं को, विशेष रूप से कम सक्रिय महिलाओं को, अतिरिक्त दो से चार सप्ताह लग सकते हैं। चौथा, अगर आप गर्भवती हैं या जन्म देने के तुरंत बाद व्यायाम न करें।

भाग 7: रेस रणनीति

रेस डे डी डे है! यह वह समय है जब आप खुद को साबित करते हैं कि 8 महीने का प्रशिक्षण और ढेर सारी हिम्मत आपको फिनिश लाइन तक पहुंचा सकती है। याद रखें, आपको वह सभी मिनट चाहिए जो आप प्राप्त कर सकते हैं। नीचे कुछ रणनीतियों पर विचार किया गया है।

वार्म अप और स्ट्रेच करें

शुरुआती लाइन पर जाने से पहले वार्म अप और स्ट्रेच करने में सावधानी बरतें। यह आपको अपनी सबसे

तेज़ जॉगिंग गति पर तेज़ी से वापस जाने की अनुमति देगा। खासतौर पर स्ट्रेचिंग के साथ ज्यादा दूर न जाएं!

पैक से खुद को अलग करें

यहां तीन संभावित परिणाम हैं। यदि आप एक शुरुआत कर रहे हैं, तो आप शुरुआती कदम उठाने और बाहर निकलने का प्रयास कर सकते हैं। विकल्प यह है कि जब तक भीड़ कम न हो जाए, तब तक पीछे की ओर जॉगिंग करें। वैकल्पिक रूप से, आप किनारों से चिपक सकते हैं और अपनी गति से जॉगिंग कर सकते हैं।

अपने आप को गति देना

आप इसमें कुछ समय से हैं, कठिन प्रशिक्षण ले रहे हैं। किसी भी बात की जल्दबाजी न करें। दर्शक आपका समर्थन कर रहे हैं, लेकिन यह दिखावा करना जल्दबाजी होगी। अंत में, आपके पास इसके लिए काफी समय होगा। जब तक आप अपने अधिकतम लाभ लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाते, तब तक आप दौड़ की गति से दौड़ते हैं, और फिर आप जॉग-वॉक-जॉग टेम्पो तक आराम करते हैं। अपने हृदय गति मॉनिटर का उपयोग करते हुए, जब तक संभव हो 75% क्षेत्र के अंदर रहें। एक मील पूरा करने में आपको कितना समय लगता है, इस पर नज़र रखें और उस गति पर बने रहने के लिए खुद को धक्का दें।

जलयोजन और भोजन

यह महत्वपूर्ण है कि आप उसी पेय और भोजन का सेवन करते रहें जो आपने अपने प्रशिक्षण के दौरान किया था। दौड़ के दिन नई रणनीतियों को आजमाने से बचें। संकेत: पता करें कि प्रतियोगिता में किस प्रकार का एनर्जी ड्रिंक इस्तेमाल किया जाएगा। मैराथन के दौरान प्रायोजक आम हैं। आगे बढ़ें और उस स्पोर्ट्स ड्रिंक को अपने पूरे वर्कआउट में इस्तेमाल करें। यह न भूलें कि आप पानी का उपयोग अपने शरीर और चेहरे को ठंडा करने के साथ-साथ इसे निगलने के लिए भी कर सकते हैं।

दल बल

अपने दोस्तों और साथियों के साथ रहें। इस तरह आप हवा के प्रतिरोध को कम करने के लिए लीड पोजीशन बदल सकते हैं। धीरज दौड़ की बात आने पर एक दोस्ताना चेहरा हमेशा एक स्वागत योग्य दृश्य होता है। आप हाइड्रेशन, ठोस पदार्थ या जैल और बहुत आवश्यक जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने समर्थन दल के लिए चेक पॉइंट भी सेट कर सकते हैं।

जब आप दीवार से टकराते हैं

नौसिखियों के लिए, दीवार से टकराना एक झटके के रूप में आएगा। यह सब प्रगति में ले लो और धीरे करो। दिमाग साफ रखें और भीड़ को देखें। आपके द्वारा देखे गए मील की संख्या के बारे में सोचें। आपने अपने शरीर को प्रशिक्षित किया है। अब इसे लाने का समय आ गया है।

भाग 8: मैराथन आहार और पोषण

स्पष्टता के लिए, आइए चीजों को सरल रखें, क्या हम? आहार और पोषण के महत्व को अतिरंजित नहीं किया जा सकता है। आप अपनी भोजन योजना उसी समय शुरू करते हैं जब आप व्यायाम करना शुरू करते हैं, या शायद कुछ हफ्ते पहले भी। हार्ट रेट मॉनिटर पहनना जरूरी है। इसे प्रत्येक कसरत में कैलोरी की गिनती और वसा के प्रतिशत को जलाने की आवश्यकता होती है। आपके द्वारा खर्च की जाने वाली ऊर्जा के लिए खाओ। तो, आप जितना अधिक वजन कम करेंगे, आपको उतना ही अधिक खाना खाना चाहिए, है ना?

70% कार्बोहाइड्रेट

एक संतुलित आहार खाना जिसमें सरल और जटिल कार्ब्स दोनों शामिल हों, आवश्यक है। साबुत अनाज चावल, ब्रेड, जई, अनाज आदि जैसे खाद्य पदार्थ उत्कृष्ट उदाहरण हैं। बस सुनिश्चित करें कि इसमें चीनी नहीं है!

15% वसा

आपके द्वारा उपभोग की जाने वाली कुल कैलोरी का लगभग 15% फैटी एसिड खाता है। जब तक आपकी वसा जलने की सामान्य दर बनी रहती है, तब तक यह समस्या नहीं होनी चाहिए। यह जोड़ी बहुत अच्छी नहीं है। यदि आप बेहतरीन परिणाम चाहते हैं, तो विकल्पों की एक विस्तृत श्रृंखला पर स्टॉक करें। इसके अलावा, यदि आप सीखने पर अडिग हैं, तो वे यहां हैं:

कमरे के तापमान पर, संतृप्त वसा अम्ल (SFAs) ठोस होते हैं। इसे ज्यादा मत करो; संयम प्रमुख है। मक्खन, मार्जरीन, लार्ड, स्टेक आदि जैसे खाद्य पदार्थों का जिक्र करते हुए चीनी, नमकीन स्नैक्स, मांस आदि का सेवन सीमित करना।

- जिस वसा को हम "ओमेगा" कहते हैं, वह वास्तव में एक महत्वपूर्ण फैटी एसिड है। आप उन पर स्टॉक

करना चाहेंगे क्योंकि उनके विरोधी भड़काऊ, मरम्मत-समर्थक और दर्द-विरोधी प्रभाव मांसपेशियों को बेहतर महसूस कराते हैं और तेजी से ठीक होते हैं। टूना सहित ठंडे पानी की मछली में पाए जाने वाले तेल समान स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

- "संतृप्त वसा के स्वस्थ विकल्प" मोनोअनसैचुरेटेड वसा (एमयूएफए) हैं। अस्वास्थ्यकर संतृप्त और ट्रांस वसा के अपने सेवन को कम करने के लिए, आपको इनका अधिक सेवन करना चाहिए। जैतून का तेल, एवोकैडो तेल, बादाम का तेल, अखरोट का तेल, अंगूर के बीज का तेल आदि सभी अच्छे उदाहरण हैं।

- ट्रांस-फैट को हाइड्रोजनीकृत वनस्पति वसा और आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वनस्पति वसा के रूप में भी जाना जाता है। किसी के पास पहुंचने और छूने पर भी विचार न करें।

10% प्रोटीन

प्रोटीन युक्त भोजन कम से कम आपके दैनिक कैलोरी सेवन का लगभग 10-15 प्रतिशत होना चाहिए। वर्कआउट के बाद आपके शरीर को पहले से ज्यादा प्रोटीन की जरूरत होती है ताकि वह खुद की मरम्मत कर सके और उन पोषक तत्वों को अवशोषित कर सके जिन्हें आपने अभी खिलाया है। यह आपके शरीर द्वारा आवश्यक प्रोटीन प्राप्त करने के लिए नरभक्षण का सहारा लेने की संभावना को कम करता है, और क्षतिग्रस्त मांसपेशियों के ऊतकों के पुनर्जनन में तेजी लाता है। शरीर के वजन के प्रत्येक 2.2 पाउंड के लिए 1.2-1.5 ग्राम दैनिक प्रोटीन सेवन की सिफारिश की जाती है।

हरी पत्तियां, फल और मेवे

आप मांस और अतिरिक्त कार्ब्स का सहारा लेने के बजाय, आपको भरने के लिए साग और पत्तेदार सब्जियों का उपयोग करते हैं। टिप: रोजाना कम से कम 5 अलग-अलग तरह के फल और सब्जियां खाएं। यदि प्रत्येक प्रकार एक अलग रंग का है, तो बेहतर! उदाहरण के लिए, आप अपने दैनिक मेनू में रोमेन लेट्यूस, टमाटर, बैंगन, संतरा, मक्का आदि शामिल करते हैं।

हाफ मैराथन वी.एस. पूर्ण मैराथन पोषण

ग्लाइकोजन स्टोर अभी भी आधा मैराथन का समर्थन कर सकते हैं I इसका मतलब है कि आपको अधिक कार्बोहाइड्रेट और कम वसा वाले खाने पर ध्यान देना चाहिए। पूर्ण मैराथन दौड़ने के लिए, आपको थोड़ा अतिरिक्त वसा जमा करना होगा। पूर्ण मैराथन के लिए वसा की खपत में 5 प्रतिशत तक की वृद्धि की जानी चाहिए और अर्ध मैराथन के लिए 5 प्रतिशत की कमी की जानी चाहिए। इसके बजाय, आपको

अपने हाफ मैराथन तक जाने वाले दिनों में अधिक कार्ब्स खाने पर ध्यान देना चाहिए।

प्री-वर्कआउट खाओ

जिम जाने से 1-2 घंटे पहले खाने के लिए एक आसानी से पचने वाला कार्बोहाइड्रेट युक्त स्नैक आदर्श है। आप अपने व्यायाम से 45 मिनट पहले जितना कम खा सकते हैं यदि आपके पास वास्तव में तेज चयापचय है और अपने आप को अपनी दिनचर्या के बीच में भूखा पाते हैं। नतीजतन, आपको अपने बाजू में टांके लगाने या असहज या भारी पेट होने के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं होगी। प्री-वर्कआउट स्नैक्स में फाइबर, डेयरी और तेल कम होना चाहिए। इस तरह, आप अपने पेट में बीमार होने या अपने पक्ष में टांके लगाने की बाधाओं को कम कर सकते हैं। भरपूर मात्रा में पोटैशियम युक्त खाद्य पदार्थ, सरल कार्बोहाइड्रेट और थोड़ी मात्रा में प्रोटीन का सेवन करें। उदाहरण के तौर पर मूंगफली का मक्खन और केला सैंडविच का प्रयोग करें। वास्तव में ज़ोरदार व्यायाम से पहले आधा कप ओट्स खाने से भी आपको लाभ हो सकता है।

पोस्ट कसरत खाती है

अपने व्यायाम के बाद 30-60 मिनट के बीच अपने शरीर में ईंधन भरें। सरल कार्बोहाइड्रेट और लीन प्रोटीन को अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता बनाएं। मीठा या प्रोसेस्ड खाना न खाएं।

हाइड्रेशन

आपको बिना किसी समस्या के रोजाना आठ गिलास पानी पीने में सक्षम होना चाहिए। ड्रिक्स के बीच में कुछ समय रखें। कुल 32 औंस, या 16 औंस दो घंटे पहले और 16 औंस एक घंटे पहले, ठीक है। जिम जाने से 30 मिनट पहले तक आप धीरे-धीरे भी पी सकते हैं। अपने दौड़ने या व्यायाम करने से पहले 30 मिनट के लिए अपने बाथरूम के ब्रेक का समय लें और जाएं। यह थोड़ा पीला होना चाहिए। यह इंगित करता है कि आपके शरीर को वह पानी मिल रहा है जिसकी उसे आवश्यकता है। उससे गहरा, और आप पर्याप्त नहीं पी रहे हैं।

यह अनुशंसा की जाती है कि आप पूरे प्रशिक्षण और कार्यक्रम के दौरान नियमित अंतराल पर पानी का सेवन करें। 30-45 मिनट दौड़ने के बाद आपको हाइड्रेट करना शुरू कर देना चाहिए। जब तक आप वास्तव में प्यासे नहीं हो जाते तब तक प्रतीक्षा करने के बजाय नियमित अंतराल पर अपनी प्यास बुझाना सुनिश्चित करें। आप तब तक निर्जलीकरण के कगार पर हो सकते हैं। आपको अपने पेय चुगना नहीं चाहिए। घूंट कम से कम रखना चाहिए। साथ ही, बहुत ज्यादा न पिएं। प्रत्येक पेय के साथ अपनी जीभ और गले

को नम करने के लिए यह एकदम सही मात्रा है। आपको हर 15-30 मिनट में 4-8 औंस का सेवन करने का लक्ष्य रखना चाहिए। विशेषज्ञ धावक प्रत्येक मील चलने पर अतिरिक्त दो औंस तरल पदार्थ पी सकते हैं। डेढ़ घंटे की जॉगिंग के बाद आपके शरीर को ज्यादा एनर्जी ड्रिंक और कम पानी की जरूरत होती है।

ऊर्जा जैल

अपने प्रशिक्षण रन पर अपने प्रदर्शन को बढ़ावा देने के लिए, एनर्जी जैल का उपयोग करने पर विचार करें। ये आसानी से अवशोषित करने योग्य नमक और कार्बोहाइड्रेट में उच्च होते हैं और साथ ही अन्य महत्वपूर्ण तत्व भी शामिल होते हैं। यदि आप अपने लिए इष्टतम जेल-से-पानी अनुपात खोजना चाहते हैं, तो अनुशंसित खपत की सीमा के भीतर प्रयोग करने में संकोच न करें। ये आपको दीवार तक पहुँचने के बारे में कम चिंतित महसूस करने में मदद करनी चाहिए।

पोस्ट हाइड्रेशन और भोजन का सेवन

आपको 1-2 कप पानी या ऊर्जा पेय लेने से पहले अपने कसरत या दौड़ के बाद ठंडा होने तक इंतजार करना चाहिए। फिर, पास में एक पानी की बोतल रखें और उसमें से बार-बार घूंट लें। यदि आप ट्रैक कर रहे हैं, तो आपने दौड़ना शुरू करने के बाद से कितने पाउंड कम किए हैं? हर पाउंड शेड के लिए 20 से 24 औंस पिएं। अगर आपको भूख लगी है तो कुछ केले और एक पीनट बटर सैंडविच आपके काम आ सकता है। इसे अपने वर्कआउट के 30 मिनट से 1 घंटे बाद लें।

नमूना मेनू

आप प्रत्येक भोजन के लिए एक सेट चुन सकते हैं। जब चीजें बासी हो जाती हैं, तो बेझिझक चीजों को इधर-उधर कर दें।

नाश्ता

- सेट 1: अनाज, आदर्श रूप से साबुत अनाज और मीठा नहीं। विभिन्न फलों, मेवों और बीजों को पीसकर पाउडर बनाया जा सकता है और स्वाद (ताजा या सूखा) के लिए जोड़ा जा सकता है। अपने लिए एक गिलास दूध, सोया दूध, या दही का पेय लें। एक कप ब्लैक कॉफी का आनंद लेना ठीक है।
- सेट 2: मूसली या सूखे मेवे, मेवे और बीज के साथ जई। एक सेब, नाशपाती या आड़ू का मांस। यदि आपको हल्का कब्ज हो रहा है तो एक चम्मच अलसी के बीज या अलसी का सेवन ठीक है। दूध, सोया दूध, या दही, चौथाई गेलन के लिए। बिना चीनी की एक कप ब्लैक कॉफी।

- सेट 3: 1 एक कड़ी पका हुआ अंडा, तीन तरीकों में से किसी भी तरीके से परोसा जाता है (आसान, धूप वाली तरफ, या तले हुए)। आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली वसा की मात्रा कम करें। राई या पूरी गेहूं की रोटी के दो या तीन टुकड़े। केले, सेब, आड़ू और अन्य ताजे फल।
- सेट 4: दलिया। 5 अलग-अलग रंग के फलों के साथ ताजे फलों का सलाद। दूध, सोया या दही।

दिन का खाना

- सेट 1: ताजी सब्जियों से बना गार्डन सलाद, जिसमें कम से कम पांच अलग-अलग प्रकार हों। मछली, चिकन, टोफू, पनीर, अंडे और हम्मस सभी प्रोटीन की एक सर्विंग के रूप में गिने जाते हैं, जैसा कि कुछ अन्य खाद्य पदार्थ करते हैं। 1 कप ब्राउन राइस, 1 कप मैश किए हुए आलू, या 1 कप ताजा पास्ता जैतून के तेल और सूखे टमाटर के साथ टॉस करें।
- सेट 2: घने राई की रोटी से बना सैंडविच, ताजे फल (जैसे अनानास या एवोकैडो), और कुछ प्रोटीन (यानी मछली या पोल्ट्री) से भरा हुआ। सीज़र सलाद का विशाल कटोरा विनैग्रेट से लाद दिया गया।
- सेट 3: सब्जियों की प्यूरी या सूप जिसमें चार अलग-अलग तरह की सब्जियां हों। टोस्टेड पिटा ब्रेड या ओटकेक के दो टुकड़े। मसालेदार हम्मस, पनीर का एक मोटा टुकड़ा, या कुछ ठंडा, रेशमी टोफू।
- सेट 4: एक कप भूरे या सफेद चावल। ग्रील्ड चिकन या मछली। चटनी, सालसा, या गाजर, हरी मटर और मकई का मिश्रण।

रात का खाना

- सेट 1: जैतून के तेल और सूखे टमाटर के साथ पास्ता, दुबला मांस, चिकन, या मछली, शाकाहारी सूप।
- सेट 2: शल्क के साथ तेल और सिरके से सना हुआ आलू का सलाद (मायो नहीं, मार्जरीन नहीं)। एक जो अपेक्षाकृत दुबला होता है, जैसे मांस, मछली या पक्षी का दुबला टुकड़ा। Vinaigrette- कपड़े पहने सीज़र सलाद।
- सेट 3: अपने चिली बीन्स के साथ कुछ टोस्ट या पिटा ब्रेड लें। एक चौथाई कप सफेद या भूरे चावल। सालसा या चटनी।
- सेट 4: चिकन और हरी सब्जियों से बना सूप। साबुत गेहूं या राई की ब्रेड अच्छी तरह से टोस्ट हो जाती

है।

स्नैक्स (वर्क आउट करने से 1 से 2 घंटे पहले)

- निशान मिश्रण
- बादाम (8 से 12 टुकड़े) और प्रेट्जेल (4 से 8 टुकड़े)
- ताज़े फल या स्मूदी (6 से 10 औंस)
- दही (6 से 10 औंस)
- उबले शकरकंद या रतालू (1 बड़ा टुकड़ा या 2 मध्यम टुकड़े)
- केला और पीनट बटर सैंडविच (कसरत से पहले और बाद का अंतिम भोजन)

भाग 9: मैराथन रिकवरी (रेस के बाद)

आपको निम्नलिखित तीन चरणों को पूरा करना होगा। आपको कुछ भोजन और पानी प्राप्त करके शुरू करना चाहिए। दूसरा, कुछ ताजी हवा लें, अपने आप को ठंडा करें और टहलें। अंत में, आपको कुछ नींद आनी चाहिए। आपकी वापसी की गति और सुरक्षा आपके तरीके पर निर्भर करती है।

घंटा 1

यदि आप फिनिश लाइन तक पहुँच जाते हैं और वहाँ रुकने का फैसला करते हैं, तो कोई बात नहीं। अब तक, आपने इसे इत्मीनान से टहलते हुए पार किया होगा। कृपया बस यातायात से बाहर रहें। अपने आप को पानी से धोएं और स्पोर्ट्स ड्रिंक से ईंधन भरें। जिन लोगों को फफोले, कट, या मांसपेशियों में दर्द है, उन्हें अब नए कपड़े पहन लेने चाहिए और चिकित्सकीय ध्यान देना चाहिए। कसरत के बाद कुछ आत्म-देखभाल के साथ आराम करें, जैसे कि आइसिंग करना, मालिश करना, अपने पैरों को ऊपर रखना, आदि। दौड़ के तीस मिनट से एक घंटे के बाद, यदि आप अभी भी भूखे हैं, तो आप कसरत के बाद जो कुछ भी नाश्ता करते हैं, वह ले सकते हैं। कुछ धावकों का मानना है कि दौड़ के बाद उनकी मांसपेशियों पर आइसिंग करने से उन्हें तेजी से ठीक होने में मदद मिलती है। संक्षेप में, आपको अपने पैरों को 20 मिनट के लिए ठंडे पानी में भिगोना चाहिए। फिनिश लाइन पार करने के 10-30 मिनट बाद, जब आपके पास ईंधन भरने और पुनर्जलीकरण के लिए कुछ समय हो, तो आपको यह करना चाहिए।

घंटा 12

अपने सिस्टम को शुद्ध करें। आपको अधिक आराम, भोजन और तरल पदार्थ प्राप्त करने को प्राथमिकता देनी चाहिए। आपको अपना वजन चेक करवाना चाहिए। एक त्वरित मूत्र परीक्षण करें। अधिक पानी की आवश्यकता होती है यदि यह पीले या भूरे रंग की गहरी छाया है। एक स्पष्ट या थोड़ा रंगा हुआ तरल इंगित करता है कि सब कुछ ठीक है। कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन खाकर अपनी ऊर्जा बहाल करें। यदि यह हाथ से बाहर नहीं जाता है तो बधाई पेय और थोड़ा मज़ा लेना ठीक है। अगर आपको अपनी आंखें खुली रखने में परेशानी हो रही है, तो शायद आपको एक कप कॉफी पीनी चाहिए। अपने आप पर एक सीमा रखो! पीओ और ड्राइव मत करो! आज अच्छी तरह सोना! सामान्य व्यथा का अनुभव होने की उम्मीद है।

घंटे 24 से 72

जब भी आप आखिरकार बिस्तर से बाहर निकलने का फैसला करते हैं, खाते हैं और चलने का प्रयास करते हैं। यद्यपि आप हर जगह दर्द महसूस कर सकते हैं, धीरे-धीरे चलने से लैक्टिक एसिड को आपके सिस्टम से बाहर निकालने में मदद मिल सकती है और दर्द कम हो सकता है। पानी पीते रहें, स्वस्थ भोजन करें और अचानक गति से बचें। यदि आपको वास्तव में आवश्यकता हो तो कुछ गैर-स्टेरायडल दर्द निवारक लें। अपनी रिकवरी को आगे बढ़ाने के लिए, एक स्पोर्ट्स मसाज थेरेपिस्ट की तलाश करें और अपॉइंटमेंट बुक करें। सीधे शब्दों में कहें तो यह आपके शीघ्र स्वस्थ होने में सहायता करेगा। अगर आपको कोई मालिश करने वाली नहीं मिल रही है, तो खुद की मालिश करें। सोशल मीडिया पर कई प्रासंगिक वीडियो उपलब्ध हैं।

एक ब्रेक ले लो

अधिकांश प्रथम-टाइमर प्रशिक्षण से एक से दो सप्ताह की छुट्टी से लाभान्वित होंगे। दूसरे शब्दों में, देवियों और सज्जनों, कृपया स्निकर्स न पहनें। यदि आप आकार में बनना चाहते हैं, तो चलने और क्रॉस-ट्रेनिंग का प्रयास करें। स्वस्थ होने के लिए तैरना सबसे फायदेमंद क्रॉस-ट्रेनिंग है। यह इस तथ्य के कारण है कि पानी पर चलने से आपके पैरों पर कम तनाव पड़ता है।

धारा 2

सफलता के लिए रोचक तथ्य और प्रमुख विचार

सफलता के लिए संकेत

* मैराथन 42.195 किलोमीटर (26 मील 385 गज) लंबी पैदल दौड़ है जो अक्सर पक्की सड़कों पर दौड़ी जाती है, लेकिन पगडंडियों पर भी पूरी की जा सकती है। मैराथन में, आपके पास पूरी दूरी दौड़ने या चलने के साथ चलने का संयोजन करने का विकल्प होता है। व्हीलचेयर-विशिष्ट श्रेणियां भी मौजूद हैं। बड़े मैराथन में हजारों धावक हो सकते हैं, और हर साल दुनिया भर में 800 से अधिक मैराथन का प्रदर्शन किया जाता है। आधुनिक ओलंपिक खेल 1896 में शुरू हुए, और मैराथन पहली घटनाओं में से एक थी। यह 1921 तक नहीं था कि दूरी पर सहमति बनी। 1983 के बाद से, विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप ने दूरी तय की है। यह एकमात्र रोड रनिंग रेस है जो दोनों चैंपियनशिप के लिए मायने रखती है (सड़कों पर चलने की दौड़ भी दोनों में लड़ी जाती है)।^{1,2}

* तो, अगर मैं दौड़ा तो क्या हुआ? यह एक ऐसा प्रश्न है जो आपके पास यथोचित हो सकता है। बहुत सारे धावक ऊर्जा और उत्साह से भरे हुए बाहर जाते हैं, लेकिन अपने दर्द की सीमा से ऊपर जाकर खुद को अच्छे से ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं। लेकिन यह अपरिहार्य नहीं है, और यह पुस्तक बताएगी कि क्यों और कैसे। दौड़ना आपकी फिटनेस और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है, और उचित तैयारी के साथ आप अपनी पहली दौड़ में भाग ले सकते हैं या बिना किसी समय के अपने आप को नए व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ में धकेल सकते हैं।

* अतीत में, मनुष्य सामान्य मैराथन से कहीं अधिक दौड़ने में सक्षम थे। एक शिकारी के रूप में मनुष्य के सर्वोत्तम गुणों में से एक उसका धीरज था। वह अपने लक्ष्य को ब्रेकिंग पॉइंट तक समाप्त कर देगा। जब भी पीछा किया गया जानवर सुरक्षित प्रतीत होता है, तो वह उछलता है, केवल लगातार शिकारी द्वारा पीछा किया जाता है। यह तब तक जारी रहेगा जब तक जानवर लड़ाई के लिए बहुत थक नहीं जाता, गतिविधि के उन्मत्त मुकाबलों में अपने सभी भंडार का उपयोग कर लेता है।³

* यदि आप एक मैराथन दौड़ना चाहते हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करने के लिए एक प्रशिक्षण योजना का पालन करना होगा कि आप दौड़ के लिए तैयार हैं, स्वस्थ रहें, और जब आप शुरुआती लाइन से आगे बढ़ते हैं तो आपके पास भरपूर आत्म-आश्वासन हो।^{4,5}

* चार से पांच महीनों में आपको मैराथन के लिए प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होगी, प्रेरित रहने के लिए एक योजना का पालन करना एक शानदार तरीका है। एक सुविचारित प्रशिक्षण कार्यक्रम आपको अंतिम सप्ताहों में धीरे-धीरे कम करने से पहले अपने साप्ताहिक लंबे समय की लंबाई को धीरे-धीरे बढ़ाना होगा।^{4,5}

* मैराथन के लिए प्रशिक्षण दौड़ पूर्व पोषण और जलयोजन रणनीतियों को सही करने का अवसर भी प्रदान करता है। और आपको पता चल जाएगा कि अपने आप को सही जूते, मोजे और अन्य चलने वाले गियर के साथ तैयार करके अपने लंबे समय तक चलने वाले आराम को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है।
4,5

* मैराथन पूरा करने के लिए महीनों के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। यदि आप प्रशिक्षण के लिए समय और प्रयास लगाते हैं, स्वस्थ भोजन करते हैं, और तैयारी के लिए आवश्यक उपकरण जुटाते हैं, तो आप सफलता के लिए बेहतर ढंग से तैयार होंगे, लेकिन आपको कहाँ से शुरू करना चाहिए? हालाँकि, हमने आपको कवर कर लिया है; फिनिश लाइन पार करने के लिए तैयार होने में आपकी मदद करने के लिए यहाँ मैराथन प्रशिक्षण के लिए शुरुआती शुरुआती गाइड है।

* मैराथन से 16-24 सप्ताह पहले अपने प्रशिक्षण की योजना बनाएं। अभ्यास के कार्यक्रम की योजना बनाते समय, अपने मौजूदा कौशल को ध्यान में रखें। मैराथन का प्रयास करने से पहले कम से कम 30 मिनट लगातार दौड़ना आवश्यक है। प्रशिक्षण गतिविधियां, एक रन के दौरान तय की गई दूरी, और स्वास्थ्यलाभ अभ्यास सभी को आपके कैलेंडर में शामिल किया जाना चाहिए।^{4,5}

* अपने उद्देश्यों को पूरा करने के लिए अपने आप को समय की एक बड़ी खिड़की दें। विशेष रूप से सहनशक्ति प्रशिक्षण के साथ, आपको तत्काल परिणामों की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। यदि आप उचित समय पर मैराथन दौड़ना चाहते हैं तो 16-24 सप्ताह अलग रखें।^{4,5}

* हर हफ्ते कम से कम एक लंबी दौड़ में फिट होने की कोशिश करें। जब आप शुरुआत कर रहे हों तो कम दूरी बेहतर होती है, इसलिए जब आप फुटपाथ (16 से 18 किमी) से टकराते हैं तो 10 से 11 मील की लंबी दौड़ का लक्ष्य रखें। कुछ साप्ताहिक माइलेज वृद्धि में फिट होने का लक्ष्य रखें। लंबे समय के दौरान, आपको प्रशिक्षण के 16वें या 17वें सप्ताह तक लगभग 22 मील (35 किमी) दौड़ने में सक्षम होना चाहिए। लंबी दूरी तक दौड़ना आपकी मांसपेशियों और जोड़ों को मैराथन के लिए तैयार होने में मदद करता है।^{4,5}

* लंबी दौड़ के दौरान, आपको अपेक्षाकृत कम गति का लक्ष्य रखना चाहिए। जब आप दौड़ते हैं, तो आपको सुनने के लिए चिल्लाना नहीं चाहिए।

* कभी बड़ी दूरी दौड़ें और कभी छोटी या मध्यम दूरी। 3 से 4 मील (4.8 से 6.4 किलोमीटर) की दौड़ लगाने से आपके हृदय स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। मध्यम रन (जो 7 से 8 मील या 11 और 13 किलोमीटर के बीच होते हैं) के लिए तेज़ गति की सिफारिश की जाती है, जो छोटे लोगों के विपरीत होती है। इन वर्कआउट्स के लिए धन्यवाद, आपके पास आगे और लंबे समय तक चलने का आत्म-

आश्वासन होगा। ट्रेडमिल नियंत्रित, छोटी से मध्यम दूरी की दौड़ के लिए आदर्श हैं। मध्यम दौड़ के दौरान, आपको बात करने या चलने में सक्षम नहीं होना चाहिए।^{4,5}

* आपके साप्ताहिक रनिंग शेड्यूल में एक या दो छोटे रन और एक लंबा रन शामिल होना चाहिए। आपको अपनी दौड़ लगभग 6 मील (9.7 किमी/घंटा) की गति से शुरू करनी चाहिए और पहले 10 मिनट के बाद प्रत्येक मिनट में लगभग 0.1 मील (0.16 किमी/घंटा) जोड़ना चाहिए। 30 मिनट के बाद, आपको लगभग 8 मील प्रति घंटे की गति से चलना चाहिए।^{4,5}

* जब आप जॉगिंग नहीं कर रहे हों, तो इन कम प्रभाव वाले वर्कआउट को आजमाएं। मैराथन तक जाने वाले सप्ताहों में अत्यधिक दौड़ने से प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। आपके कुछ प्रशिक्षण दिनों को कम प्रभाव वाले अभ्यासों पर खर्च किया जाना चाहिए जो आपके सहनशक्ति और ऊपरी शरीर की ताकत को बनाए रखने और सुधारने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। आप कम प्रभाव वाले व्यायाम के प्रति सप्ताह कम से कम एक दिन के साथ क्रॉस ट्रेनिंग का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। अन्य दिनों में कम प्रभाव वाले व्यायाम के साथ हर दूसरे दिन जॉगिंग को अपनी साप्ताहिक दिनचर्या में शामिल करें। निम्नलिखित गतिविधियों को करने पर विचार करें: योग, पिलेट्स और भारोत्तोलन।^{4,5}

* प्रशिक्षण को मजाक की तरह न लें। अपने लंबे रनों के बारे में ऐसा मत सोचो - उन्हें मैराथन के लिए प्रशिक्षण के रूप में सोचो। आपको अपने कैलेंडर को पुनर्व्यवस्थित करना चाहिए ताकि आप केवल कुछ प्रशिक्षण दिनों को छोड़ने की आवश्यकता होने पर क्रॉस ट्रेनिंग या आसान रन याद कर सकें। एक लीटर पानी और कई जेल पोषण पैकेट लंबे समय तक चलने के लिए तैयार रखें, जोरदार प्रशिक्षण चलता है। यदि आप थकने के बारे में चिंतित हैं, तो कुछ चलने के साथ एक लंबी दौड़ को तोड़ दें।^{6,7}

* आपका सबसे लंबा प्री-इवेंट रन आपके शरीर को भरपूर रिकवरी और ईंधन भंडारण की अनुमति देने के लिए इवेंट से लगभग एक सप्ताह पहले होना चाहिए।^{6,7}

* मैराथन से तीन हफ्ते पहले अपना अंतिम लॉन्ग रन करने का अच्छा समय है। मांसपेशियों की क्षति के लिए कितना समय लगता है कि व्यायाम ठीक होने का कारण बनता है। यदि एक और लंबा रन जोड़ा जाता है तो समस्याएँ हो सकती हैं। प्रतियोगिता के दौरान, एथलीट के पास "मृत पैर" हो सकते हैं और यदि कोई लाभ हो तो थोड़ा लाभ प्राप्त कर सकते हैं।^{6,7}

* घटना से पहले पिछले दो हफ्तों में अपनी साप्ताहिक दूरी को 25% से 50% तक कम करें। दौड़ से पहले अंतिम सप्ताह के दौरान, इस दूरी को और 50% कम करें।^{6,7}

* आप अपने आप से पूछ रहे होंगे, "क्या मैंने पर्याप्त प्रशिक्षण लिया?" इस समय। ठीक ठाक है। पिछले दो हफ्तों में खोए हुए प्रशिक्षण के लिए तैयार करना असंभव है। टेप करने से आपको फिटनेस खोने का कारण नहीं होगा। जिस हद तक आप खुद को तैयार करेंगे, आप सफल होंगे।^{6,7}

* दौड़ से पहले सप्ताह में नींद को उसी तरह प्राथमिकता दें जैसे आप अपनी मांसपेशियों की मरम्मत के लिए अपने वर्कआउट को कम करते हैं। आपका शारीरिक स्व आपको धन्यवाद देगा। यदि चिंता आपको दौड़ से एक रात पहले सोने से रोकती है, तो चिंता न करें; सप्ताह पहले आपको जो अतिरिक्त आराम मिला था, वह उसकी भरपाई कर देगा।^{6,7}

* दौड़ शुरू होने से पहले खूब पानी पीने का ध्यान रखें। मैराथन से पहले के दिनों में हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है, इसलिए एक दिन में आठ गिलास पीने का लक्ष्य रखें। जब बंदूक बंद हो जाएगी तो आप चरम जलयोजन स्तर पर होंगे।⁸

* अपने आहार में ब्रेड, चावल, पास्ता और स्टार्च वाली सब्जियां जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें। परिणामस्वरूप ग्लाइकोजन (ऊर्जा) भंडार अधिकतम हो जाता है। इस सप्ताह कोई भी नई डाइट आजमाने से बचें। कार्बोहाइड्रेट पर "लोड अप" करना हमेशा आसान नहीं होता है। आपको इसे अपने अगले बड़े रन से पहले, या शायद बाद में एक बार आजमा देना चाहिए।⁹

* सुनिश्चित करें कि आपके पास दौड़ के लिए इलेक्ट्रोलाइट युक्त भोजन और पानी सहित आपकी जरूरत की हर चीज मौजूद है। यह देखें कि वे वही हैं जो आपने अपने लंबे रनों के लिए इस्तेमाल किए थे। विशिष्ट घटनाएँ दौड़ के दिन होती हैं।¹⁰

* अंतिम चार महीनों के प्रशिक्षण के दौरान अपनी शक्ति प्रशिक्षण को कम करने पर विचार करें। किसी घटना से पहले अंतिम छह-आठ सप्ताह के लिए, शक्ति प्रशिक्षण में न्यूनतम बाहरी प्रतिरोध के साथ केवल कैलिस्थेनिक्स, बॉल व्यायाम, पिलेट्स या अन्य शक्ति प्रशिक्षण दृष्टिकोण शामिल होने चाहिए। उद्देश्य प्रतियोगिता से पहले बल्क अप करना नहीं है, बल्कि अपनी फिटनेस और ताकत के मौजूदा स्तर को बरकरार रखना है।¹¹

* प्रतियोगिता से एक सप्ताह पहले कोई भी शक्ति प्रशिक्षण करने से बचें। आपको अपनी मांसपेशियों को आराम देने और उन्हें दौड़ के लिए तैयार करने की आवश्यकता है।

* जो पोशाक आप आज पहनना चाहते हैं उसे पहनें। घटना के लिए बिल्कुल नया कुछ भी न पहनें; यदि आप अपने कपड़ों में असहज हैं तो 26.2 मील लंबा रास्ता तय करना है। एक परिधान टैग आसानी से एक भयानक दुश्मन में बदल सकता है।¹²

* यदि आप मैराथन दौड़ने जा रहे हैं, तो आपको दौड़ के दिन एकदम नए जूते नहीं पहनने चाहिए। एक ऐसे जोड़े को पहनें जिसने कुछ लंबी दूरी की दौड़ देखी हो (जब तक कि उन्होंने कोई समस्या पैदा नहीं की हो)। दौड़ के दिन कुछ भी नया नहीं है।

* मैराथन के दिन किसी भी चीज के लिए तैयार रहें। जरूरी चीजों से जिम बैग भरें।¹³

- सूखी कमीज।
- मोजे की अतिरिक्त जोड़ी।
- ऊतक (आप कभी नहीं जानते कि पोर्टेबल शौचालय की आपूर्ति कब खत्म हो जाएगी)।
- अतिरिक्त फावड़े।
- दस्ताने।
- टोपी या टोपी।
- वैसलीन® (या अन्य स्नेहक)।
- अतिरिक्त सुरक्षा पिना।
- ब्लिस्टर केयर उत्पाद।
- आपके लिए और क्या जरूरी है।

तैयारी अनुस्मारक का एक और दिन

* सुनिश्चित करें कि आपने इवेंट शुरू होने से पहले अपना बिब नंबर उठा लिया है। कृपया प्रदर्शनी के दौरान अपने पैरों पर बहुत समय बिताने की योजना न बनाएं। कई दुकानों के बावजूद, आपको अपने चलने को अगले दिन के लिए बचा कर रखना चाहिए। यदि आप कर सकते हैं, जैसे ही यह उपलब्ध हो अपना नंबर प्राप्त करें।¹⁴

* आपको अपना पूर्व-संस्कार अब तक पूरा कर लेना चाहिए। दौड़ से एक रात पहले आपको वही काम करना चाहिए। प्रदर्शन को अधिकतम करने के लिए उचित जलयोजन और नियमित खाने का कार्यक्रम बनाए रखें।

* अपने प्रस्थान का समय तय करें, परिवहन का अपना तरीका चुनें, और बड़े दिन के लिए अपना पार्किंग स्थल प्लॉट करें। दौड़ की शुरुआत से पहले, आपको खो जाने से बचना चाहिए। आप पहले से ही चिंतित महसूस कर रहे हैं, इसलिए इसे न जोड़ें। सुबह उठने से लेकर कपड़े पहनने से लेकर घर से निकलने तक और स्टार्टिंग लाइन की ओर जाने तक के कार्यक्रम सुनियोजित होने चाहिए।¹⁴

* अधिकांश कार्यक्रमों में अक्सर ऑन-कोर्स पानी, जैल, या इलेक्ट्रोलाइट पेय प्रदान किए जाते हैं। दौड़ के दिन इन वस्तुओं का उपयोग न करें यदि आपने उनके साथ लंबे समय तक प्रशिक्षण नहीं लिया है। पेट का दर्द किसी अवसर को बर्बाद कर सकता है, और चीनी की मात्रा में थोड़ा बदलाव भी ऐसा कर सकता है। दौड़ के दिन, अपनी खुद की आपूर्ति लाने के लिए याद रखें जिसे आपने प्रशिक्षण के लिए इस्तेमाल किया था। अपनी इलेक्ट्रोलाइट आपूर्ति के अलावा, आपको कुछ प्रकार के पोषण, जैसे जैल या चबाना भी चाहिए।

* रूट मैप का विस्तार से अध्ययन करना महत्वपूर्ण है और पानी के फव्वारे, मेडिकल टेंट और रेस्ट ब्रेक

जैसी सुविधाओं के स्थानों पर ध्यान दें।

* देखें कि क्या पाठ्यक्रम खेलने के लिए बहुत प्रदूषित है। प्रदूषण के स्तर में वृद्धि हो सकती है तो पहले से तैयारी करें। घटना के मार्ग पर प्रदूषित क्षेत्रों से बचने की कोशिश करें, और ताजी हवा के साथ एक जगह पर गर्म हो जाएं। ऊंची इमारतों और निरंतर यातायात की उपस्थिति के कारण शहरी क्षेत्रों में स्वादिष्ट होना मुश्किल हो सकता है। प्रदर्शन प्रभावित होता है, और एलर्जी या अस्थमा वाले लोगों को प्रदूषण के प्रभावों के प्रति और भी गंभीर प्रतिक्रिया हो सकती है।¹⁶

* जागो और दिनचर्या में जुट जाओ! शुरुआत को याद करने से बचने के लिए, कम से कम एक घंटा पहले वहां पहुंचने का लक्ष्य रखें। दौड़ शुरू होने से पहले के क्षणों में आपको अपने ऊपर अनावश्यक तनाव नहीं डालना चाहिए। बड़ी दौड़ के लिए यहां कुछ और सुझाव दिए गए हैं:¹⁷

- कुछ भोजन लें और अपने शरीर को ईंधन दें। प्रशिक्षण में अपने लंबे समय तक दौड़ने से पहले आपको वह सब कुछ खाना चाहिए जो आपको सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद करता है। आप में बहुत सारे तरल पदार्थ प्राप्त करें।

- यदि चाफिंग एक समस्या रही है, तो कपड़े पहनने के बाद उस जगह पर लुब्रिकेंट लगाएं। यदि फफोले या गर्म क्षेत्र अतीत में एक मुद्दा रहे हैं तो क्षेत्र को सुरक्षित रखें (सेकेंड स्किन®, बॉडी ग्लाइड®, मोलस्किन, या प्रशिक्षण के दौरान जो भी काम करता है)।

- अपना नंबर बैज यहां लगाएं। इन दिनों, एक टाइमिंग चिप को आमतौर पर रनर की बिब पर लगाया जाता है, लेकिन सबसे छोटी घटनाओं में। इसे अपने साथ ले जाओ। आपका बैग चेक टैग शायद आपके बिब पर भी लगाया जाएगा। दौड़ की पूर्व-दौड़ सामग्री में दिए गए निर्देश के अनुसार अपने अतिरिक्त गियर की जाँच करें।

* अपने लंबे रन के दौरान, आपने खुद को हाइड्रेटेड और फेड रखने के लिए एक रणनीति विकसित की है। अपना फोकस बनाए रखें। मजबूत बने रहें और अंतिम समय में समायोजन करने के आग्रह का विरोध करें। प्यास लगने तक पानी पीना बंद न करें, क्योंकि पहले ही बहुत देर हो चुकी होती है। यदि मौसम अभ्यास सत्रों से काफी भिन्न है, तो आवश्यकतानुसार समायोजन करें, जैसे गर्म दिनों में अधिक पानी पीना।¹⁸

* धीरे से शुरुआत करें। ज्यादातर मामलों में, एक अच्छी शुरुआत असफलता का कारण बन सकती है। यदि आप ठीक महसूस कर रहे हैं तो आप दौड़ में बाद में कभी भी गति बढ़ा सकते हैं। एक बार थकान हो जाए तो पीछे मुड़कर नहीं देखा जा सकता।

* किस्मत आपका साथ दे और मज़ा करें। यह 26.2 मील लंबा है, लेकिन अगर आप कैमरों के लिए मुस्कराते हैं, स्वयंसेवकों का धन्यवाद करते हैं, और रास्ते में दर्शकों को हाथ हिलाते हैं तो आपको बहुत मज़ा आएगा। अंत तक पहुंचने के लिए आपको खुद पर गर्व होना चाहिए।

मैराथन के बाद जीवन को कैसे संभालना है, इसके बारे में कुछ सुझाव ¹⁹

* पीना। यदि आप दौड़ के दौरान शराब पीते हैं तब भी आप कुछ हद तक निर्जलित रहेंगे।

* विशेष रूप से, आपको कार्ब्स से ईंधन भरना चाहिए। ज़ोरदार व्यायाम के दो घंटे बाद, आपका शरीर कार्ब्स को अवशोषित करने के लिए अधिक ग्रहणशील हो सकता है। यदि आप उन्हें नहीं खा सकते हैं तो आप उन्हें हमेशा पी सकते हैं। उपचार प्रक्रिया में कुछ प्रोटीन एड्स में सम्मिश्रण। चीनी या वसा से भरपूर किसी चीज़ के लिए न जाएं, क्योंकि इससे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संकट हो सकता है।

* दूसरे शब्दों में, हिलना बंद न करें। दौड़ के बाद, चलने जैसी कम प्रभाव वाली हृदय संबंधी गतिविधि करने में 60 मिनट बिताएं। यह उस दर्द को काफी हद तक कम कर देगा जो अक्सर दौड़ के अगले दिन होता है। आराम से स्ट्रेचिंग।

*मैराथन के बाद सप्ताह के लिए कोई रन शेड्यूल न करें। चलने, तैरने, या साइकिल चलाने जैसी धीमी गतिविधियाँ सबसे अच्छे तरीके हैं। यदि आप दौड़ के बाद खुद को जकड़ा हुआ महसूस करते हैं, तो मालिश आपको ढीला करने में मदद कर सकती है।

* यदि आप दौड़ना फिर से शुरू करना चाहते हैं, तो सप्ताह में कुछ बार 30 मिनट तक दौड़ कर इसमें आसानी करें। अधिकांश विशेषज्ञों द्वारा अनुशंसित मैराथन के बाद कम से कम एक महीने तक गति प्रशिक्षण से बचना चाहिए।

* अपने अगले मैराथन की योजना बनाएं और दौड़ने के लिए तैयार हो जाएं! अपने प्रशिक्षण पर सभी कोणों से विचार करें और उसकी सफलता या असफलता के बारे में निष्कर्ष निकालें। बदलें कि आप कितनी बार उचित रूप से कसरत करते हैं। एकमात्र सच्चा शिक्षक जीवन ही है।

* अपने शरीर को आराम करने दें और चंगा करें। मैराथन एक शारीरिक रूप से कठिन खेल आयोजन है। चोट लगने, थकान, प्रदर्शन में गिरावट, और प्रतिरक्षा प्रणाली का दमन कुछ ऐसे मुद्दे हैं जो शरीर को पर्याप्त आराम नहीं मिलने पर उत्पन्न हो सकते हैं।

ट्रेन व्यापक रूप से²⁰

* मैराथन की प्रसिद्ध दूरी में सफल होने के लिए, एथलीटों को बड़े पैमाने पर प्रशिक्षण लेना चाहिए। अधिकांश धावकों के लिए, इष्टतम समय कहीं न कहीं दो घंटे और शीर्ष धावकों के लिए आवश्यक बदलाव और वॉकर के लिए आवश्यक आठ घंटे के बीच होता है। सामान्य मैराथन पुरुषों के लिए चार घंटे से कम और महिलाओं के लिए साढ़े चार घंटे में पूरी की जानी चाहिए। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं, आपको एक सकारात्मक अनुभव प्राप्त करने और नुकसान को रोकने के लिए अच्छी तरह से तैयार रहना चाहिए। शामिल शारीरिक जोखिमों के कारण, 42 किलोमीटर की दूरी की दौड़ में त्रुटि का कोई अवसर नहीं है। इतनी लंबी यात्रा के लिए शारीरिक और मानसिक तैयारी के लिए लगातार प्रशिक्षण और कई तरह के व्यायाम की आवश्यकता होती है। हमारे अनुभवों से सीखें और इन सहायक संकेतों के साथ 42 किलोमीटर दौड़ने के लिए तैयार रहें।

* सीधे शब्दों में कहें, एक धावक को मैराथन के लिए उसी बुनियादी गियर की आवश्यकता होती है, जो किसी भी अन्य चल रहे कार्यक्रम के लिए होती है, जो निम्नलिखित तक सीमित हो जाती है:²¹

- उद्देश्य से निर्मित चलने वाले जूते

- दिन के मौसम के लिए सांस लेने योग्य, नमी सोखने वाले, और चाफे मुक्त जॉगिंग के लिए तैयार होना

- एक कार्डियो स्पोर्ट्स घड़ी आपको अपने व्यायाम की योजना बनाने में मदद कर सकती है, जॉगिंग करते समय अपनी गति पर नज़र रख सकती है, और अपने पैरों को गर्म और शुष्क रखते हुए अपनी हृदय गति पर नज़र रख सकती है।

* आपको हाफ मैराथन जैसे छोटे कार्यक्रम चलाकर मैराथन के लिए प्रशिक्षण लेना चाहिए। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप अनुमान लगा सकते हैं कि लंबे समय में आपको कितनी सहनशक्ति और शक्ति की आवश्यकता होगी। अपने प्रशिक्षण पर भी जल्दी शुरुआत करने की पूरी कोशिश करें। मैराथन से पहले एक साल तक अपनी साप्ताहिक दूरी को धीरे-धीरे बढ़ाने की सिफारिश की जाती है। कहने का मतलब यह है कि हेडफर्स्ट में चार्ज करने के बजाय धीमी और व्यवस्थित तरीके से आगे बढ़ें।

* लंबी दौड़ के लिए तैयार होने के लिए, अपने साप्ताहिक माइलेज को धीरे-धीरे बढ़ाना सबसे अच्छा है। मैराथन दौड़ने तक अनुशंसित साप्ताहिक माइलेज वृद्धि 10% है। प्रत्येक सप्ताह तीन से पांच रन बनाने का लक्ष्य रखें और उस दूरी तक पहुंचने के लिए खुद को समय देने के लिए जल्दी शुरुआत करें। चरण दो एक लंबी दौड़ के लिए तैयार करना है। सप्ताह में एक बार, जब तक आप मैराथन के लिए प्रशिक्षित नहीं हो जाते, तब तक अपनी लंबी दौड़ की दूरी को एक या दो मील बढ़ा दें, जो आमतौर पर 26 मील होती है।

अधिक आत्म-आश्वासन के लिए, अपने शरीर को लंबी दूरी के अनुकूल बनाने में मदद करने के लिए, और अपने शरीर को ईंधन के रूप में वसा का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित करने के लिए, सामान्य से धीमी गति से दौड़ने का प्रयास करें।²²

* आप स्प्रिंटिंग या उच्च-तीव्रता वाले अंतराल प्रशिक्षण में संलग्न होकर अपनी त्वरण तकनीक को बढ़ा सकते हैं। चूंकि लंबे समय तक चलने से अक्सर सुझाव मिलता है कि आप तेजी से जा सकते हैं, यहां तक कि मैराथन धावक भी प्रशिक्षण के दौरान दौड़ने से लाभ प्राप्त करते हैं।

* आराम और स्वास्थ्यलाभ मैराथन की तैयारी में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, क्योंकि आपकी मांसपेशियों को आपके प्रशिक्षण के कारण हुए नुकसान को ठीक करने के लिए समय की आवश्यकता होती है। स्वस्थ होना और आराम करना चोट लगने से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

एक मैराथन और प्रशिक्षण चुनना²³

* मैराथन दौड़ने के लिए तैयार होने में पहला कदम किसी एक को चुनना है। मैराथन कई आकारों और आकारों में आते हैं, और यद्यपि सोचने के लिए कई कारक हैं, दौड़ की दूरी और पाठ्यक्रम अंततः सबसे ज्यादा मायने रखता है।

* पूर्ण मैराथन 26.2 मील लंबी है, जबकि आधा 13.1 मील है। आप लंबी दूरी भी चला सकते हैं, जैसे कि अल्ट्रा-मैराथन (26.2 मील से अधिक) और कई मैराथन चरणों वाली बहु-दौड़ घटनाएं।²⁴

* भाग लेने के लिए मैराथन की कमी नहीं होगी, क्योंकि कई संगठन मानवीय उद्देश्यों के लिए उन्हें प्रायोजित करते हैं। यदि आप मैराथन दृश्य के लिए नए हैं और अभी तक यह तय नहीं किया है कि आप किस मैराथन के लिए प्रशिक्षण लेंगे, तो कम प्रतिभागियों के साथ आगामी दौड़ की तैयारी पर ध्यान देना सबसे अच्छा है।

* हाफ-मैराथन प्रशिक्षण आपको फुल-मैराथन प्रतियोगिताओं के लिए तैयार करने में मदद कर सकता है, अपनी इष्टतम दौड़ने की गति का पता लगाएं, उन सतहों के बारे में अधिक जानें जिन्हें आप पसंद करते हैं, अपने फिटनेस स्तर के लिए इष्टतम मार्ग चुनें, और भीड़ में दौड़ने के अभ्यस्त हो जाएं।²⁵

* आपके द्वारा चुना गया मैराथन आपके फिटनेस स्तर और एक खास तरह की चुनौती के लिए आपकी इच्छा को दर्शाता है। आप जिस मैराथन की तैयारी कर रहे हैं, उसके समान मार्ग का अनुसरण करने वाले हाफ मैराथन को खोजना मुख्य दौड़ से पहले दूरी के लिए अभ्यस्त होने का एक शानदार तरीका है।

* पहले से पता करें कि क्या आपकी पसंद के मैराथन में भाग लेने के लिए कोई पूर्वापेक्षाएँ हैं ताकि आप दौड़ के दिन दिखाने से पहले उन्हें अपनी सूची से पार कर सकें। कुछ मैराथन में साइन-अप की सख्त समय सीमा कई सप्ताह या महीने पहले होती है, जबकि अन्य प्रतिभागियों को कार्यक्रम के दिन पंजीकरण करने की अनुमति देते हैं। समय से पहले ही पता लगा लें कि पंजीकरण की आवश्यकता है या नहीं, और यदि हाँ, तो किसी भी समस्या से बचने के लिए इसे तुरंत करें। अन्य संभावित बचतों के बीच, प्रारंभिक पंजीकरण कभी-कभी कम प्रवेश और दौड़ लागत में परिणत होता है।

* मैराथन के दिशानिर्देशों और समय पर पंजीकरण (यदि आवश्यक हो) के गहन अध्ययन के बाद, आप फुटपाथ पर उतरने के लिए तैयार हैं। कुछ मैराथन में सुरक्षा कारणों से आपके पास होने वाले कागजी कार्य, आपके द्वारा ले जाने के लिए अनुमत उपकरण और दौड़ के दिन आपके लिए कोई अन्य सुझाव हो सकता है, के बारे में कड़े प्रतिबंध हैं।

* अगला चरण, यह तय करने के बाद कि किस मैराथन में नामांकन करना है और दौड़ना है, जल्द से जल्द प्रशिक्षण शुरू करना है। मैराथन को पूरा करने के लिए आवश्यक शारीरिक सहनशक्ति, मानसिक दृढ़ता और शारीरिक शक्ति का निर्माण करने के लिए महीनों या वर्षों के समर्पित प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। अफसोस की बात है कि मैराथन के लिए प्रशिक्षण कुछ हफ्तों में नहीं किया जा सकता है। मैराथन दौड़ने के लिए एक प्रमुख समय, ऊर्जा और समर्पण निवेश की आवश्यकता होती है। धावक के वर्तमान फिटनेस स्तर के आधार पर मैराथन की तैयारी का समय 12 से 24 सप्ताह तक हो सकता है।²⁶

* यदि आप स्वयं को तैयार होने के लिए अधिक समय देते हैं, तो यह और भी अच्छा है। अपना प्रशिक्षण जल्दी शुरू करने से न केवल आपको मैराथन पूरा करने के लिए आवश्यक शक्ति और धीरज हासिल करने में मदद मिलेगी, बल्कि यह आपको उस प्रकार की दौड़ने वाली चोटों से बचने के लिए आवश्यक शुरुआत भी देगा जो ठीक से तैयार नहीं होने से उत्पन्न हो सकती हैं।

* मैराथन प्रशिक्षण के नियम और कार्यक्रम उतने ही अनूठे हैं जितने कि उनमें भाग लेने वाले व्यक्ति। यद्यपि मैराथन प्रशिक्षण नियमावली के कई विकल्प हैं, लेकिन उनमें से सभी आपके लिए उपयुक्त नहीं होंगे। अच्छी खबर यह है कि यदि आप कुछ शोध करते हैं, तो आपको विभिन्न प्रकार के ऐप, सॉफ़्टवेयर, निःशुल्क और सशुल्क रनिंग गाइड, और प्रशिक्षण कार्यक्रम मिल सकते हैं, जिनमें से आप चुन सकते हैं।²⁷

* यह निर्धारित करने में कुछ परीक्षण और त्रुटि हो सकती है कि कोई निश्चित योजना या प्रशिक्षण मार्गदर्शिका आपकी आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त है या नहीं। ऐसे प्रशिक्षण नियम हैं जो आपको वह करने के लिए बहुत सारे मार्ग प्रदान करते हैं जो आप चाहते हैं, और अन्य जो अधिक विनियमित हैं लेकिन

फिर भी आपको एक अच्छा विचार देने हैं कि आप कितनी दूर आ गए हैं और आपको आगे क्या करने की आवश्यकता है। एक प्रशिक्षण योजना खोजना जो आपके वर्तमान फिटनेस स्तर और लंबी अवधि की मैराथन महत्वाकांक्षाओं के अनुकूल हो, महत्वपूर्ण है।²⁸

* मैराथन की तैयारी करना चुनौतीपूर्ण होता है, लेकिन एक ऐसा साथी होना जो प्रशिक्षण भी ले रहा हो या जो आपको प्रोत्साहित रखने में मदद कर सके, प्रक्रिया को सरल बना सकता है। यदि आप इसे एक या दो दोस्तों के साथ करते हैं तो मैराथन में भाग लेना अधिक सुखद हो सकता है। जब आप जागते हैं और आप बस बाहर करने का मन नहीं करते हैं, तो प्रशिक्षण भागीदार होने से आपको जवाबदेह बनाए रखने में मदद मिल सकती है। वे यह सुनिश्चित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं कि आप प्रत्येक सप्ताह अनुशंसित घंटों के लिए व्यायाम करते हैं, आपको अपने प्रशिक्षण को बढ़ावा देने के लिए स्वस्थ खाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, और जब आप चूक जाते हैं तो आपको खाते में रखते हैं।²⁹

* यह मानते हुए कि आपकी मैराथन प्रशिक्षण योजना इसके लिए अनुमति देती है, चीजों को रोचक बनाए रखने और थोड़ी अतिरिक्त चुनौती प्रदान करने के लिए समय-समय पर चीजों को बदलने का प्रयास करें। इस बात की संभावना हमेशा बनी रहती है कि आपकी दौड़ के दौरान कुछ अप्रत्याशित हो सकता है। गंभीर मौसम के प्रभाव एक प्रमुख उदाहरण हैं। खराब मौसम मैराथन आयोजकों को आखिरी मिनट में पाठ्यक्रम में बदलाव करने के लिए मजबूर कर सकता है, या आपको इसे कठिन बनाना पड़ सकता है। यदि आप दौड़ के उस दिन आप पर जो कुछ भी फेंकता है, उसके लिए तैयार रहना चाहते हैं, तो आप विभिन्न गति, ऊपर और नीचे पहाड़ियों और विभिन्न सतहों पर दौड़कर अपने प्रशिक्षण को मिलाने पर विचार कर सकते हैं।³⁰

* यह याद रखना कि आपका प्रशिक्षण स्प्रिंट की तुलना में मैराथन की तरह अधिक होगा, सलाह का एक और उपयोगी टुकड़ा है क्योंकि आप अपने आगामी मैराथन के लिए तैयार हो जाते हैं। जब आप पहली बार मैराथन के लिए प्रशिक्षण शुरू करते हैं, तो जब आप बिना रुके काफी दूर या पर्याप्त तेज या लंबे समय तक दौड़ नहीं पाते हैं तो निराश होना सामान्य है। तेजी से दौड़ना और लंबे समय तक टिकना दो चीजें हैं जिन्हें आपको अपने प्रशिक्षण के दौरान लगातार विकसित करने पर काम करना चाहिए। अपनी तैयारी के आरंभ में, आपको पूर्ण मैराथन दूरी तक दौड़ने का लक्ष्य नहीं रखना चाहिए। अपनी उपलब्धियों का लॉग रखना प्रेरणा के स्रोत के रूप में काम कर सकता है, जैसा कि साप्ताहिक उद्देश्यों को पूरा करने से आपको संतुष्टि का अनुभव हो सकता है।³¹

* मैराथन को पूरा करने के लिए आवश्यक ताकत, सहनशक्ति और मानसिक मजबूती के निर्माण के लिए आपको अपनी साप्ताहिक दिनचर्या के हिस्से के रूप में अक्सर दौड़ने की आवश्यकता होती है। सप्ताह में तीन से पांच दिन दौड़ने की कोशिश करें लेकिन ओवरट्रेनिंग से बचने के लिए अपने शरीर को सुनना याद

रखें और प्रशिक्षण के आराम और रिकवरी घटक को उचित महत्व दें। आप अपने शरीर को सप्ताह में कई दिन प्रशिक्षण देकर और अच्छी दौड़ लगाकर चुनौतियों के अगले सेट के लिए तैयार कर सकते हैं।³²

* हर सात से दस दिनों में थोड़ी देर दौड़ने का प्रयास करना यह सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका है कि आपका शरीर आगामी मैराथन के लिए तैयार हो रहा है। आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप अपने शरीर की सहनशक्ति और शक्ति के निर्माण में वास्तविक प्रगति कर रहे हैं, इसे हर सात से 10 दिनों में आगे बढ़ने के लिए चुनौती देकर। मान लीजिए कि आप आमतौर पर सप्ताह के तीन अलग-अलग दिनों में तीन मील दौड़ते हैं। अगले हफ्ते, थोड़ा आगे जाने के लिए एक दिन चुनें और चार मील की शूटिंग करें।

* अपने प्रशिक्षण में समय-समय पर खुद को थोड़ा आगे बढ़ाना महत्वपूर्ण है क्योंकि अन्यथा आपका शरीर आपकी दिनचर्या के अनुकूल हो जाएगा और आप स्थिर हो जाएंगे। सात से दस दिन के निशान पर, पठार को पार करने और ताकत और धीरज बनाए रखने के लिए सामान्य से थोड़ी दूर दौड़ने की कोशिश करें।³³

मैराथन की तैयारी के दौरान, आराम और स्वस्थ होने के दिन कभी-कभी उतने ही महत्वपूर्ण होते हैं जितने कि स्वयं वास्तविक प्रशिक्षण सत्र। यदि आप चाहते हैं कि आपकी मांसपेशियां तनाव से उबरने में सक्षम हों और चल रहे तनाव की तैयारी में मजबूत हों, तो आपको अपने शरीर को पर्याप्त आराम देने की आवश्यकता है। थोड़ा आराम करें और अपने शरीर को उस परेशानी के दिनों से उबरने दें जब आपने बहुत मेहनत की थी। लापरवाही से अपने आप को अपने शरीर की पुनर्प्राप्ति सीमा से अधिक धकेलने से गंभीर रूप से चलने वाली चोट लग सकती है।³⁴

* मैराथन से एक रात पहले सब कुछ तैयार कर लें ताकि आपको सुबह इसकी चिंता न करनी पड़े। भरपेट खाना खाकर, कपड़े पहनकर और जरूरी कागजी कार्रवाई करके खुद को तैयार करें। यदि आप उस स्थान पर कभी नहीं गए हैं जहाँ दौड़ शुरू होगी, तो यह एक अच्छा विचार है कि पहले से ही निर्देशों को प्रिंट कर लें ताकि आप यह पता लगाने में समय बर्बाद न करें कि घटना के दिन वहाँ कैसे पहुँचें।³⁵

* भौतिक चिकित्सा की सहायता से दौड़ने की चोटों पर काबू पाया जा सकता है और उनसे बचा जा सकता है। यदि आप दौड़ते समय घायल हो गए हैं, तो इसे अगले मैराथन के प्रशिक्षण से न रोकें। एक योग्य फिजियोथेरेपिस्ट के साथ काम करने के लिए आज ही अपने पास एक फिजिकल थेरेपी सुविधा पर अपॉइंटमेंट लें, जो आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं और उद्देश्यों के लिए उपचार तैयार करेगा ताकि आपकी चल रही चोट से पूरी तरह से उबरने के रास्ते में आने वाली बाधाओं को दूर किया जा सके।³⁶

* मैराथन की तैयारी के हिस्से के रूप में सहनशक्ति के लिए प्रशिक्षित करना और अपनी श्वास को नियंत्रित

करना सीखना महत्वपूर्ण है। आप इस लक्ष्य को ट्रेडमिल और अण्डाकार प्रशिक्षकों जैसे कार्डियो उपकरण पर कार्डियो-केंद्रित व्यायाम में संलग्न करके प्राप्त कर सकते हैं। मैराथन के लिए, कुछ प्रशिक्षक ट्रेडमिल और वजन के अलावा कुछ नहीं करने की सलाह देते हैं।³⁷

* कोई भी, गंभीर बीमारी को छोड़कर, मैराथन पूरा करने में सक्षम है। सीधे शब्दों में कहा जाए तो इसके लिए बहुत अधिक ड्राइव और पूर्वविवेक की आवश्यकता होती है। आपके द्वारा अनुसरण किया जाने वाला पाठ्यक्रम आपके वर्तमान कौशल सेट के अनुरूप होना चाहिए।³⁸

* दूसरे शब्दों में, एक व्यक्ति जो एथलेटिक नहीं है या जो लंबे समय से सक्रिय नहीं है, उसे एक ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम की आवश्यकता है जो काफी प्रगतिशील हो। अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें। अपने आप को तैयार करने के लिए पर्याप्त समय देने के लिए एक साल पहले एक मैराथन चुनें।³⁹

* किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जो बार-बार दौड़ता है और कम लंबाई (उदाहरण के लिए सेमी-मैराथन) की प्रतियोगिताओं में भाग लेता है, तैयारी के लिए कम से कम दो महीने की आवश्यकता होती है।

* यदि आप अपने वर्तमान फिटनेस स्तर की परवाह किए बिना मैराथन दौड़ना चाहते हैं, तो आपको पहले से शारीरिक रूप से प्राप्त करने की आवश्यकता है। जब आप एक डॉक्टर को देखते हैं, तो आपको यह जानकर मन की शांति मिल सकती है कि आप किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या से मुक्त हैं जो आपको लंबे समय तक कठोर शारीरिक प्रशिक्षण से चिपके रहने से रोक सकती है। यदि आवश्यक समझा जाए तो एक ईसीजी किया जा सकता है। क्योंकि डॉक्टर ने आपको हरी बत्ती दे दी है, आप बिना किसी चिंता के दौड़ सकते हैं।⁴⁰

* वाक्यांश "मैराथन के लिए प्रशिक्षण" मीलों चलने के मीलों की छवियों को जोड़ता है। हालाँकि, हर दिन जॉगिंग करके 42 किलोमीटर की मैराथन के लिए प्रशिक्षण सबसे बड़ी रणनीति नहीं है। स्नायु विकास और हृदय संबंधी कंडीशनिंग (अण्डाकार, रोइंग मशीन, व्यायाम चक्र और ट्रेडमिल की पसंद के माध्यम से) किसी भी गंभीर खेल प्रशिक्षण आहार के आवश्यक घटक हैं। सहनशक्ति में इस वृद्धि के कारण आप लंबी दौड़ के लिए बेहतर तरीके से तैयार होंगे।⁴¹

* कुछ प्रशिक्षक एक ऐसे नियम की वकालत करते हैं जो जिम में या घर पर होम ट्रेनिंग गियर का उपयोग करके सत्रों के पक्ष में बाहरी जॉगिंग को पूरी तरह से बाहर कर देता है। जबकि कई धावक जिन्होंने इस दृष्टिकोण को आजमाया है, उन्हें सफलता मिली है, दूसरों ने कहा है कि यह पूरे मैराथन में उन्हें प्राप्त करने के लिए पर्याप्त नहीं था। सबसे अच्छा परिदृश्य, हमारी राय में, इनडोर और आउटडोर दोनों गतिविधियों

में शामिल होगा। आपको वह चुनना होगा जो आपके लिए सबसे अधिक सहायक हो।⁴²

* इसके नमक के लायक किसी भी प्रशिक्षण रणनीति के लिए एक सुविचारित योजना की आवश्यकता होती है, और आपको इसे देखने के लिए तैयार रहना चाहिए।

- अधिक समय तक और उच्च तीव्रता के स्तर पर कार्डियो करके अपनी सहनशक्ति बढ़ाएं।

- हर हफ्ते कई प्रशिक्षण सत्र, साप्ताहिक आराम के दिन प्राथमिकता के साथ।

- आप कैसे कर रहे हैं यह देखने के लिए अपने प्रशिक्षण के आधे रास्ते के लिए आधा मैराथन की योजना बनाएं।

- अपनी मैराथन की तैयारी को आधा करते हुए, दो सप्ताह की शुरुआत करें।

- घटना से एक सप्ताह पहले अपने व्यायाम की तीव्रता को लगभग 10% कम करें ताकि आप दौड़ के दिन अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकें।

* हो सकता है कि आप अपने अनुभव से जानते हों कि किसी बड़ी दौड़ से पहले रात को आप जो खाना खाते हैं, उसका असर अगले दिन आपके काम करने के तरीके पर पड़ता है। पेट की संवेदनशीलता वाले धावकों के लिए यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, लेकिन यह सभी के लिए अच्छी सलाह है।⁴³

- लंबी दौड़ की योजना बनाते समय, रात को ठीक से खाना सबसे अच्छा होता है।
- ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो कार्बोहाइड्रेट में उच्च हों।
- ढेर सारा पानी पिएं (लेकिन इसे ज्यादा न करें)।
- उन वस्तुओं को चुनने से बचें जो वसायुक्त, गर्म, पेट फूलने की संभावना वाली या फाइबर में भारी हों।
- किसी भी प्रकार के मादक पेय या कैफीन का सेवन करने से बचना चाहिए।
- बीमार महसूस करने की हद तक ज्यादा मत खाओ।

* शटल समय, एक स्वस्थ भोजन, और समय पर शुरुआती लाइन पर होने से दौड़ की सुबह की शुरुआत एक अधर्मी घंटे में हो सकती है। तो, सुनिश्चित करें कि आपके पास रात से पहले सब कुछ तैयार है। रात को पहले अपना सामान बिछाकर अपनी रेस बिब और दौड़ने वाले जूतों की एक उन्मत्त, आधी-जागृत सुबह की खोज से बचें। सफलता के लिए खुद को स्थापित करने के लिए आज रात जितना हो सके उतना करके कल की चिंता कम करें।

- लंबे समय से पहले चलने वाले कई रूटीनों को आजमाएं और उनमें से उन का उपयोग करें जो आपको रेस के दिन सबसे प्रभावी लगते हैं।

- अपने बिब, कपड़े, जूते, भोजन, पेय, एंटी-चाफ साल्वे, और अन्य सामान जो आपको दिन के लिए रात से पहले की आवश्यकता होगी, बाहर रखें।

- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी दिनचर्या यथासंभव तनाव मुक्त और सरल हो, एक चेकलिस्ट बनाएं।

* चिंता के कारण दौड़ से पहले रात को सोना मुश्किल हो सकता है, लेकिन पर्याप्त नींद लेने से दौड़ के दिन आपकी ऊर्जा और प्रदर्शन में काफी सुधार हो सकता है। मैराथन से पहले जितना हो सके उतनी नींद लें ताकि आप तरोताजा और केंद्रित महसूस करते हुए दौड़ सकें। यदि आप थके हुए आते हैं तो दौड़ में आपका प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है।⁴⁵

- मैराथन से दो रात पहले अतिरिक्त नींद लें, और सुनिश्चित करें कि दौड़ से पहले के दिनों में आपको पर्याप्त आराम मिले। मैराथन से एक रात पहले, आपको शायद ज्यादा नींद नहीं आएगी।⁴⁶

- रात से पहले, जितनी जल्दी हो सके बिस्तर पर चले जाएं।

- बड़ी दौड़ से पहले के दिनों और हफ्तों में, घास मारने से पहले हर रात सांस लेने की तकनीक और अन्य आराम करने वाली दिनचर्या करके आराम करने की पूरी कोशिश करें। यदि आप घटना से एक रात पहले चिंतित महसूस करने का अनुमान लगाते हैं, तो ये सुझाव आपको आराम करने में मदद करेंगे।

- दौड़ से एक रात पहले अगर आपको अच्छी नींद नहीं आती है तो चिंता न करें; आप असफल नहीं होंगे। आपको तब तक ठीक रहना चाहिए जब तक आप घटना के आने वाले सप्ताह में पर्याप्त नींद ले चुके हों।

* आप इन प्रशिक्षण रणनीतियों की सहायता से 26.2 मील की मैराथन दौड़ने के लिए तैयार हो सकते हैं। कोई नया कसरत कार्यक्रम शुरू करने से पहले, अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है।⁴⁷

20 सप्ताह की प्रशिक्षण योजना⁴⁸

जीत के 1 दिन के लिए मैराथन दौड़ना 20 सप्ताह का प्रशिक्षण है। इसका मतलब है कि दौड़ खर्च किए गए कुल समय का 1% से भी कम है! मैराथन के लिए प्रशिक्षण चुनौतीपूर्ण है, लेकिन इस प्रक्रिया और इस यात्रा में आपके द्वारा की गई प्रगति का आनंद लेने के लिए समय निकालना सुनिश्चित करें। इन 20 हफ्तों में आराम आपकी नंबर 1 प्राथमिकता है। मैराथन के लिए प्रशिक्षण आपके शरीर पर भारी मांग रखता है, और आपके शरीर को खुद को ठीक करने और मजबूत होने के लिए आराम जरूरी है। हर रात 7-8 घंटे सोने का लक्ष्य रखें और जहाँ संभव हो अपने बिस्तर और जागने का समय समान रखें। दौड़ना

आपके रोजमर्रा के जीवन का एक हिस्सा है। आपके प्रशिक्षण के दौरान कई बार ऐसा हो सकता है जब आपके जीवन के अन्य पहलुओं को प्राथमिकता देने की आवश्यकता हो, और यह ठीक है। एक ब्रेक लें और जब आप कर सकते हैं अगले सत्र के लिए आगे बढ़ें। यदि आप एक या दो सप्ताह से अधिक चूक जाते हैं, तो आपको 20 सप्ताह के भीतर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपनी योजना को अनुकूलित करने की आवश्यकता हो सकती है। एक स्वस्थ आहार आपके शारीरिक प्रदर्शन को अधिकतम कर सकता है। सुनिश्चित करें कि आप अपने प्रशिक्षण को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट प्राप्त करें, मरम्मत और ठीक होने में मदद करने के लिए प्रोटीन, और आपके समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए विटामिन और खनिज। यह योजना आपको 20 सप्ताह में मैराथन तैयार करने के लिए डिज़ाइन की गई है, लेकिन इसे आपके वर्तमान चल रहे स्तर के अनुरूप अनुकूलित किया जा सकता है। आप योजना को कम समय में पूरा करने के लिए संशोधित करना चाह सकते हैं, या इसे लंबी अवधि में कर सकते हैं।

अपनी साप्ताहिक दूरी बढ़ाएँ⁴⁹

* मैराथन की तैयारी की योजना अक्सर 16 से 20 सप्ताह के बीच चलती है। इस अवधि के दौरान, आपको अपनी साप्ताहिक दूरी को तीन से पांच रन तक बढ़ाने का लक्ष्य रखना चाहिए, और जैसे-जैसे रेस का दिन नजदीक आता है, आपका कुल माइलेज न चलने वाले दिनों में, आपको क्रॉस-ट्रेनिंग, कम तीव्रता वाले व्यायाम (जैसे योग या पिलेट्स), और सबसे महत्वपूर्ण, अपने पैरों को आराम देना चाहिए।⁵⁰

* यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं, तो अपने समापन समय के बारे में ज्यादा चिंता न करें और इसके बजाय केवल पाठ्यक्रम के चारों ओर जाने पर ध्यान केंद्रित करें। यदि आपने कई दौड़ें पूरी कर ली हैं और अधिक दूरी तक दौड़ने के अभ्यस्त हैं, तो अपने लिए आदर्श रणनीति निर्धारित करने के लिए हाल के अंतिम समय के साथ हमारे रेस टाइम प्रेडिक्टर को देखें।⁵¹

दूसरे शब्दों में, मुझे कितनी तेजी से दौड़ना चाहिए?⁵²

* थकावट को रोकने के लिए, आपको अपने प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रत्येक रन की मांगों के अनुरूप अपनी गति को समायोजित करने की आवश्यकता होगी। चाहे आप नौसिखिए हों या अनुभवी मैराथनर, एक आसान रन से लेकर टेम्पो वर्कआउट तक किसी भी चीज़ के लिए अपनी गति का पता लगाना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। प्रत्येक प्रशिक्षण रन प्रकार के लिए इष्टतम गति प्राप्त करने के लिए हमारे प्रशिक्षण गति कैलकुलेटर में अपनी सबसे हाल की दौड़, दौड़ और समापन समय दर्ज करें।

क्या आप मुझे सलाह दे सकते हैं कि अगर मुझे अपने मैराथन प्रशिक्षण सत्र का हिस्सा छोड़ना पड़े तो मुझे क्या करना चाहिए?⁵³

* बहुत कम धावक बीमारी, चोट या जीवन के कारण बिना कोई रन गंवाए अपनी मैराथन की तैयारी पूरी करेंगे। यदि आप चार सप्ताह से अधिक के प्रशिक्षण से चूक गए हैं, तो आपको अपने मैराथन को तब तक के लिए स्थगित कर देना चाहिए जब तक कि आप ट्रैक पर वापस नहीं आ जाते, क्योंकि यह काफी असंभव है कि आप दौड़ के दिन अपने मनचाहे समय में समाप्त कर लेंगे।⁵⁴

* यदि आप दो या तीन सप्ताह के प्रशिक्षण से चूक गए हैं, तब भी दौड़ के लिए सफलतापूर्वक प्रशिक्षण प्राप्त करना संभव है। यदि आप एक चोट के बाद प्रशिक्षण में वापस आ रहे हैं, तो अपने प्रशिक्षण लॉग को देखकर अधिक संख्या में व्यायाम करने के लिए एक या दो सप्ताह का समय लें।⁵⁵

व्यायाम मुझे चुनौती दे रहा है; मैं कैसे बता सकता हूँ कि मैं अपने आप को बहुत कठिन बना रहा हूँ?⁵⁶

* जब आप अपने शरीर से अधिक गति बढ़ाने के लिए गति बढ़ाने या दूरी बढ़ाने के लिए कहते हैं, तो यह प्रतिरोध के साथ प्रतिक्रिया करेगा। "अच्छे दर्द" के बीच के अंतर को समझें (जब आप अपने आराम क्षेत्र से परे खुद को धक्का देते हैं तो असुविधा महसूस होती है) और "बुरा दर्द" (जब आप हार मान लेते हैं तो आपको पीड़ा होती है) (चोट लगने पर कुछ)।⁵⁷

मुझे अब कैसे जाना चाहिए कि मेरे पास एक अच्छे कारण के लिए मैराथन में एक जगह है जिसके बारे में मुझे आखिरी मिनट में पता

चला?⁵⁸

* यदि आपके पास मैराथन प्रशिक्षण के लिए समय कम है, तो गति के ऊपर आराम आपकी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। कम से कम पूर्व चलने के अनुभव के साथ, आपको धीरे-धीरे चलने और चलने के बीच बारी-बारी से अपने प्रशिक्षण सत्रों की अवधि बढ़ानी चाहिए और इस तकनीक को दौड़ के दिन भी ध्यान में रखना चाहिए। यदि आप एक मिनट प्रति मील की दर से चलते हैं, तो आप उतने ही समय में दूरी तय करेंगे, जितने समय में आप पूरी गति से दौड़ते हैं, लेकिन आपके शरीर में बहुत कम टूट-फूट होती है।⁵⁹

* आपके फिटनेस स्तर के आधार पर, आपको अपनी साप्ताहिक लंबी दौड़ दूरी प्रति सप्ताह दो मील से अधिक नहीं बढ़ाने का लक्ष्य रखना चाहिए, और आपकी कुल प्रशिक्षण मात्रा प्रति सप्ताह चार से छह मील से अधिक नहीं होनी चाहिए।⁶⁰

* ध्यान रखें कि सफलता के लिए रातोंरात चमत्कार के बजाय समय के साथ लगातार प्रयास की आवश्यकता होती है। आपको एक समय सारिणी दी जाएगी जो आपके पूरे प्रशिक्षण पर विचार करेगी, न कि केवल दिन के कार्यों पर। उदाहरण के लिए, आप अपने शरीर को उच्च गुणवत्ता वाले प्रशिक्षण से उबरने के लिए पर्याप्त समय न देकर चोट लगने की संभावना बढ़ा सकते हैं, जो आप एक आसान रन के दौरान उस बिंदु तक कर रहे हैं।⁶¹

* प्रशिक्षण का नंबर एक नियम है "चोट लगने से बचने के लिए जो कुछ भी करना है वह करें ताकि आप प्रशिक्षण जारी रख सकें।" यह सीधा लग सकता है, लेकिन व्यवहार में इसे लागू करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि आपको अपनी प्रशिक्षण योजना से चिपके रहने में परेशानी हो रही है, चाहे ऐसा इसलिए हो क्योंकि आपको मनचाहा परिणाम नहीं मिल रहा है या क्योंकि व्यायाम आपको थका हुआ महसूस कर रहे हैं, तो शायद यह कुछ नया करने का प्रयास करने का समय है। पूरी तरह से जल जाने या घायल होने की तुलना में स्टार्ट लाइन पर कुछ हद तक कम प्रशिक्षित होना बेहतर है। आपको अपनी रणनीति बदलने या अपनी वर्तमान दिनचर्या में कुछ बदलावों के साथ प्रयोग करने की आवश्यकता हो सकती है। समायोजन उस प्रशिक्षण चक्र के चरण पर सशर्त है जिसमें आप हैं और आप जिस दर्द का अनुभव कर रहे हैं। यहाँ कुछ संभावित समायोजन हैं।⁶²

- यदि आपके प्रशिक्षण कार्यक्रम में छोटे, आसान रन शामिल हैं, तो आप उन्हें छोटा करने या उन्हें पूरी तरह से छोड़ने पर विचार कर सकते हैं।

- कुछ गति अभ्यासों को छोटा करें या जिस दर पर आप उन्हें कर रहे हैं उसे धीमा करें। यदि आपकी योजना में प्रत्येक सप्ताह एक से अधिक गति प्रशिक्षण सत्र शामिल हैं, तो एक सत्र काटने पर विचार करें।

- लंबी दौड़ों को छोटा किया जाना चाहिए या चलने के लिए ब्रेक शामिल किए जाने चाहिए।

* वर्कआउट प्रोग्राम से प्रत्येक व्यक्ति के परिणाम अद्वितीय होंगे। कुछ व्यक्ति अच्छी तरह से अनुकूलन करेंगे और फिटर बनेंगे, अन्य अच्छी प्रतिक्रिया नहीं देंगे और कोई प्रगति नहीं करेंगे, जबकि अन्य लोग तनाव के प्रति खराब प्रतिक्रिया देंगे और या तो चोटिल हो जाएंगे या सुपर एडजस्ट करने में असमर्थ होंगे। अधिक व्यक्तियों को चोट लगेगी या वे योजना की मांगों को समायोजित करने में सक्षम नहीं होंगे, लेकिन जनसंख्या का वह हिस्सा जो तनाव को संभाल सकता है, वह सबसे बड़ा पुरस्कार प्राप्त करेगा। जबकि

अधिक कठोर रणनीति के मुखर समर्थक हो सकते हैं, यह जनता के लिए संभव नहीं हो सकता है।⁶³

* मैराथन की तैयारी की रणनीतियों में कुछ बदलाव आम तौर पर स्वीकृत सर्वोत्तम अभ्यास की कमी के कारण हो सकते हैं। कुछ आवश्यक विशेषताओं में शामिल हैं: ⁶⁴

- लंबाई योजना को लागू करने के लिए जितना अधिक समय होगा, उतना ही अधिक प्रभावी ढंग से आपका शरीर आपके वर्कआउट की बढ़ी हुई तीव्रता के अनुकूल होगा। हालाँकि, एक लंबी रणनीति निवेश करने के लिए अधिक समय की मांग करती है।

- आरंभिक दूरी तय की गई। किसी भी मैराथन प्रशिक्षण योजना में पहला कदम एक प्रारंभिक माइलेज लक्ष्य स्थापित करना है जो आपके वर्तमान फिटनेस स्तर को देखते हुए यथार्थवादी हो। यदि, हालाँकि, आप योजना के पहले कुछ हफ्तों की तुलना में पहले से ही अधिक शारीरिक रूप से फिट हैं, तो आप उन हफ्तों को छोड़ सकते हैं और बीच से शुरू कर सकते हैं। कुछ मामलों में, इन सप्ताहों को छोड़ना आवश्यक है ताकि आप अंत में बाधित न हों।

- कहावत "गति तेज" यहाँ उपयुक्त है। प्लान में माइलेज बढ़ने पर आपको एडजस्ट करने और सुपरकंपेनसेट करने में जितना कम समय लगेगा, उतना अच्छा है। बहुत तेजी से गति करने से थकान और क्षति हो सकती है।

- आराम। मैराथन प्रशिक्षण कार्यक्रम के सबसे महत्वपूर्ण (और कभी-कभी उपेक्षित) तत्वों में से एक आराम और स्वास्थ्य लाभ के लिए आवंटित समय है। यदि आप पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो आप एडजस्ट और सुपरकंपेनसेट नहीं कर सकते। यदि आप मुझसे पूछें, तो प्रत्येक सप्ताह दौड़ने की आदर्श संख्या तीन से चार है।

- एकरसता। प्रशिक्षण एकरसता यह मापने के लिए उपयोगी है कि कोई कितनी बार ज़ोरदार बनाम हल्के कसरत में संलग्न होता है। कम फिटनेस लाभ और ओवरट्रेनिंग सिंड्रोम का अधिक जोखिम उच्च नीरस स्तरों से जुड़ा हुआ है।

- दिन/सप्ताह और आसान दिन। प्रति सप्ताह तीन से चार रन आमतौर पर प्रशिक्षण की एकरसता को कम करने और आरोग्यलाभ को अधिकतम करने के लिए आदर्श होते हैं। यदि आप अधिक बार दौड़ना चाहते हैं तो आसान दिनों में इसे आसान बनाना महत्वपूर्ण है।

- सबसे लंबी दूरी। सबसे लंबे समय तक ज्ञात लॉन्ग रन महत्वपूर्ण बहस का विषय रहा है। मेरी राय है कि एक लंबी दौड़ बेहतर है क्योंकि यह अधिक गहन प्रशिक्षण की अनुमति देती है। उस ने कहा, आपको इन लंबी दौड़ों में धीरे-धीरे आराम करने की आवश्यकता है ताकि आपका शरीर ठीक से ठीक हो सके। लंबे

समय में अपने आप को जरूरत से ज्यादा मेहनत करना प्रतिकूल है। घायल या थके होने की तुलना में शुरुआती लाइन पर दिखना बेहतर है।

एक मैराथन तक ले जाने वाले स्वस्थ आहार को कैसे बनाए रखें⁶⁵

* केवल साइन अप करने के अलावा मैराथन की तैयारी के लिए और भी बहुत कुछ है, लेकिन यह इसके लायक है। उस दूर तक दौड़ने के लिए, आपको दौड़ से पहले आने वाले हफ्तों में प्रशिक्षण और अच्छी तरह से खाने के लिए बहुत समय और प्रयास करना होगा।

भोजन को प्राथमिकता देने के बारे में जानें और रेस के दिन खुद को बेहतर ईंधन कैसे दें ताकि आप 26.2 किलोमीटर दौड़ सकें।

मैराथनर्स के लिए एक स्वस्थ आहार⁶⁶

* वे लंबे समय तक अपने पैरों पर खड़े होते हैं, बिना रुके एक ही काम करते हैं। दुर्भाग्य से, कई धावक अपने आहार पर पर्याप्त ध्यान नहीं देते हैं, जिससे गंभीर शारीरिक तनाव हो सकता है। मैराथन की तैयारी करते समय अच्छा खाना प्रदर्शन को बढ़ावा दे सकता है और प्रक्रिया को समग्र रूप से सरल बना सकता है। सबसे पहले, यह देखने के लिए जांच करें कि आपके कैलोरी का सेवन आपके व्यायाम के बढ़े हुए स्तर को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त है या नहीं। मांसपेशियों की हानि, बीमारी, तनाव, और अशांत नींद का एक बड़ा जोखिम शरीर को पर्याप्त रूप से खिलाए बिना शारीरिक गतिविधि में वृद्धि का परिणाम हो सकता है।⁶⁷

* इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन के अनुसार, एक 110-220 पाउंड (50-100 किग्रा) एथलीट जो मध्यम स्तर के कठोर व्यायाम में संलग्न है (जैसे, प्रति दिन दो से तीन घंटे, सप्ताह में पांच से छह दिन व्यायाम करना) प्रति दिन 2,000 से 7,000 कैलोरी (आईएसएसएन) की आवश्यकता हो सकती है। यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपनी बढ़ी हुई कैलोरी मांगों को पूरा करने के लिए प्रतिदिन तीन मुख्य भोजन और कई स्नैक्स का सेवन करें।⁶⁸

* वर्कआउट के दौरान पौष्टिक भोजन का चयन करने की भी सलाह दी जाती है। यहां तक कि जंक फूड आपको अपने कैलोरी लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद कर सकता है, यह आपको अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद नहीं करेगा। मैराथन धावक के आहार में साबुत अनाज, फल, सब्जियां, लीन प्रोटीन और स्वस्थ वसा प्रमुखता से शामिल होने चाहिए।⁶⁹

मैराथन की तैयारी के लिए मैक्रोज का लाभ उठाना ⁷⁰

* शरीर अपनी ऊर्जा की जरूरतों को तीन मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (कार्ब्स, प्रोटीन और वसा) में से किसी से भी पूरा कर सकता है, लेकिन यह ज्यादातर कार्बोहाइड्रेट और वसा का उपयोग करता है। इसलिए, अत्यधिक सक्रिय व्यक्तियों और एथलीटों को औसत व्यक्ति की तुलना में कार्ब्स और लिपिड की अधिक आवश्यकता होती है।⁷¹

* मैराथन प्रशिक्षण के दौरान कार्बोहाइड्रेट सबसे महत्वपूर्ण मैक्रोन्यूट्रिएंट हैं। आप कार्बोहाइड्रेट द्वारा आपूर्ति की जाने वाली ऊर्जा के बिना इसे अंत तक नहीं बना सकते। आईएसएसएन गहन प्रशिक्षण योजनाओं पर एथलीटों के लिए प्रति दिन शरीर के वजन के प्रति किलोग्राम 8 से 12 ग्राम कार्बोहाइड्रेट की सिफारिश करता है।⁷²

* मैराथन धावकों को भी अपने आहार में प्रोटीन की भरपूर मात्रा की आवश्यकता होती है। आईएसएसएन द्वारा प्रतिदिन 1.4-1.8 ग्राम प्रति किग्रा सेवन का सुझाव दिया गया है। मांसपेशियों के ऊतकों की मरम्मत, चोटों को रोकने और दुबले शरीर को बनाए रखने के लिए प्रोटीन आवश्यक है। दिन भर में कम मात्रा में प्रोटीन का सेवन इष्टतम है और किसी भी तरह के व्यायाम के बाद ऐसा करना आवश्यक है।⁷³

* कुछ फैट ऐसे होते हैं जिन्हें एक स्वस्थ मैराथन धावक के आहार में भी शामिल करना चाहिए। कैलोरी की मांगों को पूरा करने के लिए, आईएसएसएन-अनुशंसित स्तर 30% से अधिक आहार की वसा सामग्री को बढ़ाने के लिए स्वीकार्य है।⁷⁴

मैराथन प्रशिक्षण के लिए एक पोषण योजना का निर्माण

* मैराथन के लिए तैयार होते समय, केवल अपनी दौड़ने की तैयारी पर ध्यान देना ही काफी नहीं है; रास्ते में आप क्या खाएंगे और क्या पीएंगे, इसके बारे में भी आपको कुछ विचार करने की आवश्यकता है। सबसे पहले, पता करें कि जॉगिंग करते समय आप कितनी कैलोरी बर्न करेंगे।⁷⁵

* यदि आप प्रतिदिन दो घंटे से अधिक जॉगिंग करने की योजना नहीं बना रहे हैं तो आपको अपने कैलोरी सेवन में अधिक वृद्धि करने की आवश्यकता नहीं होगी। मुख्य बात यह है कि अपने शरीर को सुनें। अगर आपको भूख लगी है तो आपको खाना चाहिए। यदि आप इसका अनुभव करते हैं तो अपनी रन-संबंधी थकान के मूल कारण की जांच करें। शायद आप पर्याप्त नहीं खा रहे हैं या आप गलत भोजन उठा रहे हैं।

76

* अगला, अपने व्यायाम कार्यक्रम के आसपास एक भोजन योजना स्थापित करें। स्वस्थ संतुलन बनाए

रखने के लिए प्रत्येक भोजन में संपूर्ण अनाज, प्रोटीन, स्वस्थ वसा और फल और सब्जियां शामिल करें। भोजन का समय भी महत्वपूर्ण है। दौड़ने के लिए जाने से तीन से चार घंटे पहले, आपको पूरा लंच कर लेना चाहिए।⁷⁷

* व्यायाम से एक घंटे से दो घंटे पहले कार्ब्स और प्रोटीन से युक्त एक मामूली भोजन या स्नैक खाना चाहिए। अपना रन खत्म करने के 45 मिनट के भीतर, मांसपेशियों की रिकवरी को गति देने के लिए प्रोटीन और कार्ब्स से भरपूर भोजन से ईंधन भरें।⁷⁸

प्रशिक्षण में धावकों के लिए पोषण संबंधी टिप्स

* मैराथन की आधिकारिक दूरी 42.195 किलोमीटर (26.2 मील) होती है। एक प्रतियोगिता में आपके शरीर को कवर करने के लिए यह बहुत मील है। मैराथन के लिए प्रशिक्षण केवल घटना से पहले के हफ्तों में बहुत सारे मील लगाने के बारे में नहीं है। मैराथन के प्रशिक्षण में अच्छा खाना शामिल है।⁷⁹

* दौड़ से पहले सप्ताहों (और विशेष रूप से दिनों) में आप क्या खाते हैं, इसका आपके प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है। मैराथन प्रशिक्षण के लिए उचित आहार आवश्यक है।⁸⁰

तो, मैं सोच रहा हूँ, जब मैं मैराथन या हाफ मैराथन के लिए प्रशिक्षण ले रहा हूँ तो मुझे अपने शरीर को ठीक से ईंधन देने के लिए वास्तव में क्या

खाना चाहिए?⁸¹

* पहला कदम यह सुनिश्चित करना है कि आपके आहार में आपके नए स्तर की शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त कैलोरी हो। उन लोगों के लिए प्रति दिन कम से कम 2,000 कैलोरी लेने की सिफारिश की जाती है जो दैनिक आधार पर मध्यम से जोरदार व्यायाम करते हैं (जैसा कि आपको मैराथन की तैयारी कर रहे हैं)। यह मैराथन प्रशिक्षण में शामिल गतिविधि के स्तर को बनाए रखने के लिए निम्न स्तर पर है; इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन (ISSN) 110-220 पाउंड वजन वाले एथलीट के लिए प्रति दिन 7,000 कैलोरी तक की सिफारिश करता है। मैराथन धावकों के लिए प्रति दिन 1-1.5 घंटे के जोरदार व्यायाम के लिए शरीर के वजन के प्रति पाउंड 19-21 कैलोरी का सेवन करना आम सलाह है। यदि आपके प्रशिक्षण की दिनचर्या में 2-3 घंटे का गहन परिश्रम शामिल है, तो आपको इस मात्रा को शरीर के वजन के प्रति पाउंड 22-24 कैलोरी तक बढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है। मैराथन प्रशिक्षण के लिए अनुशंसित कैलोरी का सेवन शरीर के वजन के प्रति पाउंड 25-30 कैलोरी है, या यदि आप दिन में 3+ घंटे दौड़ रहे हैं तो इससे अधिक।⁸¹

* आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि आपको विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों से पर्याप्त कैलोरी मिल रही है, जैसे साबुत अनाज, फल, सब्जियां, लीन प्रोटीन और स्वस्थ वसा। सोडा और चीनी का आहार आपके कैलोरी लक्ष्यों को प्राप्त करना आसान बना सकता है, लेकिन यह आपको अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद नहीं करेगा।⁸²

* जबकि गेनफुल आपकी कैलोरी का 45-60% कार्ब्स से, 15-30% वसा से, और 10-25% प्रोटीन से प्राप्त करने की सिफारिश करता है, मैराथन करने वालों के लिए एक अधिक उपयुक्त मैक्रोन्यूट्रिएंट विभाजन 55-60% कार्बोहाइड्रेट, 20% वसा के करीब हो सकता है, और 20-25% प्रोटीन। यदि आप एक धीरज रखने वाले एथलीट हैं, तो आपको किसी ऐसे व्यक्ति की तुलना में अधिक कार्ब्स की आवश्यकता होती है जो केवल शक्ति प्रशिक्षण या HIIT करता है क्योंकि आपका शरीर आपके पूरे अभ्यास के दौरान बहुत अधिक ईंधन जलाता है।

* इन कैलोरी और मैक्रोन्यूट्रिएंट की सीमाओं से चिपके हुए पौष्टिक संपूर्ण खाद्य पदार्थों से भरपूर भोजन योजना बनाएं। पूरे दिन अपने शरीर को ऊर्जावान और अच्छी तरह से काम करने के लिए, आपको हर दिन कम से कम तीन पूर्ण भोजन और दो स्नैक्स खाने चाहिए। कम वसा वाले दूध या अखरोट के दूध, प्रोटीन पाउडर और फल के साथ दलिया एक स्वस्थ नाश्ते के विकल्प का एक उदाहरण है। एक और प्राकृतिक मूंगफली का मक्खन, एवोकैडो, या अंडे और फल के साथ पूरी गेहूं की रोटी है। मूंगफली के मक्खन के साथ फैले सेब और प्रेट्जेल सुबह के लिए एक अच्छा नाश्ता बनाते हैं, जबकि ग्रेनोला के साथ ग्रीक योगर्ट दोपहर के लिए एक स्वस्थ विकल्प है। आप दोपहर के भोजन के लिए बीन्स, मछली, चिकन, लीन बीफ या कोई अन्य स्वस्थ प्रोटीन स्रोत खा सकते हैं। अपने आहार में कुछ स्वस्थ वसा और सब्जियां शामिल करें। (थोड़ा जैतून का तेल और सलाद पर कटा हुआ पनीर मदद कर सकता है।) आप इसके बाद रात के खाने के साथ ब्राउन राइस, शकरकंद, क्विनोआ और मक्खन वाली सब्जियां खा सकते हैं।

* जब तक आप अपनी कैलोरी और पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा कर रहे हैं, तब तक आपको अपने प्रशिक्षण आहार की संरचना करने में काफी छूट मिलती है।

मैराथन धावक: यहाँ कुछ कार्बोहाइड्रेट सुझाव दिए गए हैं: ⁸⁴

- मैराथन की तैयारी में कार्बोहाइड्रेट महत्वपूर्ण हैं। (मैराथन से एक रात पहले स्पेगेटी खाने वाले किसी भी धावक से पूछें।)

- कार्बोहाइड्रेट ईंधन का एक उत्कृष्ट स्रोत हैं, और 26.2 मील चलने के लिए बहुत अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन ने सिफारिश की है कि जो धावक

गंभीर प्रशिक्षण समय लगाते हैं, वे प्रशिक्षण के दौरान आठ से दस ग्राम कार्बोहाइड्रेट प्रति किलोग्राम शरीर के वजन प्रति दिन (5-8 / किग्रा / डी) के बीच उपभोग करते हैं।

- "कार्ब लोडिंग" कुछ ऐसा है जो कई मैराथन धावक दौड़ से पहले करते हैं। क्योंकि ज्यादातर कार्ब्स मसल्स और लिवर में ग्लाइकोजन में तब्दील हो जाते हैं। ग्लाइकोजन शरीर में ऊर्जा का सबसे जल्दी से भर दिया जाने वाला स्रोत है, और यही वह ईंधन है जो आपको मैराथन जैसे शारीरिक श्रम की लंबी अवधि तक दौड़ता रहता है।

- याद रखें कि कार्ब लोड करते समय समय महत्वपूर्ण है। यदि आप अभी भी कम दूरी के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं, तो आपको बहुत अधिक कार्बोहाइड्रेट खाने की आवश्यकता नहीं है। दौड़ के दिन से लगभग छह सप्ताह पहले, जब आप लंबे समय तक दौड़ने के लिए प्रशिक्षित करना शुरू करते हैं, तब आपको कार्ब लोडिंग शुरू करनी चाहिए। आपको अपना कार्ब सेवन बढ़ाने और प्रोटीन और वसा का सेवन कम करने की आवश्यकता है। यह आपको यह पता लगाने में मदद करेगा कि दौड़ते समय कौन सा कार्ब-भारी भोजन आपके पेट के साथ अच्छी तरह से बैठता है, जो दौड़ के दिन बहुत काम आएगा। आप रेस से एक रात पहले स्पेगेटी की एक बड़ी प्लेट नहीं खाना चाहेंगे, सिर्फ यह पता लगाने के लिए कि सॉस आपके पेट से सहमत नहीं है।

- दौड़ से एक सप्ताह पहले, आपको कार्बोहाइड्रेट पर लोड करना शुरू करना चाहिए, आपको प्रतियोगिता से पहले, उसके दौरान और बाद में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की आवश्यकता होगी। फास्ट-एक्टिंग कार्बोहाइड्रेट, जैसे कि एनर्जी बार, जैल, च्यू, स्पोर्ट्स ड्रिंक, इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक और क्रेकर्स में पाए जाते हैं, आदर्श हैं। बड़ी घटना से पहले पिछले कुछ दिनों में, आपको अपने शरीर को वह ऊर्जा देने के लिए बहुत सारे कार्ब्स खाने चाहिए जो उसे अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए चाहिए। आपके मैराथन से तीन दिन पहले, 70% कार्ब्स वाले आहार का सेवन करने से आपको अपनी मांसपेशियों में ग्लाइकोजन (संग्रहीत ग्लूकोज) का अधिकतम लाभ उठाने में मदद मिल सकती है। मैराथन से एक रात पहले आपके पास दौड़ से पहले स्पेगेटी हो सकती है, लेकिन आपको अपने आप को नहीं भरना चाहिए। मैराथन से एक दिन पहले सुबह भारी नाश्ता न करें। बाद में, अपने कार्यक्रम की शुरुआत से तीन घंटे पहले लगभग 150 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लें।

मैराथन से पहले के दिनों में अपने कार्बोहाइड्रेट सेवन की सावधानीपूर्वक योजना बनाकर, आप अपने शरीर की ग्लाइकोजन को स्टोर करने और उपयोग करने की क्षमता को अधिकतम कर सकते हैं।

मैराथन पोषण: क्या खाएं और क्या न खाएं:⁸⁵

- जैसा कि आप देख सकते हैं, व्यायाम करते समय अपने कैलोरी सेवन को बनाए रखना महत्वपूर्ण है, लेकिन गलत भोजन का अधिक सेवन आपको रोक सकता है। जब आप क्लीनर, कम संसाधित गैसोलीन पर स्विच करते हैं तो आपको प्रदर्शन में अंतर दिखाई देगा।

- मैराथन की तैयारी करते समय शक्करयुक्त सोडा, ऊर्जा पेय से बचें, जो कैफीन जैसे उत्तेजक पदार्थों पर भरोसा करते हैं,

मसालेदार भोजन, गहरे तले हुए खाद्य पदार्थ और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ से बचें।

- दौड़ से पहले बहुत अधिक वसा का सेवन आपके प्रदर्शन के लिए हानिकारक हो सकता है क्योंकि शरीर को वसा को पचाने में अतिरिक्त ऊर्जा का उपयोग करना पड़ता है। आपको ऐसे भोजन खाने पर ध्यान देने की आवश्यकता है जो आपके पाचन तंत्र के लिए पौष्टिक और कोमल दोनों हों (आप प्राकृतिक ऊर्जा चाहते हैं, न कि उस तरह की जो आपको शक्करयुक्त ऊर्जा पेय से मिलती है)। मीठे पेय पदार्थों को पानी या हाइड्रेशन समाधान से बदलें; सरल कार्बोहाइड्रेट से ऐसे भोजन पर स्विच करें जो पचाने में अधिक कठिन हों, जैसे कि जो बेहद मलाईदार या मसालेदार हों; और अधिक संपूर्ण खाद्य पदार्थ और कम तला हुआ या प्रसंस्कृत खाएं। यदि आपको गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल मुद्दों या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल असुविधा का इतिहास है, तो आप दौड़ के दिन और घटना से पहले के दिनों में डेयरी से बचना चाह सकते हैं। एक मूत्रवर्धक के रूप में, दौड़ के दिन कई मैराथन करने वालों द्वारा कॉफी को भी भुला दिया जाता है।

- उच्च वसा वाले, तले हुए भोजन से परहेज करने से आपकी मैराथन तैयारी पर नाटकीय प्रभाव पड़ेगा।

दौड़ से पहले सुबह मुझे सबसे पहले क्या खाना चाहिए?⁸⁶

- रात को एक बड़ा कार्ब-भारी भोजन खाने के बाद आपको रेस मॉर्निंग पर कार्ब लोडिंग जारी रखनी चाहिए। अपने पेट को रास्ते में आने से रोकने के लिए आपको दौड़ से कम से कम एक घंटे पहले कुछ साधारण कार्ब्स खाने चाहिए। स्मूदी, केले पर नट बटर, जैम के साथ टोस्ट, बेगेल पर नट बटर, ग्रेनोला बार, फलों का सलाद और फलों के कटोरे सभी अच्छे विकल्प हैं।

- आप अपनी मैराथन दौड़ते समय गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल कठिनाइयों से निपटने का जोखिम नहीं उठाना चाहते क्योंकि आपने एक दिन पहले कुछ नया करने की कोशिश की थी।

मैराथन दौड़ते समय, मुझे क्या खाना चाहिए?⁸⁷

* पूरे मैराथन के दौरान कई बार ऐसा होगा जब आप सिर्फ विस्फोट करना चाहते हैं और भोजन के लिए रुकना नहीं चाहते हैं। रनिंग जूतों की समीक्षा करने वाली वेबसाइट रन रिपीट ने 1986 और 2018 के बीच 209 देशों में 71,000 से अधिक प्रतियोगिताओं के 107.9 मिलियन दौड़ परिणामों का विश्लेषण किया और पाया कि एक मैराथन को पूरा करने का औसत समय अब 4 घंटे, 32 मिनट और 49 मिनट है। सेकंड। चाहे आप पहले समाप्त करें या बाद में, अपने शरीर को चार घंटे से अधिक गति में रखना एक महत्वपूर्ण शारीरिक चुनौती है। इष्टतम प्रदर्शन सुनिश्चित करने के लिए आपको मैराथन से पहले, दौरान और बाद में अच्छी तरह से खाना चाहिए। प्रति घंटे 30-60 ग्राम साधारण कार्ब्स लें। केले, एनर्जी केले, एनर्जी बार, एनर्जी जैल, एनर्जी च्यू और स्पोर्ट्स बेवरेज सभी इन कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोत हैं। आप नाश्ता करते समय दौड़ना जारी रख सकते हैं; बस थोड़ा सा चबाओ। दौड़ शुरू होने से 15 मिनट पहले, आपको हर 20-30 मिनट में कार्ब ईंधन की एक खुराक लेनी शुरू कर देनी चाहिए, इसके बाद अपनी

पानी की बोतल या हाइड्रेशन पैक से तीन घूंट लेना चाहिए। एक जेल लें, फिर हाइड्रेटेड रहने के लिए थोड़ा पानी पियें; यदि आप कार्बोहाइड्रेट युक्त स्पोर्ट्स ड्रिंक का उपयोग कर रहे हैं, तो आपको एक सुविधाजनक पैकेज में ईंधन और हाइड्रेशन दोनों प्राप्त होंगे।⁸⁸

* यह महत्वपूर्ण है कि आप मैराथन के दौरान हाइड्रेटेड रहें। दौड़ की शुरुआत से 15 मिनट पहले 1.5-2.5 कप तरल पदार्थ का सेवन करने की सिफारिश की जाती है, और फिर पूरे दौड़ में नियमित अंतराल पर 1 कप तरल पदार्थ के नुकसान की भरपाई करने के लिए (प्रत्येक 15 मिनट में लगभग 3 घूंट)। तरल पदार्थ केवल पानी से लेकर विशेष रूप से तैयार किए गए स्पोर्ट्स ड्रिंक या आइसोटोनिक पेय तक कुछ भी हो सकते हैं। (शक्कर युक्त पेय और फलों के रस से बचें, क्योंकि इनमें बहुत अधिक फ्रुक्टोज होता है और यह आपको बीमार कर सकता है।)⁸⁹

मैराथन के बाद ईंधन कैसे भरें

अपनी ऊर्जा को बनाए रखने के लिए, अपने ग्लाइकोजन भंडार को बहाल करें, और फिनिश लाइन को पार करने के बाद अपनी मांसपेशियों को ठीक करें, आपको तुरंत 200-300 आसानी से पचने वाली कैलोरी कार्ब्स और प्रोटीन का उपभोग करना चाहिए। मूंगफली के मक्खन के साथ एक केला, जो मूंगफली और पोटेशियम दोनों के लिए आपकी जरूरत को पूरा करता है, एक विकल्प है, जैसा प्रोटीन बार या चॉकलेट दूध का गिलास है। यदि आप चाहते हैं कि आपका ग्लाइकोजन पुनःसंश्लेषण यथासंभव सुचारू रूप से चलता रहे तो आपको दौड़ के बाद अगले 3 से 4 घंटे तक कार्ब युक्त खाद्य पदार्थ जैसे पास्ता, चावल और ब्रेड का सेवन करते रहना चाहिए।⁹⁰

* दौड़ के बाद जश्न मनाने के लिए पब जाने से पहले सुनिश्चित करें कि आपके पास खाने के लिए कुछ है। इससे पहले कि आप उस उत्सव के पेय को तोड़ दें, आपको दौड़ के बाद का कुछ भोजन और इलेक्ट्रोलाइट प्रतिस्थापन प्राप्त करना चाहिए, क्योंकि शराब उपचार प्रक्रिया को धीमा कर सकती है।

हाइड्रेशन

* आपका यह मानना गलत होगा कि व्यायाम या अन्य समय पर पानी पीने का एकमात्र कारण प्यास बुझाना है। अपने शरीर को एक आरामदायक तापमान पर रखने के लिए, अपशिष्ट उत्पादों को खत्म करने, पसीने के माध्यम से खोए हुए तरल पदार्थ को भरने और संयुक्त स्नेहन को बनाए रखने के लिए, आपको पर्याप्त पानी पीने की जरूरत है। दौड़ने के दौरान, प्यास को आसानी से भूख समझ लिया जा सकता है और पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आपको खाने की लालसा से बचने में मदद मिल सकती है। मेरी जानकारी में, पानी की खपत का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है। सामान्य नियम यह है कि प्रतिदिन अपने शरीर के आधे वजन का उपभोग औंस में करें (यदि आपका वजन 100 पाउंड है, तो 50 औंस पिएं)। एक रन के दौरान

हाइड्रेशन के लिए एक उत्कृष्ट रणनीति यह है कि जब भी आपको प्यास लगे तो पानी पी लें। इस तरह न तो डिहाइड्रेशन होगा और न ही ब्लोटिंग।⁹¹

सिफारिशों

- * निरंतरता और अनुशासन बनाए रखना सबसे बड़ा महत्व है।
- * निरंतर सतर्कता बनाए रखें और अपने आहार का समर्थन करें। आप अपने शरीर को सबसे अच्छी तरह जानते हैं, इसलिए अपने आहार को ठीक से समायोजित करें।
- * एक भोजन डायरी रखना एक उत्कृष्ट विचार हो सकता है जो आपकी खाने की आदतों को देखने में मदद करता है कि वे वास्तव में क्या हैं।
- * प्राकृतिक खाद्य पदार्थों से चिपके रहने की कोशिश करें और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से दूर रहें।
- * भोजन की जगह या विटामिन लेकर कम खाने की कोशिश न करें; आपके शरीर को असली भोजन की जरूरत है।
- * पूरी प्रक्रिया के दौरान शांत रहें। कार्रवाई करना और किसी के भोजन और जीवन के तरीके में बदलाव करना कोई त्वरित इलाज नहीं है।
- * आप क्या खाते हैं इस पर थोड़ा विचार करें और संसाधित, पैकेज्ड सामानों से दूर रहें।
- * आपको जो स्वास्थ्य मंत्र दोहराना चाहिए वह है "भागो, खाओ, हाइड्रेट करो।"

धावकों के लिए आवश्यक आहार

- * पानी के अलावा, विटामिन, खनिज और अन्य सभी सूक्ष्म पोषक तत्व एक धावक के आहार के आवश्यक घटक होते हैं।⁹²
- * यह हर किसी के लिए एक स्वस्थ आहार के समान है, लेकिन धावक, विशेष रूप से उच्च तीव्रता वाले व्यायाम करने वालों में औसत व्यक्ति की तुलना में कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की अधिक मांग होती है।
- * धावक जो अपने वजन को बनाए रखना या बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें कैलोरी की मांग को पूरा करने के लिए ऊर्जा-घने भोजन पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि दौड़ने से बहुत अधिक कैलोरी बर्न होती है और सहनशक्ति प्रशिक्षण के लिए आपके व्यायामों के संबंध में पोषण निर्धारण के बारे में सचेत विचार की

आवश्यकता होती है।

धावकों के बीच एक सामान्य प्रश्न है, "मुझे क्या खाना चाहिए?"

* धावक पोषण पर सामान्य चर्चाएँ दिलचस्प हैं, लेकिन प्रदर्शन को अधिकतम करने के लिए एक धावक को वास्तव में क्या खाना चाहिए?

* धावकों के लिए सबसे अच्छा आहार क्या होगा, यह पता लगाने की बात आने पर सभी चीजें समान नहीं होती हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि केवल यह सुनिश्चित करना पर्याप्त नहीं है कि आपकी दैनिक कैलोरी की मात्रा पर्याप्त है; आपको अपने मैक्रोन्यूट्रिएंट और फैटी एसिड अनुपात पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है।⁹³

* एक धावक के रूप में आपकी पोषण संबंधी मांगों को सफलतापूर्वक पूरा करने में सबसे महत्वपूर्ण कारक आपके भोजन की गुणवत्ता है। नीचे, हम कई खाद्य पदार्थों पर प्रकाश डालते हैं जो इन तीन मैक्रोन्यूट्रिएंट्स में से प्रत्येक में उच्च हैं और इसलिए धावकों के लिए फायदेमंद हैं।⁹⁴

कार्बोहाइड्रेट

* कार्बोहाइड्रेट, कठिन गतिविधि के दौरान शरीर का मुख्य ईंधन स्रोत, कई लोकप्रिय आहारों द्वारा राक्षसी होने के बावजूद, अक्सर धावकों के पोषण में एक आवश्यक घटक माना जाता है। कार्बोहाइड्रेट को दो व्यापक वर्गों में विभाजित किया जा सकता है: सरल और जटिल।⁹⁵

* ग्लूकोज, फ्रुक्टोज, माल्टोज, लैक्टोज, सुक्रोज और गैलेक्टोज सहित शर्करा (मोनो- और डिसेकराइड) सरल कार्बोहाइड्रेट के उदाहरण हैं। ये तात्क्षणिक ऊर्जा तो देते हैं लेकिन जरा भी टिकने वाले नहीं हैं। रक्त शर्करा और इंसुलिन को बढ़ाने के अलावा, साधारण कार्ब्स रक्त शर्करा में तेजी से गिरावट का कारण बन सकते हैं। हालांकि सामान्य रूप से यह आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है, लेकिन धावकों को कुछ साधारण कार्ब्स खाने की जरूरत होती है।

* उदाहरण के लिए, साधारण कार्ब्स व्यायाम से पहले और व्यायाम के दौरान ग्लाइकोजन भंडार को फिर से भरने में मददगार होते हैं क्योंकि पाचन तंत्र के पास जटिल स्टार्च, फाइबर, प्रोटीन और वसा को तोड़ने के लिए पर्याप्त समय या रक्त प्रवाह नहीं होता है। इसलिए, सरल कार्बोहाइड्रेट-आधारित प्री-रन स्नैक्स और रनिंग फ्यूल गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल परेशान किए बिना काम करने वाली मांसपेशियों के लिए ऊर्जा को बढ़ावा दे सकते हैं।⁹⁶

* ताजे और सूखे फल, सेब की चटनी, पटाखे और सफेद ब्रेड, अनाज, पैकेज्ड ओटमील, मिठाई, जूस और स्पोर्ट्स ड्रिंक ये सभी सरल कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन के अच्छे उदाहरण हैं।⁹⁷

पॉलीसेकेराइड से जटिल कार्बोहाइड्रेट बनते हैं, जो एक साथ गुंथे हुए चीनी अणुओं की लंबी श्रृंखला होती है। अक्सर स्टार्च कहा जाता है, जटिल कार्बोहाइड्रेट को टूटने में अधिक समय लगता है, इसलिए वे अधिक स्थायी और टिकाऊ ऊर्जा प्रदान करते हैं।⁹⁸

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट में आमतौर पर फाइबर भी होता है, जो आहार में बल्क या मात्रा जोड़ता है जो परिपूर्णता बढ़ाता है, पाचन में सहायता करता है और आंत्र नियमितता को बढ़ावा देता है, और लाभकारी आंत बैक्टीरिया को खिलाता है।

आपके द्वारा खाए जाने वाले अधिकांश कार्बोहाइड्रेट जटिल कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए। धावकों के लिए जटिल कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोतों में साबुत अनाज, कंद और फलियाँ शामिल हैं।⁹⁹

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की सूची:¹⁰⁰

- सब्जियां: पालक, हरी बीन्स, केल, आटिचोक, चुकंदर, गाजर, स्विस् चार्ड, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, कोहलबी, ब्रोकोली, तोरी, खीरे, प्याज, फूलगोभी, मूली, शलजम, मिर्च, गोभी, पार्सनिप, अजवाइन, शतावरी, बोक चॉय, आलू, शकरकंद, स्कवैश, प्याज, आदि।
- फल: सेब, केला, नाशपाती, आड़ू, पैशन फ्रूट, संतरा, अंगूर, जामुन, चेरी, अनानास, कीवी, कुमकुम, आलूबुखारा, आम, सितारा फल, अंगूर, अमृत, पपीता, तरबूज, अमरूद, क्लेमेंटाइन, कटहल, करंट, अनार, खुबानी, अंजीर, टमाटर, कद्दू, आदि।
- साबुत अनाज: साबुत, असंसाधित जई, साबुत गेहूं, क्विनोआ, एक प्रकार का अनाज, राई, जौ, ब्राउन राइस, क्विनोआ, टेफ, फारो, अरामेथ; पास्ता, ब्रेड, दलिया, स्वस्थ अनाज आदि।
- फलियां: बीन्स, मटर, दाल, मूंगफली, सोया, आदि।
- दौड़-विशिष्ट खेल प्रदर्शन ईंधन: ऊर्जा बार, स्वस्थ ऊर्जा जैल, खेल पेय, सूखे मेवे, आदि।

प्रोटीन

* जब तक आपका शरीर अच्छी तरह से ईंधन भरा हुआ है और आपके धावक की आहार योजना आम तौर पर आपकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर रही है, तब तक प्रोटीन आमतौर पर ऊर्जा के लिए ऑक्सीकृत नहीं होता है, जबकि आप कार्बोहाइड्रेट और वसा की डिग्री तक दौड़ते हैं। उदाहरण के लिए,

यदि आप दौड़ने के बाद 300 कैलोरी का नाश्ता कर रहे हैं, तो लगभग 60 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 15 ग्राम प्रोटीन का लक्ष्य रखें।

एक स्वस्थ धावक के आहार में प्रोटीन स्रोतों में शामिल हैं:

- मछली: हैलिबट, एंकोवी, फ्लाउंडर, सैल्मन, सार्डिन, हैडॉक, कैटफ़िश, मैकेरल, टूना, बास, ट्राउट, तिलापिया, माही-माही, कॉड, कैटफ़िश, आदि।
- समुद्री भोजन: पका हुआ आलू, केकड़ा, झींगा, झींगा, झींगा मछली, क्रेफ़िश, शंबुक, व्यंग्य, कस्तूरी, क्लैम, आदि।
- पोल्ट्री: टर्की, चिकन, स्कवैब, एमु, बत्तख, बटेर, आदि।
- दुबला मांस: दुबला मांस, सूअर का मांस, हिरन का मांस, बाइसन, मगरमच्छ, आदि।
- फलियां: बीन्स, मटर, दाल आदि।
- सोया: टोफू, टेम्पेह, एडामे, सोयाबीन, सोया दूध, आदि।
- कम वसा वाली डेयरी: कम वसा वाला दूध, पनीर, रिकोटा, दही, पनीर, केफिर, छाछ आदि।
- अंडे

अल्ट्रामैराथन क्या है?

* 42.195 किलोमीटर से अधिक दूरी वाली किसी भी दौड़ को अल्ट्रा-मैराथन माना जाता है। 50 किलोमीटर की दौड़ सबसे छोटी अल्ट्रामैराथन दूरी है। वैकल्पिक रूप से, एक अल्ट्रा-मैराथन कोई भी दौड़ प्रतियोगिता है जो छह घंटे या उससे अधिक समय तक चलती है। एक अल्ट्रामैराथन एक निश्चित दूरी (किलोमीटर या मील में) या एक निर्धारित समय (घंटों या दिनों में) की दौड़ हो सकती है (www.ultramarathonrunning.com)। इस प्रकार की दौड़ के लिए 50 किलोमीटर (किमी), 100 किलोमीटर (किमी), 50 मील (मील) और 100 मील अल्ट्रा-मैराथन सबसे आम दूरी हैं। दौड़ की लंबाई की एक विस्तृत श्रृंखला भी है, जिसमें सबसे लंबे अल्ट्रा-मैराथन 1,000 किलोमीटर (किमी) या 3,100 मील (मील) तक जाते हैं। समयबद्ध अल्ट्रामैराथन के लिए सबसे आम अवधि 6, 12, 24, 48, 72 और 10 दिन हैं। कई देशों या महाद्वीपों में फैले बहु-दिवसीय कार्यक्रमों को भी अल्ट्रा-मैराथन माना जाता है। "सेल्फ-ट्रांसिडेंस 3,100 माइल रेस" एक वार्षिक कार्यक्रम है जो 3,100 मील (4,989 किलोमीटर) की कुल दूरी के साथ दुनिया में सबसे लंबे समय तक आधिकारिक अल्ट्रा-मैराथन

का रिकॉर्ड रखता है।¹⁰¹

अल्ट्रा-मैराथनर्स वास्तव में कौन हैं?

* यूएस अल्ट्रा-मैराथनर्स के सर्वेक्षणों के अनुसार, अधिकांश 100-मील अल्ट्रा-मैराथनर्स पुरुष (80.2%) थे, जिनकी आयु 44.5 या उससे अधिक थी; अधिकांश विवाहित थे (70.1%; हॉफमैन एट अला, 2014); और लगभग आधे के पास स्नातक की डिग्री या उच्चतर थी। अल्ट्रा-मैराथनर्स, औसत आबादी के विपरीत, अपने पूरे जीवन में एक समान वजन बनाए रखते हैं और जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, वजन बढ़ने की दर धीमी होती जाती है। इतनी कम उम्र में कम बॉडी मास इंडेक्स इसके लिए सबसे अधिक संभावना है।¹⁰²

* औसतन, अल्ट्रा-मैराथन धावक 36 वर्ष के थे जब उन्होंने अपनी पहली दौड़ पूरी की थी, और उन्होंने अल्ट्रा-मैराथन की शुरुआत करने से पहले अतिरिक्त सात वर्षों के लिए छोटी दौड़ में भाग लिया था। शोधकर्ताओं ने पाया कि उनकी पहली अल्ट्रा-मैराथन शुरुआत में प्रतिभागियों की औसत आयु पिछले कुछ दशकों में समान रही है, कि अल्ट्रा-मैराथनर्स नियमित रूप से वर्ष में 3,000 किलोमीटर से अधिक दौड़ते हैं, जिससे एक बड़ी प्रतियोगिता होती है, और यह कि प्रशिक्षण में कितने किलोमीटर दौड़ते हैं उनके द्वारा पूरी की गई सबसे लंबी अल्ट्रा-मैराथन की दूरी के साथ संबंध स्थापित करता है। समग्र रूप से स्वस्थ होने के अलावा, अल्ट्रा-मैराथनर्स में सामान्य आबादी की तुलना में स्कूल और नौकरी की अनुपस्थिति की दर कम थी। अल्ट्रा-मैराथनर्स ने एलर्जी (25.1%) और व्यायाम-प्रेरित अस्थमा (13%) के उच्च प्रसार की सूचना दी, हालांकि कैंसर (4.5%), कोरोनरी हृदय रोग (0.7%), स्ट्रोक (0.7%), मधुमेह का कम प्रसार था। (0.7%), और एचआईवी (0.2%)।¹⁰³

* अल्ट्रा-मैराथोनर, एक समूह के रूप में, बहुत आत्म-संचालित होते हैं और उल्लेखनीय रूप से स्वस्थ जीवन जीते हैं। अल्ट्रा-मैराथन खिलाड़ी जीतने की इच्छा से प्रेरित होने के बजाय घटना के अनुभव से प्रेरित प्रतीत होते हैं। तैयारी और योजना, दौड़ प्रबंधन, प्रदर्शन की खोज, व्यक्तिगत प्रदर्शन और प्रतिस्पर्धियों के साथ साझा अनुभव पांच स्तंभ हैं जिन पर एक सफल अल्ट्रा-मैराथन टिकी हुई है।¹⁰⁴

* यह सामान्य ज्ञान है कि अल्ट्रा-मैराथन दौड़ने का स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, फिर भी अल्ट्रा-धावकों का एक बड़ा प्रतिशत अभी भी नहीं छोड़ता अगर वे यह जानते। इन अल्ट्रा-धावकों के व्यक्तिगत लक्ष्य प्राप्ति, मनोवैज्ञानिक मुकाबला और जीवन अर्थ के उपायों पर उच्च अंक थे, लेकिन वे छोटे थे, शादी करने की संभावना कम थी, कम बच्चे थे, और स्वास्थ्य पर कमजोर ध्यान था।

मैराथन दौड़ने से पहले मेडिकल चेकअप का महत्व ¹⁰⁵

* मैराथन दौड़ने से पहले आपको स्वास्थ्य परीक्षण करना चाहिए:

सीबीसी, या "पूर्ण रक्त गणना," - आपके रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं, सफेद रक्त कोशिकाओं और प्लेटलेट्स की मात्रा की गणना इस परीक्षण के परिणामों से की जाती है। यह संक्रामक रोगों की आपकी अनुपस्थिति और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली की ताकत का सीधा संकेतक है। सीबीसी परीक्षा उत्तीर्ण करने के लिए आवश्यक सभी जानकारी यहाँ प्रदान की गई है।

मधुमेह के लिए परीक्षा

* HBA1c, या ग्लाइकेटेड हीमोग्लोबिन परीक्षण - यह निर्धारित करने के लिए स्वर्ण मानक है कि रोगी को टाइप 2 मधुमेह है या नहीं। हीमोग्लोबिन से बंधे ग्लूकोज की मात्रा निर्धारित है। आठ घंटे के उपवास के बाद रक्त शर्करा के स्तर को मापने वाले परीक्षण को फास्टिंग प्लाज्मा ग्लूकोज (एफपीजी) परीक्षण कहा जाता है। मधुमेह केटोएसिडोसिस, मधुमेह का एक संभावित घातक परिणाम, डी3-हाइड्रॉक्सीब्यूटाइरेट परीक्षण नामक रक्त परीक्षण द्वारा पता लगाया जा सकता है, जो रक्त में कीटोन्स की एकाग्रता का विश्लेषण करता है।¹⁰⁶

* महत्व - मैराथन के लिए प्रशिक्षण बहुत कठिन होता है और रक्त शर्करा के स्तर को कम करने के लिए दिखाया गया है। व्यायाम करते समय मधुमेह रोगी अपने रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर की निगरानी के लिए इन परीक्षणों का उपयोग कर सकते हैं। अन्य जीवनरक्षक परीक्षाओं के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें जिन्हें मधुमेह रोगियों को देखना चाहिए।¹⁰⁷

हृदय स्वास्थ्य के लिए परीक्षण

* लिपिड प्रोफाइल - आपके एचडीएल/एलडीएल अनुपात का अनुमान लगाने के अलावा, यह परीक्षण आपके सीरम और रक्त लिपिड स्तरों का नक्शा भी प्रदान करता है। अच्छे (एचडीएल) और खराब (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल के बीच अंतर जानें और यह क्यों मायने रखता है। महत्व उच्च एलडीएल स्तर का होना हृदय के लिए बुरा है क्योंकि यह अन्य अणुओं के साथ संपर्क करता है और रुकावट का कारण बनता है। एचडीएल एलडीएल अणुओं को साफ करता है और हृदय को उनके हानिकारक प्रभावों से बचाता है।¹⁰⁸

क्रिएटिन फॉस्फोकाइनेज (CPK) के लिए टेस्ट

* क्रिएटिन फॉस्फोकिनेज (सीपीके) रक्त परीक्षण शरीर में एंजाइम की एकाग्रता को मापता है। परीक्षण यह आकलन करता है कि हृदय की मांसपेशियों की क्षति किस हद तक हुई है, और एंजाइम काफी हद तक हृदय, कंकाल की मांसपेशियों और मस्तिष्क में स्थित है। मांसपेशियों, हृदय और मस्तिष्क की चोटें, जिनमें से सभी मैराथन प्रशिक्षण से खराब हो सकती हैं, सीपीके के ऊंचे रक्त स्तर से संकेत मिलता है। इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) और तनाव परीक्षण (एसटी) हृदय की विद्युत गतिविधि का मूल्यांकन करते हैं। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह इस बात पर नज़र रखता है कि मैराथन के बाद आपका दिल कैसा चल रहा है, जो आपको अचानक कार्डियक अरेस्ट से बचने में मदद कर सकता है।¹⁰⁹

हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम और विटामिन डी परीक्षण

* हड्डी और मांसपेशियों का स्वास्थ्य विटामिन डी और कैल्शियम की स्थिर आपूर्ति पर निर्भर करता है। इन कारकों की घटती मात्रा के साथ स्नायुबंधन, मांसपेशियों या हड्डियों के फटने का खतरा बढ़ जाता है। इन अंतर्निहित मुद्दों के कारण ठीक होने में अधिक समय लगता है।¹¹⁰

गुर्दे के प्रदर्शन का विश्लेषण

महत्व- शरीर में नमक और पानी की मात्रा को नियंत्रित करके रक्तचाप को नियंत्रित करने में गुर्दे महत्वपूर्ण हैं। यह लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने में भी महत्वपूर्ण है। मैराथन के लिए प्रशिक्षण वास्तव में गुर्दे पर कर लगा रहा है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अच्छे आकार में हों। यदि आप सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपके गुर्दे स्वस्थ हैं, तो आपको इन 8 नैदानिक प्रक्रियाओं का लाभ उठाना चाहिए।¹¹¹

लिवर फंक्शन परीक्षण

पाचन, चयापचय और विषहरण में यकृत के कार्य महत्वपूर्ण हैं। मैराथन प्रशिक्षण के दौरान शरीर में विषाक्त पदार्थों का निर्माण होता है और इसे साफ किया जाना चाहिए, इसलिए लिवर पर नज़र रखना महत्वपूर्ण है। आपका लिवर स्वस्थ है या नहीं यह देखने के लिए इन परीक्षणों का उपयोग करें।¹¹²

आपका शरीर मैराथन के लिए तैयार है यह सुनिश्चित करने के लिए

आपको 5 चीजें करनी चाहिए

ब्लड प्रेशर की जांच: चूंकि हाई ब्लड प्रेशर का आमतौर पर कोई लक्षण नहीं होता है, इसलिए दौड़ से कुछ सप्ताह पहले जांच करवाना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हालांकि, अगर अनियंत्रित हो, तो यह आपके कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है।¹¹³

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल: कोशिका झिल्ली के निर्माण में कोलेस्ट्रॉल एड्स और मस्तिष्क तंत्रिका कोशिकाओं को ढाल देता है; एक मध्यम राशि फायदेमंद है। यदि आपके कोलेस्ट्रॉल का स्तर बहुत अधिक है, तो यह खतरनाक हो सकता है क्योंकि यह रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध कर सकता है और ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को आपके दिल तक पहुंचने से रोक सकता है। यह न मानें कि स्तर जाने के लिए अच्छे हैं क्योंकि आपने उन्हें पहले परीक्षण किया था और उन्हें पर्याप्त पाया था; बल्कि, दौड़ने से ठीक पहले उन्हें दोबारा जांचें।¹¹⁴

हीमोग्लोबिन की मात्रा: अपर्याप्त हीमोग्लोबिन का स्तर व्यायाम करना और अंततः दौड़ना कठिन बना देता है, क्योंकि वे शरीर को अधिक तेज़ी से थका देते हैं। बढ़ती थकान, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, और जीवन शक्ति की सामान्य कमी अक्सर संकेत होते हैं। वे तत्काल कोई खतरा पैदा नहीं कर सकते हैं, लेकिन कम लोहे के स्तर से हृदय संबंधी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।¹¹⁵

थायराइड द्वारा उत्पादित पदार्थ: यदि आपके थायराइड हार्मोन ठीक से काम नहीं कर रहे हैं, तो आपकी कोशिकाएं सामान्य से जल्दी ऊर्जा से बाहर हो सकती हैं। परिणामस्वरूप आपका शरीर अधिक काम करेगा और अधिक तेज़ी से थक जाएगा। दूसरी ओर, उच्च थायराइड स्तर, एक उच्च हृदय गति से जुड़े होते हैं और संभावित रूप से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को प्रभावित कर सकते हैं।¹¹⁶

हृदय का स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती: अपनी दौड़ शुरू करने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने हृदय की फिटनेस का आकलन करवा लें। ऑक्सीजन लेने और इसे आपकी मांसपेशियों तक पहुंचाने की आपकी क्षमता को मापा जाएगा। इसके साथ आपकी हृदय प्रणाली, श्वसन प्रणाली और धमनी स्वास्थ्य का आकलन किया जा सकता है।¹¹⁷

दौड़ने से पहले स्वास्थ्य जांच कराने के 5 कारण

1) संभावित रूप से जानलेवा बीमारियों का पता लगाना जिनका पता नहीं चल पाया है: भले ही आप साल में एक बार चेकअप करवाते हैं, लेकिन यह हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों की पहचान करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकता है। लंबे समय तक शारीरिक गतिविधि जो हृदय गति को बढ़ाती है, चक्कर आना, चेतना की हानि, सीने में दर्द, अनियमित दिल की धड़कन और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, दीर्घकालीन अभिघातजन्य एन्सेफैलोपैथी, प्रसिद्ध अमेरिकी फुटबॉल स्टार माइक वेबस्टर सहित कई खिलाड़ियों की मृत्यु से जुड़ा हुआ है, जिन्होंने भाग लेने से पहले स्वास्थ्य जांच कराने से इनकार कर दिया था।¹¹⁸

2. खतरों का मूल्यांकन: यह सामान्य ज्ञान है कि 42.195 किलोमीटर की मैराथन दूरी को चलाने के लिए एक व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत होना पड़ता है, और यहां तक कि नौसिखिए धावकों को भी उससे अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिसके वे आदी होते हैं। थाईलैंड जैसे गर्म देशों में जॉगिंग करते समय यह विशेष रूप से सच है। इसके अलावा, हार्वर्ड विश्वविद्यालय द्वारा किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि सालाना दो सौ से तीन सौ युवा पुरुष और महिलाएं व्यायाम से संबंधित कारणों से मर जाते हैं, सबसे अधिक बार अस्थमा के दौरों और गर्मी से थकावट होती है। नतीजतन, आपको उचित श्वास तकनीक का उपयोग करने, दौड़ते समय बहुत सारा पानी पीने, असामान्य लक्षणों के उभरने पर सतर्क रहने और दौड़ने से पहले अपने जोखिम के स्तर का मूल्यांकन करने के लिए डॉक्टर से जांच करने जैसी चीजों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।¹¹⁹

3. दौड़ने में बाधाओं को पहचानना: बहुत से लोग मानते हैं कि जो लोग पहले से ही वजन, ब्लड शुगर, या उच्च रक्तचाप के मुद्दों से जूझ रहे हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अधिक व्यायाम करना चाहिए। हालांकि, तथ्य यह है कि कुछ पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं के कारण धमनियों के कसने से हृदय में परिसंचरण कम हो सकता है, जिससे तीव्र गतिविधि से लाभ से अधिक नुकसान होने की संभावना होती है। नतीजतन, जिन लोगों को ये समस्याएं हैं उन्हें अपने डॉक्टर से बात किए बिना कभी भी दौड़ना शुरू नहीं करना चाहिए।¹²⁰

4. संभावित चोटों के लिए जोखिम मूल्यांकन: उन धावकों के लिए जिन्हें अतीत में चोटें लगी हैं, यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि निरंतर सूजन या सूजन और अंततः पर्याप्त आराम न मिलने के कारण पुरानी असुविधा हो सकती है। इस तरह की स्क्रीनिंग उन धावकों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जिनके पास कोई औपचारिक तकनीक प्रशिक्षण नहीं है, क्योंकि यह उन समस्याओं की पुनरावृत्ति को रोकने में मदद कर सकता है जो उन्हें आवश्यक सहायता नहीं मिलने पर लंबी अवधि के लिए दौड़ना बंद

करने के लिए मजबूर कर सकती हैं।¹²¹

5. शारीरिक परीक्षण: व्यायाम करते समय एक व्यक्ति ऑक्सीजन की अधिकतम मात्रा का उपयोग कर सकता है, यह फिटनेस परीक्षण के भाग के रूप में चिकित्सा कर्मियों द्वारा प्रशासित एक एरोबिक परीक्षण (VO₂ अधिकतम मूल्यांकन) के माध्यम से निर्धारित किया जाता है। यदि परीक्षण से पता चलता है कि रोगी असाधारण रूप से फिट है, तो डेटा का उपयोग उन्हें प्रशिक्षण योजनाओं को विकसित करने में मदद करने के लिए किया जा सकता है जो उन्हें अपनी अधिकतम गति और दूरी क्षमता तक पहुंचने की अनुमति देगा।

जब आपको टाइप 1 मधुमेह हो और आप दौड़ना चाहते हों

* टाइप 1 मधुमेह वाले लोगों के लिए व्यायाम के लाभों में बढ़ी हुई कार्डियोवस्कुलर फिटनेस, मांसपेशियों की ताकत में वृद्धि और इंसुलिन संवेदनशीलता में वृद्धि शामिल है। जबकि व्यायाम टाइप 1 मधुमेह वाले लोगों के लिए महत्वपूर्ण है, यह पता लगाना चुनौतीपूर्ण और चिंताजनक हो सकता है कि यह रक्त शर्करा के स्तर को कैसे प्रभावित करेगा, खासकर उन लोगों के लिए जो अभी अपनी स्थिति का प्रबंधन करना शुरू कर रहे हैं। इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार और ग्लूकोज भंडारण को कम करके रक्त शर्करा को कम करने के लिए नियमित व्यायाम दिखाया गया है। कुछ धावकों को उनके व्यायाम के दौरान और बाद में, या बाद में दिन या शाम को हाइपोग्लाइसीमिया (निम्न रक्त शर्करा) होता है। लेकिन टाइप 1 मधुमेह वाले कुछ लोगों के लिए इसका उल्टा सच है; उनका रक्त शर्करा वास्तव में बढ़ सकता है। भागते रहें; जैसे-जैसे आप सीखते हैं कि दौड़ने पर आपका शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है, आप अपनी रक्त शर्करा को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर पाएंगे।¹²²

* नियमित व्यायाम इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार और ग्लूकोज भंडारण को कम करके रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकता है। हाइपोग्लाइसीमिया (निम्न रक्त शर्करा) कुछ व्यक्तियों के लिए जॉगिंग के दौरान, दौरान, या बाद में दिन में या रात भर में हो सकता है। टाइप 1 मधुमेह के रोगियों में रक्त शर्करा का स्तर अक्सर कम हो जाता है; हालांकि, यह मामला हमेशा नहीं होता है। आपको इसे जॉगिंग से नहीं रोकना चाहिए, विशेष रूप से इसलिए क्योंकि आप यह जानने के बाद अपने रक्त शर्करा के स्तर को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में सक्षम होंगे कि आपका शरीर दौड़ने के प्रति कैसी प्रतिक्रिया करता है।¹²³

* आपके वर्कआउट की तीव्रता, लंबाई, आवृत्ति और प्रशिक्षण से रक्त शर्करा का स्तर प्रभावित हो सकता है। न्यू जर्सी के पोषण विशेषज्ञ और मधुमेह विशेषज्ञ अमांडा किरपिच एमए, आरडीएन, सीडीई, सीडीएन ने इस मामले पर अपने विचार साझा किए। उसके कहने के अनुसार, "रनिंग" शब्द एक छोटे

स्प्रिंट से लेकर लंबे मैराथन तक, साथ ही उच्च-तीव्रता वाले अंतराल प्रशिक्षण सत्रों के लिए कुछ भी संदर्भित कर सकता है जो एरोबिक और एनारोबिक फ्यूजिंग सिस्टम पर भरोसा कर सकते हैं या नहीं कर सकते हैं। क्रमशः। इन परिवर्तनों का अनुमान लगाने के बारे में जानने से उनके कारण होने वाले कुछ तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है और अधिक सटीक इंसुलिन और आहार योजनाएँ बन सकती हैं।
॥124

* इस भिन्नता के कारण, प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए व्यायाम अनुशंसाओं को तैयार करना महत्वपूर्ण है। जॉगिंग या अन्यथा व्यायाम करते समय आप अपनी रक्त शर्करा को कैसे नियंत्रण में रखते हैं, यह भी अविश्वसनीय रूप से अद्वितीय है। व्यायाम के दौरान रक्त शर्करा को बदलने वाले अन्य कारकों में यह शामिल है कि आपके पिछले भोजन के बाद से कितना समय हो गया है और आप कितना इंसुलिन ले रहे हैं। कोई पूर्ण सार्वभौमिक विज्ञान मौजूद नहीं है, लेकिन यदि आप अपनी व्यक्तिगत प्रवृत्तियों को सीखते हैं, तो आप अत्यधिक ग्लूकोज भ्रमण (उच्च और निम्न) के बारे में चिंता किए बिना दौड़ सकते हैं। शुरू करने के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं।¹²⁵

मैराथन दौड़ने के स्वास्थ्य लाभ

1) आप मक्खन की तरह वसा को पिघलाना शुरू कर देंगे: लोग अक्सर अपने फिटनेस स्तर में सुधार के प्राथमिक लक्ष्य के साथ मैराथन प्रशिक्षण शुरू करते हैं। बाहर दौड़ना जिम के निराशाजनक प्रभावों के लिए एकदम सही मारक के रूप में काम कर सकता है, खासकर यदि आप वहां व्यायाम करते समय ऊब जाते हैं। मैराथन के दौरान आप 2,600 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं। मैराथन प्रशिक्षण कठिन है, लेकिन जब आप आश्चर्यजनक दृश्यों से घिरे होते हैं तो यह कहीं अधिक आनंददायक होता है।¹²⁶

2) आप बेहतर खाना शुरू कर देंगे। मैराथन के लिए प्रशिक्षण के लाभों में से एक अपने आहार और समग्र स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना है। आप बहुत अधिक ऊर्जा खर्च कर रहे होंगे, इसलिए उन भंडारों को पौष्टिक भोजन से भरना महत्वपूर्ण है। भोजन में पोषक तत्वों के बारे में सीखना और यह आपके पूरे दौड़ में आपकी सहायता कैसे करेगा, स्वस्थ भोजन को बहुत कम काम कर सकता है। जितना अधिक आप सोचते हैं कि आप अपने शरीर में क्या डाल रहे हैं, फलों के पक्ष में जंक फूड को पारित करना उतना ही स्वाभाविक होगा। परिणामस्वरूप, मैराथन दौड़ना आपके स्वास्थ्य को कई तरीकों से सुधारता है, न कि केवल शारीरिक रूप से।¹²⁷

3. हृदय रोग का खतरा कम होगा। मैराथन के लिए प्रशिक्षण लेते समय, ऐसा लग सकता है कि आपके पैर अधिकांश प्रयास कर रहे हैं, लेकिन वास्तव में, आपका हृदय दोगुनी तेजी से पंप कर रहा है। दौड़ना आपके दिल को मजबूत करता है क्योंकि इसे आपके पूरे शरीर में तेज गति से अधिक रक्त और ऑक्सीजन

पंप करना पड़ता है। इसमें दिल के दौरे, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के जोखिम को कम करके हृदय स्वास्थ्य को काफी बढ़ाने की क्षमता है। लंबी दूरी की दौड़ के प्राथमिक लाभों में से एक यह है कि यह लंबे समय में आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है।¹²⁸

4. आप अपने अंदर अधिक प्रेरणा पाएंगे। मैराथन के लिए प्रशिक्षण के दौरान आप जो आत्म-नियंत्रण और एकाग्रता विकसित करते हैं, वह जीवन के सभी पहलुओं में आपकी अच्छी सेवा करेगा। जबकि एक मैराथन की शारीरिक मांग अधिक होती है, फिनिश लाइन को पार करने के लिए आवश्यक मानसिक दृढ़ता प्रत्येक धावक पर निर्भर होती है। जो लोग मैराथन के लिए प्रशिक्षण लेते हैं और दौड़ते हैं वे निडर और दृढ़ निश्चयी होते हैं। पौष्टिक आहार और कठोर व्यायाम आहार बनाए रखने के कठिन कार्यों को पूरा करने के लिए उन्हें आत्म-नियंत्रण भी बनाए रखना चाहिए। यदि आप मैराथन की तैयारी करने का निर्णय लेते हैं, तो आप पा सकते हैं कि आप अपने दैनिक कार्यों में अधिक चौकस और कुशल हैं। मैराथन दौड़ने से आपके शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जो कि घटना के खत्म होने के बाद लंबे समय तक रहता है।¹²⁹

5. यह एक अद्भुत आत्म-आश्वासन बूस्टर है। मेरे अनुभव में, जब आप 42 किलोमीटर दौड़ चुके होते हैं, तो आप बहुत अधिक अजेय होते हैं, चाहे आपके रास्ते में कुछ भी आए। भले ही बहुत से लोग मैराथन शुरू करते हैं, केवल एक छोटा सा प्रतिशत ही फिनिश लाइन को पार कर पाता है। यदि आप दुनिया के उन कुछ लोगों में से एक हैं जो मैराथन पूरी करते हैं, तो आपको ऐसा लगेगा कि आप कुछ भी जीत सकते हैं। यह आपको काम पर अपने लिए बोलने, अपने निर्णय पर विश्वास करने और अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रेरित करने का आत्मविश्वास दे सकता है।¹³⁰

6. जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण बेहतर हो सकता है। लंबी दूरी की दौड़, विशेष रूप से यदि अन्य विश्राम तकनीकों के साथ मिलकर, एक व्यस्त दिन के बाद डी-तनाव और कायाकल्प करने का एक शानदार तरीका हो सकता है। शारीरिक गतिविधि के दौरान एंडोर्फिन, या "अच्छा महसूस करने वाले हार्मोन" की रिहाई को उत्तेजित करके, आप अपने मनोदशा में सुधार कर सकते हैं। यही कारण है कि, हाल ही में एक मैराथन पूरी करने के बावजूद, आप फिनिश लाइन पर थके होने के बजाय खुश महसूस करते हैं। इसके अतिरिक्त, दैनिक मैराथन प्रशिक्षण संतोष और शांति ला सकता है। दौड़ते समय अकेले कुछ शांत समय से तनाव कम करना और प्राथमिकताओं का पुनर्मूल्यांकन करना पूरा किया जा सकता है। लंबी दूरी की दौड़, जैसे कि मैराथन, को कुछ शोधों में अवसादग्रस्त लक्षणों में कमी से जोड़ा गया है। यदि आप प्रत्येक दिन प्रशिक्षण के लिए कुछ समय समर्पित करते हैं, तो आप मैराथन से परे भी लाभ प्राप्त कर सकते हैं। अपनी शारीरिक गतिविधि के स्तर को बढ़ाना बेहतर स्वास्थ्य के लिए एक उत्कृष्ट रणनीति है। इस कारण से, श्रीराम प्रॉपर्टीज के लिए बाहरी अवकाश सुविधाएं सर्वोच्च प्राथमिकता हैं। हरे-भरे

वनस्पतियों से घिरे हमारे रनिंग कोर्स में आप अपने अगले मैराथन की शैली में तैयारी कर सकते हैं।¹³¹

एक समूह में चलने के सामाजिक लाभ

एक रन के दौरान आप अन्य धावकों के साथ जो बातचीत कर सकते हैं, वह मीलों तक उड़ सकती है। समूह में दौड़ना प्रेरणा हासिल करने का सही तरीका है, अधिक अनुभवी धावकों से सीखें। समूहों में दौड़ना बहुत बड़ा कारण है कि क्यों दौड़ना फिर से इतना लोकप्रिय हो रहा है। एक समूह में दौड़ना इतना लोकप्रिय होने के 3 कारण हैं।¹³²

प्रेरणा: अपने वर्कआउट रूटीन को धरातल पर उतारने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप कुछ दोस्तों को अपने साथ शामिल होने के लिए आमंत्रित करें। जैसे-जैसे आप जॉगिंग करते हैं, आप और आपका साथी कुछ भी चर्चा कर सकते हैं। अधिकांश लोग उन कारणों पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि वे कुछ हासिल क्यों नहीं कर सकते, लेकिन स्टीव केस ने इसे सबसे अच्छा कहा: "आपको इस बात पर ध्यान नहीं देना चाहिए कि आप कुछ क्यों नहीं कर सकते। यदि आप एक बाहरी व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो आपको यह सोचने की आवश्यकता है कि क्यों यह संभव है। इसके अलावा, किसी और के साथ एक ही नाव में होने से आपको हमेशा उनके करीब होने का एहसास होता है। यह बताता है कि एलीट रनिंग टीमों में प्रतियोगिता के दौरान व्यक्तिगत एलीट से लगातार बेहतर प्रदर्शन क्यों करती हैं। पैक में दौड़ना, भले ही आप इसमें सभी को नहीं जानते हों, अपने आप बाहर जाने से कहीं अधिक प्रेरक हो सकता है।¹³³

अनुभवी धावकों से ज्ञान प्राप्त करें: दौड़ते समय आप अपने दौड़ने से संबंधित सभी प्रश्नों के उत्तर पा सकते हैं। एक अनुभवी एथलीट इस बारे में सलाह देने में सक्षम होगा कि कैसे खिंचाव किया जाए, किन खाद्य पदार्थों का सेवन किया जाए और किस तरह के वर्कआउट सबसे अधिक फायदेमंद होंगे। किसी ऐसे धावक से सलाह लेना जो "ब्लॉक के आसपास रहा है" आपको अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ तक पहुंचने में मदद कर सकता है। रन856 कई ऑनलाइन रनिंग समूहों का सिर्फ एक उदाहरण है जहां शुरुआती लोगों को अनुभवी धावकों से सलाह और प्रोत्साहन मिल सकता है।¹³⁴

सामाजिक सुविधा: एक समूह में व्यायाम सत्र के कई लाभ हैं। अन्य धावकों के साथ काम करते समय जो समान अनुभव कर रहे हैं, तेज गति अधिक काम करने योग्य हो जाती है। स्वास्थ्य और विवेक दोनों के संदर्भ में, विभाजित करना और जीतना आवश्यक है। दूसरों की उपस्थिति प्रदर्शन में सुधार करती है, एक घटना जिसे सामाजिक सुविधा या दर्शकों के प्रभाव के रूप में जाना जाता है। यह एक सिद्ध तथ्य है कि जब मनुष्य दूसरों की संगति में होता है तो वह अधिक प्रयास, रचनात्मकता और उत्पादकता करता है।¹³⁴

लंबी दौड़ और दौड़ के लिए दिमागी खेल

लंबी दूरी की दौड़ और दौड़ एक मानसिक तनाव प्रदान करते हैं जो शारीरिक माँगों से अधिक नहीं तो बराबर होता है। लंबी दूरी की दौड़ और दौड़ के लिए यहां कुछ मानसिक अभ्यास दिए गए हैं जो आपके आत्म-आश्वासन, एकाग्रता और समग्र प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं। अपनी अगली लंबी दौड़ या मैराथन में इन मानसिक तरकीबों का प्रयोग करें।¹³⁶

विजुअल एड्स का उपयोग करें: बस एक सार्थक प्रतीक या चित्र की कल्पना करने से आपको अच्छा महसूस हो सकता है और आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है। एक विश्व स्तरीय धावक या एक बहुत तेज़ या भयंकर जानवर के बारे में सोचें। आप अपने किसी प्रियजन के चेहरे की कल्पना करने की कोशिश भी कर सकते हैं ताकि आपको आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके। यदि आप किसी विशेष कारण या दान के लिए दौड़ रहे हैं तो संगठन के प्रतीक या अन्य प्रेरक छवि को देखने पर विचार करें।¹³⁷

सफलता के लिए खुद को तैयार करें: पहली डेट पर या नौकरी के लिए इंटरव्यू में अपना सर्वश्रेष्ठ पैर आगे रखने के लिए, आप स्वाभाविक रूप से इस तरह से ड्रेस चुनेंगे जिससे आपका आत्म-आश्वासन बढ़े। प्रमुख प्रतियोगिताओं के लिए अपना दृष्टिकोण न बदलें। एक दौड़ती हुई पोशाक ढूँढें जो आपको बदमाश की तरह महसूस कराती है और उससे चिपकी रहती है। रेसिंग पोशाक की मुख्य दिशानिर्देश को ध्यान में रखें: घटना के दिन कोई आश्चर्य नहीं हुआ। पहले ट्रायल रन के लिए अपने पावर सूट का उपयोग करें।¹³⁸

एक शक्ति मुद्रा पर प्रहार करें: जैसा कि आप किसी दौड़ की प्रारंभिक रेखा पर प्रतीक्षा कर रहे हैं, न झुकें और न झुकें। सीधे और लम्बे खड़े हों। आप अधिक आत्मविश्वासी दिखाई देंगे और ऐसा महसूस भी करेंगे।

ब्रेक अप योर रन: यदि आप इसे अधिक प्रबंधनीय विखंडू में तोड़ते हैं तो आपकी दौड़ या दौड़ की लंबाई बहुत कम चुनौतीपूर्ण लगेगी। उदाहरण के लिए, यदि आप 20 मील दौड़ रहे हैं, तो सोचें, "ठीक है, यह चार 5 मील की दौड़ है।" अपने बारे में सोचें कि आप प्रत्येक खंड की शुरुआत में नए पैरों के साथ एक नया रन शुरू कर रहे हैं, और अपना पूरा ध्यान उस विशेष रन के निष्कर्ष तक पहुंचने पर दें।¹³⁹

एक मंत्र अपनाएं: यदि आप नकारात्मक विचारों को अनुमति देते हैं, जैसे "मुझे थकान महसूस होती है" या "मैं इस दौड़ को कभी पूरा नहीं करने जा रहा हूँ", तो वे एक स्व-पूर्ति भविष्यवाणी बन जाएंगे। खुद को लगातार याद दिलाएं कि आशावाद जरूरी है। अपने आप से बार-बार कहें, "मुझे बहुत अच्छा लग रहा है" या "मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ।" जल्दी या बाद में, आप इसे सत्य के रूप में स्वीकार करने आएंगे। कुछ प्रेरक चल रहे मंत्र खोजें।¹⁴⁰

वर्णमाला का खेल खेलें: दौड़ते समय की जाने वाली एक मजेदार गतिविधि संकेत, लाइसेंस प्लेट और अन्य धावकों के कपड़ों जैसी चीजों पर वर्णमाला के अक्षरों को देखना है।¹⁴¹

देखें कि आप कितनी अच्छी तरह याद करते हैं: देखें कि आप कितने राज्यों या देशों की राजधानियों, अमेरिकी राष्ट्रपतियों, ऑस्कर विजेताओं, खेल चैंपियन आदि को एक समय सीमा में याद कर सकते हैं।¹⁴²

उन्हें कुल करें: जब आप जॉगिंग करते हैं तो नज़र रखने के लिए कपड़ों का एक आइटम चुनें, जैसे ब्लैक रनिंग शॉर्ट्स। बाद में, परिधान के उस विशिष्ट आइटम को पहनने वाले धावकों की संख्या का मिलान करें। दौड़ते हुए साथी के साथ, आप यह देखने के लिए प्रतिस्पर्धा कर सकते हैं कि कौन इन प्राणियों की संख्या का अनुमान लगा सकता है जो वे सबसे करीब देखेंगे।¹⁴³

कल्पना कीजिए: जब भी आप निराश महसूस करें, तो अपने आप को एक ओलंपिक एथलीट के रूप में कल्पना करें जो फिनिश लाइन पर दौड़ रहे हैं। आदर्श रनिंग फॉर्म वह है जो शांत, तरल और सुरुचिपूर्ण हो। आप अपने पसंदीदा एथलीट की तरह दौड़ सकते हैं यदि आप केवल अपने आप को उसके जूतों में देखते हैं।¹⁴⁴

अपने दिमाग को विचलित करने के लिए साहचर्य व्याकुलता विधियों का उपयोग करें: अपने स्ट्राइड, पोस्चर, सांस लेने और पाठ्यक्रम के अन्य धावकों पर ध्यान केंद्रित करना, साहचर्य रणनीति के सभी उदाहरण हैं। अनुभवी मैराथन करने वालों के लिए इस रणनीति के सफल होने की अधिक संभावना है, जबकि शुरुआती लोगों को लग सकता है कि अलग करने वाले दृष्टिकोण उनके लिए बेहतर काम करते हैं।¹⁴⁵

डिसोसिएटिव तकनीक मदद कर सकती है: डिसैसिएशन किसी के मानसिक और भावनात्मक प्रभावों को कम करने के लिए किसी के दुख के स्रोत से ध्यान हटाने की प्रथा है। आप नाटक कर सकते हैं कि आप समुद्र तट पर जॉगिंग कर रहे हैं या इसके बजाय अपने पसंदीदा मार्ग पर एक आसान रन शुरू कर रहे हैं।¹⁴⁶

सावधानी बरतें: दौड़ के दौरान होने वाली हर चीज के लिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है। यदि आपकी रेस डे पेसिंग रणनीति विफल हो जाती है, तो बारिश शुरू हो जाती है, या हवा तेज हो जाती है, तो एक बैकअप योजना तैयार रखें। "क्या होगा अगर" प्रश्नों के लिए तैयार होने से आपको सबसे खराब होने पर शांत रहने में मदद मिल सकती है। इसके अतिरिक्त, यह आपको दौड़ की अगुवाई में किसी भी तंत्रिका को शांत करने में सहायता करेगा।¹⁴⁷

आपकी अगली दौड़ को और मज़ेदार बनाने के लिए सर्वोत्तम मानसिक तरकीबें

1. ट्रेडमिल पर लॉन्ग रन द काउंट योर स्टेप्स गेम: "अपने कदमों को एक गिनती में सिंक करें," तीन बार के अल्ट्रा मैराथोनर, तीन बार के मैराथनर और तीन बार के आयरनमैन क्रिस मोजियर कहते हैं। "एक-दो-तीन-चार, दो-दो-तीन-चार, और इसी तरह। 10 तक पहुंचने तक गिनें, फिर दोहराएं। आप 100 से पीछे की ओर भी गिन सकते हैं, जो आपको कार्य पर थोड़ा अधिक ध्यान देने और इस तथ्य पर थोड़ा कम ध्यान देने के लिए मजबूर करेगा कि आप स्क्रीन पर छोटे ट्रैक के अपने 42वें लूप पर हैं। गिनने से आपको लय में रहने में भी मदद मिलेगी।" ¹⁴⁸

2. स्क्रिप्ट-राइटर गेम: रनिंग कोच, लाइसेंस प्राप्त मसाज थेरेपिस्ट और 3:17 मैराथनर इसांग स्मिथ कहते हैं, "जिम में अन्य लोगों को एक दूसरे के साथ उलझते हुए देखने के लिए अपनी परिधीय दृष्टि का उपयोग करें, और उनके साथ होने वाले प्रफुल्लित करने वाले संवादों का उपयोग करें।" . इससे भी बेहतर: कल्पना कीजिए कि उनकी आवाज कैसी सुनाई देती है। ¹⁴⁹

3. लॉन्ग रन आउटसाइड: द एप्रिसिएट योर सराउंडिंग्स गेम: मोसियर कहते हैं, "हर चीज को ऐसे देखें जैसे आपने इसे पहली बार देखा हो या इसे आखिरी बार देखा हो।" "जिस तरह से आपके पैरों के नीचे पत्तियां सिकुड़ती हैं, उस पर ध्यान दें (पतन आ रहा है!), ध्यान दें कि दो रास्ते कहां पार करते हैं या स्वीकार करते हैं कि पेड़ के तने पर सूरज कैसे चमकता है। अपने रन के अंत में, दौड़ते समय आपके द्वारा देखे गए तीन बहुत अच्छे पलों को याद करने का प्रयास करें, और उन्हें अपने मेमोरी बैंक में अगली बार प्रेरणा के रूप में संग्रहीत करें जब आप वहां से बाहर निकलने और रन बनाने के बारे में चिंतित हों।

4. सेलेब्रिटी लुकलाइक गेम: रनिंग स्पेशियलिटी ग्रुप के फील्ड मार्केटिंग मैनेजर और 50 से अधिक मैराथनर और अल्ट्रा मैराथोनर फिनिशर मैरी अनॉल्ड कहते हैं, "धावकों के दृष्टिकोण को देखें और एक सेलिब्रिटी चुनें जो वह दिखता है।" "एक सुबह, मुझे यकीन हो गया था कि सेंट्रल पार्क रिजर्वोइयर के चारों ओर दौड़ता हुआ आदमी बिल्कुल एश्टन कचर जैसा दिखता है। पता चला, यह था!" ¹⁵¹

5. पिल्ला स्काउटिंग गेम: "क्योंकि जब सब कुछ विफल हो जाता है - पिल्लों के लिए चारों ओर देखो," मोसियर कहते हैं। ¹⁵²

6. ट्रैक वर्कआउट: "ट्रैक वर्कआउट के दौरान आमतौर पर ऊबने का समय नहीं होता है क्योंकि आप छोटे सेगमेंट कर रहे हैं," जोनाथन केन, व्यायाम फिजियोलॉजिस्ट और हेड कोच और एनवाईसी में सिटी

कोच मल्टीस्पोर्ट के सह-संस्थापक कहते हैं। "लेकिन वे आहत हैं क्योंकि आप कड़ी मेहनत कर रहे हैं। इसलिए प्रत्येक खंड के लिए, शरीर के एक विशेष अंग या तकनीक पर ध्यान दें। उदाहरण के लिए, एक 400 मीटर रिपीट पर, यह सुनिश्चित करने के अलावा और कुछ न सोचें कि आपके हाथ वहीं हैं जहाँ उन्हें होना चाहिए। अगले एक पर, अपने घुटने को ऊपर उठाने या अपनी एड़ी को अपने बट की ओर ले जाने पर ध्यान दें। जब आपका ध्यान एक विशेष पहलू पर होता है, तो आपके सोचने की संभावना कम होती है, 'अरे बकवास, यह दर्द होता है!'"¹⁵³

7. द फाइनाल पुश गेम: अर्नोल्ड कहते हैं, "मैं अपने दोहराव के लिए '10 मीटर टू गो' मार्क से पानी की बोतल रखना पसंद करता हूँ।" "एक बार जब मैं देखता हूँ कि मेरी पानी की बोतल सामने आ गई है, तो मुझे पता है कि मैं लगभग वहाँ हूँ और मैं इसे तदनुसार धक्का देता हूँ।"¹⁵³

8. खुद से बात करें: अगर आप अकेले दौड़ रहे हैं और संघर्ष कर रहे हैं, तो खुद से बात करें। अपने आप को बताएं कि आप शारीरिक रूप से थके हुए नहीं हैं - आप केवल मानसिक रूप से थके हुए हैं और आप इसके माध्यम से आगे बढ़ सकते हैं। अपने आप से ऐसी बातें कहें, "मैं पाँच मिनट में थोड़ा पानी पी लूँगा - इससे मुझे अच्छा महसूस होगा।"¹⁵⁴

9. आत्म-चर्चा को नियोजित करने का एक और तरीका है कृतज्ञता का अभ्यास करना: अपने आप को याद दिलाएं कि आपको दौड़ने के बजाय दौड़ना है। आनंद लें और स्थानांतरित करने की क्षमता के लिए आभारी रहें, दूर तक जाने की सहनशक्ति, और समय, दृश्यों, मौसम और प्रशिक्षण के लिए जो आपके पास इस पल में है।

10. ब्रेक अप योर रन: अपने रन को छोटे सेगमेंट में विभाजित करने से दूरी अधिक प्रबंधनीय महसूस होगी। उदाहरण के लिए, यदि आप 20 मील दौड़ रहे हैं, तो सोचें, "ठीक है, यह 5 मील की चार दौड़ें हैं।" प्रत्येक नए खंड की शुरुआत में, अपने आप को नए पैरों के साथ एक नए रन पर शुरू करने की कल्पना करें और बस उस खंड के अंत तक पहुंचने पर ध्यान केंद्रित करें।¹⁵⁵

11. अपने मार्ग के छोटे लक्ष्यों को पूरा करने के लिए अपने लिए चौकियों को चिह्नित करें। आने वाले मील के पत्थर जैसे कोई विशेष पेड़ या मार्ग के साथ एक मूर्ति, या पांच मिनट और दौड़ना या ब्लॉक के अंत तक दौड़ना प्रेरक हो सकता है।¹⁵⁶

12. यदि आप एक DIY रूट पर दौड़ रहे हैं (पार्क में या आधिकारिक रनिंग रूट पर नहीं), आपूर्ति के लिए और एक लक्ष्य के रूप में फिर से आने के लिए अपना स्वयं का सहायता केंद्र बनाएं। एक लूप या आउट-एंड-बैक रूट चलाएं जो आपको आपके घर (प्रारंभिक बिंदु) से आपकी कार (आधे रास्ते) और

वापस ले जाता है, जहां आप एक लक्ष्य के रूप में चेक इन कर सकते हैं। या, एक पूर्व निर्धारित बिंदु पर अपने एक दोस्त से अपनी दौड़ के आधे रास्ते में मिलने को कहें।¹⁵⁷

13. एक और बढ़िया मानसिक तरकीब है एक मील के लक्ष्य ("मैं आज 10 मील की दूरी तय करना चाहता हूँ") को एक मिनट के लक्ष्य में बदलना ("मैं आज 120 मिनट दौड़ना चाहता हूँ") या इसके विपरीत। इस तरह, यदि आपका अगला लक्ष्य 3 मील दूर है, तो आप मानसिक रूप से "यह केवल आधे घंटे की दूरी पर है" की रणनीति बना सकते हैं।¹⁵⁸

14. चुनौती को स्वीकार करें: जब आप लंबी दौड़ लगा रहे हों, तो खुद को याद दिलाएं कि लंबी दूरी की प्रतियोगिता के लिए प्रशिक्षित करना आसान नहीं है। अगर ऐसा होता, तो हर कोई इसे करता, है ना? अपने आप को याद दिलाएं कि आप एक चुनौती स्वीकार कर रहे हैं और जिन कठिनाइयों का आप सामना कर रहे हैं, वे अंत में आपकी उपलब्धि को और भी सार्थक बना देंगी।¹⁵⁹

15. एक बहु-मील मार्ग पर चलते समय, यह भी याद रखें कि आप जितनी धीमी गति से चलना चाहते हैं-और आपको-जाना चाहिए। लंबा माइलेज सहनशक्ति के बारे में है, गति के बारे में नहीं, इसलिए यदि आपको आगे बढ़ने में कठिनाई हो रही है, तो धीमे हो जाएं। पुनर्प्राप्ति गति से दौड़ें, चलने का ब्रेक लें, या कुछ मिनटों के लिए बैठने के लिए रुकें यदि आपके शरीर को इसकी आवश्यकता है। एक बार जब आप अपनी सांस पकड़ लें और आराम करें, फिर से शुरू करें।¹⁶⁰

16. एक मंत्र खोजें: एक छोटा वाक्यांश चुनना, जैसे "एक समय में एक कदम", जिसे आप दौड़ते समय अपने सिर पर बार-बार खेलते हैं, आपको ध्यान केंद्रित करने और केंद्रित रहने में मदद मिल सकती है। यह आपकी आंतरिक प्रेरणा हो सकती है जब आपको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। मंत्र के रूप में उपयोग करने के लिए आपके पास पहले से ही एक पसंदीदा वाक्यांश हो सकता है, लेकिन यदि आपके पास नहीं है, तो प्रेरणा के लिए इन नमूना चल रहे मंत्रों और मैराथन उद्धरणों को देखें।¹⁶¹

18. इमेजरी का उपयोग करें: जब आप किसी मुश्किल दौर से गुजरते हैं, तो अपने आप को एक ओलंपिक एथलीट के रूप में कल्पना करने की कोशिश करें, जो फिनिश लाइन की ओर बढ़ रहा है। अपने दौड़ने के रूप को सहज, सुंदर और तनावमुक्त होने की कल्पना करें। अपनी इंद्रियों में ट्यून करें और एथलीटों के लिए विजुअलाइजेशन तकनीकों का अभ्यास करें ताकि आप खुद को एक प्रमुख मील का पत्थर मारने, उस फ़िनिश मेडल को हथियाने, या बस अगले मील मार्कर तक पहुँचने की कल्पना कर सकें।¹⁶²

19. गिनती के खेल खेलें: यदि आप वहां दौड़ते हैं जहां बहुत सारे अन्य धावक हैं, तो इस खेल को आजमाएं। अपने दौड़ने के दौरान देखने के लिए कपड़ों का एक विशिष्ट लेख चुनें, जैसे कि सफेद चलने

वाली टोपी। फिर गिनें कि आप कितने धावकों को इसे पहने हुए देखते हैं। यदि आप अतीत या अन्य धावकों द्वारा भाग रहे हैं, तो याद रखें कि आप एक समुदाय का हिस्सा हैं और आपके द्वारा साझा किए गए बंधन से सशक्त हो जाते हैं। यदि आप सड़कों पर बहुत दौड़ते हैं, तो आप इसे किसी खास मॉडल या रंग की कारों के साथ भी कर सकते हैं। एक लोकप्रिय पैदल मार्ग से गुजर रहे हैं? गिनें कि आप कितने कुत्तों को देखते हैं या विभिन्न प्रकार के पेड़ देखते हैं।¹⁶³

20. दौड़ के बाद की योजनाएँ बनाएँ: यह तय करना बहुत अच्छा है कि आप एक रन पूरा करने के बाद क्या करना चाहते हैं, खासकर यदि आप सुबह दौड़ रहे हैं। कुछ बुनियादी सोचें जैसे कि रात के खाने के लिए क्या बनाना है। यह आपको अपने दिन को व्यवस्थित करने में मदद करता है और आपको दौड़ के बाद आगे देखने के लिए कुछ देता है।¹⁶⁴

21. अपनी दौड़ की कल्पना करें: यदि आप मैराथन जैसी दौड़ के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं, तो अपने आप को पाठ्यक्रम में दौड़ते हुए देखें - हर मील - और फिनिश लाइन को पार करते हुए। चित्र बनाएं कि आप अपनी तस्वीर के लिए कैसे पोज़ देना चाहते हैं, जैसा कि आप फिनिश के माध्यम से चलाते हैं। घड़ी को अपने लक्ष्य समय के साथ देखने का प्रयास करें (यदि आपके पास एक है) प्रदर्शित है।¹⁶⁵

22. कल्पना कीजिए कि एक स्वयंसेवक के रूप में आप क्या सोच रहे होंगे जो आपके रेस मेडल को आपके गले में डालेगा। इस बारे में सोचें कि फिनिश लाइन पर अपने प्रियजनों को आपके लिए चीयर करते हुए देखकर कैसा लगेगा।¹⁶⁶

23. अपने कानों का उपयोग करें: यदि आप अपने लंबे रन के दौरान अधिक श्रवण प्रेरणा की तलाश कर रहे हैं, तो हेडफोन को हटा दें। जबकि कुछ स्वीकृत दौड़ पाठ्यक्रम में हेडफोन या ईयरबड के उपयोग की अनुमति नहीं देते हैं, हेडफोन का सुरक्षित रूप से उपयोग करना और अपने स्वयं के व्यक्तिगत रन के दौरान सावधानी बरतना विकर्षण और प्रेरणा को गले लगाने का एक शानदार तरीका हो सकता है।¹⁶⁷

24. क्या संगीत आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है? क्या पॉडकास्ट आपको चल रहे कार्य से विचलित करता है? क्या ऑडियो पुस्तकें आपको कहानियों की कल्पना करने में मदद करती हैं? आपके लिए सबसे अच्छा क्या काम करता है यह देखने के लिए अपने रनों पर विभिन्न ऑडियो सामग्री के साथ प्रयोग करें। यदि आपका रन एक घंटे या उससे अधिक समय तक चलता है, तो एकाधिक मीडिया को आजमाने पर विचार करें। अपने वार्मअप मील के दौरान पॉडकास्ट के साथ शुरुआत करें, फिर जब आप अपना टेम्पो शुरू कर रहे हों तो संगीत पर स्विच करें। हो सकता है कि आप अधिकांश भाग के लिए बिना संगीत के चलते हों और दीवार से टकराने के बाद ही जाम चालू करें। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी रणनीति, चलने वाले हेडफोन की एक जोड़ी और कुछ संगीत या ऑडियो आपके लंबे रन के लिए गेम

परिवर्तक हो सकते हैं।¹⁶⁸

25. सांस लें: लंबी दौड़ के लिए उचित सांस लेने की तकनीक महत्वपूर्ण है। यदि आप दूरी के लिए जा रहे हैं और सहनशक्ति का निर्माण कर रहे हैं, तो सांस का काम आपकी मांसपेशियों को आवश्यक ऑक्सीजन प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सकता है। अपने प्रशिक्षण के दौरान सांस लेने की विभिन्न तकनीकों का अभ्यास करें। नाक के माध्यम से, और मुंह के माध्यम से लंबी दूरी की दौड़ के लिए चलने वाली श्वास रणनीति है। अगर आपको स्थिर सांस लेने में परेशानी हो रही है, तो धीमे हो जाएं और अपने पैरों के प्रहार के साथ अपनी सांसों और सांसों को जोड़ें। जब भी आपका बायां पैर फुटपाथ से टकराए, श्वास लें। जब आपका दाहिना पैर टकराए, तो सांस छोड़ें।¹⁶⁹

26. एक नया मार्ग आजमाएं: यदि आप मैराथन जैसी लंबी दूरी की दौड़ के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं, तो संभावना है कि आप अपने प्रशिक्षण चक्र के दौरान उसी मार्ग से निपट रहे हैं। बोरियत और एकरसता से लड़ने के लिए—और खुद को सतर्क रखने के लिए—एक नया रास्ता चुनें। पूरी तरह से अलग पथ का प्रयास करें, या बस अपने नियमित रन पर एक छोटा सा चक्कर लगाएं और एक नया क्षेत्र तलाशें। अपने लंबे रन को बदलकर, आप अपने रूटीन से विचलित होने पर अपने दिमाग को सतर्क रखेंगे।¹⁷⁰

27. इसे अकेले मत जाओ: यदि आप अपने लंबे रन अकेले लेने की प्रवृत्ति रखते हैं, तो एक रनिंग ग्रुप में शामिल होने या किसी दोस्त के साथ रन करने का प्रयास करें। एक साथी के साथ दौड़ना जो आपको चुनौती दे सकता है या आपके साथ तालमेल बिठा सकता है, स्वाभाविक रूप से आपको चलते रहने के लिए प्रेरित करेगा। जब दौड़ कठिन हो जाती है तो आप एक दूसरे पर भरोसा कर सकते हैं और जब आप फिनिश लाइन पार करते हैं या अपने मील लक्ष्य को हिट करते हैं तो सफलताओं में हिस्सा लेते हैं।¹⁷¹

अपना समय कैसे सुधारें

स्पीडवर्क का जादू: मानव शरीर में उल्लेखनीय नमनीयता है; यह आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए बदल सकता है। प्रशिक्षण के दौरान आप दैनिक, साप्ताहिक और वार्षिक आधार पर जो भी गति करते हैं, आपका शरीर उसके अनुकूल हो जाएगा। हालाँकि, यदि आप कुछ गति प्रशिक्षण के साथ अपने आप को अपनी सामान्य गति से बाहर धकेलते हैं, तो आपका शरीर बढ़ी हुई माँगों के अनुकूल हो जाएगा। आपका संचार तंत्र अधिक प्रभावी हो जाएगा, आपका दिल मजबूत हो जाएगा, और आपकी मांसपेशियाँ अपनी अधिकतम क्षमता का उपयोग करने में सक्षम होंगी। इससे आपके नियमित रन के दौरान सहनशक्ति में वृद्धि, तेज समय और आपके शरीर पर कम तनाव होगा। इसके अलावा, आप सामान्य रूप से बेहतर महसूस करेंगे। गति प्रशिक्षण की तैयारी के लिए, आपको

पहले सप्ताह में तीन से चार बार 30 मिनट तक लगातार दौड़ने में सक्षम होना चाहिए।¹⁷²

स्पीडवर्क शुरू करने से पहले आपको क्या पता होना चाहिए

1) सही दिशा खोजें और सतह पर ध्यान दें। आपको पगडंडी पर या कहीं और गति अभ्यास नहीं करना चाहिए जो खतरनाक हो सकता है। यदि आप कर सकते हैं, तो उन मार्गों से दूर रहें जो विशेष रूप से यातायात की मात्रा, स्थिति, या गति बाधाओं या ढलानों की उपस्थिति के कारण खतरनाक हैं। प्रभावी होने के लिए, एक सतह को जितना संभव हो उतना चिकना होना चाहिए।¹⁷³

2) तेज डाउनहिल रनिंग से बचें। यह देखने में आसान लगता है, लेकिन वास्तव में यह मांसपेशियों के लिए कठिन है और जल्दबाजी में चोट लग सकती है। बहुत तेजी से आगे बढ़ें और आप फेस प्लांट कर सकते हैं और रोड रैश के खराब मामले के साथ समाप्त हो सकते हैं।

3) वार्म अप करें, स्ट्रेच करें और धीरे-धीरे शुरू करें। गति लेने से पहले हमेशा 10 से 15 मिनट की आसान दौड़ से शुरुआत करें। गर्म मांसपेशियां आपको बेहतर प्रदर्शन करने और चोट लगने की संभावना कम करने में मदद करेंगी।

4) फॉर्म पर ध्यान दें। स्पीडवर्क आपके सिस्टम के बायो-मैकेनिक्स में सुधार करता है। जब आप तेज दौड़ें तो फॉर्म के बारे में सोचें ताकि आपमें बुरी आदतें विकसित न होने लगे। अपने आप को हल्का, सुचारू रूप से और कुशलता से चलाने की कल्पना करें।¹⁷⁴

5) इसे मजेदार बनाएं। तेज दौड़ना आपके लिए एक नए तरह का प्रयास हो सकता है, लेकिन इसमें मेहनत नहीं होनी चाहिए। स्पीड गेम खेलकर और गति में अंतर का आनंद लेकर एकरसता को तोड़ें।

6) आराम का दिन लें। दिन-ब-दिन एक समान गति बनाए रखने के लिए जानबूझकर आराम के दिनों की आवश्यकता होती है। विश्राम के लिए हर सप्ताह कम से कम एक दिन अलग रखें। जब आप अपने आहार में गति प्रशिक्षण जोड़ते हैं, तो आपकी मांसपेशियों को राहत देना विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है। तीव्र व्यायाम के बैक-टू-बैक सत्र से बचें। मांसपेशियों के ऊतकों को ठीक होने और मजबूत होने के लिए, कुछ डाउनटाइम की आवश्यकता होती है। आराम के दिनों का उपयोग करके और अपने सत्रों की तीव्रता को बदलकर अधिक प्रभावी ढंग से और चोट के कम जोखिम के साथ दौड़ना पूरा किया जा सकता है। 175

7) पहले थोड़ी परेशानी की अपेक्षा करें। यह संभावना है कि आपका शरीर आपकी नियमित गति के अनुकूल हो गया है। क्योंकि आप चाहते हैं कि यह और तेजी से आगे बढ़े, यह अनिवार्य रूप से कराहना और भुनभुनाना शुरू कर देगा। आप सांस से अधिक महसूस कर सकते हैं और आपके फेफड़ों और पैरों

में जलन हो सकती है। हालाँकि, आपको कोई गंभीर असुविधा महसूस नहीं होनी चाहिए। गति प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने के 24 घंटे से 72 घंटे के बीच शुरुआत में मांसपेशियों में दर्द (डीओएमएस) कहीं भी हो सकता है। आप अपनी मांसपेशियों को नए तरीकों से चुनौती देकर सही रास्ते पर हैं।¹⁷⁶

तेज़ होने के खास तरीके

1) अंतराल में टैप करें: कई छोटे अंतराल वाले वर्कआउट बहुत मज़ेदार हो सकते हैं। ट्रैक इस प्रकार के अभ्यासों के लिए आदर्श है क्योंकि यह सटीक दूरी माप की अनुमति देता है। दस मिनट के वार्मअप के बाद, अपनी 5K गति से 400 मीटर (एक लैप) दौड़ें, फिर ठीक होने के लिए एक लैप जॉगिंग करें। दूसरे शब्दों में, यदि आप 24 मिनट में 3.1 मील (5k) दौड़ सकते हैं, तो आप लगभग 2 मिनट में 400 मीटर (2 चक्कर) तय कर सकते हैं। दो या तीन 400-मीटर दोहराव (प्रत्येक के बीच में एक रिकवरी लैप के साथ) से शुरू करने और पांच या छह तक बनाने की सिफारिश की जाती है। यदि आपके पास ट्रैक तक पहुंच नहीं है तो आप सड़क पर भी वही व्यायाम कर सकते हैं। सड़क के चिकने, समतल खंड की तलाश करें। यदि आप वास्तविक दूरी के बारे में अनिश्चित हैं, तो आप अपने अंतराल को इंगित करने के लिए लाइट पोस्ट या टेलीफोन पोल का उपयोग कर सकते हैं। 10 मिनट के वार्मअप के बाद, दो टेलीफोन खंभों के लिए दौड़ने, दो के लिए ठीक होने और प्रक्रिया को दोहराने से एक मील की दूरी हासिल की जा सकती है।¹⁷⁷

2) टेम्पो से निपटें: हफ्ते में एक बार टेम्पो वर्कआउट जरूर करें। टेम्पो रन आपके एनारोबिक थ्रेसहोल्ड को विकसित करने में आपकी मदद करता है जो तेजी से दौड़ने के लिए महत्वपूर्ण है। अवायवीय दहलीज उस बिंदु को संदर्भित करता है जिस पर ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में आपकी मांसपेशियां ईंधन को जलाने लगती हैं। इससे आप कम थकान के साथ तेजी से दौड़ सकेंगे। एक रनिंग कोच ने कहा कि किसी भी दूरी के लिए अपनी गति को बेहतर बनाने के लिए टेम्पो सबसे महत्वपूर्ण कसरत है। टेम्पो रन करने के लिए, 10 मिनट की आसान रनिंग के साथ अपनी दौड़ शुरू करें। अगला अपनी 10K (6.2 मील) की गति के पास 15 से 20 मिनट दौड़ना जारी रखें। यदि आप 60 मिनट में 10k दौड़ सकते हैं तो आपकी गति लगभग 10 मिनट प्रति मील होगी। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपकी 10K गति क्या है, तो बस उस गति से दौड़ें जो "आराम से कठिन" या 1-10 के पैमाने पर 8 का प्रयास महसूस करती है। 10 मिनट के कूल डाउन रन के साथ समाप्त करें। जैसे-जैसे आप मजबूत होते जाते हैं और आपकी सहनशक्ति में सुधार होता है, अपने टेम्पो प्रशिक्षण की अवधि बढ़ाएँ। जितनी देर तक आप आराम से कठिन गति बनाए रख सकते हैं, उतना बेहतर होगा। कई हफ्तों तक इस कसरत का अभ्यास करें और आपको अपनी अगली दौड़ में शायद पीआर के साथ पुरस्कृत किया जाएगा।¹⁷⁸

3) पहाड़ियों पर अपनी ताकत का परीक्षण करें: हिल वर्कआउट के स्वास्थ्य पर कई सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। आपके क्वाड्स, हैमस्ट्रिंग, बछड़े और ग्लूट्स (बट की मांसपेशियां) सभी की ताकत में सुधार होगा। अपनी बोरियत को खत्म करना एक वास्तविकता है। आप आत्म-आश्वासन और एक मजबूत ऊपरी शरीर भी प्राप्त करेंगे (चूंकि आपके कोर को आपको सीधा रखने के लिए और अधिक काम करना होगा, आप अपनी बाहों को कठिन चलाएंगे)। यदि आप हिल रिपीट कर रहे हैं, तो आप एक चुनौतीपूर्ण मार्ग से चरणबद्ध नहीं होंगे। एक धावक के रूप में अपनी सहनशक्ति को बढ़ाने के लिए बार-बार पहाड़ियों के ऊपर और नीचे दौड़ना एक बेहतरीन रणनीति है। अपने आप को ढलान पर जाने की अनुमति दिए बिना अधिकतम प्रयास करने का प्रयास करें। फर्श पर घूमने से बचें। अपने दिमाग को ढलान पर रखने के लिए अपनी आंखों को दस से बीस फीट की बजाय अपने सामने रखें। हिल रिपीटेशन को धीरे-धीरे 3–4 प्रति सप्ताह के निचले स्तर से 6–10 प्रति सप्ताह के उच्च स्तर पर बनाया जाना चाहिए। पहाड़ी दोहराव प्रत्येक सप्ताह में केवल एक बार किया जाना चाहिए। पहाड़ी प्रशिक्षण सत्रों के बीच में आराम की अवधि बहुत जरूरी है। शुरुआती दौर में मांसपेशियों में तकलीफ हो सकती है। अपनी पहाड़ी चढ़ाई क्षमताओं का परीक्षण करते समय छोटी, खड़ी पहाड़ियों और लंबी, अधिक क्रमिक ढलानों के बीच वैकल्पिक। हालांकि पहाड़ियों की लंबाई और ढलान व्यापक रूप से भिन्न हो सकते हैं, पुनरावृत्ति की धारणा अक्सर विशिष्टताओं की परवाह किए बिना समान होती है। आपको जितनी जल्दी हो सके पहाड़ी की चोटी तक पहुँचने के लिए एक मजबूत प्रयास करना चाहिए, फिर नीचे की ओर लौटते समय धीमी गति से दौड़ना चाहिए। यदि आप समतल क्षेत्र में रहते हैं तो ट्रेडमिल उतना ही प्रभावी है जितना कि मैं। अपनी मांसपेशियों को ढीला करने के लिए 10 मिनट तक धीरे-धीरे जॉगिंग से शुरुआत करें। फिर, अगले चौथाई मील में, ढाल बढ़ाएँ (उस स्तर तक जो आपको कठिन लगता है) (या 400 मीटर)। 1% झुकाव पर आसान जॉगिंग के एक चौथाई मील के साथ आकार में वापस आएँ। यह तीन से चार बार और अंत में दस बार किया जाना चाहिए। हर कसरत के बाद 5-10 मिनट ठंडा होने का इंतजार करें।¹⁷⁹

4) कुछ पाउंड टार्च करें: मुझे पता है कि यह कहना आसान है, लेकिन एक पाउंड वजन घटाने से आप प्रति मील 2 सेकंड तेज हो जाएंगे। 10 पाउंड कम करें और आप अपने 5k समय में 1 मिनट का समय लेंगे। एक 150 पाउंड (68 किलो) धावक प्रति मील लगभग 100 कैलोरी जलता है।¹⁸⁰

पाउंड्स को कैसे टार्च करें

- नियमित रूप से दौड़ें। प्रति सप्ताह केवल एक और दिन दौड़ने या अन्य हृदय संबंधी व्यायाम जोड़ने से अधिक कैलोरी जलाने में मदद मिल सकती है।
- कुछ वजन प्रशिक्षण जोड़ें। आपके शरीर में जितना अधिक मांस मास होगा, उतनी ही कुशलता से

आपका मेटाबॉलिज्म काम करेगा। मांसपेशियां आपकी कैलोरी जलाने वाली भट्टी में इजाफा करती हैं, वसा नहीं।¹⁸¹

- स्वस्थ, संतुलित आहार लें। जरूरी नहीं कि आपको कैलोरी कम करनी पड़े। केवल अधिक गुणवत्ता वाले खाद्य पदार्थों पर ध्यान दें। कम संसाधित, जंक, तेज़ और शक्कर युक्त खाद्य पदार्थ खाएं जबकि अधिक ताज़ी सामग्री शामिल करें।

- खुद को शारीरिक रूप से चुनौती दें। अगर आप स्पीड वर्क और हिल ट्रेनिंग को शामिल करना शुरू करते हैं तो आपका शरीर नोटिस करना शुरू कर देगा। अध्ययनों से पता चलता है कि अधिक कैलोरी जलाने के लिए गति कार्य जोड़ना सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।¹⁸²

5) फ़ार्टलेक आजमाएँ: आप सोच रहे होंगे, फ़ार्ट-क्या?? Fartlek "स्पीड प्ले" के लिए स्वीडिश कृति है। यह दौड़ के दौरान बस दौड़ना और जॉगिंग करना है। अपने पूरे वर्कआउट के दौरान एक ही गति रखने के बजाय आप स्प्रिंट करें, फिर जॉगिंग करें, फिर जब भी आपका मन करे स्प्रिंट करें। फ़ार्टलेक के साथ एक आकार सभी के लिए उपयुक्त नहीं है। यदि आप सुस्त महसूस करते हैं, तो आपके द्वारा किए जाने वाले स्प्रिंट की संख्या को सीमित करें और ठीक होने में अधिक समय लें। यदि आपके पास बहुत अधिक ऊर्जा है, तो स्प्रिंट को जोर से चलाएं, और जब आप पूरी तरह से ठीक महसूस न करें तो फिर से स्प्रिंट करें। फ़ार्टलेक वर्कआउट इतना लोकप्रिय होने का एक कारण यह है कि यह इतना लचीला है। सुनिश्चित करें कि आप कम से कम 10 मिनट के लिए वार्म अप करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी मांसपेशियां गति में त्वरण को संभालने के लिए पर्याप्त ढीली हैं। इस कसरत को चलाने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप अपने आगे की वस्तुओं को एक टेलीफोन पोल की तरह चुनें और उस पोल से अगले तक स्प्रिंट करें और फिर ठीक होने के लिए जॉगिंग करें। कोई भी निश्चित वस्तु काम करेगी: घर, मेल बॉक्स, पेड़, या रोड किला। आपको शायद तस्वीर मिल गई होगी। वर्कआउट के बाद 10-15 मिनट तक कूल डाउन जरूर करें। फ़ार्टलेक एक कठिन कसरत हो सकती है, और यदि आप ठीक से गर्म नहीं होते हैं और ठीक से ठंडा नहीं होते हैं, तो अगले दिन आपकी कुछ बहुत ही दर्दनाक मांसपेशियां हो सकती हैं। स्पीडवर्क को अपने प्रशिक्षण में लागू करें और आप अपने समय में सुधार देखेंगे। इस पुस्तक में दिखाए गए अन्य प्रशिक्षण सिद्धांतों को मिला लें और आप अपनी राह पर आगे बढ़ेंगे। नया व्यक्तिगत रिकॉर्ड भावनात्मक रूप से बहुत फायदेमंद रहेगा।¹⁸³

मैराथन पेसिंग की चुनौती

* लंबी दूरी की दौड़ में पेसिंग एक तंत्रिका प्रक्रिया द्वारा नियंत्रित किया जाता है जिसे टेलोएन्टिसिपेशन कहा जाता है, जो अनुसंधान द्वारा तेजी से समर्थित है। यह प्रणाली लगातार निर्धारित करती है कि दौड़ के बाकी हिस्सों में होमोस्टैसिस (जैसे अति ताप) के विनाशकारी टूटने के जोखिम के बिना धावक कितनी तेजी से जा सकता है। शेष दूरी के बारे में जागरूक जागरूकता, शारीरिक "सेट पॉइंट" जैसे अधिकतम अनुमत कोर शरीर का तापमान, और मांसपेशियों और अन्य अंगों से मस्तिष्क तक पहुंचाए गए प्रतिक्रिया संकेतों का उपयोग इस गणना में किया जाता है। धावक को खुद को बहुत बुरी तरह से घायल होने से बचाने के लिए, गणना धावक की मांसपेशियों की सक्रियता (और इसलिए उनकी गति) की डिग्री और उनकी थकान की छाप को समायोजित करती है।¹⁸⁴

* इस तंत्र को ज्यादातर धावक के प्रशिक्षण और प्रदर्शन के इतिहास द्वारा कैलिब्रेट किया जाता है। जब भी बच्चे पहली बार एक मील की फन रन में भाग लेते हैं, तो वे हमेशा पूरी गति से दौड़ना शुरू करते हैं और फिर कुछ सौ गज की दूरी के बाद उछलते हैं। अगली बार जब वे आनंद की दौड़ में भाग लेंगे, तो वे इस अनुभव के बाद खुद को बेहतर गति से चलाना जानेंगे। एक धावक खेल में जितना अधिक समय तक भाग लेता है, मैराथन के संभावित अपवाद के साथ, दौड़ में खुद को गति देने की उसकी क्षमता उतनी ही अधिक परिष्कृत हो जाती है।¹⁸⁵

* दौड़ने, साइकिल चलाने और अन्य धीरज समय परीक्षणों में कुछ मिनटों से अधिक समय तक चलने वाले अध्ययन ने संकेत दिया है कि एक समान गति वाला प्रयास, आमतौर पर एक संक्षिप्त अंत "किक" के साथ, सबसे तेज परिष्करण समय प्रदान करता है। 1,500 से 10,000 मीटर तक की सभी ट्रैक दूरियों में अधिकांश विश्व रिकॉर्ड इसी पेसिंग दृष्टिकोण का उपयोग करके स्थापित किए गए हैं, यह सुझाव देते हुए कि यह अनुभवी धावकों के लिए दूसरी प्रकृति है।¹⁸⁶

* हालांकि, इसका कारण यह है कि दूरानुमान तंत्र की कंप्यूटिंग क्षमता की एक सीमा होती है। एक ब्रेकिंग पॉइंट होना चाहिए जब यह तकनीक एक सटीक गणना उत्पन्न करने के लिए दूरी को अच्छी तरह से नहीं समझ सकती है, विशेष रूप से दौड़ की दूरी बढ़ने पर। यह अच्छी तरह से स्थापित है कि व्यावहारिक रूप से सभी धावक अल्ट्रा-मैराथन के 100 किलोमीटर के निशान पर एक महत्वपूर्ण मंदा का अनुभव करते हैं। उच्च स्कोर के पास कम से कम धीमी गति है, लेकिन यहां तक कि वे नकारात्मक विभाजन क्षेत्र के करीब नहीं हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि विश्वसनीय टेलीओन्टिसिपेशन की सीमा कहीं 10 से 100 किलोमीटर के बीच है।¹⁸⁷

हम मैराथन के लिए बेहतर गति कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

जब दौड़ में दौड़ने की बात आती है, इष्टतम पेसिंग का अर्थ है जितनी जल्दी हो सके फिनिश लाइन को पार करना। आइए तर्क के लिए मान लें कि धावकों को मैराथन के दौरान समान या बेहतर विभाजन के लिए लक्ष्य बनाना चाहिए, भले ही एक छोटे से सकारात्मक विभाजन का परिणाम वास्तव में सबसे तेज समग्र समय हो। क्या ऐसा कुछ है जो आप यह सुनिश्चित करने के लिए कर सकते हैं कि आपका अगला मैराथन अब तक का सबसे तेज मैराथन हो? इन 5 उदाहरणों पर एक नजर डालें:

1) कई मैराथन पूरी करें। जैसे-जैसे किसी व्यक्ति की दूरदर्शी प्रणाली एक निश्चित रेसिंग अनुभव के प्रति अधिक अभ्यस्त हो जाती है, व्यक्ति के प्रदर्शन में सुधार होता है। यदि आपने इसे पहले किया है, या कुछ इसी तरह का कुछ किया है, तो आपका मस्तिष्क आपके शरीर और परिवेश से प्राप्त जानकारी के आधार पर सटीक गणना करने में सक्षम होगा, यह निर्धारित करने के लिए कि आप अभी कहां हैं और फिनिश लाइन के बीच कितनी तेज गति बनाए रख सकते हैं। अपने पहले मैराथन के आखिरी किलोमीटर में महसूस होने वाली थकावट के लिए कोई भी ट्रेन नहीं करता है। लेकिन अब जब आप जानते हैं कि पूरे मैराथन में खुद को कैसे गति देनी है, तो आप अगले मैराथन के लिए और भी अधिक तैयार होंगे। इस प्रकार के अधिकांश अधिग्रहण अनजाने में किए जाते हैं। एक बार जब आप एक मैराथन पूरा कर लेते हैं, तो आपका मस्तिष्क और शरीर तालमेल बिठा लेते हैं और आपको पता चल जाता है कि किसी विशेष समय में आपको कैसा महसूस करना चाहिए।¹⁸⁸

2) उपयुक्त समय लक्ष्य निर्धारित करें: क्योंकि मैराथन की दूरी इतनी चरम है, कुछ धावक मैराथन के माध्यम से पूरी तरह से महसूस करके प्रभावी ढंग से अपने तरीके से गति करने में सक्षम होते हैं, हालांकि, जैसा कि वे छोटी दौड़ में करते हैं। मैराथन दौड़ते समय आपको इतना पीछे हटना पड़ता है कि शुरुआती मील आवश्यक रूप से बहुत आसान लगता है - इतना आसान कि आप पांच या 10 सेकंड प्रति मील तेज या धीमी गति से दौड़ सकते हैं और यह विशेष रूप से कठिन या आसान नहीं लगेगा। लेकिन मैराथन के पहले हाफ में सिर्फ पांच या 10 सेकंड प्रति मील की गति का अंतर दूसरे हाफ में लटकने और गिरने के बीच का अंतर बना सकता है। इसलिए एक उपयुक्त समय लक्ष्य चुनना, जो बदले में आपको एक उपयुक्त लक्ष्य गति प्रदान करता है, बहुत महत्वपूर्ण है।¹⁸⁹

भविष्य में आप कितनी तेजी से मैराथन दौड़ सकते हैं, इसका अनुमान लगाने का सबसे आसान तरीका अपने पिछले परिणामों को देखना है। यदि आप अपने प्रदर्शन में सुधार करना चाहते हैं, तो आमतौर पर यह सलाह दी जाती है कि आप अपने पिछले सर्वश्रेष्ठ समय की तुलना में कुछ तेज समय का लक्ष्य रखें। आप किस हद तक सुधार की उम्मीद कर सकते हैं यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके पिछले

मैराथन प्रशिक्षण चक्र के दौरान आपकी फिटनेस कितनी बढ़ी है। मैराथन प्रशिक्षण के दौरान आपको अपने आप को कितनी दूर धकेलना चाहिए, इसका एक उपयोगी संकेतक यह तुलना करना है कि आपने पिछले मैराथन प्रशिक्षण चक्रों में एक ही बिंदु पर तुलनात्मक वर्कआउट में कैसे किया था।

मैराथन के लिए लक्षित समय और गति निर्धारित करने के लिए छोटी दौड़ में प्रदर्शन एक अन्य उपयोगी संसाधन हैं। मैराथन को पूरा करने में कितना समय लगेगा, इसका अनुमान लगाने के लिए एक छोटी दौड़ में समय, जैसे कि 10K, रेस टाइम समतुल्यता तालिका या कैलकुलेटर में दर्ज किया जा सकता है। डेनियल्स का रनिंग फॉर्मूला और mcmillanrunning.com दोनों अलग-अलग रेस टाइम के बीच कनवर्ट करने के लिए सहायक टूल प्रदान करते हैं।¹⁹¹

कृपया ध्यान दें कि ये टेबल और कैलकुलेटर इस धारणा पर आधारित हैं कि आपने दौड़ की प्रत्येक दूरी के लिए अपनी पूरी क्षमता से प्रशिक्षित किया है। जब तुलना की जाती है, उदाहरण के लिए, 10K के लिए प्रशिक्षण, उत्कृष्ट मैराथन तैयारी का गठन करने वाली दूरी थोड़ी अधिक है। जबकि मैराथन प्रशिक्षण को स्वर्ण मानक माना जाता है, अधिकांश धावक छोटी घटनाओं में चरम प्रदर्शन के बहुत करीब पहुंच जाते हैं। वे मैराथन प्रशिक्षण को छोटी घटनाओं की तैयारी के अनुरूप रखने के लिए आवश्यक अतिरिक्त मील नहीं चलाना चाहते हैं या नहीं कर सकते हैं। मेरे अनुभव से, दौड़ प्रदर्शन समकक्षता कैलकुलेटर 5 और 13.1 मील के बीच की दूरी के लिए विश्वसनीय हैं, लेकिन वे पूर्ण मैराथन के अनुमानों को बढ़ाते हैं। इनका उपयोग करते समय यह याद रखना महत्वपूर्ण है।

3) कड़ी मेहनत करें: स्वयं मैराथन की तरह, लेकिन कुछ हद तक, कठिन कसरत टेलीओन्टिसिपेशन तंत्र को कैलिब्रेट करने का काम करती है। कठिन कसरतें आपके शरीर को उन तरीकों से थका देती हैं जो मैराथन के समान हैं, इसलिए वे आपके शरीर को सिखाते हैं कि थकान होने से पहले आप कितनी तेजी से और कितनी दूर जा सकते हैं। आपकी सीमाओं के लिए यह आंतरिक अनुभव आपको दौड़ के दिन अपने आप को और अधिक प्रभावी ढंग से गति देने में मदद करेगा। जितना अधिक मैराथन-विशिष्ट कसरत है, उतना ही यह इस संबंध में आपकी सहायता करेगा। इसलिए, मैराथन के लिए प्रशिक्षण के अंतिम सप्ताहों में आपको बहुत ही चुनौतीपूर्ण व्यायाम करना चाहिए जो आपके आने वाले मैराथन की गति और धीरज दोनों मांगों की नकल करते हैं।

उचित उपकरणों पर निर्णय लेने के तरीके

धावक के जूते: जूतों की एक अच्छी जोड़ी में निवेश करना हमेशा पैसा अच्छी तरह खर्च होता है। कई विकल्पों में से दौड़ने वाले जूतों की सही जोड़ी ढूँढना एक कठिन काम हो सकता है। बेशकीमती जोड़ी पर एक भाग्य खर्च करना अनावश्यक है, लेकिन वॉल-मार्ट से एक जोड़ी खरीदना कोई नहीं है। यदि आप

जानते हैं कि आप अंततः एक जोड़ी पहनने के लिए तैयार हो जाएंगे जो थोड़ी देर के लिए आपके कोठरी के पीछे धूल जमा कर रहा है, तो आप उन्हें पकड़ने का लुत्फ उठा सकते हैं। यहां तक कि अगर आप अपने जूतों का उपयोग कभी नहीं करते हैं, तो उनके अंदर की सामग्री अंततः खराब हो सकती है। इसलिए कंजूस, जाओ नई जोड़ी ले आओ। यदि आपके पास पहले कभी फिट किए गए जूते नहीं हैं, तो एक पेशेवर पैर माप और फिटिंग के लिए एक विशेष चल रहे स्टोर पर जाएं। यह संभव है कि दौड़ने वाले जूतों की एक उच्च-गुणवत्ता वाली जोड़ी में निवेश करने से आपकी दक्षता में काफी सुधार हो सकता है। यह पता लगाने के लिए कि किसी व्यक्ति के पैर किस प्रकार के हैं, वे एक पैर के तल को नम कर सकते हैं और पेपर बैग पर मजबूती से चल सकते हैं। यह देखने के लिए नम छाप की जांच करें कि आपका पैर बैग के साथ वास्तव में कितना संपर्क करता है। एक उच्च आर्च के साथ, आपके पैर की उंगलियों, पैर की गेंद और एड़ी को सहारा दिया जाएगा, लेकिन आपके पैर के बाकी हिस्सों पर थोड़ा दबाव महसूस होगा। एक सामान्य आर्च इन सभी विशेषताओं के साथ-साथ आपके पैर की लंबाई की 2-3 इंच की रूपरेखा भी छोड़ देगा। यदि आपके पास एक सपाट पैर या कम आर्च है, तो जब आप अपना पैर नीचे रखेंगे तो पूरा तलवा एक पदचिह्न छोड़ देगा। उदाहरण के लिए, आप अपने जूतों पर ट्रेड पहनने की जांच करके बहुत कुछ सीख सकते हैं। पुराने, सपाट तलवों वाले जूतों की एक जोड़ी पर विचार करें। समझाने के लिए, अपनी एड़ी पर विचार करें। वे किसे पसंद करते हैं, अपनी मुद्रा में आवक या बाहरी झुकाव? क्या एड़ी का एक किनारा दूसरे की तुलना में जल्दी घिस जाता है? क्या आप बता सकते हैं कि क्या तलवे पर कुछ धब्बे हैं जो दूसरों की तुलना में अधिक घिस गए हैं? इससे आपके उच्चारण या चाल के पैटर्न के बारे में जानकारी प्राप्त की जा सकती है। जब पैर पैर के मध्य भाग की ओर अंदर की ओर खिसकता है तो इसे उच्चारण कहते हैं।

सरल बनाने के लिए, हम धावकों को तीन व्यापक श्रेणियों में वर्गीकृत कर सकते हैं, जहां आपके खड़े होने पर आपका पैर इन तीन पैटर्न में से किसी एक में गिरना चाहिए: सबसे पहले, तटस्थ (सामान्य चाप) स्थिति होती है, जिसमें आपका पैर जमीन पर टकराकर तनाव को अवशोषित करता है। एड़ी के बाहर की तरफ और पैर की गेंद के अंदर की ओर थोड़ा अंदर की ओर लुढ़कना। ओवरप्रोनेशन (सपाट पैर, कम मेहराब) एक चाल पैटर्न है जिसमें पैर एड़ी के बाहरी किनारे पर जमीन से टकराता है लेकिन फिर प्रणोदन के दौरान अंदर की ओर लुढ़कता है। यह शरीर के वजन को बाहर से तलवे के अंदर स्थानांतरित करने का कारण बनता है, जिससे अधिक गति की अनुमति मिलती है। जब पैर एक सामान्य एड़ी से टकराता है, लेकिन प्रभाव के बाद पर्याप्त रूप से अंदर की ओर लुढ़कने में विफल रहता है, तो परिणाम गति की एक असामान्य रूप से प्रतिबंधित सीमा होती है जिसे हाई आर्क (सुपिनेशन) के रूप में जाना जाता है। यदि आप अपने पैर के आकार की बेहतर समझ रखते हैं तो यह आपको ऐसे जूते चुनने में मदद कर सकता है जो पूरी तरह से फिट हों। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सबसे अच्छे चलने वाले जूतों का भी एक सीमित

जीवनकाल (400-500 किलोमीटर) होता है। आपके कुल रनिंग माइलेज पर नज़र रखने के लिए एक रनिंग जर्नल उपयोगी हो सकता है। आपके पहले मैराथन जूते का आंतरिक समर्थन 400 से 500 मील के बाद कम होना शुरू हो जाएगा, भले ही बाहर अभी भी नया जैसा दिखता हो। उनके बाहरी रूप को देखकर मूर्ख मत बनो; आधुनिक चलने वाले जूते कभी-कभी 800 किलोमीटर तक जीवित रहने के लिए होते हैं।

सही जूते चुनने के लिए उपयोगी सलाह

- 1) सूजे हुए पैर सामान्य हैं, इसलिए दोपहर में जूतों पर कोशिश करना सबसे अच्छा है (पैर दिन के दौरान और दौड़ते समय लगभग आधा आकार सूज जाता है)।
- 2) आपकी तर्जनी के लिए आपके सबसे लंबे पैर के अंगूठे और आपके जूते के शीर्ष के बीच में फिट होने के लिए पर्याप्त जगह होनी चाहिए।
- 3) पैर की अंगुलियों को सिकुड़ा हुआ महसूस नहीं होना चाहिए, इसलिए सुनिश्चित करें कि पैर की अंगुली का बॉक्स उनके लिए ऊपर और नीचे स्लाइड करने के लिए पर्याप्त है।
- 4) जूते में चलते समय, आपको कोई असुविधा महसूस नहीं होनी चाहिए (यदि अनुमति हो तो इसे छोटे परीक्षण जॉग के लिए लें)।
- 5) अपनी एड़ी को जूते की एड़ी काउंटर में रखें क्योंकि आप पैर की अंगुली बंद करते हैं। दौड़ने के लिए जाने के लिए, आपको कुछ आकर्षक पहनने की आवश्यकता नहीं है। वयोवृद्ध मैराथन धावकों को घिसे-पिटे स्वेटपैट और टी-शर्ट में प्रशिक्षण लेते देखा गया है। ऐसे नवागंतुक हैं जो अत्याधुनिक तकनीक का उपयोग करते हैं लेकिन उन्हें पता नहीं है कि वे क्या कर रहे हैं। सही कपड़े पहनने से आप एक महान धावक नहीं बन पाएंगे, लेकिन यह आपके वर्कआउट को और अधिक सहने योग्य बना देगा। आपके चलने वाले गियर का कपड़ा और फिट दो सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं।

मैराथन और अल्ट्रा मैराथन के लिए रनिंग गियर

मैराथन गियर चेकलिस्ट:

- आरामदायक चलने वाले जूते
- पसीना पोंछने वाले मोज़े
- टेक्निकल रनिंग टॉप
- चल रही ब्रा

- रनिंग शॉर्ट्स, चड्डी या पैट
- हाइड्रेशन सिस्टम
- पोषण योजना
- चाफ सुरक्षा
- रिकवरी गियर

जूते:

* आपको अपने पैरों के आराम को हर चीज से पहले रखना चाहिए क्योंकि वे आपको लंबे समय तक ढोते रहेंगे। आपके पड़ोस के फ्लीट फीट के पेशेवर आपके पैर के आकार का आकलन कर सकते हैं और उस जानकारी के आधार पर आपके लिए आदर्श जूते निर्धारित कर सकते हैं। आपको वह रेसिंग शू नहीं पहनना चाहिए जिसका इस्तेमाल आप रेस के दिन करते थे।

* उच्च माइलेज वाले धावक रोटेशन में उपयोग करने के लिए कई जोड़ी जूतों में निवेश करने के बारे में सोच सकते हैं। विभिन्न स्ट्रोक के लिए विभिन्न गोल्फ क्लबों का उपयोग करने के तरीके के समान, विभिन्न प्रकार के कसरत और दूरी के लिए विभिन्न प्रकार के चलने वाले जूते सबसे उपयुक्त हैं। * रेस के जूते आपको बड़े दिन पर लाभ देने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। वे दिन गए जब एक रेसिंग जूता जितना संभव हो उतना हल्का होता था, सड़क की तेज़ गति से आपको बचाने के लिए बहुत कम गद्दी छोड़ता था।

* आधुनिक "सुपर शूज़" अत्याधुनिक कुशनिंग तकनीक का उपयोग करके धावकों को दौड़ने के हानिकारक प्रभावों से बचाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। अत्यधिक हल्के, उनमें से कई कार्बन प्लेट के साथ ऊर्जा की भरपाई करने, थकावट को रोकने और व्यायाम के दौरान गति बढ़ाने के लिए भी बनाए गए हैं। आपकी दौड़ की अवधि जितनी लंबी होगी, कार्बन कोटेड जूतों का लाभ उठाने के लिए आपको उतना ही अधिक समय देना होगा। इस वजह से बहुत से लोग उन्हें मैराथन में पहनते हैं। कम से कम कहने के लिए वे प्रभावी हैं। इससे पहले कि आप शुरुआती लाइन पर पहुंचें, सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा पहने जाने वाले जूते प्रशिक्षण के माध्यम से फिट और अच्छा महसूस करेंगे।

सबसे ऊपर:

* तकनीकी रनिंग शर्ट होने से आपकी दौड़ की गुणवत्ता में काफी सुधार हो सकता है। कॉटन शर्ट नमी को सोखने और जल्दी सूखने के लिए कुख्यात हैं। नम शर्ट पहनकर दौड़ना सबसे अच्छा अप्रिय और सर्वथा दर्दनाक है। एक ऐसी शर्ट में निवेश करें जो न केवल आपको अच्छी तरह से फिट हो बल्कि जॉगिंग के लिए भी बनाई गई हो। पुरुषों के क्राफ्ट कोर चार्ज सिंगलेट या महिलाओं के बनी लाइटनिंग टैंक जैसे ऐसे परिधान पहनकर पूरे 26.2 मील तक शुष्क और आरामदायक रहें, जो आपकी त्वचा से नमी को दूर कर सकते हैं।

* महिलाओं को एक स्पोर्ट्स ब्रा की जरूरत होती है जो पसीने से तर-बतर और त्वचा के अनुकूल हो, दौड़ने वाले जूतों की एक अच्छी जोड़ी की तरह। आपको अपने फिगर के साथ मेल खाने वाली ब्रा चुनने के लिए कई तरह की ब्रा पहननी चाहिए।

* सबसे अधिक पसंद की जाने वाली कुछ ब्रा में हैंडफुल वाई-बैक ब्रा शामिल है, जो उच्च-प्रभाव समर्थन और अधिक कवरिंग देती है, और ब्रूक्स ड्राइव कन्वर्टिबल रन ब्रा, जो गतिशीलता को सीमित किए बिना कंप्रेसिव सपोर्ट प्रदान करती है। एक खराब तूफ़ान हमेशा एक संभावना है जब आपको अंत में घंटों तक दौड़ना पड़ता है। मौसम खराब होने की बारी आने पर वेदर जैकेट एक लेयरिंग पीस है। वेदर जैकेट का मजबूत जल-विकर्षक आवरण इसे हवा और वर्षा के खिलाफ एक आदर्श बचाव बनाता है।

नीचे:

चलने के लिए विशेष रूप से बनाए गए शॉर्ट्स और लेगिंग्स को आपको स्वतंत्र रूप से चलने देने के लिए डिज़ाइन किया गया है ताकि आप अपनी गति पर ध्यान केंद्रित कर सकें। पुरुषों के लिए हमारे पसंदीदा रनिंग शॉर्ट्स में से एक ऑन हाइब्रिड शॉर्ट है। हाईब्रिड शॉर्ट को हल्के तकनीकी चार-तरफ़ा स्ट्रेच फ़ैब्रिक से बनाया गया है और इसमें एक वियोज्य आंतरिक कम्प्रेसन शार्ट शामिल है जिसे अपने आप पहना जा सकता है। महिलाओं के लिए, हम ऑन एक्टिव टाइट और ब्रूक्स चेज़र शॉर्ट पसंद करते हैं। सक्रिय तंग नरम और सहायक है, एक चिकनी पॉलिएस्टर कपड़े के लिए धन्यवाद जो आपके शरीर के साथ दूसरी त्वचा के अनुभव के लिए चलता है। दोनों बॉटम्स में पॉकेट्स शामिल हैं जो कुछ जरूरी चीजों को रखने के लिए एकदम सही हैं। चेज़र शॉर्ट 3", 5" और 7" की लंबाई में और विभिन्न रंगों में आता है। हल्का फ़ैब्रिक पसीने को सोख लेता है और जल्दी सूख जाता है।

मोज़े:

सबसे अच्छा चलने वाले मोज़े आपके प्रशिक्षण और रेस डे किट का एक गैर-परक्राम्य हिस्सा है। संपीड़न रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद करता है जिससे आप लंबे समय तक तरोताजा महसूस करते हैं। इसलिए हमें CEP कम्प्रेसन सॉक 3.0 पसंद है। 3.0 में मेडिकल-ग्रेड कम्प्रेसन सूजन और मांसपेशियों में खिंचाव को कम करने में मदद कर सकता है, जो आपको तेजी से ठीक होने में मदद कर सकता है। हाई-टेक फाइबर आपके लंबे समय तक चलने के दौरान आपको सूखा रखने के लिए नमी को कम करते हैं। उन धावकों के लिए जो संपीड़न नहीं चाहते हैं, आपके पैरों को खुश रखेंगे। मोज़े विशेष रूप से आपके बाएँ और दाएँ पैर के लिए काटे जाते हैं ताकि बैगीनेस को खत्म किया जा सके जिससे गर्म धब्बे और फफोले हो सकते हैं। इसके अलावा, नायलॉन, पॉलिएस्टर और स्पैन्डेक्स मिश्रण एक स्नग फिट और उत्कृष्ट नमी प्रबंधन प्रदान करता है।

सहायक उपकरण

* हाइड्रेशन और पोषण: आपको लंबे समय तक चलने के लिए अपने साथ पानी और ईंधन का स्रोत रखना होगा। आपके शरीर को एक घंटे से अधिक समय तक चलने के लिए ईंधन की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है कि पानी और अपनी पसंद के ईंधन स्रोत को ले जाने का एक आरामदायक तरीका खोजना, चाहे वह जैल, च्यू, बार आदि हो। प्रशिक्षण के दौरान परीक्षण करना महत्वपूर्ण है।

* नाथन पैक आपके पानी और कैलोरी को आसानी से ले जाते हैं। नाथन वेपरकरार 2.0 4एल और नाथन वेपोरहोवे 12एल को एलीट अल्ट्रासनर्स रोब क्रार और स्टेफनी होवे के सहयोग से डिजाइन किया गया था। प्रत्येक पैक में सामने की तरफ दो सॉफ्ट फ्लास्क होते हैं और अतिरिक्त ब्लैडर के साथ काम करते हैं ताकि आप अपनी जरूरत के सभी H₂O को खींच सकें, और उनके पास ऊर्जा जैल, चबाने या जो कुछ भी आप खाना पसंद करते हैं उसे छिपाने के लिए पर्याप्त भंडारण स्थान हो।¹⁸⁰

* आपके प्रशिक्षण सत्र विभिन्न पोषण उत्पादों का परीक्षण करने का सही समय है, यह देखने के लिए कि आपके शरीर के लिए सबसे अच्छा क्या काम करता है। लंबी दौड़ और उच्च तीव्रता वाले व्यायाम के दौरान अलग-अलग उत्पादों को आजमाएं ताकि आप दौड़ के माहौल का अनुकरण कर सकें और अपने शरीर को तदनुसार तैयार कर सकें।¹⁸²

* फ्लीट फीट रनर मैराथन के लिए मॉर्टन एनर्जी जैल की सलाह देते हैं। मॉर्टन आपके पेट से और आपकी आंतों में कार्ब्स और सोडियम को ले जाने में मदद करने के लिए एक अद्वितीय हाइड्रोजेल का उपयोग करता है, जहां इसे आसानी से अवशोषित किया जा सकता है, जिससे पेट खराब होने की संभावना कम हो जाती है।

चाफिंग सुरक्षा: इससे पहले कि यह आपके प्रशिक्षण या दौड़ को बाधित करे, चाफिंग को रोके। आपके सबसे लंबे, सबसे कठिन रन के लिए, गिलहरी का नट बटर आपकी त्वचा का सबसे अच्छा दोस्त है। पूरी तरह प्राकृतिक फॉर्मूला नारियल तेल, कोकोआ मक्खन, मोम और विटामिन ई तेल से बनाया जाता है। इसे कहीं भी लगाने के लिए टब या स्टिक का उपयोग करें जहां आप झगड़ते हैं। यह शुष्क त्वचा के लिए मौसम प्रतिरोधी, लंबे समय तक चलने वाला और पुनर्स्थापनात्मक है।¹⁸³

रिकवरी गियर: रिकवरी केवल दौड़ के बाद के लिए नहीं है--यह आपकी प्रशिक्षण प्रक्रिया के दौरान चोट-मुक्त रहने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मालिश उपकरणों के साथ अपने शरीर को लंबी दौड़ और गति कसरत से पुनर्प्राप्त करने में सहायता करें। फुट धावक हाइपराइस हाइपरवॉल्ट ब्लूटूथ की सलाह देते हैं। हल्का एर्गोनॉमिक डिजाइन सबसे सख्त मांसपेशियों में तनाव को दूर कर सकता है और आपके दौड़ने से पहले और आपके द्वारा किए जाने के बाद ठीक होने से पहले क्षेत्रों को सक्रिय करने में आपकी मदद करता है। ट्रिगर प्वाइंट फोम रोलर कठोर मांसपेशियों के लिए दृढ़ संपीड़न प्रदान करता है। यह मांसपेशियों के

आसंजन को छोड़ने में मदद करता है और रक्त प्रवाहित करता है ताकि आप अपने प्रशिक्षण में वापस आ सकें। प्लांटार फासिसाइटिस आपके प्रशिक्षण पर कहर बरपा सकता है क्योंकि आप अपने पैरों पर अधिक समय बिताते हैं। R3 रोलर को तल के प्रावरणी को ढीला करने और फैलाने और पैर के विभिन्न क्षेत्रों पर दबाव कम करने के लिए डिज़ाइन किया गया था। अपने दौड़ने से पहले अपने पैरों को गर्म करने के लिए और बाद में उन्हें ठीक होने में मदद करने के लिए R3 का उपयोग करें।¹⁶⁵

अच्छे भाग्य को ध्यान में रखने के लिए अतिरिक्त बिंदु!

* चाहे वह एक शांतिपूर्ण योग कसरत हो या ट्रेडमिल पर एक उच्च तीव्रता वाला मुकाबला, तनाव हार्मोन कोर्टिसोल की मात्रा को तुरंत कम करने के लिए व्यायाम सिद्ध होता है। लड़ाई-या-उड़ान भावनाओं को बनाने में इस तनाव हार्मोन की भूमिका के कारण कम कोर्टिसोल के लाभों में बेहतर मांसपेशियों की मरम्मत और चयापचय के साथ-साथ कम सूजन, तनाव और चिंता शामिल है।

* एंडोर्फिन मस्तिष्क के रसायन हैं जो दर्द और बेचैनी को कम करने के लिए उत्पन्न होते हैं। वे उत्साह की भावना पैदा करके ओपियोइड दवाओं के समान कार्य करते हैं। वे न केवल एक बेहतर मूड को उत्तेजित करते हैं, बल्कि वे गहन व्यायाम के बाद घंटों तक बेचैनी की भावनाओं को छिपाने में भी मदद कर सकते हैं

ऐसा माना जाता है कि एंडोकैनाबिनोइड्स भी रनर्स हाई में योगदान करते हैं - एक रन पूरा करने के बाद आप जो उत्साहपूर्ण मूड महसूस करते हैं। व्यायाम के बाद एंडोकैनाबिनोइड्स की भूमिका पर शोध अभी भी सीमित है, लेकिन छोटे अध्ययनों से संकेत मिलता है कि किसी भी तीव्रता का व्यायाम मूड को बढ़ावा दे सकता है। क्या अधिक है, बाहरी धावक दोहरे मूड-बढ़ाने वाले लाभ प्राप्त कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि नियमित रूप से सूर्य के प्रकाश, विशेष रूप से उज्ज्वल प्रकाश के संपर्क में आने से अवसाद में काफी कमी आ सकती है। इसके अतिरिक्त, ताजी हवा घर के अंदर दौड़ने की तुलना में अधिक मस्तिष्क-बढ़ावा देने वाले लाभ जोड़ती है,

* यहां तक कि एक रन भी मस्तिष्क के संज्ञानात्मक कार्य के लिए जिम्मेदार मस्तिष्क के हिस्से में आपके मस्तिष्क रसायन विज्ञान को बदल सकता है, प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स में ऑक्सीजन में वृद्धि के लिए धन्यवाद। यदि आप नियमित रूप से व्यायाम कर रहे हैं तो यह बेहतर निर्णय लेने, कम आवेग और ध्यान देने की अवधि में अनुवाद करता है। कम ब्रेन फॉग और अधिक मानसिक स्पष्टता महसूस करना लाचारी, चिंता और अवसाद की भावनाओं को कम कर सकता है।

* मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह और ऑक्सीजन को बढ़ावा देने से उम्र बढ़ने के कई संज्ञानात्मक प्रभावों को

कम किया जा सकता है और संभवतः रोका भी जा सकता है। आराम करने पर भी, नियमित व्यायाम करने वालों को मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह का उच्च स्तर दिखाया गया है। यह कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए अच्छी खबर है, और यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। अनुसंधान ने संकेत दिया है कि नियमित रूप से चलने से मस्तिष्क को ऑक्सीजन का बढ़ावा सुरक्षात्मक लाभ भी प्रदान कर सकता है।

* नियमित व्यायाम रचनात्मकता को बढ़ाकर, ऊर्जा को बढ़ाकर और अपने कार्यों को आसानी से प्रबंधित करने के लिए स्पष्टता होने से उत्पादकता में सुधार करता है। जब आप चीजों को हाथ से प्रबंधित कर रहे होते हैं, तो आप अधिक काम कर पाएंगे, अभिभूत होने से बचेंगे, और संभवतः अपने काम से अधिक संतुष्टि का अनुभव करेंगे।

* प्रति सप्ताह कम से कम 3 बार दौड़ने का लक्ष्य रखें। जितना अधिक बार आप अपने शरीर को ऑक्सीजन-बढ़ाने वाले, तनाव से राहत देने वाले व्यायाम का इलाज करते हैं, उतना ही अधिक आपका शरीर अनुकूलन कर सकता है। जरूरत के हिसाब से आराम का दिन लें, लेकिन थोड़ी देर की दौड़ के भी फायदे हैं।

* अपनी तीव्रता बदलें। आपको प्रतिदिन 10 मील की भीषण दौड़ करने की आवश्यकता नहीं है। ताजी हवा में एक या दो मील भी आपको तुरंत रीसेट कर देगा। आदर्श रूप से, आप अधिकांश दिनों में 30 मिनट की कसरत प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन यदि आपको एक आसान दिन की आवश्यकता है, तो इसे अपने ऊपर ले लें।

* सब मिला दो। रनिंग वर्कआउट कई रूप ले सकता है। आप हर 7-10 दिनों में एक लंबी, धीमी दूरी की दौड़ लगा सकते हैं, लेकिन आपके अन्य व्यायाम उतने ही विविध हो सकते हैं जितने आपकी कल्पना अनुमति देती है। टेम्पो रन, फ़ार्टलेक रनिंग, हिल रिपीट या ट्रैक वर्क आज़माएं। वे सभी लाभ पैक करते हैं, और विविधता आपकी रुचि बनाए रखेगी।

* प्लग इन या अनप्लग करें। यदि आपको ध्यान भटकाने की आवश्यकता है तो पॉडकास्ट या संगीत सुनें या अपने ईयरबड्स घर पर छोड़ दें और अपने साथ कुछ शांत समय का आनंद लें।

* इसे अपने आप पर आसान लें। आदत बनाने में समय लगता है। आपको आरंभ करने में कठिनाई हो सकती है, लेकिन यदि आप स्वयं के प्रति प्रतिबद्ध हैं और इसे अत्यधिक दबाव वाली स्थिति नहीं बनाते हैं, तो आप निश्चित रूप से लाभ प्राप्त करेंगे।

* किसी मित्र के साथ घूमने की योजना बनाएं। शेड्यूलिंग दूसरों के साथ चलती है, अपने आप को

जवाबदेह रखने में मदद करने का एक तरीका है, साथ ही जब आप व्यायाम कर रहे हों तो सामाजिककरण के अतिरिक्त लाभ प्राप्त करें।

* एथलेटिक प्रदर्शन और पोषण के बीच की कड़ी स्पष्ट है, लेकिन जब मानसिक प्रदर्शन की बात आती है, तो हम हमेशा एक जैसा संबंध नहीं बनाते हैं। स्पष्ट होने के लिए: आपका मस्तिष्क आपकी मांसपेशियों के समान भोजन से भर जाता है! वास्तव में, हमारे दिमाग हमारे रक्तप्रवाह में आधे से अधिक ग्लूकोज का उपयोग करके शरीर के अंगों के गैस-गज़ब वाले हमर हैं। इसका मतलब है कि आप जो खाते हैं वह आपके संज्ञानात्मक कार्य को बड़े पैमाने पर प्रभावित करता है।

* एक प्रक्रिया लक्ष्य क्या है? चलने के लिए प्रक्रिया लक्ष्य सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं। आपके अधिकांश रन प्रशिक्षण रन हैं - विशेष रूप से यदि आपका लक्ष्य दौड़ दौड़ना है, तो रैसिंग आपके सभी प्रशिक्षणों का परिणाम है, लेकिन वास्तव में आपके द्वारा किए जाने वाले रनों का केवल एक छोटा प्रतिशत ही बनता है। इसलिए, धावकों को प्रक्रिया से प्यार करने की जरूरत है।

एक प्रक्रिया लक्ष्य एक ऐसा लक्ष्य है जिसे आप पूरी तरह से नियंत्रित कर सकते हैं। यह आपके द्वारा पूर्ण किए गए विशिष्ट कार्यों और कार्यों के परिणाम पर आधारित है। कुछ रनिंग-बेस्ड प्रोसेस लक्ष्यों में सप्ताह में दो बार स्ट्रेथ ट्रेनिंग, सप्ताह में एक बार क्रॉस-ट्रेनिंग, हर महीने ट्रेक वर्कआउट करना या हर दिन 30 मिनट दौड़ना शामिल है। सभी प्रक्रिया लक्ष्य हैं जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं और प्राप्त करने की क्षमता रखते हैं।

प्रदर्शन लक्ष्य क्या है? जैसे वे ध्वनि करते हैं, प्रदर्शन लक्ष्य आपके अपने प्रदर्शन पर केंद्रित होते हैं। इसका मतलब है कि मैराथन में 5 घंटे से कम दौड़ना, हाफ मैराथन पीआर दौड़ना या 10K में एक घंटे से कम दौड़ना जैसे लक्ष्य। इसमें बोस्टन मैराथन मानक पूरा करना शामिल है लेकिन बोस्टन मैराथन दौड़ना शामिल नहीं है। प्रदर्शन लक्ष्य वे लक्ष्य होते हैं जो "बहुत अच्छे लगते हैं।" वे वही हैं जो आपको डराते हैं, कि आप पर्याप्त बड़े सपने नहीं देख सकते। वे दीर्घकालिक लक्ष्य हैं जो रातोंरात नहीं होते हैं और आमतौर पर कुछ छोटे प्रक्रिया लक्ष्यों के बिना नहीं होते हैं।

एक परिणाम लक्ष्य क्या है? एक परिणाम लक्ष्य एक ऐसा लक्ष्य है जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते। दौड़ जीतना एक परिणाम लक्ष्य है क्योंकि आपको पता नहीं है कि दौड़ में कौन दिखाई देगा। बोस्टन के लिए अर्हता प्राप्त करना एक परिणामी लक्ष्य है क्योंकि आप बीक्यू समय चला सकते हैं, लेकिन दूसरों ने जो किया है उसके आधार पर कट ऑफ बदल सकता है। परिणाम लक्ष्य भी क्यों बनाएं? सचचाई यह नहीं है कि हर किसी को परिणाम लक्ष्य बनाने की जरूरत नहीं है। जीतना अच्छा लगता है लेकिन इसे नियंत्रित करना मुश्किल होता है। आप कभी नहीं जानते कि दौड़ में कौन दिखाई देगा। हो सकता है कि आपने

अपनी प्रक्रिया के हर एक लक्ष्य को हासिल कर लिया हो और दौड़ में अपने जीवन का सबसे अच्छा समय भी दौड़ा हो, लेकिन किसी ने बेहतर दौड़ लगाई और जीत हासिल की। आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते। जबकि परिणाम के लक्ष्य बहुत अच्छे होते हैं और वे अक्सर "सबसे अच्छा महसूस करते हैं," व्यक्तिगत लक्ष्य भी निर्धारित करना अच्छा होता है जो आपके द्वारा किए गए काम पर निर्भर करता है।

* लक्ष्य कैसे संबंधित हैं? यह समझ में आता है कि प्रदर्शन लक्ष्यों के लिए प्रक्रिया लक्ष्य आवश्यक हैं। अपने प्रदर्शन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आपको एक प्रक्रिया का पालन करना होगा। प्रक्रिया लक्ष्य निर्धारित करने से कुछ करने के लिए आपकी अपनी प्रेरणा भी बढ़ती है। जब आप यह देखना शुरू करते हैं कि आपने अपनी आदत या दिनचर्या कैसे बना ली है, तो आपके जारी रहने की संभावना बढ़ जाती है। प्रदर्शन लक्ष्य हमें प्रदर्शन के विवरण पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देते हैं। आउटकम लक्ष्य हमें बड़ी तस्वीर पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं, जैसे बोस्टन मैराथन दौड़ना। प्रदर्शन और परिणाम दोनों लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रक्रिया लक्ष्य निर्धारित करना सबसे अच्छा दांव है। तो अनिवार्य रूप से तीनों अपने तरीके से अच्छे हैं।

* अपने लक्ष्यों को साझा करना: इस बात पर भरपूर शोध किया गया है कि अपने लक्ष्यों को लिखने और साझा करने से आपको उन्हें प्राप्त करने की अधिक संभावना हो सकती है। अनिवार्य रूप से, लक्ष्य साझा करना आपको जवाबदेह रखता है लेकिन आपको अधिक प्रेरित भी करता है। जब आप अपने लक्ष्यों को किसी के साथ साझा करते हैं, तो आप परवाह करते हैं कि वह व्यक्ति आपके बारे में क्या सोचता है।

* आपको लक्ष्य क्यों निर्धारित करना चाहिए? लक्ष्य निर्धारित करके आप एक एथलीट और एक व्यक्ति दोनों के रूप में विकसित हो रहे हैं। यह किसी भी चीज के साथ सच है! दौड़ने में सुधार करने का सबसे बड़ा तरीका निरंतरता है, जिसमें समय और निरंतर अभ्यास लगता है। पहले से बेहतर एक काम करने के लिए एक प्रक्रिया लक्ष्य बनाना (जैसे सप्ताह में 3 बार दौड़ना, या प्रति सप्ताह स्ट्रेथ ट्रेन X बार, या लगातार X माइलेज चलाना) आपको बेहतर बनाने में मदद करेगा। प्रदर्शन और परिणाम लक्ष्य वे बड़े, डरावने लक्ष्य हैं जो अभी भारी लगते हैं। अपने प्रक्रिया लक्ष्यों को बनाने और प्राप्त करने से, वे उतने डरावने नहीं होंगे जितना आपने कभी सोचा था।

दौड़ आपको दौड़ना पसंद हो सकता है

वेस्टमिंस्टर ट्रेल हाफ मैराथन: छोटे कोलोराडो कस्बों और पार्कों में होने वाली घटनाओं की छह-रेस श्रृंखला में पहली, डाउनटाउन डेनवर के लगभग एक या दो घंटे के भीतर, यह दौड़ 3,000- एकर पार्क जो समान नाम साझा करता है। आप पैकड गंदगी, सिंगल ट्रैक और बाइक पथ ट्रेल्स के संयोजन के साथ दौड़ेंगे, और चारों ओर से कोलोराडो के फ्रंट रेंज पहाड़ों के दृश्य देखने को मिलेंगे - और आप 7:00 और

के बीच प्रत्येक 25 धावकों की लहरों में शुरू करेंगे। सुबह 7:25 बजे

बर्ल लेक हाफ मैराथन: 13.1-मील और 15K दोनों दूरी के विकल्प के साथ, यह तेज़, सपाट दौड़ - जिसमें केवल 100 फीट की ऊंचाई में परिवर्तन होता है - 8.8 मील की पगडंडियों के साथ धावकों को ले जाता है जो बर्ल लेक स्टेट पार्क के अंदर झील को घेरते हैं। डेनवर से लगभग आधे घंटे की दूरी पर। हाफ मैराथन को पूरा करने के लिए आपके पास चार घंटे का समय होगा, और पेड़-छायांकित घास के मैदानों (और शायद यहां रहने वाले पक्षियों की 350 या कुछ प्रजातियों में से कुछ) के माध्यम से एक भव्य मार्ग पर जाना होगा।

माउंटेन रिज हाफ मैराथन: 250 धावकों तक सीमित, इस दौड़ में 13.1-मील और 10K की विशेषता है जो आपको डेनवर के ठीक दक्षिण में हाइलैंड्स रेंच क्षेत्र की पहाड़ियों और पहाड़ों में ले जाती है, जहां आपको "कुछ बेहतरीन दृश्य" देखने को मिलेंगे। सामने की सीमा में, "आयोजकों का कहना है। आप शायद यहां चलने वाले गंदगी के निशान के लिए चलने वाले जूते चाहते हैं, वे मार्ग के साथ ऊंचाई लाभ का वर्णन "प्रबंधनीय" के रूप में करते हैं।

ब्लैक हॉक हाफ मैराथन: आसपास के पहाड़ों, देवदार के पेड़ों और 35 मील की पगडंडियों के नज़ारों से भरा, गोल्डन गेट कैन्थन स्टेट पार्क इस पहाड़ी हाफ मैराथन की मेजबानी करता है, जो आयोजकों का कहना है कि "दिल के बेहोश होने के लिए नहीं है।" 13.1-मील और 10K दोनों मार्ग "कई चढ़ाई और बहुत सारे तकनीकी परिदृश्य" प्रदान करते हैं। यदि आप खुद को चुनौती देने वाले धावक हैं, तो आप सही जगह पर आए हैं।"

लुइसविले हाफ मैराथन: लुइसविले कम्युनिटी पार्क में इस दौड़ का अंतिम मील, जो पास के बोल्डर से बस एक छोटी ड्राइव पर स्थित है, दूरी में फ्रंट रेंज पहाड़ों के "महाकाव्य विस्टा" के साथ-साथ ढलान वाले, लाल बलुआ पत्थर की पेशकश करता है। बोल्डर फ्लैटिरोन के रूप में जाना जाने वाला गठना बाइक पथ के छोटे हिस्सों के साथ ज्यादातर गंदगी वाले रास्ते, पाठ्यक्रम भी ज्यादातर सपाट है (दौड़ के अंतिम मील में चुनौतीपूर्ण पहाड़ी को छोड़कर)।

अपने पहले मैराथन में सही परिणाम की अपेक्षा करने के बजाय, इसे अपने बारे में अधिक जानने के अवसर के रूप में उपयोग करें। आपको मैराथन को सतर्क लेकिन भयभीत गति से नहीं दौड़ना चाहिए, जो भी परिणाम हो सकता है उसे स्वीकार करते हुए यह जानते हुए कि आप अपने भविष्य के मैराथन में एक बेहतर तेज गेंदबाज होंगे।

निष्कर्ष

मैराथन दौड़ना एक गंभीर प्रयास है। उम्मीद है कि आपने पत्र के निर्देशों का पालन किया होगा। वास्तविक रूप से बोलते हुए, अपना पहला आधा मैराथन चलाने के बाद, आपके पास अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप प्रशिक्षण दिनचर्या और आहार को संशोधित करने के लिए पर्याप्त व्यक्तिगत अनुभव है। जब संदेह हो, तो अपने शरीर को सुनें। कठिन और तेज़ प्रशिक्षण की तुलना में लंबा और धीमा प्रशिक्षण बेहतर है। याद रखें, पहले 3 मील की कुंजी है। इस बिंदु पर अपने आप को बहुत अधिक धक्का न दें क्योंकि आप मजबूत हड्डियों, एक मजबूत मांसलता और अधिक कुशल कार्डियो-श्वसन प्रक्रिया का निर्माण करना चाहते हैं। यदि दर्द तेज हो जाता है और कई दिनों के बाद दूर नहीं होता है, तो चिकित्सक से परामर्श लें। मैराथन को पूरा करने में सफलता के लिए लेखक की ओर से शुभकामनाएं।

प्रतिक्रिया दें संदर्भ

- ¹ "IAAF Competition Rules for Road Races". International Association of Athletics Federations. 2009. Archived from the original on 23 September 2015.
- ² "Marathons in history with >30,000 finishers". AIMS: World Running. Association of International Marathons and Distance Races. 11 July 2016.
- ³ <https://aims-worldrunning.org/articles/427-history-of-the-marathon.html>
- ⁴ <http://www.marathonrookie.com/marathon-training.html>
- ⁵ <https://www.runnersworld.com/video/a20803061/long-runs/>
- ⁶ <https://www.runnersworld.com/training/a20813024/cross-training-for-marathoners/>
- ⁷ https://www.hss.edu/newsroom_post-half-marathon-recovery-tips.asp
- ⁸ <https://www.nordictrack.co.uk/learn/preparing-run-marathon-training-indoors/>
- ⁹ <https://www.runningwarehouse.com/learningcenter/training/race-prep/how-to-prepare-the-night-before-a-marathon.html>
- ¹⁰ <https://www.verywellfit.com/how-far-is-a-marathon-2911427>
- ¹¹ <https://www.halhighdon.com/training/marathon-training/>
- ¹² <https://www.runnersworld.com/uk/training/half-marathon/a764179/half-marathon-training-plans/>
- ¹³ https://fellrnr.com/wiki/A_Comparison_of_Marathon_Training_Plans
- ¹⁴ <https://www.all-about-marathon-training.com/marathon-training-schedule.html>
- ¹⁵ <https://www.all-about-marathon-training.com/32marathon-training-schedule.html>
- ¹⁶ [https://www.abbott.com/corpnewsroom/nutrition-health-and-wellness/how-to-optimize-your-marathon-trainingdiet.html#:~:text=A%20marathon%20training%20diet%20should,lean%20protein%20and%20healthy%20fats.&text=The%20macronutrients%20\(carbohydrates%2C%20prot](https://www.abbott.com/corpnewsroom/nutrition-health-and-wellness/how-to-optimize-your-marathon-trainingdiet.html#:~:text=A%20marathon%20training%20diet%20should,lean%20protein%20and%20healthy%20fats.&text=The%20macronutrients%20(carbohydrates%2C%20prot)
- ¹⁷ <https://www.gainful.com/blog/what-to-eat-when-training-for-a-marathon/>
- ¹⁸ <https://food.ndtv.com/health/essential-health-and-diet-tips-for-marathon-runners-1911850>
- ¹⁹ <http://www.marathonguide.com/training/articles/nutrition.cfm>
- ²⁰ <https://www.verywellfit.com/marathon-walking-strategy-nutrition-3432798>
- ²¹ <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-eat-when-running-marathon>
- ²² <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/what-should-a-marathon-runner-eat/articleshow/10461929.cms>
- ²³ <https://www.fitternity.com/article/nutrition-hacks-for-every-first-time-marathon-runner>
- ²⁴ <https://marathonhandbook.com/the-complete-runners-diet-nutrition/>
- ²⁵ [Marathon_ The Ultimate Training Guide_ Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons \(PDFDrive \).pdf](https://www.marathon-training.com/ultimate-training-guide-advice-plans-and-programs-for-half-and-full-marathons/)
- ²⁶ <https://www.hotel-saintmichel-paris.com/city-guide/articles/get-a-different-perspective-on-paris-during-the-paris-marathon-26566>
- ²⁷ <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/aug/31/the-guardian-view-on-the-london-marathon-keep-the-festival-spirit>
- ²⁸ <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2017/04/13/12-european-marathons-worth-the-trip/?sh=46a95cae1fc9>
- ²⁹ <https://www.nytimes.com/2021/11/01/sports/best-places-watch-nyc-marathon.html>
- ³⁰ <https://www.honolulumarathon.org/key-information/what-to-expect>
- ³¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5992463/>
- ³² <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fphys.2018.00634>
- ³³ file:///C:/Users/hetal/OneDrive/Desktop/PhysiologicalDeterminantsManuscript_preprintV4.pdf
- ³⁴ <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p130.xml>
- ³⁵ <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-10-77>
- ³⁶ [https://www.ultrasportscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-\(CSMR-2020\).pdf](https://www.ultrasportscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-(CSMR-2020).pdf)
- ³⁷ <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238846>
- ³⁸ <https://medium.com/@mikevoorhees/physiological-effects-of-ultra-marathon-running-4117a424c50c>
- ³⁹ <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/health-tests-you-should-take-before-running-a-marathon-po0116-359293/>
- ⁴⁰ <https://care24.co.in/blog/5-health-checks-before-running-a-marathon-and-when-to-see-the-doctor>
- ⁴¹ <https://www.cleveland.com/news/2019/05/before-you-run-a-marathon-what-health-tests-can-you-request.html>
- ⁴² <https://www.active.com/running/articles/7-health-tests-every-runner-should-take>
- ⁴³ <https://www.runnersworld.com/health-injuries/a20846961/get-a-physical-examination-before-you-start>

MARATHON SUCCESS

running/

- 44<https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/health-checkup-before-running>
- 45<https://www.verywellhealth.com/running-with-type-1-diabetes-4774214>
- 46<https://www.diabetes.ie/not-all-type-2-diabetes-are-overweight-a-personal-story/>
- 47<https://www.shriramproperties.com/benefits-of-marathon-running/>
- 48 <https://prodstostaticpguk.blob.core.windows.net/media/813973/marathon-training-plan-pdf.pdf>
- 49<https://www.thenewsminute.com/article/alia-bhatt-and-ranbir-kapoor-are-married-see-pictures-162914>
- 50<https://www.runnersworld.com/news/a36651566/marathon-running-improves-cognition-and-vision-study/>
- 51<https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/01/12/794911838/ready-for-your-first-marathon-training-can-cut-years-off-your-cardiovascular-age>
- 52<https://www.marathontrainingacademy.com/why-run-a-marathon-2>
- 53<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430437.2019.1673371?journalCode=fcss20>
- 54<https://trainwithmarc.com/2018/07/11/social-benefits-of-running-in-a-group/>
- 55https://en.wikipedia.org/wiki/Athletics_at_the_2020_Summer_Olympics_%E2%80%9393_Women%27s_marathon
- 56<http://www.marathonguide.com/history/olympicmarathons/chapter25.cfm>
- 57<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1260/174795406777641258>
- 58<https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijspp/8/3/article-p279.xml>
- 59<https://pubs.rsna.org/doi/pdf/10.1148/radiol.14140253>
- 60<https://kathrineswitzer.com/1967-boston-marathon-the-real-story/>
- 61<https://runnersconnect.net/women-runners-then-and-now/>
- 62<https://scroll.in/field/969618/pause-rewind-play-she-was-attacked-at-1967-boston-marathon-for-being-a-woman-rest-is-history>
- 63<https://www.runnersworld.com/uk/training/motivation/a26748147/a-history-of-womens-running/>
- 64<https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- 65<https://www.verywellfit.com/can-i-drink-alcohol-when-training-for-a-marathon-2911302>
- 66<https://runnersconnect.net/how-to-eat-and-drink-during-a-marathon/>
- 67<https://www.ucshhealth.org/education/running-a-marathon-race-day-success>
- 68<https://www.runnersradar.com/advice/ask-the-experts/drink-marathon-hydration/>
- 69<https://www.mensjournal.com/health-fitness/why-you-should-abstain-from-alcohol-before-a-big-race/>
- 70<https://www.womensrunning.co.uk/health/post-run-drink/>
- 71<https://www.runnersworld.com/uk/nutrition/diet/a28785200/healthy-alcoholic-drinks/>
- 72<http://run-for-good.com/mind-games-for-long-runs-and-races/>
- 73<https://blog.mapmyrun.com/5-powerful-mind-games-to-help-you-love-every-run/>
- 74<https://www.runnersworld.com/runners-stories/a20849322/three-mind-games-to-get-you-through-tough-runs/>
- 75<https://www.runnersworld.com/training/g20855630/6-unique-mental-games-to-keep-yourself-entertained-during-a-long-run/>
- 76<https://soles.michelin.com/mind-techniques-distance-running/>
- 77<https://oregonsportsnews.com/8-brain-games-for-runners/>
- 78<https://www.self.com/story/running-advice-mental-tricks>
- 79<https://www.verywellfit.com/mental-tips-for-long-runs-2911455>
- 80MTA_Official_Guide1.pdf
- 81<https://www.redbull.com/gb-en/how-to-improve-marathon-running-time>
- 82<https://www.outsideonline.com/health/running/racing/race-strategy/the-art-and-science-of-marathon-pacing/>
- 83<https://www.trainingpeaks.com/blog/data-analysis-shaving-30-minutes-off-a-marathon-pr/>
- 84<https://www.runnersworld.com/training/a20852679/three-ways-to-improve-your-marathon-finish-time/>
- 85<https://soles.michelin.com/running-pace-conversion-chart/>
- 86<https://www.asics.com/gb/en-gb/running-advice/what-is-a-good-time-for-a-marathon/>
- 87<https://www.runtothefinish.com/take-10-minutes-off-your-half-marathon-pr/>
- 88MTA_Official_Guide1.pdf
- 89<https://www.fleetfeet.com/blog/our-favorite-running-gear-for-marathons-and-ultramarathons>
- 90<https://protips.dickssportinggoods.com/sports-and-activities/running/marathon-clothing-and-essentials-checklist>
- 91<https://nymag.com/strategist/article/best-marathon-running-gear.html>
- 92<https://www.runnersworld.com/uk/gear/a760491/running-essentials/>
- 93<https://www.corephysio.guru/Sports-Activities/Running/Selecting-Equipment/Selecting-Running-Equipment/a~1124/article.html>
- 94<https://www.coachmag.co.uk/exercises/1492/50-best-running-tips>

MARATHON SUCCESS

- ⁹⁵<https://www.runnersneed.com/expert-advice/gear-guides/spring-running-gear-guide.html>
- ⁹⁶<https://www.runnersneed.com/expert-advice/injury-prevention-and-recovery/8-tips-to-staying-injury-free.html>
- ⁹⁷<https://www.runnersworld.com/training/a35395879/pain-free-marathon-training/>
- ⁹⁸<https://www.runnersworld.com/training/a20791013/6-steps-to-injury-free-running/>
- ⁹⁹<https://runningmagazine.ca/sections/training/how-to-stay-injury-free-during-marathon-training/>
- ¹⁰⁰<https://blog.mapmyrun.com/running-principles-to-stay-injury-free/>
- ¹⁰¹<https://compedget.com/blog/safe-marathon-training-injury-prevention/>
- ¹⁰²<https://www.zenphysiotherapy.com/zen-physiotherapys-tips-to-stay-injury-free-this-outdoor-running-season/>
- ¹⁰³<https://www.runwithcaroline.com/why-do-i-keep-getting-injured-running/>
- ¹⁰⁴MTA_Official_Guide1.pdf
- ¹⁰⁵<https://www.marathontrainingacademy.com/mental-strategies-for-conquering-the-long-run>
- ¹⁰⁶<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/the-running-blog/2015/apr/16/how-to-run-a-marathon-12-tips-mental-fight>
- ¹⁰⁷<https://www.polar.com/blog/how-to-prepare-for-a-marathon-mentally/>
- ¹⁰⁸<https://www.runnersworld.com/training/a24403020/mental-marathon-boredom-tips/>
- ¹⁰⁹<https://www.shape.com/fitness/cardio/marathon-training-your-brain>
- ¹¹⁰<https://runnersconnect.net/mental-aspect-runner/>
- ¹¹¹<https://www.healthline.com/health/fitness/running-for-anxiety#tips>
- ¹¹²<https://blog.doist.com/mental-fatigue/>
- ¹¹³<https://theconversation.com/does-running-a-marathon-increase-your-risk-of-infections-94769#:~:text=It%20is%20commonly%20believed%20that,to%20boost%20the%20immune%20system.>
- ¹¹⁴<https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/sick-while-marathon-tapering#Prevention->
- ¹¹⁵<https://blog.uvahealth.com/2020/06/18/can-running-boost-immune-system/>
- ¹¹⁶<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>
- ¹¹⁷<https://www.womensrunning.com/health/fight-post-marathon-illness-with-probiotics-new-study/>
- ¹¹⁸<https://consumer.healthday.com/encyclopedia/exercise-and-fitness-18/jogging-and-running-health-news-261/is-there-a-marathon-in-your-future-647494.html>
- ¹¹⁹<https://runnersconnect.net/running-and-getting-sick-part-ii/>
- ¹²⁰<https://www.boston.com/sports/boston-marathon/2021/10/07/2021-boston-marathon-covid-risk/>
- ¹²¹<https://theconversation.com/why-we-taught-psychology-students-how-to-run-a-marathon-82955>
- ¹²²<https://www.studyacrossthepond.com/news/taught-psychology-students-how-run-marathon>
- ¹²³<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.605130/full>
- ¹²⁴<https://www.apa.org/gradpsych/2011/11/study-smart>
- ¹²⁵<https://www.hypnosisforrunning.com/what-we-can-learn-from-the-psychological-traits-of-mo-farah-to-run-better-ourselves/>
- ¹²⁶<https://www.popsci.com/tips-first-marathon-science-tech/>
- ¹²⁷<https://www.thebangoraye.com/students-prove-they-are-born-to-run-at-liverpool-rock-n-roll-marathon/>
- ¹²⁸<https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>
- ¹²⁹https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29728-6_2
- ¹³⁰https://www.physio-pedia.com/Running_Biomechanics
- ¹³¹<https://blogs.brighton.ac.uk/marathontraining/2017/05/15/the-biomechanics-of-marathon-running/>
- ¹³²<http://www.marathonguide.com/training/coachmindy/biomechanics.cfm>
- ¹³³<https://simplifaster.com/articles/biomechanical-efficiency-distance-running/>
- ¹³⁴<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.4599&rep=rep1&type=pdf>
- ¹³⁵<https://europepmc.org/article/med/10862544>
- ¹³⁶<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01671/full#:~:text=The%20authors%20of%20that%20study,dessire%20to%20affiliate%20with%20other>
- ¹³⁷<https://www.tcslondonmarathon.com/training/training-hub/marathon-motivation-10-top-tips>
- ¹³⁸<https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/running-motivation?c=476804699147#takeaway>
- ¹³⁹<https://runnersconnect.net/coach-corner/marathon-training-tips-how-to-motivate-yourself-during-intense-and-monotonous-weeks-of-marathon-training/>
- ¹⁴⁰<https://www.marathontrainingacademy.com/how-to-find-the-right-mental-motivation-to-run-your-first-marathon>
- ¹⁴¹<https://www.bbc.com/future/article/20210929-why-do-people-run-marathons>
- ¹⁴²<https://www.asics.com/in/en-in/blog/article/marathon-training-motivation-tips>
- ¹⁴³https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/24/e3sconf_tpacce2020_12003.pdf
- ¹⁴⁴<https://ladakhmarathon.com/registration/eligibility-criteria/>
- ¹⁴⁵<https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- ¹⁴⁶<https://delhihalymarathon.procam.in/entry-rules>

MARATHON SUCCESS

- 147<https://www.baa.org/races/boston-marathon/qualify>
- 148<https://worldathletics.org/competitions/olympic-games/news/qualification-period-marathon-50km-walk-ends>
- 149<https://www.tcslondonmarathon.com/enter/how-to-enter/good-for-age-entry>
- 150https://en.as.com/en/2021/11/03/other_sports/1635935160_811912.html
- 151<https://www.wikihow.com/Qualify-for-the-Boston-Marathon>
- 152Advanced Marathonning - 2nd Edition (PDFDrive).pdf
- 153<https://blog.mapmyrun.com/the-5-most-effective-supplementary-workouts-for-endurance-athletes/>
- 154<https://lauranorrisrunning.com/how-to-incorporate-supplemental-training-into-your-running-plan/>
- 155<https://runnersconnect.net/training/supplemental-training/>
- 156<https://www.coachmag.co.uk/marathon-training/7337/running-supplements-for-marathon-runners>
- 157<http://uzspace.unizulu.ac.za/handle/10530/1021>
- 158<https://www.outsideonline.com/health/training-performance/cross-training-runners/>
- 159<https://www.fleetfeet.com/strength-training>
- 160Advanced Marathonning - 2nd Edition (PDFDrive).pdf
- 161<https://hvmn.com/blogs/blog/training-tapering-to-achieve-peak-race-day-performance#:~:text=In%20a%20marathon%20tapering%20plan,in%20the%20final%20few%20weeks.>
- 162<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.735220/full>
- 163<https://www.runnersworld.com/training/a20802690/why-you-should-taper-before-a-marathon/>
- 164<https://www.trainingpeaks.com/blog/tapering-marathon-guarantee-success/>
- 165<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8506252/>
- 166<https://www.marathontrainingacademy.com/the-art-of-the-taper>
- 167<https://lauranorrisrunning.com/taper-half-marathon/>
- 168Advanced Marathonning - 2nd Edition (PDFDrive).pdf
- 169<https://www.halligdon.com/training-programs/marathon-training/multiple-marathons/>
- 170<https://www.runnersworld.com/training/a20824333/racing-multiple-marathons-everything-you-need-to-know/>
- 171<https://lukehumphreyrunning.com/multiple-marathons-my-thoughts-on-trying-to-give-yourself-a-redo-after-your-goal-race/>
- 172<https://www.active.com/running/articles/how-to-run-multiple-marathons-in-a-month>
- 173<https://marathonhandbook.com/types-of-race/>
- 174<https://www.azumio.com/blog/fitness/5-types-of-running-races>
- 175<https://runningunlocked.com/the-ultimate-guide-to-running-2-marathons-in-1-week/>
- 176<https://www.podiumrunner.com/training/marathon-training/6-key-factors-to-achieving-your-marathon-goal/>
- 177<https://real-leaders.com/what-marathon-running-taught-me-about-long-term-goal-setting/>
- 178<https://betterthanalive.com/set-goals-running-marathon/>
- 179<https://www.realbuzz.com/articles-interests/running/article/10-goals-for-beginner-runners/>
- 180<https://www.thehalfmarathoner.com/p/the-three-types-of-running-goals?s=r>
- 181<https://lauranorrisrunning.com/5-small-goals-for-half-marathon-training/>
- 182<https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>
- 183<https://www.marathonmakeover.com/blog/how-to-get-stuff-done>
- 184<https://www.wiley.com/en-ie/Running+and+Philosophy:+A+Marathon+for+the+Mind-p-9781405167970>
- 185<https://www.onekmore.com/en/2020/06/01/philosophy-and-marathon-running-sharing-a-common-ground-2/>
- 186<https://www.runnersworld.com/advanced/a20813461/philosophy-and-the-serious-runner/>
- 187<https://www.cambridge.org/core/journals/think/article/virtue-of-running-a-marathon/96A159256DC6F8E20E4E89CEE92E9972>
- 188<https://www.miletomarathon.com/training-and-coaching-philosophy.html>
- 189<https://www.nytimes.com/2020/10/02/sports/eliud-kipchoge-talai-kenya-london-marathon.html>
- 190<http://www.samurairunningjapan.com/samurai-running-philosophy>
- 191<https://www.runnerprogram.com/product/gabriele-rosa-training-philosophy/>

NOTE:

All quotations remain the intellectual property of their respective originators. Gurinder “Ricky” Singh does not assert any claim of copyright for individual quotations. All use of quotations is done under the fair use copyright principle.

लेखक के बारे में



श्री रिक्की सिंह का जन्म 28 जुलाई, 1969 को नई दिल्ली, भारत में तीन बच्चों (यानी, दो बहनें और रिक्की) में सबसे बड़े के रूप में हुआ था। 1988 में संयुक्त राज्य अमेरिका में रहने वाले, रिक्की ने 1992 में अपना पहला व्यवसाय खरीदा और उस समय से पीछे मुड़कर नहीं देखा। उनके पास सुविधा स्टोर, गैस स्टेशन, 7-इलेवन, तंबाकू स्टोर, प्रौद्योगिकी स्टार्टअप, रेस्तरां, डेलिस और अन्य खाद्य प्रतिष्ठान चलाने में विविध व्यावसायिक अनुभव और विशेषज्ञता है। उपलब्धियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सफल धारावाहिक उद्यमी
- डेलावेयर में सभी शीघ्र गैस स्टेशनों के मालिक
- 50 राज्यों में 52 मैराथन पूरी की
- अल्ट्रा-धीरज एथलीट, 5K से लेकर 150 मील तक की कई दूरियों को चला रहा है
- माउंट मनासालु (आठवां उच्चतम बिंदु) और माउंट एवरेस्ट सहित कई चोटियों पर चढ़ाई की
- माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाले तीसरे भारतीय अमेरिकी और पहले अमेरिकी सिख
- भावुक परोपकारी, मानव उत्थान में रुचि रखते हैं
- विविध सेटिम्स में एक प्रेरक वक्ता
- डेलावेयर में खाद्य असुरक्षा को कम करने के लिए समर्पित एक गैर-लाभकारी संगठन, प्रीमियर चैरिटीज, इंका का नवीनतम बोर्ड सदस्या पीसीआई के पास अंतरराष्ट्रीय परियोजनाएं हैं। कृपया देखें: www.Premiere-Charities.org

श्री सिंह दो बच्चों के साथ एक प्यार करने वाले पिता हैं, अपनी पत्नी के साथ विवाहित जीवन के लिए समर्पित हैं, और अपने माता-पिता की देखभाल करने में दृढ़ विश्वास रखते हैं। उनकी मां उनके साथ विलमिंगटन डेलावेयर में उनके घर में रहती हैं।