

ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ

ਗੁਰਿੰਦਰ “ਰਿੱਕੀ” ਸਿੰਘ

MARATHON SUCCESS

This book is not copyrighted. Gurinder “Ricky” Singh

All rights reserved.

ISBN: 9798375633572

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਛੋਟਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਰਖਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧੀਰਜ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ, ਹੱਡੀਆਂ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਹਥੌੜੇ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੈਕਿਕ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਆਰਾਮ-ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਮਨਜ਼ੂਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ। ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਸਮੁੱਚੀ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁਲਾਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਦੀ ਇਹ ਦਿਲੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਸੈਕਸ਼ਨ # 1

ਮੈਰਾਥਨ ਚੈਲੇਂਜ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ

1 - 36

ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ

2

ਮੈਰਾਥਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

4

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ

4

ਭਾਗ 1

ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਟਾਈਮਲਾਈਨ

5

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਧਰ (ਜ਼ੀਰੋ *K*)

5

ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ (*3K, 5K, 10K* ਫਿਨਿਸ਼ਰ)

6

ਪ੍ਰੈ (ਹਾਫ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ)

7

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ

7

ਭਾਗ 2

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

8

ਮਾਨਸਿਕ ਫੇਕਸ

8

ਟੀਚਾ ਸੈਟਿੰਗ

8

ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ **6.216** ਮੀਲ (**10K**) ਟੀਚਾ

9

6.213 ਮੀਲ (**10K**) ਤੋਂ **12.427** ਮੀਲ (**20K**) ਟੀਚਾ

9

12.427 ਮੀਲ (**20K**) ਤੋਂ **18.641** ਮੀਲ (**30K**) ਖੇਤਰ।

9

18.641 ਮੀਲ (**30K**) ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਉੱਪਰ

10

ਇਕੱਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ

10

ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਬੱਡੀ/ਗਰੁੱਪ

11

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਸੁਧਾਰਕ

11

ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਐਂਟੀ-ਸੈਲਫੀ)

11

ਭਾਗ 3

ਸਿਖਲਾਈ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ

12

ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

12

ਚੰਗੀ ਸੋਰਨੇਸ (ਡੋਮਜ਼) ਅਤੇ
ਮਾੜਾ ਦਰਦ (ਸੱਟ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ)

13

ਸਹੀ ਫਾਰਮ

14

ਹੀਲ ਬਨਾਮ. ਫੋਰਫੀਟ ਸਟਰਾਈਕਰ

14

ਚੰਗੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ

15

ਸੰਪੂਰਣ ਰੂਪ

15

ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ

16

ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਢੰਗ

16

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੌੜ (ਪੇਸ ਡੇ)

16

ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਖਲਾਈ

17

ਸਪੀਡ ਰਨ

17

ਇੰਟਰਵਲ ਸਪੀਡ ਰਨ

18

ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ

18

ਸੜਕ ਦਾ ਕੰਮ

19

ਟ੍ਰੇਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

19

ਟ੍ਰੇਡਮਿਲ ਸਿਖਲਾਈ

19

ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (ਕ੍ਰਾਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ)

20

ਭਾਗ 4

ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀਕਲ ਬੁਸਟਰ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ

20

ਬੇਸਿਕ ਗੀਅਰ

20

ਐਡਵਾਂਸਡ ਗੀਅਰ

22

ਭਾਗ 5

ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ, ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

MAX, VO2 MAX

22

ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ (**CHR**)

22

ਐਸਤ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (**AHR**)

23

ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (**PHR**)

23

ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (**MHR**)

23

VO2MAX

24

ਭਾਗ 6

ਗਰਮ ਕਰੋ, ਖਿੱਚੋ, ਠੰਢਾ ਕਰੋ

24

ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਸਟਰੈਚਿੰਗ

24

ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ

24

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ

24

ਭਾਗ 7

ਦੌੜ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ

26

ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ

26

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੈਕ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ

26

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਿੰਗ

27

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

27

ਟੀਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

27

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ

28

ਭਾਗ 8

ਮੈਰਾਥਨ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ

28

70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

28

15% ਚਰਬੀ

28

10% ਪ੍ਰੋਟੀਨ

29

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਮੇਵੇ

30

ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਬਨਾਮ. ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਪੋਸਟ

30

ਪ੍ਰੀ-ਵਰਕ ਆਊਟ ਖਾਣਾ

30

ਪੋਸਟ ਵਰਕਆਊਟ ਖਾਦਾ ਹੈ

31

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ

31

ਐਨਰਜੀ ਜੈੱਲ

32

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ

32

ਨਮੂਨਾ ਮੀਨੂ

32

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ

32

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

33

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

34

ਸਨੈਕਸ (ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ)

34

ਭਾਗ 9

ਮੈਰਾਥਨ ਰਿਕਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਰੇਸ)

34

ਘੰਟਾ 1

35

ਘੰਟਾ 12

35

24 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ

36

ਛੁਟੀ ਲਯੋ

36

ਸੈਕਸ਼ਨ # 2

ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ

37 - 119

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਪੁਆਇੰਟਰ

38

ਤਿਆਰੀ ਰੀਮਾਈਡਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ

43

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ
ਮੈਰਾਥਨ - 41 ਅਤੇ ਰੇਲਗੱਡੀ ਵਿਆਪਕ - 42
ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ
46

20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ
57

ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਓ
57

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
58

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਮੇਰੇ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ?
58

ਅਭਿਆਸ ਮੈਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੱਕਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
59

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਥਾਂ ਹੈ
ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ?
59

ਮੈਰਾਥਨ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ
62

ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ
62

ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੈਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ

63

ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ
ਸਿਖਲਾਈ

64

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

65

ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਰਾਥਨ ਜਾਂ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ
ਨਾਲ ਬਾਲਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼?

65

ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

69

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

69

ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਫਿਊਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

70

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ

71

ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

71

ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ

72

ਦੋੜਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਸਵਾਲ ਹੈ:

“ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”

72

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

73

ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ-ਅਮੀਰ ਭੋਜਨ

74

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

75

ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਕੀ ਹੈ?

76

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਲਟ੍ਰਾ-ਮੈਰਾਥੋਨਰ ਕੌਣ ਹਨ?

76

ਦੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਮੈਰਾਥਨ

77

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

78

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਟੈਸਟ

78

ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫੋਸਫੋਕਿਨੇਸ (**CPK**) ਲਈ ਟੈਸਟ

79

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

79

ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

79

ਲੀਵਰ ਫੰਕਸ਼ਨ ਟੈਸਟਿੰਗ

80

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੇ 5 ਕਾਰਨ
ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

81

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

83

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

84

ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ

86

ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

87

ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਚਾਲ
ਮਜ਼ੇਦਾਰ

90

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ

96

ਸਪੀਡਵਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

97

ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ

98

ਪੈਂਡਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ

101

ਮੈਰਾਥਨ ਪੇਸਿੰਗ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ

102

ਅਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

103

ਸਹੀ ਟੂਲਸ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

106

ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ

107

ਮੈਰਾਥਨ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਰਨਿੰਗ ਗੋਅਰ

108

ਸਹਾਇਕ

112

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ!

113

ਰੇਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜਨਾ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

118

ਸਿੱਟਾ

120

ਹਵਾਲੇ

121 - 124

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ

125

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਫਲਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਰਨਾਦਾਇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਮੇਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਮੇਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੇ ਸਬਰ, ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਸਕਿਆ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹਾਂ।

ਸੈਕਸ਼ਨ # 1

ਮੈਰਾਥਨ ਚੈਲੇਂਜ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ

ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ."

ਗਲੀ ਦਾ ਅੰਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹਨ?

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ?"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਕੀ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ?"

ਇੱਕ ਆਮ ਸਵਾਲ ਹੈ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?"

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦਾ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 26.2 ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੇਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਤੋਂ ਉਤਸੁਕ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਦੌੜਾਕ ਵਜੋਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ। ਪੂਰੇ 26 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,

ਘਟਨਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਭੇਤ ਦੀ ਇੱਕ ਆਭਾ ਸੀ. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਵੈਂਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨਾਲ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਠੇਕਰ ਮਾਰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜ ਕਿੰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਇੱਕੋ ਡਿਗਰੀ. ਮੈਰਾਥਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਲੋਕ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਆਓ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੀਏ: ਦੌੜਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਹਿਲੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਗਲੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੰਮ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੀ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦੌੜਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ) ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅਗਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਕਦਮ ਜੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਸੇਹੀਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 26-ਮੀਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਪੀਲ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਰਾਥਨ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਟੀਚਾ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਮਝਣਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਕੀਨਨ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਦੌੜਾਕ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਲੰਡਨ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸੇ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ, ਘੱਟ ਐਥਲੈਟਿਕ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਸਨ। ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ 3k ਦੌੜ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਰਾਥਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਇੱਕ ਦੌੜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰ ਯਕੀਨਨ ਜ਼ਮੀਨ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ, ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ 41.195 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (26.218 ਮੀਲ) ਹੈ। ਕੀਨੀਆ ਦੇ ਵਿਲਸਨ ਕਿਪਸਾਂਗ ਵਰਗੇ ਅਥਲੀਟ, ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਘੜੀਸਦੇ ਹਨ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਜੇਤੂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਉਸ ਨੇ 2 ਘੰਟੇ, 3 ਮਿੰਟ ਅਤੇ 23 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਰਿਕਾਰਡ ਸਮਾਂ 2:15:25 ਹੈ, ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਦੌੜਾਕ ਪੌਲਾ ਰੈਡਕਲਿਫ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ 26.218 ਮੀਲ ਦੀ ਦੌੜ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਗਭਗ 8 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਔਸਤ ਸਮਾਂ ਲਗਭਗ ਛੇ ਘੰਟੇ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਹਾਰਡ ਵਾਕਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਡ ਮੈਰਾਥਨ 21.1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (13.1 ਮੀਲ) ਲੰਬੀ (21:098 ਕਿ.) ਹਨ। ਇਹ ਅੱਧੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੌੜ 3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ, 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅੱਧੀ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ

ਗੰਭੀਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ, ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਦੌੜ ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੌੜਾਕ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਤਿਆਰੀ

ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੂਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੌੜ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮੈਰਾਥਨਰ (ਲੇਖਕ) ਦੀ ਸੂਝ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।

ਸਹੀ ਫਾਰਮ

ਆਪਣਾ "ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ" ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਰਵੋਤਮ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੌੜਾਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6.214 ਮੀਲ (10k) ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਰਸ਼ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਹੈ!

ਭਾਗ 1: ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਮਾਂਰੇਖਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ? ਜਵਾਬ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਧਰ (ਜ਼ੀਰੋ K)

ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਨਵਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ 3k, 5k, ਜਾਂ 10k ਦੌੜ ਜਾਂ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 3-4 ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਿਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 5-6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮੀਲ (ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ) ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ (4.828 k) ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਹੀ ਪਲ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਅਸਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਮਾਓ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਰਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ:

- 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3k ਦੌੜ
- 5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10k ਇਵੈਂਟ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ 21k ਦੌੜ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸਲ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੱਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ; $\frac{3}{4}$ ਰਸਤਾ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ।

ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ (3K, 5K, 10K ਫਿਨਿਸ਼ਰ)

ਇੱਕ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਦੌੜਾਕ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ 3k ਅਤੇ/ਜਾਂ 5k ਦੌੜ ਅਤੇ ਇੱਕ 10k ਦੌੜ)। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10k ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3k/5k ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੈ (ਹਾਫ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ)

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਫਿਨਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸ਼ੇਖੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ" ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ)। ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ 'ਤੇ ਸਟਾਕ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਐਸਤਨ 50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5-6 ਵਾਰ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਅਜੇ ਵੀ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ, ਖੁਦ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਰਾਥਨ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਇਹ ਜਵਾਬ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 6 ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਇਵੈਂਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਕਆਊਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ, ਜੇ ਬਸੰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਹੋ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਹੈ ਅਤੇ, ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਤਹਿ ਕਰੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਰੂਟ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਉੱਚਾਈ, ਮੌਸਮ ਆਦਿ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 2: ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮੈਰਾਥਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਮੇਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੈੱਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇੜਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਫੁੱਟਪਾਥ ਨੂੰ ਪੇਂਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ 26.222 ਮੀਲ (42.2k) ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਲਮਨਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਆਕਸੀਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵੇਤਮ ਜੋਗਿੰਗ ਲੈਅ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਫੋਕਸ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਲਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਗਰਮੀ, ਦੁੱਖ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਨਾ ਰੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਟੀਚਾ ਸੈਟਿੰਗ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਰਾਥਨ ਖਿਡਾਰੀ 42.22 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (26.222 ਮੀਲ) ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਗਭਗ 18 ਮੀਲ (28.968 k) ਹੋਣਗੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ 18.641 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (30 ਮੀਲ) 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਟੀਚਾ ਦੂਰੀ ਨੂੰ 0.621 ਮੀਲ (1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਤੱਕ ਵਧਾ ਕੇ 1.864 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਜੂਸ ਬਚਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਖੇਡ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਰ ਨਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਫਲਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ 6.216 ਮੀਲ (10K) ਟੀਚਾ

ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਗ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਜੇ ਸਿਖਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

6.213 ਮੀਲ (10K) ਤੋਂ 12.427 ਮੀਲ (20K) ਟੀਚਾ

ਵਾਹ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। 10.2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (6.21 ਮੀਲ) ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਿਛਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ, ਯਕੀਨਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ "ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ" ਅਤੇ "ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ" ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਝ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

12.427 ਮੀਲ (20K) ਤੋਂ 18.641 ਮੀਲ (30K) ਖੇਤਰ।

12.427 ਮੀਲ (20,000) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ 18.641 ਮੀਲ (30,000) ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 500 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਜਾਂ 310 ਮੀਲ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖ਼ਬਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦੇ ਆਖਰੀ 6.213 ਮੀਲ (10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਲਈ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ-ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦੌੜ ਕੇ ਲੰਘ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ "ਮੈਂ

ਸਿਰਫ ਅੱਧਾ ਹੀ ਹਾਂ!" ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੇਗਾ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 18.641 ਮੀਲ (30 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਦੌੜ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕੱਲੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ 6.213 ਮੀਲ (10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ!"

18.641 ਮੀਲ (30K) ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਉੱਪਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 18.641 ਮੀਲ (30k) ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਉਰਜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਕਨੀਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਸਾਰਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਚਰਬੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਟ ਦੀ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ. ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਦੁਖੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੂਰੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ 100 ਮੀਟਰ (.062 ਮੀਲ) ਤੋਂ 6 ਕਦਮ (.915 ਮੀਲ), 3 ਕਦਮ (.6 ਮੀਲ), ਅਤੇ 1 ਕਦਮ (.1 ਮੀਟਰ) ਤੱਕ ਤੇੜ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ! ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 24.854 ਮੀਲ ਤੱਕ ਭਿਆਨਕ "ਕੰਧ" ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰੋ. (40k)। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇੱਕੱਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਕੁਝ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਹਤਰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਛੋਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਕਅੱਪ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਮਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜੈੱਲ, ਤੌਲੀਏ ਆਦਿ

ਵਰਗੀਆਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਸਲਾਹ: ਸਥਾਨਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕਲੱਬ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਰਕਆਉਟ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਇਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਲਕ ਦਲ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਈ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਬੱਡੀ/ਗਰੁੱਪ

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਗਿੰਗ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਕਆਉਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆਉਣਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੌੜਾਕ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਸੁਧਾਰਕ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਗਤੀ, ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਵੋਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਗਲਤ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਐਂਟੀ-ਸੈਲਫੀ)

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਪਾਇਲਾਅਪ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਦੌੜਾਕ ਦੁਆਰਾ "ਕ੍ਰੂਸ" ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਤੀਜਾ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਢੇਰ ਸੀ। ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੇਖਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 3: ਸਿਖਲਾਈ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮੂਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਅਥਲੀਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹੁੰਚ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।"

ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਖਮੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਅਟੱਲ ਨੁਕਸਾਨ

ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪਕ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਕਆਊਟ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਅਟੱਲ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਦਰਦ (ਡੋਮਜ਼) ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਦਰਦ (ਸੱਟ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ)

ਚੁਣੌਤੀ ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

ਦੌੜ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਗਰਮ ਪੈਡ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੰਢ ਕਾਰਨ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸੱਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਗਰਮੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਰਗੇ ਫਾਲਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ (DOMS) ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਿੱਚ-ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਰੇਜ਼ਰ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਕ੍ਰੈਮਟਸ, ਨਾਲ ਹੀ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਉਤਰਨਾ, ਭਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਜੋ ਇੱਕ ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਸਥਾਨਕ ਦਰਦ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਲਗਾਤਾਰ, ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਜਦੋਂ ਚੂਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੋਡੇ, ਸ਼ਿਨ, ਅਚਿਲਸ, ਜੋੜਾਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਮਰ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਲਤ ਹਿਪ ਸਵਿੰਗ ਮਕੈਨਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਈ ਗਈ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਵਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀਲ ਸਟ੍ਰਾਈਕਰ ਹੋ।

ਸਹੀ ਫਾਰਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੌਖੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਤਿਰਛੇ ਜਾਂ ਤਿਰਛੇ-ਅੱਗੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਗੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ 95 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੋਮੈਂਟਮ ਅਤੇ ਗਰੈਵਿਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਛੋਟਾ ਝੁਕਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝੁਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਓਗੇ।

ਹੀਲ ਬਨਾਮ. ਫੋਰਫੀਟ ਸਟਰਾਈਕਰ

ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਘੇਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਬੁੱਧੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਉਤਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ-ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਰੋਲਿੰਗ ਗੇਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ

'ਤੇ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਲੀਲ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਲੈਂਡਿੰਗ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਦੰੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨਾਲ ਗੱਦ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ, ਅਚਿਲਸ ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਡੇ, ਸਿਨ, ਅਤੇ ਅਚਿਲਸ ਮੁੱਦੇ? ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!

ਚੰਗੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਨੁਕਸਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੀੜੇ 'ਤੇ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੌਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਰਸਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪੂਰਣ ਰੂਪ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦੰੜ ਵਾਲੀ ਚਾਲ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੀ ਚਮਕਦਾਰਤਾ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ

ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਦੌੜਨਾ ਪਏਗਾ। ਬੋਸਟਨ ਮੈਰਾਥਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਨੌਂ ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਸਖਤ 8.5-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਦੋ ਵਜੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਗਣਿਤ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਤ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੁਝ ਵੀ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਧੀਰਜ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਹਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗ੍ਰੀਨਹੋਰਨ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਉਸ ਦੀ ਉਰਜਾ ਦਾ 25 ਤੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਖਰਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਵੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਢੰਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਨ, ਅੰਤਰਾਲ ਦਾ ਦਿਨ, ਸਪੀਡ ਡੇ, ਕਿਲਰ ਹਿਲਸ ਡੇ, ਆਦਿ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੌੜ (ਪੇਸ ਡੇ)

ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਏਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਇਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ MHR ਦੇ 60% ਤੋਂ 75% ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਦੌੜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਗ 5 ਵੇਖੋ)। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੌੜ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਘੰਟੇ ਹੈ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਖਲਾਈ

ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ। ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਲਗਭਗ 60% ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੁਕਵੀਂ ਗਤੀ ਲੱਭਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ 85% ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਰਜਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। MHR ਦੇ 85% 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੇ ਛੇ ਸੈਂਟ ਅਤੇ MHR ਦੇ 60% 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਦੇ ਛੇ ਸੈਂਟ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਹਰਾਓ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ 90% ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਧੀਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਪੀਡ ਰਨ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡ ਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਸਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 75 ਅਤੇ 85% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਟੈਂਪੋ ਰੱਖੋ। ਸਪੀਡ ਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ 75% ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਘੜੀ ਟਿਕਣ ਲੱਗਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 85% ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ

ਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ 75% ਤੋਂ 85% ਜੋਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।

ਇੰਟਰਵਲ ਸਪੀਡ ਰਨ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 75% ਤੋਂ 85% ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ 85% ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਟਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਵੇਗ ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁੱਲ ਦੇ 75% ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਸਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 85% ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਵਾਧਾ ਦਰ ਵੀ ਲਗਭਗ 10% ਹੈ।

ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਚਾਰ ਤੋਂ ਅੱਠ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁੱਲ ਲੱਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਭੇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਫਾਰਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਕਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹਾੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਬੋਸਟਨ ਮੈਰਾਥਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪਹਾੜੀਆਂ ਲਈ ਬਦਨਾਮ ਹੈ। ਹਾਰਟਬ੍ਰੇਕ ਹਿੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਉਚਾਈ ਸਿਰਫ਼ 88 ਫੁੱਟ (26.822 ਮੀਟਰ) ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁੱਦਾ ਇਸ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਵੀਹ ਅਤੇ ਇਕਾਈ ਮੀਲ (ਤੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਬੱਤੀ ਹਜ਼ਾਰ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌੜਾਕ ਇਸ ਮੀਲ 'ਤੇ "ਕੰਧ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ", ਜਿਸ ਨਾਲ 88 ਫੁੱਟ ਦੂਰ 10 ਗੁਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਸੜਕ ਦਾ ਕੰਮ

ਸੜਕ 'ਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਦਰਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ, ਉਚਾਈ, ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।

ਟ੍ਰੇਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਟ੍ਰੇਲ ਰਨਿੰਗ ਕੁਝ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਹੈ। ਫੁੱਟਪਾਥ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਡ ਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਈਲੇਜ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰੇਲ ਰਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਸਿਖਲਾਈ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੜਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਰਬੜ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਖਲਾਈ ਬੇਅਸਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਹੀ ਹਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਆਗਤ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਦੇ ਟੈਂਪੋ, ਝੁਕਾਅ, ਅੰਤਰਾਲ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਰਕਆਊਟ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਦੂਰੀ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ

ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਣੌਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਸਿਰਫ਼ LED ਮਾਨੀਟਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਰੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਲਗੱਡੀ

ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (ਕ੍ਰਾਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ)

ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰ, ਮੋਢਿਆਂ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ) ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਟੋਨਡ ਦੇਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘੱਟ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਗ 4: ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀਕਲ ਬੁਸਟਰ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ

ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ, ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੇਸਿਕ ਗੀਅਰ

ਆਪਣੇ ਰਨਿੰਗ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 1.864 ਮੀਲ (3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਲਈ 7 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ.621 ਮੀਲ (1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੋ, ਦੌੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਲਕੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਲੋੜ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ, ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਸਟੋਰ

ਲੱਭੇ ਜੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਅਰਥਾਤ ਜੌਗਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਫੁਟਵੀਅਰ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਲਜ਼ਮੈਨ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਉਪਾਅ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। Pronation ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕਿਵੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਫਲੈਟ, ਨਿਰਪੱਖ, ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਕਮਾਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਗਿੱਲੇ-ਪੇਪਰ-ਟੈਸਟ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟੋ। ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਭੂਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਫਲੈਟ-ਪੈਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਵਾਟਰਮਾਰਕ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਉਚਾਰਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁਰਾਲੇਖ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਗਿੱਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਇੰਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਰਚ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਦੋਵੇਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਗੰਢ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। A.) ਜੁੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ B.) ਸਮਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਸੀ। ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਫਰ ਸਪੇਸ ਸਮੇਤ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਉੱਥੇ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੋਗੇ।

ਐਡਵਾਂਸਡ ਗੋਅਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਨਤ ਗੋਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਡਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਧਰੁਵੀਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੋੜਾ, ਸੁੱਕੀ ਫਿੱਟ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਸ਼ਾਰਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਗੋਅਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ 5: ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ, ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ, ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਧਿਕਤਮ, VO2 ਅਧਿਕਤਮ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਟੈਕਾਂ 'ਤੇ ਉਤਰਦੇ ਹਾਂ! ਸੁਣੋ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਸਿਖਰਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਔਸਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 40 ਅਤੇ 50 ਬੀਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਔਸਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 60 ਤੋਂ 70 ਬੀਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਮਾਨੀਟਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਮਾਨੀਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬੈਰੋਮੀਟਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਮ ਅਲਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਮ GPS ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣੇ ਸਿਰਫ਼ \$100 ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਇਹ ਮਾਪਦਾ ਹੈ:

ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ (CHR)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਲਈ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਸਟ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (AHR)

ਆਪਣੇ AHR ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (PHR)

ਤੁਸੀਂ PHR ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ PHR ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਮਾਨੀਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵਾਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (MHR)

ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ MHR ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ MHR ਦੇ 90% ਤੋਂ 95% ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੱਲਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੀਜਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ MHR ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ MHR ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤਣਾਅ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ। ਦੂਜਾ 220-ਉਮਰ = MHR ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਹੈ।

VO2MAX

ਅਧਿਕਤਮ ਐਰੋਬਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਖਕ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜਮਾਇਸ਼ਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 6: ਗਰਮ ਕਰੋ, ਖਿੱਚੋ, ਠੰਢਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿੱਚਣਾ ਵਾਰਮਿੰਗ-ਅਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਠੋਰ, ਠੰਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਵਾਰਮਅੱਪ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਲੋਮੀਟਰਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਚੱਲੋ, ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਚੀ ਕੈਡੈਂਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਬਾਈਕ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰੋ। 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਨਾਮਿਕ ਸਟਰੈਚਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ, ਮੋਢਿਆਂ, ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਸ਼ਨਾਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਦਿ। ਇੱਥੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ 2 ਸੈੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਚੁਟੀਨ ਹਨ:

- ਹੈਮਸਟਿੰਗ ਸਟ੍ਰੈਚ
- ਪਿਰੀਫਾਰਮਿਸ ਸਟਰੈਚਿੰਗ

- Quadricep ਸਟਰੇਚ
- Iliotibial (IT) ਬੈਂਡ ਸਟ੍ਰੈਚ
- ਵੱਡੇ ਦਾ ਖਿਚਾਅ

ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ

ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਰ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਿਲਜੁਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ, 10-ਮਿੰਟ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ।

- ਪ੍ਰੀ-ਕੂਲ ਡਾਊਨ: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕਰੋ: 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਅਸਲ ਕੂਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ 20 ਅਤੇ 40 ਬੀਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਉੱਨਤ ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 10 ਧੜਕਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਐਰੋਬਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਮੈਰਾਥਨ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਅਨੁਕੂਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਔਰਤਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਗੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਵਾਲੀ ਸਪੋਰਟਸ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਛਾਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮ ਸਕੋ। ਦੂਜਾ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜਾਗਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੀਟੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੀਪ-ਪ੍ਰਤੀ ਸਪਰੇਅ ਲਿਆਓ। ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ, ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਮਾਰਗ ਲੱਭੋ। ਤੀਜਾ, ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਔਰਤਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਦੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਧੂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ 7: ਰੇਸ ਰਣਨੀਤੀ

ਦੌੜ ਦਾ ਦਿਨ ਡੀ ਦਿਨ ਹੈ! ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ 8 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਹਿੰਮਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਮ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਿੰਟ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਜੋਗਿੰਗ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਓ!

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੈਕ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਸੰਭਵ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਪ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਭੀੜ ਪਤਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਚਿਪਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਰਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੂਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਰੇਸ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਦੌੜਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਤਮ ਮਾਈਲੇਜ਼ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੋਗ-ਵਾਕ-ਜੋਗ ਟੈਂਪੋ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਮਾਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ 75% ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੀਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧੱਕੋ।

ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨਵੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸੰਕੇਤ: ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਊਰਜਾ ਡਰਿੰਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌਰਾਨ ਸਪਾਂਸਰ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਸ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਨੂੰ ਪਾਓ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੀਡ ਪੇਜੀਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਬਰ ਦੀ ਦੌੜ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਚਿਹਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ, ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਮਲੇ ਲਈ ਚੈੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ

ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਜੋਂ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸਿਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘੜੀ ਗਈ ਮੀਲਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਭਾਗ 8: ਮੈਰਾਥਨ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ

ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ, ਆਓ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖੀਏ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ? ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ। ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮਾਨੀਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਓ। ਇਸ ਲਈ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ?

70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਚੌਲ, ਰੋਟੀ, ਜਵੀ, ਅਨਾਜ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਉੱਤਮ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਬਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ!

15% ਚਰਬੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 15% ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਰਬੀ ਬਰਨਿੰਗ ਦੀ ਆਮ ਦਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਜੋੜੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਸਟਾਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਅਡੋਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਥੇ ਹਨ:

ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (SFAs) ਠੋਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ; ਸੰਜਮ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਮੱਖਣ, ਮਾਰਜਰੀਨ, ਲਾਰਡ, ਸਟੀਕ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ। ਖੰਡ, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ, ਮੀਟ, ਆਦਿ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।

- ਜਿਸ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ "ਓਮੇਗਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ, ਪੱਖੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟਿਊਨਾ ਸਮੇਤ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- "ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ" ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ (MUFA) ਹਨ। ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਐਵੋਕਾਡੋ ਤੇਲ, ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ, ਆਦਿ ਸਭ ਚੰਗੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

- ਟ੍ਰਾਂਸ-ਫੈਟ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਵੈਜੀਟੇਟਿਡ ਫੈਟ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਵੈਜੀਟੇਟਿਡ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਫੈਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

10% ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਲਗਭਗ 10-15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨਿਬਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਰ 2.2 ਪੌਂਡ ਲਈ 1.2-1.5 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਮੇਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੁਝਾਅ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਜੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਰੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ! ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਰੋਮੇਨ ਸਲਾਦ, ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਣ, ਸੰਤਰਾ, ਮੱਕੀ, ਆਦਿ।

ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਬਨਾਮ. ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਪੋਸ਼ਣ

ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਸਟੋਰ ਅਜੇ ਵੀ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀ-ਵਰਕਆਊਟ ਖਾਓ

ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਤੋਂ 1-2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਨੈਕ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੁੱਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਪੇਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੇਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ, ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਓਟਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੋਸਟ ਵਰਕਆਊਟ ਖਾਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30-60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦਿਓ। ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਣਾਓ। ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਕੁੱਲ 32 ਔਂਸ, ਜਾਂ 16 ਔਂਸ ਦੇ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 16 ਔਂਸ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਮ ਜਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਬਰੇਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਗਹਿਰਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। 30-45 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਬੁਝਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੁਗਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਪਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ। ਹਰ ਇੱਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 15-30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 4-8 ਔਂਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਦੌੜਾਕ ਹਰ ਮੀਲ 'ਤੇ ਦੋ ਔਂਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਜੌਰਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪੀਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਨਰਜੀ ਜੈੱਲ

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਊਰਜਾ ਜੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੇਖਣਯੋਗ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਜੈੱਲ-ਟੂ-ਵਾਟਰ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖਪਤ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਧ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ 1-2 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਢੇ ਰੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਰੈਕ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਂਡ ਘਟੇ ਹਨ? ਹਰ ਪੈਂਡ ਸੈਂਡ ਲਈ 20 ਤੋਂ 24 ਐੱਸ ਪੀਓ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਇਹ ਚਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰੱਖੋ।

ਨਮੂਨਾ ਮੀਨੂ

ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ

• ਸੈੱਟ 1: ਸੀਰੀਅਲ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਦ (ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ) ਲਈ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਹੀਂ ਵਾਲਾ ਪੇਅ ਲਓ। ਇੱਕ ਕੱਪ ਬਲੈਕ ਕੋਫੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

• ਸੈੱਟ 2: ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਮੇਵੇ, ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਸਲੀ ਜਾਂ ਓਟਸ। ਇੱਕ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਜਾਂ ਆੜੂ ਦਾ ਮਾਸ. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਲੈਕਸ ਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਦਹੀਂ, ਕਵਾਟਰ ਨੂੰ। ਕਾਲੀ ਕੈਫੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ, ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ।

• ਸੈੱਟ 3: 1 ਇੱਕ ਸਖਤ ਪਕਾਇਆ ਅੰਡੇ, ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ (ਆਸਾਨ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਸਕ੍ਰੈਬਲਡ)। ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ. ਰਾਈ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਟੁਕੜੇ। ਕੇਲੇ, ਸੇਬ, ਆੜੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ।

• ਸੈੱਟ 4: ਦਲੀਆ। 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ। ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਜਾਂ ਦਹੀਂ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

• ਸੈੱਟ 1: ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਟੇਫੂ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਹੂਮਸ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਵਜੋਂ ਗਿਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। 1 ਕੱਪ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, 1 ਕੱਪ ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਜਾਂ 1 ਕੱਪ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਸਤਾ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁੱਟਿਆ ਗਿਆ।

• ਸੈੱਟ 2: ਸੰਘਣੀ ਰਾਈ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਨਾਸ ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ), ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ) ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਟੋਰਾ ਵਿਨਾਇਗਰੇਟ ਨਾਲ ਸੁੰਘਿਆ ਹੋਇਆ।

• ਸੈੱਟ 3: ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਜਾਂ ਸੂਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟੋਸਟਡ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ ਜਾਂ ਓਟਕੇਕ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ। ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਹੂਮਸ, ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਸਲੈਬ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਠੰਡਾ, ਰੋਸਮੀ ਟੇਫੂ।

• ਸੈੱਟ 4: ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ। ਗ੍ਰਿਲਡ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ. ਚਟਨੀ, ਸਾਲਸਾ, ਜਾਂ ਗਾਜਰ, ਹਰੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ।

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ

- ਸੈੱਟ 1: ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਟਮਾਟਰਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੂਪ ਨਾਲ ਪਾਸਤਾ।
- ਸੈੱਟ 2: ਤੇਲ-ਅਤੇ-ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਆਲੂ ਸਲਾਦ (ਕੋਈ ਮੇਓ, ਕੋਈ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਹੀਂ)। ਇੱਕ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਜਾਂ ਪੰਛੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਟੁਕੜਾ। Vinaigrette-ਪਹਿਰਾਵਾ ਸੀਜ਼ਰ ਸਲਾਦ.
- ਸੈੱਟ 3: ਆਪਣੇ ਮਿਰਚ ਬੀਨਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਟੇਸਟ ਜਾਂ ਪੀਟਾ ਬਰੈੱਡ ਖਾਓ। ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ। ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਚਟਨੀ.
- ਸੈੱਟ 4: ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸੂਪ। ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਜਾਂ ਰਾਈ ਦੀ ਰੋਟੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੇਸਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਨੈਕਸ (ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ)

- ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਸ਼ਰਣ
- ਬਦਾਮ (8 to 12 ਟੁਕੜੇ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਟਜ਼ਲ (4 ਤੋਂ 8 ਟੁਕੜੇ)
- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਮੁਦੀ (6 ਤੋਂ 10 ਔਂਸ)
- ਦਰੀਂ (6 ਤੋਂ 10 ਔਂਸ)
- ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਜਾਂ ਯਾਮ (1 ਵੱਡਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ 2 ਦਰਮਿਆਨੇ ਟੁਕੜੇ)
- ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਸੈਂਡਵਿਚ (ਅੰਤਮ ਪ੍ਰੀ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਕਸਰਤ ਭੋਜਨ)

ਭਾਗ 9: ਮੈਰਾਥਨ ਰਿਕਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਰੇਸ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ,

ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਢੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘੰਟਾ 1

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰੁਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੈਰ 'ਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਨਾਲ ਤੇਲ ਭਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਲੇ, ਕੱਟ, ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕੁਝ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਸਿੰਗ, ਮਾਲਸ਼, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ, ਆਦਿ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ, ਕੁਝ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ! ਦੌੜ ਤੋਂ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਨੈਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਡੁਬੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ 10-30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੇਲ ਭਰਨ ਅਤੇ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘੰਟਾ 12

ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਰੰਗਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰੰਗਤ ਤਰਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਹੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਜ਼ੇ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪ ਕੋਫੀ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੀਮਾ

ਪਾਓ! ਪੀਓ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ! ਅੱਜ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ! ਆਮ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.

24 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਥਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਲਦੇ ਰਹੋ, ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣ ਲਈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਸਾਜ ਦਿਓ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਛੁੱਟੀ ਲਯੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਜਣੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਨੀਕਰ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਸ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੈਰਾਕੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅੰਤਰ-ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ # 2

ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਪੁਆਇੰਟਰ

* ਮੈਰਾਥਨ 42.195-ਕਿਲੋਮੀਟਰ (26 ਮੀਲ 385 ਗਜ਼) ਲੰਬੀ ਫੁੱਟਰੇਸ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਪੱਕੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਦੌੜਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਟ੍ਰੇਲ 'ਤੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਦੂਰੀ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਵੱਡੀਆਂ ਮੈਰਾਥਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੌੜਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਰਾਥਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 1896 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ, ਅਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਪਹਿਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਇਹ 1921 ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। 1983 ਤੋਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪਾਂ ਨੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੋ-ਇਕ ਸੜਕੀ ਦੌੜ ਹੈ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪਾਂ ਲਈ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਦੌੜ ਵੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਲੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।^{1,2}

* ਤਾਂ, ਜੇ ਮੈਂ ਦੌੜਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਹ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੌੜਾਕ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਧੱਕ ਕੇ ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ। ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸਰਵੋਤਮ ਵੱਲ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* ਅਤੀਤ ਵਿਚ, ਇਨਸਾਨ ਇਕ ਆਮ ਮੈਰਾਥਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ। ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਸਦਾ ਧੀਰਜ ਸੀ। ਉਹ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਨਵਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਨਵਰ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ।³

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ

ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ।^{4,5}

* ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਮ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਈਲੇਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਵੇਗੀ।^{4,5}

* ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀ-ਰੇਸ ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਗੇਅਰ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।^{4,5}

* ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਾਈਡ ਹੈ।

* ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ 16-24 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਦੌੜ ਦੌਰਾਨ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।^{4,5}

* ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਵਿੰਡੋ ਦਿਓ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 16-24 ਹਫ਼ਤੇ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।^{4,5}

* ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਟਪਾਥ (16 ਤੋਂ 18 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 10 ਤੋਂ 11 ਮੀਲ ਦੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮਾਈਲੇਜ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ 16ਵੇਂ ਜਾਂ 17ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 22 ਮੀਲ (35 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਦੌੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।^{4,5}

* ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਮਾਮੂਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਚੀਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

* ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਦੂਰੀ ਚਲਾਓ। 3 ਤੋਂ 4 ਮੀਲ (4.8 ਤੋਂ 6.4 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਮੱਧਮ ਦੌੜਾਂ (ਜੋ 7 ਅਤੇ 8 ਮੀਲ, ਜਾਂ 11 ਅਤੇ 13 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਲਈ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।^{4,5}

* ਤੁਹਾਡੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦੌੜ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਲਗਭਗ 6 ਮੀਲ (9.7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ/ਘੰਟਾ) ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 0.1 ਮੀਲ (0.16 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ) ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 8 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।^{4,5}

* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋਗਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਵਰਕਆਊਟ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜਨਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਘੱਟ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਭਿਆਸਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ 'ਤੇ

ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਾਮ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜੋਗਿੰਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਦੂਜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਯੋਗਾ, ਪਾਈਲੇਟਸ ਅਤੇ ਵੇਟਲਿਫਟਿੰਗ।^{4,5}

* ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਂਗ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੋਚੋ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕ੍ਰਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਆਸਾਨ ਦੌੜਾਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੰਬੇ, ਸਖ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਈ ਜੈੱਲ ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਤੋੜੋ।^{6,7}

* ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰੀ-ਇਵੈਂਟ ਦੌੜ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਸਟੋਰੇਜ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।^{6,7}

* ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਿਮ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਥਲੀਟ ਦੀਆਂ "ਮੁਰਦਾ ਲੱਤਾਂ" ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਵੇ।^{6,7}

* ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ 25% ਤੋਂ 50% ਤੱਕ ਘਟਾਓ। ਦੌੜ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਸ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ 50%^{6,7} ਤੱਕ ਘਟਾਓ

* ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, "ਕੀ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ?" ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ. ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਟੇਪਰਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨਹੀਂ ਗੁਆਏਗੀ। ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ।^{6,7}

* ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ

ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਰਕਆਊਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਸਵੈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ; ਵਾਧੂ ਆਰਾਮ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਇਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇਗਾ।^{6,7}

* ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਬੰਦੂਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਿਖਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਵੋਗੇ।⁸

* ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਲਾਈਕੋਜਨ (ਊਰਜਾ) ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 'ਤੇ "ਲੋਡ ਅੱਪ" ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਵੱਡੀ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁹

* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਮੇਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਉਹੀ ਸਮਾਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।¹⁰

* ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਖਰੀ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖਰੀ ਛੇ-ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਲੀਸਥੇਨਿਕ, ਬਾਲ ਅਭਿਆਸ, ਪਾਇਲਟ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦੇਸ਼ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਕ ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।¹¹

* ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

* ਅੱਜ ਉਹ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਘਟਨਾ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਤਾਂ 26.2 ਮੀਲ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੈਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹²

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਜੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਪਾਓ ਜਿਸ ਨੇ ਕੁਝ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇਖੀ ਹੈ (ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ). ਰੇਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੁਝ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ।

* ਮੈਰਾਥਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜਿਮ ਬੈਗ ਭਰੋ:¹³

- ਸੁੱਕੀ ਕਮੀਜ਼.
- ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ।
- ਟਿਸ਼ੂ (ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੋਰਟੇਬਲ ਟਾਇਲਟ ਸਪਲਾਈ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ)।
- ਵਾਧੂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਲੇਸ।
- ਦਸਤਾਨੇ.
- ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਟੋਪੀ।
- ਵੈਸਲੀਨ® (ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ)।
- ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਿੰਨ.
- ਛਾਲੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਤਪਾਦ.
- ਹੋਰ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤਿਆਰੀ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ

* ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਵੈਂਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਬਿਬ ਨੰਬਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੈਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।¹⁴

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੀ-ਰਨ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਹੇਠਾਂ ਪੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਅਨੁਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

* ਆਪਣੇ ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦਿਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਥਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

* ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ, ਜੈੱਲ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਡਰਿੰਕਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਿਆਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੇਸ਼ਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣੇ ਵੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

* ਰੂਟ ਮੈਪ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ, ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਂਟ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

* ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਰਸ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ। ਘਟਨਾ ਦੇ ਰੂਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਓ। ਉੱਚੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦਲਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

* ਉਠਣਾ ਤੇ ਚਮਕਣਾ! ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੱਥੇ ਵੱਡੀ ਦੌੜ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:17

- ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦਿਓ। ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਚਾਫਿੰਗ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਤਰ(ਆਂ) ਵਿੱਚ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖੇਤਰ (ਸੈਕਿੰਡ ਸਕਿਨ®, ਬਾਡੀ ਗਲਾਈਡ®, ਮੇਲਸਕਿਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

- ਇੱਥੇ ਆਪਣਾ ਨੰਬਰ ਬੈਜ ਲਗਾਓ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਇੱਕ ਟਾਈਮਿੰਗ ਚਿਪ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਬਿਬ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਜ ਚੈੱਕ ਟੈਗ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਬ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀ-ਰੇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਗੇਅਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

* ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਫੇਕਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਖਰੀ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਅਭਿਆਸ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ।¹⁸

* ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

* ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ, ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰੋ। ਇਹ 26.2 ਮੀਲ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਮਰਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਤੱਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ

ਸੁਝਾਅ ¹⁹

- * ਪੀਓ. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋਵੋਗੇ।
- * ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਤੇਲ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਏਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਣ. ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- * ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਿਲਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਰਗੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ 60 ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਓ। ਇਹ ਉਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇ ਅਕਸਰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਖਿੱਚਣਾ.
- * ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹੌਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਸਾਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- * ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਦੌੜ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸਪੀਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ! ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੋ। ਬਦਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੇਵਲ ਸੱਚਾ ਸਿੱਖਿਅਕ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ।
- * ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਗ

ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ, ਥਕਾਵਟ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਦਮਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਨ ਕਰੋ ²⁰

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ, ਸਰਵੋਤਮ ਸਮਾਂ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਵਾਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਮੈਰਾਥਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਰੀਰਕ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, 42 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਨੀ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ 42 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

* ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਉਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੋਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੌੜ ਦੇ ਈਵੈਂਟ ਲਈ, ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਬਲਦਾ ਹੈ:²¹

- ਉਦੇਸ਼-ਨਿਰਮਿਤ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜੁੱਤੇ

- ਦਿਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ, ਨਮੀ-ਵਿੱਕਿੰਗ, ਅਤੇ ਚੈਫ-ਫ੍ਰੀ ਜੌਗਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ

- ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਓ ਸਪੋਰਟਸ ਵਾਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਈਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜ ਕੇ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ

ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਹੈਂਡਫਸਟ ਵਿੱਚ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

* ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਮਾਈਲੇਜ ਵਧਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਮਾਈਲੇਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ 10% ਹੈ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਦੂਜਾ ਕਦਮ ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਆਪਣੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਲ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 26 ਮੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਧੀਮੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।²²

* ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵੇਗ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਲੰਬੀਆਂ ਤਰੱਕੀਆਂ ਅਕਸਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

* ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ²³

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇੱਕ ਚੁਣਨਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਕਈ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

* ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ 26.2 ਮੀਲ ਲੰਬੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅੱਧੀ 13.1 ਮੀਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਵੀ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ (26.2 ਮੀਲ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਕਈ ਮੈਰਾਥਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਲੇ ਬਹੁ-ਦੌੜ ਸਮਾਗਮ।

* ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਪਾਂਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦੌੜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

* ਹਾਫ-ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਲ-ਮੈਰਾਥਨ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਦੌੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਨੁਕੂਲ ਗਤੀ ਲੱਭਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਣੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਰਸਤਾ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।²⁵

* ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀ ਗਈ ਮੈਰਾਥਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਲੱਭਣਾ ਜੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੁੱਖ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

* ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪੂਰਵ-ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੁਝ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਵੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਰੋ। ਸੁਰੂਆਤੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਬੱਚਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਾਖਲਾ ਅਤੇ ਦੌੜ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ), ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਕੁਝ ਮੈਰਾਥਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜਿਸ ਗੀਅਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੇਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ।

* ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮਰਪਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮਾਂ, ਉਰਜਾ, ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 12 ਤੋਂ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

* ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਉਨੀ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਮੈਨੂੰ ਅਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਪਾਂ, ਸੈਫਟਵੇਅਰ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਯੋਗ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਿਸਮ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।²⁷

* ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਗਲਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੱਲ ਰਹੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇੱਥੇ ਸਿਖਲਾਈ

ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਲੱਭਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।²⁸

* ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਹੋਣਾ ਜੋ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸਾਥੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ।²⁹

* ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਮੈਰਾਥਨ ਆਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਆਖਰੀ-ਮਿੰਟ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਐੱਖਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਪੀਡਾਂ, ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।³⁰

* ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਪ੍ਰਿੰਟ ਨਾਲੋਂ ਮੈਰਾਥਨ ਵਰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।³¹

* ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਕਤ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਕਸਰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਓਵਰਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਉਚਿਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸੈੱਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।³²

* ਹਰ ਸੱਤ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਲੰਬਾ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸੱਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਮੀਲ ਦੌੜਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਮੀਲ ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

* ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਠਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰੇਗੇ। ਸੱਤ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ 'ਤੇ, ਪਠਾਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।³³

ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਦਿਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸਲ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਧੱਕਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।³⁴

* ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ, ਕੱਪੜੇ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛਾਪਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।³⁵

* ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗਾ।³⁶

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡੀਓ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਅਤੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓ-ਕੋਂਦ੍ਰਿਤ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਟ੍ਰੇਨਰ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।³⁷

* ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਾਈਵ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹੁਨਰ ਸੈੱਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।³⁸

* ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਐਥਲੈਟਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਰਾਥਨ ਚੁਣੋ।³⁹

* ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲੰਬਾਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਰਧ-ਮੈਰਾਥਨ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫਿਟਨੈਸ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਈਸੀਜੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।⁴⁰

* "ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ" ਵਾਕੰਸ਼ ਮੀਲਾਂ ਤੇ ਦੌੜ ਦੇ ਮੀਲਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੌਰਿੰਗ ਕਰਕੇ 42-ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (ਅੰਡਾਕਾਰ, ਰੇਇੰਗ ਮਸ਼ੀਨ, ਕਸਰਤ ਚੱਕਰ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਟੈਮਿਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।⁴¹

* ਕੁਝ ਟ੍ਰੇਨਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਗੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਜੌਰਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼, ਸਾਡੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੋਵੇਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਕੀ ਹੈ।⁴²

* ਇਸ ਦੇ ਨਮਕ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਰਣਨੀਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੀ-ਸਮਝੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਰਡੀਓ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਓ।

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹਾਫ-ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਘਟਾਓ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 10% ਘਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੋ।
- * ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵੱਡੀ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੇਟ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਹੈ।⁴³
 - ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
 - ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹਨ।
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ)।
 - ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਚਰਬੀ, ਗਰਮ, ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਹੋਣ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
 - ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ।
- * ਸਟਲ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ, ਦੌੜ ਦੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਰਮੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੇਸ ਬਿਬ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅੱਧ-ਜਾਗਦੀ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਰਾਤ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਕਈ ਪੂਰਵ-ਲੰਮੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰੂਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ

ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਆਪਣਾ ਬਿਬ, ਕੱਪੜੇ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਐਂਟੀ-ਚੈਫ ਸਾਲਵ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਰੱਖੋ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਓ।

* ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨੀਂਦ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਫੇਕਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁴⁵

- ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਨੀਂਦ ਲਓ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਾਤ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।⁴⁶

- ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ।

- ਵੱਡੀ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਰਾਗ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਹਰ ਰਾਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

- ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ; ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਵੈਂਟ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਂ ਗਏ ਹੋ।

* ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ 26.2 ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।⁴⁷

20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ⁴⁸

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ, ਜਿੱਤ ਦੇ 1 ਦਿਨ ਲਈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਦੇ 1% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ! ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਹਨਾਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਬਰ 1 ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਤ 7-8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ। ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦੌੜ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾਓ ⁴⁹

* ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ 16 ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦੌੜਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੌੜ ਦਾ ਦਿਨ ਨੇੜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ

ਮਾਈਲੇਜ਼। ਗੈਰ-ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਾਸ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਘੱਟ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਪਾਈਲੇਟਸ) ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਰਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੌੜ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਰਣਨੀਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰੇਸ ਟਾਈਮ ਪੁਰਵ-ਸੂਚਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।⁵¹

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?⁵²

* ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦੌੜ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮੈਰਾਥਨਰ ਹੋ, ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਦੌੜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਟੈਂਪੋ ਕਸਰਤ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਰਨ ਕਿਸਮ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੇਸ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਦੌੜ, ਦੌੜ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਂ ਇਨਪੁਟ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?⁵³

* ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੌੜਾਕ ਆਪਣੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ, ਸੱਟ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਦੌੜ ਗੁਆਏ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।⁵⁴

* ਦੌੜ ਲਈ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ

ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣੇ ਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੋਗ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇਖ ਕੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।⁵⁵

ਅਭਿਆਸ ਮੈਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੱਕਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?⁵⁶

* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਪੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਦੂਰੀ ਵਧਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। "ਚੰਗੇ ਦਰਦ" (ਜੋ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ "ਬੁਰਾ ਦਰਦ" (ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) (ਚੇਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ) ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।⁵⁷

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਖਰੀ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ?⁵⁸

* ਜੇਕਰ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪੀਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦੌੜਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ।⁵⁹

* ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ ਮੀਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮੀਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।⁶⁰

* ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਚਮਤਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ

ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।⁶¹

* ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਹੈ "ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।" ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਘੱਟ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਉਸ ਸਿਖਲਾਈ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਹਨ।⁶²

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ, ਆਸਾਨ ਦੌੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੁਝ ਸਪੀਡ ਡ੍ਰਿਲਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੀਡ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਬਰੇਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

* ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਟਰ ਬਣ ਜਾਣਗੇ, ਦੂਸਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾੜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗ

ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਸੁਪਰ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਖੀ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵੇਕਲ ਸਮਰਥਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਨਤਾ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।⁶³

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰਿਵਰਤਨ ਇੱਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ⁶⁴

- ਲੰਬਾਈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਕਆਊਟ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਰਣਨੀਤੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੂਰੀ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਈਲੇਜ ਟੀਚਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੱਧ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ।

- ਕਹਾਵਤ "ਸਪੀਡ ਅੱਪ" ਇੱਥੇ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾਈਲੇਜ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਅਤੇ ਸੁਪਰਕੰਪੈਸੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਰਾਮ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਾਂ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ (ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਣਡਿੱਠ) ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਡਜਸਟ ਅਤੇ ਸੁਪਰਕੰਪੈਸੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਖਿਆ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹੈ।

- ਇਕਸਾਰਤਾ। ਸਿਖਲਾਈ ਇਕਸਾਰਤਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਖਤ ਬਨਾਮ ਹਲਕੇ ਵਰਕਆਊਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਟਾਏ ਗਏ ਫਿਟਨੈਸ ਲਾਭ ਅਤੇ ਓਵਰਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਉੱਚ ਇਕਸਾਰ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

- ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਦਿਨ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦੌੜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲੰਗ ਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਹਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ। ਲੰਬੀ ਦੌੜ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਉਲਟ ਹੈ। ਜਖਮੀ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਮੈਰਾਥਨ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ⁶⁵

* ਸਿਰਫ਼ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਹੈ। ਉਸ ਦੂਰ ਤੱਕ ਦੌੜਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਰੇਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਾਲਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 26.2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜ ਸਕੋ।

ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ⁶⁶

* ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਕੰਮ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੌੜਾਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਬਿਮਾਰੀ, ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ 110-220-ਪਾਊਂਡ (50-100 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਅਥਲੀਟ ਜੋ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਤੋਂ ਛੇ ਦਿਨ) ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2,000 ਤੋਂ 7,000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ (ISSN) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਈ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।⁶⁸

* ਵਰਕਆਊਟ ਦੌਰਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਲੋਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁶⁹

ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੈਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ⁷⁰

* ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਕ੍ਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ (ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ) ਤੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਐਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਲਿਪਿਡਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਕ੍ਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ISSN ਤੀਬਰ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਤੋਂ 12 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ISSN ਦੁਆਰਾ 1.4-

1.8 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੁੰਜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਰਵੋਤਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

* ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ISSN-ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ 30% ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਣਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ।⁷⁴

ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ

* ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਓਗੇ ਅਤੇ ਕੀ ਪੀਓਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਨ ਕਰੋਗੇ।⁷⁵

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੌੜ-ਸਬੰਧਤ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਭੋਜਨ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ।⁷⁶

* ਅੱਗੋਂ, ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲੰਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।⁷⁷

* ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਮਾਮੂਲੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 45 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰੋ।⁷⁸

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

* ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਦੂਰੀ 42.195 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (26.2 ਮੀਲ) ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੀਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਰਫ ਇਵੈਂਟ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੀਲ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।⁷⁹

* ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ (ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।⁸⁰

ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਰਾਥਨ ਜਾਂ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਲਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?⁸¹

* ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2,000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)। ਇਹ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੈ; ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ISSN) 110-220 ਪੱਡ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 7,000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1-1.5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਲਈ 19-21 ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਡ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨਾ ਆਮ ਸਲਾਹ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 22-24 ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਡ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਘੰਟੇ ਦੀ ਤੀਬਰ ਮਿਹਨਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 25-30 ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੱਡ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3+ ਘੰਟੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ।⁸¹

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ

ਅਨਾਜ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੋਡਾ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਲੋਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।⁸²

* ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੇਨਫੁਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ 45-60% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ, 15-30% ਚਰਬੀ ਤੋਂ, ਅਤੇ 10-25% ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਰਾਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਮੈਕਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ 55-60% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, 20% ਚਰਬੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। , ਅਤੇ 20-25% ਪ੍ਰੋਟੀਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਥਲੀਟ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ HIIT ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਣ ਦੁਆਰਾ ਸੜਦਾ ਹੈ।

* ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਮੈਕਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੋ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਫਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਇਕ ਹੋਰ ਹੈ। ਸ਼ਬ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਨੈਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਯੂਨਾਨੀ ਦਹੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬੀਨਜ਼, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਲੀਨ ਬੀਫ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। (ਸਲਾਦ 'ਤੇ ਕੁਝ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।) ਤੁਸੀਂ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਕੁਇਨੋਆ, ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

* ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟ ਹੈ।

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ: ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:⁸⁴

- ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। (ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਪੈਗੇਟੀ ਖਾਧੀ ਸੀ।)

- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਾਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਅਤੇ 26.2 ਮੀਲ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦੌੜਾਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ (5-8/ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ/ਡੀ) ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਅੱਠ ਤੋਂ ਦਸ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- "ਕਾਰਬ ਲੋਡਿੰਗ" ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਹ ਬਾਲਣ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੋਡ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੌੜ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬ ਲੋਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੈਗੇਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਲੇਟ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਦੌੜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਲੋਡ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਰਵੋਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਰਜੀ ਬਾਰ, ਜੌਲ, ਚਿਊਜ਼, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਅਤੇ ਕਰੈਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਆਦਰਸ਼ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, 70% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਜਨ (ਸਟੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੀ-ਰੇਸ ਸਪੈਗੇਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਵੱਡਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਇਵੈਂਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਓ।

ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਰਾਥਨ ਪੋਸ਼ਣ: ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ: ⁸⁵

- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਗਲਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਰ, ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਗੈਸੋਲੀਨ 'ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਵੇਖੋਗੇ।

- ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠੇ ਸੋਡਾ, ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਵਰਗੇ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਡੂੰਘੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

- ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਦੇਵੇਂ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਊਰਜਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠੇ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ)। ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਘੋਲ ਨਾਲ ਬਦਲੋ; ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੀਮੀ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਡੇਅਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਫੀ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਨਾਟਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।

ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?*⁸⁶

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੌੜ ਦੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੋਡ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਮੁਦੀਜ਼, ਕੋਲੇ 'ਤੇ ਨਟ ਬਟਰ, ਜੈਮ ਨਾਲ ਟੋਸਟ, ਬੈਗਲ 'ਤੇ ਨਟ ਬਟਰ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ, ਫਲ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?*⁸⁷

* ਪੂਰੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਰਨ ਰੀਪੀਟ, ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜੋ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੇ 1986 ਅਤੇ 2018 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 209 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 71,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ 107.9 ਮਿਲੀਅਨ ਦੌੜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਔਸਤ ਸਮਾਂ ਹੁਣ 4 ਘੰਟੇ, 32 ਮਿੰਟ ਅਤੇ 49 ਹੈ। ਸਕਿੰਟ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ

ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 30-60 ਗ੍ਰਾਮ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਲਓ। ਕੇਲੇ, ਐਨਰਜੀ ਕੇਲੇ, ਐਨਰਜੀ ਬਾਰ, ਐਨਰਜੀ ਜੈੱਲ, ਐਨਰਜੀ ਚਿਊਜ਼, ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਬੇਵਰੇਜ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਬਸ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨੱਕ ਮਾਰੋ। ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਾਲਣ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੈਕ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਜੈੱਲ ਲਓ, ਫਿਰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਪੀਓ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।

* ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ। ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ 1.5-2.5 ਕੱਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ (ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਘੁੱਟ) ਪੂਰੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ 1 ਕੱਪ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਤਰਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੱਕ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਫਰੂਟੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।)⁸⁹

ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਫਿਊਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਭੰਡਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ 200-300 ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੀਨਟ ਬਟਰ ਵਾਲਾ ਕੇਲਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਰੀਸਿੰਥੇਸਿਸ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਪਾਸਤਾ, ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ।⁹⁰

* ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪੱਬ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਡਰਿੰਕ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਪੋਸਟ-ਰੇਸ ਫੂਡ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟੋਲਾਈਟ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ

* ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਫਾਲਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਗੁਆਚਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ, ਅਤੇ ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੱਜਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਿਆਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲਈ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਆਮ ਨਿਯਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐੱਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਭਾਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 100 ਪੌਂਡ ਹੈ, ਤਾਂ 50 ਐੱਸ ਪੀਓ)। ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਨਾ ਤਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਲੇਟਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ।⁹¹

ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

- * ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- * ਲਗਾਤਾਰ ਚੈਕਸੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- * ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹਨ।

- * ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- * ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ; ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- * ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਠੰਢੇ ਰਹੋ। ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- * ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- * ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ "ਚਲਾਓ, ਖਾਓ, ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰੋ।"

ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ

- * ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ।⁹²
- * ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਦੌੜਾਕ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- * ਦੌੜਾਕ ਜੋ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ-ਸੰਘਣੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਸੋਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੌੜਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਸਵਾਲ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"

- * ਦੌੜਾਕ ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਆਮ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- * ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ

ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੈਕਰੋਨਟ੍ਰੀਐਂਟ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਨੁਪਾਤ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।⁹³

* ਦੌੜਾਕ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸਟਿਕ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਭੋਜਨ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।⁹⁴

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

* ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਈਧਨ ਸਰੋਤ, ਅਕਸਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਦੋ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ।⁹⁵

* ਗਲੂਕੋਜ਼, ਫਰੂਟੋਜ਼, ਮਾਲਟੋਜ਼, ਲੈਕਟੋਜ਼, ਸੁਕਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਗਲੈਕਟੋਜ਼ ਸਮੇਤ ਸ਼ੱਕਰ (ਮੈਨੋ- ਅਤੇ ਡਿਸਕੈਕਰਾਈਡ) ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਤਤਕਾਲ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੋਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਟਾਰਚ, ਫਾਈਬਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੀ-ਰਨ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਚੱਲਦਾ ਬਾਲਣ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁹⁶

* ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਓਟਮੀਲ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ-ਅਮੀਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।⁹⁷

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਖੰਡ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਸਟਾਰਚ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।⁹⁸

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਲਕ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਂਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੋੜਾਕਾਂ ਲਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਕੰਦ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।⁹⁹

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ-ਅਮੀਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:¹⁰⁰

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਪਾਲਕ, ਹਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਗੋਭੀ, ਆਰਟੀਚੋਕ, ਬੀਟਸ, ਗਾਜਰ, ਸਵਿਸ ਚਾਰਡ, ਬ੍ਰੁਸੇਲਜ਼ ਸਪਾਉਟ, ਕੋਹਲਰਾਬੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਉਲਚੀਨੀ, ਖੀਰੇ, ਪਿਆਜ਼, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਸਲਗਮ, ਮਿਰਚ, ਗੋਭੀ, ਪਾਰਸਨਿਪਸ, ਬੋਹੜ, ਗੋਭੀ। , ਆਲੂ, ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਸਕੁਐਸ਼, ਪਿਆਜ਼, ਆਦਿ।

- ਫਲ: ਸੇਬ, ਕੇਲੇ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆੜੂ, ਜਨੂੰਨ ਫਲ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਬੇਰੀਆਂ, ਚੈਰੀ, ਅਨਾਨਾਸ, ਕੀਵੀ, ਕੁਮਕੁਆਟਸ, ਪਲੱਮ, ਅੰਬ, ਸਟਾਰ ਫਲ, ਅੰਗੂਰ, ਨੈਕਟਰੀਨ, ਪਪੀਤਾ, ਤਰਬੂਜ, ਅਮਰੂਦ, ਕਲੀਮੈਂਟਾਈਨ, ਜੈਕਫਰੈਂਟਸ , ਅਨਾਰ, ਖੁਰਮਾਨੀ, ਅੰਜੀਰ, ਟਮਾਟਰ, ਪੇਠਾ, ਆਦਿ।

- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ: ਪੂਰੇ, ਅਣਪ੍ਰੈਸੈੱਡ ਓਟਸ, ਪੂਰੀ ਕਣਕ, ਕੁਇਨੋਆ, ਬਕਵੀਟ, ਰਾਈ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਕੁਇਨੋਆ, ਟੇਫ, ਫਾਰਰੋ, ਅਰਾਮੇਥ; ਪਾਸਤਾ, ਰੋਟੀ, ਓਟਮੀਲ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨਾਜ, ਆਦਿ।

- ਫਲੀਦਾਰ: ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆ, ਆਦਿ।
- ਰਨਿੰਗ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਾਲਣ: ਐਨਰਜੀ ਬਾਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਰਜਾ ਜੌਲ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਆਦਿ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

* ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਲਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਰਜਾ ਲਈ ਆਕਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਦੌੜਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 300-ਕੈਲੋਰੀ ਸਨੈਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਗਭਗ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੱਛੀ: ਹੈਲੀਬਟ, ਐਂਚੋਵੀਜ਼, ਫਲਾਉਂਡਰ, ਸਾਲਮਨ, ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਹੈਡੌਕ, ਕੈਟਫਿਸ਼, ਮੈਕਰੇਲ, ਟੁਨਾ, ਬਾਸ, ਟਰਾਊਟ, ਤਿਲਪੀਆ, ਮਾਹੀ-ਮਾਹੀ, ਕੋਡ, ਕੈਟਫਿਸ਼, ਆਦਿ।
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ: ਸਕਾਲਪਸ, ਕੇਕੜਾ, ਝੀਂਗਾ, ਝੀਂਗਾ, ਝੀਂਗਾ, ਕਰੈਫਿਸ਼, ਮੱਸਲ, ਸਕੁਇਡ, ਸੀਪ, ਕਲੈਮ, ਆਦਿ।
- ਮੁਰਗੀ: ਤੁਰਕੀ, ਚਿਕਨ, ਸਕਵਾਬ, ਈਮੂ, ਬਤਖ, ਬਟੇਰ, ਆਦਿ।
- ਲੀਨ ਮੀਟ: ਲੀਨ ਬੀਫ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਹਰੀ ਦਾ ਜਾਨਵਰ, ਬਾਈਸਨ, ਮਗਰਮੱਛ, ਆਦਿ।
- ਫਲੀਦਾਰ: ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲ, ਆਦਿ।
- ਸੋਇਆ: ਟੋਫੂ, ਟੈਂਪੇਹ, ਐਡਮਾਮੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਆਦਿ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਡੇਅਰੀ: ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਰਿਕੋਟਾ, ਦਹੀਂ, ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ, ਕੇਫਿਰ, ਮੱਖਣ, ਆਦਿ।
- ਅੰਡੇ

ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਕੀ ਹੈ?

* 42.195 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਦੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ ਜੋ ਛੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ (ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਮੀਲ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ (ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ) (www.ultramarathonrunning.com) ਉੱਤੇ ਦੌੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 50-ਕਿਲੋਮੀਟਰ (ਕਿ.ਮੀ.), 100-ਕਿਲੋਮੀਟਰ (ਕਿ.ਮੀ.), 50-ਮੀਲ (ਮੀਲ), ਅਤੇ 100-ਮੀਲ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਦੂਰੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੌੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ 1,000 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (ਕਿ.ਮੀ.) ਜਾਂ 3,100 ਮੀਲ (ਮੀਲ) ਤੱਕ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂਬੱਧ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਿਆਦ 6, 12, 24, 48, 72 ਅਤੇ 10 ਦਿਨ ਹਨ। ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਬਹੁ-ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤਿ-ਮੈਰਾਥਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਸੈਲਫ-ਟਰਾਂਸੈਂਡੈਂਸ 3,100 ਮੀਲ ਰੇਸ" ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਈਵੈਂਟ ਹੈ ਜੋ 3,100 ਮੀਲ (4,989 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਦੀ ਕੁੱਲ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।¹⁰¹

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਲਟ੍ਰਾ-ਮੈਰਾਥਨਰ ਕੌਣ ਹਨ?

* ਯੂਐਸ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 100-ਮੀਲ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ (80.2%), 44.5 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸਨ (70.1%; ਹਾਫਮੈਨ ਐਟ ਅਲ., 2014); ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਕੋਲ ਬੈਚਲਰ ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ। ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਔਸਤ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਉਲਟ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਕਸਾਰ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਹੌਲੀ ਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਖਾਤਾ ਹੈ।¹⁰²

* ਔਸਤਨ, ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ 36 ਸਾਲ ਦੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦੌੜ ਦੌੜਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਸੱਤ ਸਾਲ ਲਈ

ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 3,000 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌੜਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਕੋਲ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਸੀ। ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਨੇ ਐਲਰਜੀ (25.1%) ਅਤੇ ਕਸਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਦਮਾ (13%) ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਂਸਰ (4.5%), ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (0.7%), ਸਟ੍ਰੋਕ (0.7%), ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਘੱਟ ਪ੍ਰਚਲਨ ਹੈ। (0.7%), ਅਤੇ HIV (0.2%)।¹⁰³

* ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨਰ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨਰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਦੌੜ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਖੋਜ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਤਜਰਬਾ ਉਹ ਪੰਜ ਥੰਮ੍ਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਫਲ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।¹⁰⁴

* ਇਹ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਟਰਾ-ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਦਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਅਲਟਰਾ-ਦੌੜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਅਤਿ-ਦੌਣੀਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚ ਸਕੋਰ ਸਨ, ਪਰ ਉਹ ਛੋਟੇ ਸਨ, ਵਿਆਹੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸੀ, ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਫੇਕਸ ਸੀ।

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ¹⁰⁵

* ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਸੀਬੀਸੀ, ਜਾਂ "ਕੰਪਲੀਟ ਬਲੱਡ ਕਾਉਂਟ," - ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ, ਚਿੱਟੇ ਰਕਤਾਣੂਆਂ, ਅਤੇ ਪਲੇਟਲੈਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਗਣਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੂਤ ਦੀਆਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। CBC ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

* HBA1c, ਜਾਂ ਗਲਾਈਕੇਟਿਡ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਟੈਸਟ - ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਣਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਫਾਸਟਿੰਗ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ (FPG) ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਟੋਆਸੀਡੋਸਿਸ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਘਾਤਕ ਨਤੀਜਾ, ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ D3-ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸਾਈਬਿਊਟਰੇਟ ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।¹⁰⁶

* ਮਹੱਤਵ - ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।¹⁰⁷

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਟੈਸਟ

* ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ - ਤੁਹਾਡੇ HDL/LDL ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਰਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਲਿਪਿਡ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ (HDL) ਅਤੇ ਮਾੜੇ (LDL) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਮਹੱਤਵ ਇੱਕ ਉੱਚ ਐਲਡੀਐਲ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੂਜੇ ਅਣੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। HDL LDL ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹⁰⁸

ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੋਕਿਨੇਸ (CPK) ਲਈ ਟੈਸਟ

* ਕ੍ਰੀਏਟਾਈਨ ਫਾਸਫੋਕਿਨੇਸ (CPK) ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਲ, ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, CPK ਦੇ ਉੱਚੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਟੈਸਟ (ST) ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹⁰⁹

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

* ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਨਾਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਤਰੀਵ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।¹¹⁰

ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

ਮਹੱਤਵ- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ 8 ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹¹¹

ਲੀਵਰ ਫੰਕਸ਼ਨ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਪਾਚਨ, ਮੇਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ, ਅਤੇ ਡੀਟੈਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੰਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।¹¹²

ਇਹ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ: ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੌੜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹¹³

LDL ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ: ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸੈੱਲ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਗਠਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪੱਧਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪਾਇਆ ਸੀ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।¹¹⁴

ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਦੌੜਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਆਮ ਕਮੀ ਅਕਸਰ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।¹¹⁵

ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਈਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ

ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉੱਚ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਉੱਚੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹¹⁶

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਅਤੇ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹¹⁷

ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ 5 ਕਾਰਨ

1) ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਿਆ ਹੈ: ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੰਭੀਰ ਦੁਖਦਾਈ ਐਨਸੇਫੈਲੋਪੈਥੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਮਰੀਕੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਸਟਾਰ ਮਾਈਕ ਵੈਬਸਟਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।¹¹⁸

2. ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ: ਇਹ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ 42.195-ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਨਵੇਂ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੌਗਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਦੇ ਸੌ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸੌ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਕਸਰ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਅਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।¹¹⁹

3. ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧਮਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਾਭ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।¹²⁰

4. ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ: ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ ਅਤੇ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਕੀਨਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਵਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।¹²¹

5. ਸਰੀਰਕ ਇਮਤਿਹਾਨ: ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਫਿਟਨੈਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਏਰੋਬਿਕ ਟੈਸਟ (VO₂ ਅਧਿਕਤਮ ਮੁਲਾਂਕਣ) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੋਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

* ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਉਲਟਾ ਸੱਚ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੌੜਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।¹²²

* ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੌੜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।¹²³

* ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਕਆਊਟ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਲੰਬਾਈ, ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਊ ਜਰਸੀ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਅਮਾਂਡਾ ਕਿਰਪਿਚ ਐਮਏ, ਆਰਡੀਐਨ, ਸੀਡੀਈ, ਸੀਡੀਐਨ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਉਸ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ, "ਦੌੜਨਾ" ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਪ੍ਰਿੰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮੈਰਾਥਨ ਤੱਕ, ਨਾਲ ਹੀ

ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਏਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਬਾਲਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕ੍ਰਮਵਾਰ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਟੀਕ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।"¹²⁴

* ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੀਰਿੰਗ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਇਹ ਵੀ ਅਦੁੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਜੋ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਵਿਗਿਆਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ (ਉੱਚ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ) ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।¹²⁵

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

1) ਤੁਸੀਂ ਮੱਖਣ ਵਾਂਗ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪਿਘਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ: ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਦੌੜਨਾ ਜਿਮ ਦੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪੂਰਣ ਐਂਟੀਡੋਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ 2,600 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੱਕ ਬਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਐਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।¹²⁶

2) ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਉੱਚੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਇਸ

ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਹ ਫਲਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ।¹²⁷

3. ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੁੱਗਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।¹²⁸

4. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਡਰਾਈਵ ਪਾਓਗੇ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਹਰੇਕ ਦੌੜਾਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਨਿਡਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੋਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘਟਨਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।¹²⁹

5. ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਬੂਸਟਰ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ 42 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੈਰਾਥਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਹੀ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਜੋ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ, ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਿਰਣੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹³⁰

6. ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸੁਧਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਐਂਡੋਰਫਿਨ, ਜਾਂ "ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਹਾਰਮੋਨਸ" ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਥੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਪੁਨਰ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ, ਨੂੰ ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੋਰਸਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਹਰੇ ਭਰੇ ਬਨਸਪਤੀ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ।¹³¹

ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ

ਇੱਕ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮੀਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ। ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਇੰਨਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ 3 ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।¹³²

ਪ੍ਰੇਰਣਾ: ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ

ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਸਟੀਵ ਕੇਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਹਾ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਿਸਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕੁਲੀਨ ਦੌੜ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੁਲੀਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਛਾੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।"¹³³

ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੌੜ-ਸਬੰਧਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਥਲੀਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਕਆਉਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਦੌੜਾਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜੋ "ਬਲਾਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ" ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਰਵੋਤਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। Run856 ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਨਲਾਈਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹³⁴

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹੂਲਤ: ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਵੰਡਣਾ ਅਤੇ ਜਿੱਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹੂਲਤ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।¹³⁴

ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ

ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਥੇ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਜਾਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।¹³⁶

ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਦੌੜਾਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਭਿਆਨਕ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।¹³⁷

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਪਹਿਲੀ ਤਾਰੀਖ ਜਾਂ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਇੱਕ ਚੱਲਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਦਮਾਸ਼ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਰੇਸਿੰਗ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ: ਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਪਹਿਲਾਂ ਟਰਾਇਲ ਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਵਰ ਸੂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।¹³⁸

ਇੱਕ ਪਾਵਰ ਪੇਜ ਮਾਰੋ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਝੁਕਣਾ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਝੁਕੋ। ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਖੜੋ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਤੇੜੋ: ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜ ਜਾਂ ਦੌੜ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਮੀਲ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੋਚੋ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਚਾਰ 5-ਮੀਲ ਦੌੜਾਂ ਹਨ।" ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਭਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਖਾਸ ਦੌੜ ਦੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਦਿਓ।¹³⁹

ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਅਪਣਾਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਦੌੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ", ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਓ, ਉਹ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪੂਰੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹੋ, "ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ" ਜਾਂ "ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।" ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੱਚ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆ ਜਾਓਗੇ। ਕੁਝ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਚੱਲ ਮੰਤਰ ਲੱਭੋ।¹⁴⁰

ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ: ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ।¹⁴¹

ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਹੈ: ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਾਜਧਾਨੀਆਂ, ਯੂ.ਐੱਸ. ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਆਸਕਰ ਜੇਤੂ, ਖੇਡ ਚੈਂਪੀਅਨ, ਆਦਿ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।¹⁴²

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੋਟਲ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸ਼ਾਰਟਸ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਲਿਬਾਸ ਦੀ ਉਸ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ। ਇੱਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੌਣ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇਖੇਗਾ।¹⁴³

ਇਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਓਲੰਪਿਕ ਅਥਲੀਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਚਿੱਤਰੋ। ਆਦਰਸ਼ ਰਨਿੰਗ ਫਾਰਮ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਅਥਲੀਟ ਵਾਂਗ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜੁੱਤੀ ਵਿੱਚ ਤਸਵੀਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।¹⁴⁴

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਐਸੋਸਿਏਟਿਵ ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਚਾਲ, ਮੁਦਰਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੌੜਾਕਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਲ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮੈਰਾਥਨਰਾਂ ਲਈ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹੁੰਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।¹⁴⁵

ਡਿਸਸੇਸਿਏਟਿਵ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਡਿਸਸੇਸੀਏਸ਼ਨ ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਰੂਟ 'ਤੇ ਆਸਾਨ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।¹⁴⁶

ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੇ: ਦੌੜ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਸ ਡੇਅ ਪੇਸਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੀਂਹ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੈਕਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। "ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇ" ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸੀ।¹⁴⁷

ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਚਾਲ

1. ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਲੰਮੀ ਦੌੜ 'ਤੇ ਕਾਊਂਟ ਯੂਅਰ ਸਟੈਪਸ ਗੇਮ: "ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਕਰੋ," ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੇ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨਰ, ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਮੈਰਾਥਨਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੇ ਆਇਰਨਮੈਨ ਕ੍ਰਿਸ ਮੇਜ਼ੀਅਰ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇੱਕ-ਦੋ-ਤਿੰਨ-ਚਾਰ, ਦੋ-ਦੋ-ਤਿੰਨ-ਚਾਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ। 10 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਤੁਸੀਂ 100 ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵੀ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵੱਲ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਥੋੜਾ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੀਨ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਟਰੈਕ ਦੇ ਆਪਣੇ 42ਵੇਂ ਲੂਪ 'ਤੇ ਹੋ। ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।"¹⁴⁸

2. ਸਕ੍ਰਿਪਟ-ਰਾਈਟਰ ਗੇਮ: "ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਸੇਹੀਣੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰੋ," ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੋਚ, ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ 3:17 ਮੈਰਾਥਨ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸੰਗ ਸਮਿਥ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। . ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ: ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ।¹⁴⁹

3. ਬਾਹਰ ਲੰਬੀ ਦੌੜ: ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ: "ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਦੇਖੋਗੇ," ਮੇਜ਼ੀਅਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (ਪਤਝੜ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ!), ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਦੋ ਰਸਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਰੁੱਖ ਦੇ ਤਣੇ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਕਿਵੇਂ ਚਮਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ ਤਿੰਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੈਮੋਰੀ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਜੋਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।"¹⁵⁰

4. ਸੇਲਿਬ੍ਰਿਟੀ ਲੁੱਕਾਲਾਈਕ ਗੇਮ: "ਦੌੜੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂ ਉਹ ਵਰਗਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ," ਮੈਰੀ ਆਰਨੇਲਡ, ਰਨਿੰਗ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਫੀਲਡ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ 50-ਪਲੱਸ ਮੈਰਾਥਨ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨਰ ਫਿਨਿਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। "ਇੱਕ ਸਵੇਰ, ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਸੈਂਟਰਲ ਪਾਰਕ ਰਿਜ਼ਰਵਾਇਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਗੇਂਦ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦਾ ਮੁੰਡਾ ਬਿਲਕੁਲ ਐਸਟਨ ਕੁਚਰ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਪਤਾ ਚਲਿਆ, ਇਹ ਸੀ!"¹⁵¹

5. ਪਪੀ ਸਕਾਊਟਿੰਗ ਗੇਮ: "ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਕਤੂਰੇ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ," ਮੇਜ਼ੀਅਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।¹⁵²

6. ਟ੍ਰੈਕ ਵਰਕਆਊਟ: "ਟ੍ਰੈਕ ਵਰਕਆਊਟ ਦੌਰਾਨ ਬੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ," ਜੋਨਾਥਨ ਕੇਨ, ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਅਤੇ NYC ਵਿੱਚ ਸਿਟੀ ਕੋਚ ਮਲਟੀਸਪੋਰਟ ਦੇ ਸਹਿ-ਸੰਸਥਾਪਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਪਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅੰਗ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ 400m ਦੁਹਰਾਉਣ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਉਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਇੱਕ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਲਿਫਟ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਟ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, 'ਓਏ ਬਕਵਾਸ, ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ!'"¹⁵³

7. ਫਾਈਨਲ ਪੁਸ਼ ਗੇਮ: "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਓ ਲਈ '10m ਟੂ ਗੋ' ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ," ਅਰਨੇਲਡ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ

ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਉਥੇ ਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਧੱਕਦਾ ਹਾਂ।"¹⁵³

8. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੋ, "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇਗਾ - ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।"¹⁵⁴

9. ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਹੈ। ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਧੀਰਜ, ਅਤੇ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਮੇਂ, ਨਜ਼ਾਰੇ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋ।

10. ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਤੋੜੋ: ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਦੂਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਮੀਲ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੋਚੋ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਚਾਰ 5-ਮੀਲ ਦੌੜਾਂ ਹੈ।" ਹਰੇਕ ਨਵੇਂ ਖੰਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।¹⁵⁵

11. ਆਪਣੇ ਰੂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੰਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੈਕਪੁਆਇੰਟਸ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੀਲਪੱਥਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਰੂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੁੱਤ, ਜਾਂ ਪੰਜ ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਬਲਾਕ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹⁵⁶

12. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ DIY ਰੂਟ 'ਤੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ (ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਨਿੰਗ ਰੂਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ), ਤਾਂ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਲੂਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਾਹਰ-ਅਤੇ-ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਰਸਤਾ ਚਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ (ਅੱਧੇ ਪੁਆਇੰਟ) ਤੱਕ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਚੇ ਵਜੋਂ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜ ਦੇ ਅੱਧੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਰੋ।¹⁵⁷

13. ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚਾਲ ਹੈ ਇੱਕ ਮੀਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ("ਮੈਂ ਅੱਜ 10 ਮੀਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ") ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ("ਮੈਂ ਅੱਜ 120 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ.") ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਟੀਚਾ 3 ਮੀਲ ਦੂਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਦੂਰ ਹੈ।" ¹⁵⁸

14. ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੀ ਦੌੜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੇਗਾ, ਠੀਕ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਾ ਦੇਣਗੀਆਂ।¹⁵⁹

15. ਮਲਟੀ-ਮੀਲ ਰੂਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੰਬੀ ਮਾਈਲੇਜ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਗਤੀ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਰਿਕਵਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜੋ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰੇਕ ਲਓ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਲਈ ਰੁਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।¹⁶⁰

16. ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਲੱਭੋ: ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਚੁਣਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ", ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੇਡਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਮੂਨਾ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਮੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਹਵਾਲੇ ਦੇਖੋ।¹⁶¹

18. ਇਮੇਜਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਪੈਚ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਓਲੰਪਿਕ ਅਥਲੀਟ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿੱਚ ਟਿਊਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਲਈ ਵਿਜ਼ੁਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨ, ਉਸ ਫਿਨਿਸ਼ਰ ਮੈਡਲ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਗਲੇ ਮੀਲ ਮਾਰਕਰ ਤੱਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।¹⁶²

19. ਕਾਉਂਟਿੰਗ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਦੌੜਾਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੇਮ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ। ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਲੇਖ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਚਿੱਟੀ ਦੌੜ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ। ਫਿਰ ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦੌੜਾਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਂਝੇ ਬਾਂਡ ਦੁਆਰਾ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਡਲ ਜਾਂ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੈਦਲ ਟ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ? ਗਿਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।¹⁶³

20. ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ: ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।¹⁶⁴

21. ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਵਰਗੀ ਦੌੜ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਰਸ - ਹਰ ਮੀਲ 'ਤੇ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਓ। ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪੇਜ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਘੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।¹⁶⁵

22. ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਸ ਮੈਡਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਅੰਤਮ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।¹⁶⁶

23. ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੰੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈੱਡਫੋਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਰੇਸ ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਹੈੱਡਫੋਨ ਜਾਂ ਈਅਰਬਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੰੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੈੱਡਫੋਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹⁶⁷

24. ਕੀ ਸੰਗੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਪੋਡਕਾਸਟ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਆਡੀਓਬੁੱਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਦੰੜਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੰੜ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਾਰਮਅੱਪ ਮੀਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪੋਡਕਾਸਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਂਪੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਮ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੈੱਡਫੋਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੀ ਦੰੜ ਲਈ ਗੇਮ ਚੇਂਜਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁶⁸

25. ਸਾਹ ਲੈਣਾ: ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੀ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਫੁੱਟਪਾਥ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਛੱਡੋ।¹⁶⁹

26. ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੂਟ ਅਜ਼ਮਾਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਵਰਗੀ ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਉਸੇ ਰੂਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੇਰੀਅਤ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ—ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ—ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ ਚੁਣੋ। ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਮਾਰਗ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਦੌੜ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖੋਗੇ।¹⁷⁰

27. ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਜਾਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਦੌੜ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੀਲ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।¹⁷¹

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ

ਸਪੀਡਵਰਕ ਦਾ ਜਾਦੂ: ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਲਾਸਟਿਕਤਾ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਦੌੜਨ ਦੀ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦੇ

ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਟੈਮੀਨਾ, ਤੇਜ਼ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਸਪੀਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹⁷²

ਸਪੀਡਵਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

1) ਸਹੀ ਕੋਰਸ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਸਤਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਪੀਡ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਰੂਟਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਸਥਿਤੀ, ਜਾਂ ਸਪੀਡ ਬੰਪ ਜਾਂ ਢਲਾਣਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਤਹ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹⁷³

2) ਤੇਜ਼ ਉਤਰਾਈ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਸਖਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੜਕ ਧੱਫੜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕੇਸ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3) ਗਰਮ ਕਰੋ, ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਆਸਾਨ ਦੌੜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਨਿੱਘੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

4) ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਸਪੀਡਵਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਬਾਇਓ-ਮਕੈਨਿਕਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਲਕੇ, ਸੁਚਾਰੂ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।¹⁷⁴

5) ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜਤਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਥੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਪੀਡ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਕੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜੋ।

6) ਆਰਾਮ ਦਾ ਦਿਨ ਲਓ। ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਇਕਸਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਸਪੀਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬੈਕ-ਟੂ-ਬੈਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਡਾਊਨਟਾਈਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹⁷⁵

7) ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਬੁੜਬੁੜਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ (DOMS) ਦੀ ਦੇਰੀ ਇੱਕ ਗਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਹੋ।¹⁷⁶

ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ

1) ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਕਰੋ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਰਕਆਊਟ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੈਕ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਦੂਰੀ ਮਾਪਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਾਰਮਅੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ 5K ਸਪੀਡ 'ਤੇ 400 ਮੀਟਰ (ਇੱਕ ਲੈਪ) ਦੌੜੋ, ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੈਪ ਜਾਗ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 24 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 3.1 ਮੀਲ (5k) ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 400 ਮੀਟਰ (2 ਲੈਪਸ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ 400-ਮੀਟਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਲੈਪ ਦੇ ਨਾਲ)

ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਤੱਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟ੍ਰੈਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਡਵੇਅ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ, ਪੱਧਰੀ ਭਾਗ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਟ ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਖੰਭਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 10-ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਾਰਮਅੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਟੈਲੀਫੋਨ ਖੰਭਿਆਂ ਲਈ ਦੌੜ ਕੇ, ਦੋ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਮੀਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹⁷⁷

2) ਟੈਪੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੈਪੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਟੈਪੇ ਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਨਾਇਰੋਬਿਕ ਥ੍ਰੈਸ਼ਹੋਲਡ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੋਚ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੈਪੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਟੈਪੇ ਰਨ ਕਰਨ ਲਈ, 10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਆਸਾਨ ਦੌੜ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ 10K (6.2 ਮੀਲ) ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਦੌੜਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 10k ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ 10K ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ "ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ 1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ 8 ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀਰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਟੈਪੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਧਾਓ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉੱਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਦੌੜ 'ਤੇ PR ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।¹⁷⁸

3) ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਪਹਾੜੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਵਾਡਸ, ਹੈਮਸਟਿੰਗਸ, ਵੱਡੇ, ਅਤੇ ਗਲੂਟਸ (ਬੱਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਸਭ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਰੀਅਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਉਪਰਲਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ (ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ

ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਾੜੀ ਦੁਹਰਾਓ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਰੂਟ ਦੁਆਰਾ ਪੜਾਅਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਹਾੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੌੜਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਲਾਨ ਨੂੰ ਤੱਟ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਢਲਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਸ ਤੋਂ ਵੀਹ ਫੁੱਟ ਰੱਖੋ। ਪਹਾੜੀ ਦੁਹਰਾਓ ਨੂੰ 3-4 ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 6-10 ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਾੜੀ ਦੁਹਰਾਓ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਾੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੋਟੀਆਂ, ਉੱਚੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ, ਵਧੇਰੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਢਲਾਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਖੜੋਤ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੁਹਰਾਓ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਕਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜੋ। ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਓਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਅਗਲੇ ਤਿਮਾਹੀ ਮੀਲ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਗਰੇਡੀਐਂਟ ਨੂੰ ਵਧਾਓ (ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐੱਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ) (ਜਾਂ 400 ਮੀਟਰ)। 1% ਝੁਕਾਅ 'ਤੇ ਆਸਾਨ ਜੋਗਿੰਗ ਦੇ ਚੌਥਾਈ ਮੀਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਸ ਵਾਰ. ਹਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ 5-10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।¹⁷⁹

4) ਕੁਝ ਪੈਂਡ ਟਾਰਚ ਕਰੋ: ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਪੈਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। 10 ਪੈਂਡ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 5k ਸਮੇਂ ਤੋਂ 1 ਮਿੰਟ ਲਓਗੇ। ਇੱਕ 150-ਪਾਊਂਡ (68 ਕਿਲੋ) ਦੌੜਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਲਗਭਗ 100 ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।¹⁸⁰

ਪੰਡਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ

• ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਓ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਹੋਰ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਕਸਰਤ ਜੋੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਕੁਝ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪੁੰਜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ-ਬਰਨਿੰਗ ਭੱਠੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ, ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।¹⁸¹

• ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ, ਜੰਕ, ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੇ ਪੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

• ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡ ਵਰਕ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।¹⁸²

5) ਫਾਰਟਲੇਕ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਫਾਰਟ-ਕੀ??? ਫਾਰਟਲੇਕ "ਸਪੀਡ ਪਲੇ" ਲਈ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੌੜਨ ਦੌਰਾਨ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਜੋਗਿੰਗ ਬੰਦ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਉਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਸਪਿੰਟ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਾਗ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਪਿੰਟ ਕਰੋ। ਫਾਰਟਲੇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਕਾਰ ਸਾਰੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਪਿੰਟਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਉਰਜਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪਿੰਟਸ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਚਲਾਓ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਪਿੰਟ ਕਰੋ। ਫਾਰਟਲੇਕ ਕਸਰਤ ਇੰਨੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਪੀਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਗ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ

ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਖੰਭੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਖੰਭੇ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਤੱਕ ਸਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਜਾਗ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਰ ਵਸਤੂ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ: ਘਰ, ਮੇਲ ਬਾਕਸ, ਰੁੱਖ, ਜਾਂ ਸੜਕ ਕਿੱਲ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਫਾਰਟਲੇਕ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਸਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਪੀਡਵਰਕ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹੋਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਲਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਨਵਾਂ ਨਿੱਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।¹⁸³

ਮੈਰਾਥਨ ਪੈਸਿੰਗ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ

* ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸਿੰਗ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਟੈਲੀਓਐਂਟੀਸੀਪੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਵਧਦੀ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਮਿਓਸਟੈਸਿਸ (ਜਿਵੇਂ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ) ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਸਰੀਰਕ "ਸੈੱਟ ਪੁਆਇੰਟ" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਕਤਮ ਅਨੁਮਤੀਸ਼ੁਦਾ ਕੋਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੀਡਬੈਕ ਸਿਗਨਲ ਸਭ ਇਸ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਗਣਨਾ ਦੌੜਾਕ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ (ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।¹⁸⁴

* ਇਹ ਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੁਆਰਾ ਕੈਲੀਬਰੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮੀਲ ਦੀ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਸੈਂ ਗਜ਼ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਨੰਦ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੇਡ

ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।¹⁸⁵

* ਦੌੜਨ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਪੈਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲਾ ਯਤਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਅੰਤ "ਕਿੱਕ" ਦੇ ਨਾਲ, ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1,500 ਤੋਂ 10,000 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟਰੈਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਇਸੇ ਪੈਸਿੰਗ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਦੂਜਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ।¹⁸⁶

* ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟੈਲੀਓਐਂਟੀਸੀਪੇਸ਼ਨ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਦੀ ਕੰਪਿਊਟਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਲਿੰਗ ਹੈ। ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਇੱਕ ਸਟੀਕ ਗਣਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਦੌੜ ਦੂਰੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਦੌੜਾਕ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਮੈਰਾਥਨ ਦੇ 100 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਦੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉੱਚ ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਨੈਗੇਟਿਵ ਸਪਲਿਟ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਟੈਲੀਓਨਟੀਸੀਪੇਸ਼ਨ ਦੀ ਰੇਂਜ 10 ਅਤੇ 100 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।¹⁸⁷

ਅਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਜਦੋਂ ਦੌੜ ਦੌੜਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਪੈਸਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫਿਨਿਸ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ। ਚਲੇ ਦਲੀਲ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਇਹ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਸਪਲਿਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵੰਡ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਮੁੱਚਾ ਸਮਾਂ ਲਿਆਵੇ। ਕੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੌੜੀ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ 5 ਉਦਾਹਰਣਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ:

1) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਟੈਲੀਓਐਂਟੀਸੀਪੇਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੇਸਿੰਗ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਾਈਨਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕਿਲੋਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਮਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।¹⁸⁸

2) ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ: ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਦੌੜਾਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਮੈਰਾਥਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੀਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਪੰਜ ਜਾਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐੱਖਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਜਾਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਦਾ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅੰਤਰ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਲਟਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਟੀਚਾ ਚੁਣਨਾ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਟੀਚਾ ਗਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।¹⁸⁹

ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿੰਨੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ

ਦੂਰ ਤੱਕ ਪੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸੂਚਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਵਰਕਆਊਟ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।¹⁹⁰

ਛੋਟੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਟੀਚੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਰਫ਼ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10K, ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਵੇਗਾ ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੇਸ ਟਾਈਮ ਸਮਾਨਤਾ ਸਾਰਣੀ ਜਾਂ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੈਨੀਅਲਜ਼ ਦਾ ਰਨਿੰਗ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ mcmillanrunning.com ਦੇਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਸ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਟੂਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।¹⁹¹

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਇਸ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਦੀ ਹਰੇਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 10K ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਰੀ ਜੋ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦਾ ਮਿਆਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌੜਾਕ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਰਾਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਧੂ ਮੀਲ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ। ਮੇਰੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ, ਰੇਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਮਾਨਤਾ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ 5 ਅਤੇ 13.1 ਮੀਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀਆਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

3) ਹਾਰਡ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ: ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘੱਟ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਟੈਲੀਓਨਟੀਸੀਪੇਸ਼ਨ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੈਲੀਬਰੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਵਰਕਆਊਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਰਾਥਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਮੈਰਾਥਨ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਹ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਰਕਆਊਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਟੂਲਸ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਜੁੱਤੇ: ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜੋੜੀ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਜੋੜਾ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਜੋੜੇ 'ਤੇ ਕਿਸਮਤ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਬੇਲੋੜਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾ ਹੀ ਵਾਲਮਾਰਟ ਤੋਂ ਜੋੜਾ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰਕਾਰ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧੂੜ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਪਰਤਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਆਖਰਕਾਰ ਡੀਗਰੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਜ਼ੂਸ, ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੋੜਾ ਲੈ ਜਾਓ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਫਿਟਿੰਗ ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਰਨਿੰਗ ਜੁੱਤੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੈਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬੈਗ ਉੱਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਛਾਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੈਗ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਚਾਪ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਆਰਕ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛਾਪ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ 2-3 ਇੰਚ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਪੈਰ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨੀਵੀਂ ਚਾਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਸੇਲ ਇੱਕ ਪੈਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਰਾਣੇ, ਫਲੈਟ-ਸੋਲਡ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ

ਅੱਡੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਝੁਕਾਅ? ਕੀ ਅੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤਲੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਚਟਾਕ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ? ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਚਾਰਨ ਜਾਂ ਚਾਲ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਮੱਧਮ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਨੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਦੋੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ: ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿਰਪੱਖ (ਸਧਾਰਨ ਚਾਪ) ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਗੋਦ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਘੁੰਮਣਾ। ਓਵਰਪ੍ਰੋਨੇਸ਼ਨ (ਸਪਾਟ ਪੈਰ, ਨੀਵਾਂ ਆਰਚ) ਇੱਕ ਗੇਟ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਅੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਪ੍ਰੋਪਲਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਤਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਇੱਕ ਆਮ ਅੱਡੀ ਦੀ ਸਟ੍ਰਾਈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਗਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਚਾਪ (ਸੁਪਿਨੇਸ਼ਨ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਦੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸੀਮਤ ਉਮਰ (400-500 ਕਿਲੋਮੀਟਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਜਰਨਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਾਈਲੇਜ਼ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮਰਥਨ 400 ਤੋਂ 500 ਮੀਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਦੁਆਰਾ ਧੋਖਾ ਨਾ ਖਾਓ; ਆਧੁਨਿਕ ਦੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਈ ਵਾਰ 800 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਬਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ

1) ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਆਮ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਜੁੱਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ (ਦਿਨ ਅਤੇ ਦੋੜਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)।

- 2) ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੁੱਤੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 3) ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਡੱਬਾ ਇੰਨਾ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸਲਾਈਡ ਕਰ ਸਕਣ।
- 4) ਜੁੱਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ (ਜੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੈਸਟ ਜੋਗ ਲਈ ਲਓ)।
- 5) ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦੌੜ ਲਈ ਜਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਚਮਕਦਾਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਟਰਨ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦੌੜਾਕ ਨਹੀਂ ਬਣੋਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਫੈਬਰਿਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਗੋਅਰ ਦਾ ਫਿੱਟ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ।

ਮੈਰਾਥਨ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਰਨਿੰਗ ਗੋਅਰ

ਮੈਰਾਥਨ ਗੋਅਰ ਚੈੱਕਲਿਸਟ:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜੁੱਤੇ
- ਪਸੀਨਾ ਵਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ
- ਤਕਨੀਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸਿਖਰ
- ਚੱਲ ਰਹੀ ਬ੍ਰਾ
- ਰਨਿੰਗ ਸ਼ਾਰਟਸ, ਟਾਈਟਸ ਜਾਂ ਪੈਂਟ
- ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ
- ਪੇਸ਼ਣ ਯੋਜਨਾ
- ਚੱਢੇ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਰਿਕਵਰੀ ਗੋਅ

ਜੁੱਤੇ:

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਫਲੀਟ ਫੀਟ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਕਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਜੁੱਤੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਸਿੰਗ ਜੁੱਤੀ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰੇਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸੀ।

* ਉੱਚ-ਮਾਇਲੇਜ ਵਾਲੇ ਦੌੜਾਕ ਰੇਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੋਲਫ ਕਲੱਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਨਿੰਗ ਜੁੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਰਕਆਊਟ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।* ਰੇਸ ਜੁੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਦਿਨ ਚਲੇ ਗਏ ਜਦੋਂ ਰੇਸਿੰਗ ਜੁੱਤੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੁਸ਼ਨ ਛੱਡਦਾ ਸੀ।

* ਆਧੁਨਿਕ "ਸੁਪਰ ਜੁੱਤੇ" ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਕੁਸ਼ਨਿੰਗ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਭਰਨ, ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਬਨ ਪਲੇਟ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਿੰਨੀ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਕੋਟੇਡ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਹਿਣ ਲਈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਉਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਸਿਖਰ:

* ਤਕਨੀਕੀ ਦੌੜ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌੜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਤੀ ਕਮੀਜ਼ ਨਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਬਦਨਾਮ ਹਨ। ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨ ਕੇ ਦੌੜਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਮੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ ਬਲਕਿ ਜੌਰਿੰਗ ਲਈ ਵੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਪੂਰੇ 26.2 ਮੀਲ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ

ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਰਾਫਟ ਕੋਰ ਚਾਰਜ ਸਿੰਗਲ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਬੰਨੀ ਲਾਈਟਨਿੰਗ ਟੈਂਕ।

* ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸ ਬ੍ਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਓਨੀ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲਦੀ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਜੋੜਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੂਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

* ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦੀਦਾ ਬ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਫੁੱਲ ਵਾਈ-ਬੈਕ ਬ੍ਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਚ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਵਰਿੰਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਰੂਕਸ ਡਰਾਈਵ ਕਨਵਰਟੀਬਲ ਰਨ ਬ੍ਰਾਂ, ਜੋ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਕੁਚਿਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਡੂਫਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਚੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਜੈਕੇਟ ਇੱਕ ਲੇਅਰਿੰਗ ਟੁਕੜਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ। ਵੈਦਰ ਜੈਕੇਟ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਈ-ਰੋਕੂ ਢੱਕਣ ਇਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਅਤੇ ਵਰਖਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਬਰਾਅ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਲ:

ਸ਼ਾਰਟਸ ਅਤੇ ਲੈਗਿੰਗਸ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮ ਸਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਰਨਿੰਗ ਸ਼ਾਰਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਆਨ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਸ਼ਾਰਟ ਹੈ। ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਸ਼ਾਰਟ ਲਾਈਟਵੇਟ ਟੈਕਨੀਕਲ ਫੋਰ-ਵੇਅ ਸਟ੍ਰੈਚ ਫੈਬਰਿਕ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਿਟੈਚ ਕਰਨ ਯੋਗ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਨ ਐਕਟਿਵ ਟਾਈਟ ਅਤੇ ਬਰੂਕਸ ਚੇਜ਼ਰ ਸ਼ਾਰਟ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਐਕਟਿਵ ਟਾਈਟ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਪੋਲਿਸਟਰ ਫੈਬਰਿਕ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਲਈ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਬੋਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਹਨ। ਚੇਜ਼ਰ ਸ਼ਾਰਟ 3", 5" ਅਤੇ 7" ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਕਾ ਫੈਬਰਿਕ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੁਰਾਬਾਂ:

ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰੇਸ ਡੇ ਕਿੱਟਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵਿਵਾਦਯੋਗ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸੰਕੁਚਨ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੀਈਪੀ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸਾਕ 3.0 ਪਸੰਦ ਹੈ। 3.0 ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ-ਗਰੇਡ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸੋਜ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ-ਤਕਨੀਕੀ ਫਾਈਬਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੌੜਾਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਗੇ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਲਈ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਗਰਮ ਚਟਾਕ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਨਾਈਲੋਨ, ਪੋਲਿਸਟਰ ਅਤੇ ਸਪੈਨਡੇਕਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਫਿਟ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨਮੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ

* ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌੜ ਲਈ ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਬਾਲਣ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜੈੱਲ, ਚਬਾਉਣ, ਬਾਰ, ਆਦਿ ਹੋਵੇ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

* ਨਾਥਨ ਪੈਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। Nathan VaporKrar 2.0 4L ਅਤੇ Nathan VaporHowe 12L ਨੂੰ ਐਲੀਟ ਅਲਟਰਾਰਨਰ ਰੇਬ ਕ੍ਰਾਰ ਅਤੇ ਸਟੈਫਨੀ ਹੋਵੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਰੇਕ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਦੇ ਨਰਮ ਫਲਾਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬਲੈਡਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ H₂O ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਰਜਾ ਜੈੱਲ, ਚਬਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਟੋਰੇਜ ਸਪੇਸ ਹੈ।¹⁸⁰

* ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ਣ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਲੰਬੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸਪੀਡ ਵਰਕਆਉਟ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋ।¹⁸²

* ਫਲੀਟ ਫੀਟ ਦੌੜਾਕ ਮੈਰਾਥਨ ਲਈ ਮੌਰਟੇਨ ਐਨਰਜੀ ਜੈੱਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੌਰਟੇਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੈਫਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈਫਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀਆਂ, ਐਥੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ, ਸਕਵਾਇਰਲ ਦਾ ਨਟ ਬਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਸਤ ਹੈ। ਸਭ-ਰੁਦਰਤੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਕੋਕੋਆ ਮੱਖਣ, ਮੇਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ

ਲਈ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸਟਿੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਂਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੌਸਮ-ਰੋਧਕ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।¹⁸³

ਰਿਕਵਰੀ ਗੇਅਰ: ਰਿਕਵਰੀ ਸਿਰਫ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ--ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ-ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮਸਾਜ ਟੂਲਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਵਰਕਆਉਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਪੈਰ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ Hyperice Hypervolt Bluetooth ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਲਕਾ ਐਰਗੋਨੋਮਿਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸਭ ਤੋਂ ਤੰਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਿਗਰ ਪੁਆਇੰਟ ਫੋਮ ਰੋਲਰ ਕਠੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਫਰਮ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕੋ। ਪਲੈਨਟਰ ਫਾਸਸੀਟਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। R3 ਰੋਲਰ ਨੂੰ ਪਲਾਂਟਰ ਫਾਸੀਆ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ R3 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।¹⁶⁵

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ!

* ਚਾਹੇ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਯੋਗਾ ਕਸਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਲੇਅਰ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਫਲਾਈਟ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਕਾਰਨ।

* ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਓਪੀਐੱਡ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮੂਡ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ

ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਐਂਡੋਕੈਨਬੀਨੋਇਡਜ਼ ਨੂੰ ਦੌੜਾਕ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਮੂਡ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਡੋਕੈਨਬੀਨੋਇਡਜ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਦੌੜਾਕ ਡਬਲ ਮੂਡ-ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ, ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੌੜਨ ਨਾਲੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ,

* ਇੱਕ ਦੌੜ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਘਟੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਦਿਮਾਗੀ ਧੁੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬੇਬਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਹੁਲਾਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਖ਼ਬਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਹੁਲਾਰਾ ਜੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਭ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੱਥੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ।

* ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਦੌੜਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ-ਵਧਾਉਣ, ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਰਾਮ ਦਾ ਦਿਨ ਲਓ, ਪਰ ਛੋਟੀ ਦੌੜ ਦੇ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।

* ਆਪਣੀ ਤੀਬਰਤਾ ਬਦਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10-ਮੀਲ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਦੌੜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮੀਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰੀਸੈਟ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਦਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਓ।

* ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਰਨਿੰਗ ਵਰਕਆਊਟ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਮੀ, ਹੌਲੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਦੌੜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਓਨੀ ਹੀ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਂਪੋ ਰਨ, ਫਾਰਟਲੇਕ ਰਨਿੰਗ, ਪਹਾੜੀ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਾਂ ਟਰੈਕ ਕੰਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣਗੇ।

* ਪਲੱਗ ਇਨ ਜਾਂ ਅਨਪਲੱਗ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਂਡਕਾਸਟ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਈਅਰਬਡਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

* ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਓ। ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚ-ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

* ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਦੌੜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

* ਐਥਲੈਟਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹੀ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲਈ: ਤੁਹਾਡੇ

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਾਲਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ! ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਗੈਸ-ਗਜ਼ਲਿੰਗ ਹਮਰ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

* ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਚੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਹਨ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਰੇਸ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੇਸਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਰਨਿੰਗ-ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕ੍ਰਾਸ-ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ 5 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੌੜਨਾ, ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ PR ਦੌੜਨਾ, ਜਾਂ 10K ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੌੜਨਾ ਵਰਗੇ ਟੀਚੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੇਸਟਨ ਮੈਰਾਥਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪਰ ਬੇਸਟਨ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜੋ "ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।" ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜੋ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਟੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੌੜ ਜਿੱਤਣਾ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਬੇਸਟਨ ਲਈ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ BQ

ਸਮਾਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੱਟ-ਆਫ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਵੀ ਕਿਉਂ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੱਤਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਐਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੌਣ ਇੱਕ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਰੇਕ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਦੌੜ 'ਤੇ ਵੀ ਚਲਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਬਿਹਤਰ ਦੌੜਿਆ ਅਤੇ ਜਿੱਤਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ "ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ," ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਟੀਚੇ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ? ਇਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਦਤ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬੇਸਟਨ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਵਰਗੀ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਾਜ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨੋਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਹਨ।

* ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ: ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ।

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੱਚ ਹੈ! ਦੌੜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤਰੀਕਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ

ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਦੌੜਨਾ, ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ X ਵਾਰੀ ਤਾਕਤ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ X ਮਾਈਲੇਜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਉਹ ਵੱਡੇ, ਡਰਾਉਣੇ ਟੀਚੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਇੰਨੇ ਡਰਾਉਣੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੋਚਿਆ ਸੀ।

ਰੇਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌੜਨਾ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਟ੍ਰੈਲ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ: ਛੋਟੇ ਕੋਲੋਰਾਡੋ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੇ-ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ, ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਡੇਨਵਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਹ ਦੌੜ 3,000- ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸਟੈਂਡਲੇ ਝੀਲ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਏਕੜ ਪਾਰਕ ਜੋ ਇੱਕੋ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਕਡ ਗੰਦਗੀ, ਸਿੰਗਲ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਬਾਈਕ ਪਾਥ ਟ੍ਰੈਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦੌੜੋਗੇ, ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਕੋਲੋਰਾਡੋ ਦੇ ਫਰੰਟ ਰੇਂਜ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 7:00 ਅਤੇ 7:00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰ ਇੱਕ 25 ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਸਵੇਰੇ 7:25 ਵਜੇ

ਬਾਰ ਲੇਕ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ: 13.1-ਮੀਲ ਅਤੇ 15K ਦੂਰੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੇਜ਼, ਸਮਤਲ ਦੌੜ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 100 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ 8.8 ਮੀਲ ਦੇ ਟ੍ਰੈਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਰ ਲੇਕ ਸਟੇਟ ਪਾਰਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝੀਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। , ਡੇਨਵਰ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਮੈਦਾਨਾਂ (ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ 350 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮਾਉਂਟੇਨ ਰਿਜ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ: 250 ਦੌੜਾਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ, ਇਸ ਦੌੜ ਵਿੱਚ 13.1-ਮੀਲ ਅਤੇ 10K ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੇਨਵਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹਾਈਲੈਂਡਜ਼ ਰੈਂਚ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ "ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਫਰੰਟ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ," ਆਯੋਜਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲਈ ਟ੍ਰੈਲ ਰਨਿੰਗ ਜੁੱਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਚਲਾਓਗੇ, ਉਹ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਰੂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ" ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।

ਬਲੈਕ ਹਾਕ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ: ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ, ਪਾਈਨ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ, ਅਤੇ 35 ਮੀਲ ਦੇ ਟ੍ਰੇਲ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਗੋਲਡਨ ਗੇਟ ਕੈਨਿਯਨ ਸਟੇਟ ਪਾਰਕ ਇਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਹਾੜੀ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਦਿਲ ਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਦੋਵੇਂ 13.1-ਮੀਲ ਅਤੇ 10K ਰੂਟ "ਟੰਨ ਚੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਕਨੀਕੀ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆਏ ਹੋ।

ਲੁਈਸਵਿਲੇ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ: ਲੂਇਸਵਿਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕ ਵਿਖੇ ਇਸ ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤਮ ਮੀਲ, ਜੋ ਕਿ ਨੇੜਲੇ ਬੋਲਡਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਫਰੰਟ ਰੋਜ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਢਲਾਣ ਵਾਲੇ, ਲਾਲ ਰੇਤਲੇ ਪੱਥਰ ਦਾ ਇੱਕ "ਮਹਾਕਾਵਾਂ ਵਿਸਟਾ" ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਡਰ ਫਲੈਟਰੋਨਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ। ਬਾਈਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ, ਕੋਰਸ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਤਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੌੜ ਦੇ ਆਖਰੀ ਮੀਲ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪਹਾੜੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਬਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਵੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਤੇਜ਼ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਿੱਟਾ

ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਤਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਫ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨਾਲੋਂ, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਪਹਿਲੇ 3 ਮੀਲ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੱਕੇ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਕਾਰਡੀਓ-ਸਾਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਮੈਰਾਥਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ।

उत्सर्ले

- 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](#)
- 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://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-10-77>
- 36 [https://www.ultrasportsscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-\(CSMR-2020\).pdf](https://www.ultrasportsscience.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>

MARATHON SUCCESS

- 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-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%93_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/ijssp/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.ucsfhealth.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->

MARATHON SUCCESS

Equipment/a~1124/article.html

⁹⁴<https://www.coachmag.co.uk/exercises/1492/50-best-running-tips>

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.uvhealth.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.popsi.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.tslondonmarathon.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_tpacee2020_12003.pdf

¹⁴⁴<https://ladakhmarathon.com/registration/eligibility-criteria/>

MARATHON SUCCESS

- ¹⁴⁵<https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- ¹⁴⁶<https://delhihalfmarathon.procarn.in/entry-rules>
- 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.halhigdon.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.

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ



ਮਿਸਟਰ ਰਿੱਕੀ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 28 ਜੁਲਾਈ, 1969 ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜੋ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ (ਅਰਥਾਤ, ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਅਤੇ ਰਿੱਕੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਨ। 1988 ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕਰਕੇ, ਰਿੱਕੀ ਨੇ 1992 ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਉਸ ਕੋਲ ਵਿਭਿੰਨ ਵਪਾਰਕ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ, ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, 7-ਇਲੈਵਨਸ, ਤੰਬਾਕੂ ਸਟੋਰ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਸਟਾਰਟਅੱਪ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਡੇਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਦਾਰੇ ਚਲਾਉਣਾ। ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- a) ਸਫਲ ਸੀਰੀਅਲ ਉਦਯੋਗਪਤੀ
- b) ਡੇਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੇਜ਼ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ
- c) 50 ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ 52 ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ
- d) ਅਲਟਰਾ-ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਥਲੀਟ, 5K ਤੋਂ 150 ਮੀਲ ਤੱਕ, ਕਈ ਦੂਰੀਆਂ ਦੌੜਦਾ ਹੈ
- e) ਮਾਊਂਟ ਮਨਸਾਲੂ (8ਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਬਿੰਦੂ) ਅਤੇ ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੋਟੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ
- f) ਮਾਊਂਟ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਤੀਜਾ ਭਾਰਤੀ ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਅਮਰੀਕੀ ਸਿੱਖ
- g) ਭਾਵੁਕ ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- h) ਵਿਭਿੰਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਰਣਾਦਾਇਕ ਸਪੀਕਰ
- i) ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਚੈਰਿਟੀਜ਼, ਇੰਕ. ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਬੋਰਡ ਮੈਂਬਰ, ਡੇਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ। PCI ਕੋਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹਨ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ: www.Premiere-Charities.org

ਮਿਸਟਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਵਿਲਮਿੰਗਟਨ ਡੇਲਾਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ