

MARATHON SUCCESS

# మారథాన్ విజయం

గురీందర్ "రికీ" సింగ్

MARATHON SUCCESS

This book is not copyrighted. Gurinder “Ricky” Singh

All rights reserved.

ISBN: 9798375633572

## హెచ్చరిక

మీరు సమర్థవంతంగా ఎలా శిక్షణ పొందాలో నేర్చుకోవాలనుకుంటే, ఈ పుస్తకం మీ కోసం. శిక్షణ వ్యవధిని వీలైనంత కుదించారు. కేటాయించిన సమయాన్ని మరింత తగ్గించడానికి ప్రయత్నించడం చాలా మూర్ఖత్వం. మీరు మారథాన్‌లలో పరుగెత్తాలనుకుంటే సహనం పుణ్యమని గుర్తుంచుకోండి. మీ కండరాలు, స్నాయువులు, ఎముకలు, హృదయనాళ వ్యవస్థ మరియు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను కనికరంలేని సుత్తి మరియు పెరిగిన రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా మార్చడానికి సమయం పడుతుంది. మీ శిక్షణను జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేయడం ద్వారా, మీరు తీసుకునే సమయాన్ని తగ్గించవచ్చు మరియు గాయం యొక్క సంభావ్యతను తగ్గించవచ్చు. మీరు మానవాతీతమని మీరు విశ్వసిస్తున్నందున మీరు మరింత కత్తిరించడానికి ప్రయత్నిస్తే గాయాలు సంభవించే అవకాశం ఉంది. మీ శరీరం మీకు ఏమి చెబుతుందో శ్రద్ధ వహించండి. చింతించకండి, విశ్రాంతి-అవసరమైన నొప్పి మరియు శిక్షణ-అనుమతించదగిన అసౌకర్యం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని ఎలా చెప్పాలో పుస్తకం మరింత వివరంగా తెలియజేస్తుంది.

ఏదైనా వ్యాయామ దినచర్యను ప్రారంభించే ముందు దయచేసి మీ వైద్య నిపుణులు, నిపుణులు లేదా ఇతర నిపుణులను సంప్రదించండి.

## అంకితం

ఈ పుస్తకం మారథాన్లను నడపడం ద్వారా వారి శారీరక శ్రమను పెంచుకోవడానికి మరియు మొత్తం శ్రేయస్సును పెంచాలనుకునే వ్యక్తులందరికీ అంకితం చేయబడింది. మారథాన్ పూర్తి లక్ష్యాన్ని సాధించడం చాలా నెరవేరుతుంది మరియు అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆత్మగౌరవానికి అద్భుతమైన ప్రోత్సాహం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరగడం, మొత్తం శక్తిని పెంచడం మరియు వ్యక్తిగత సాఫల్యం యొక్క మెరుగైన భావన ఉన్నాయి. ఈ పుస్తకం వారి 1వ మారథాన్ను ఎలా సిద్ధం చేయాలో మరియు ఎలా పూర్తి చేయాలో తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తి ఉన్న వారందరికీ హృదయపూర్వకంగా అంకితం చేయబడింది. అందించిన ఆలోచనలు శారీరక శ్రమను పెంచడంలో స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటాయని, ఇది శ్రేయస్సును పెంచుతుందని రచయిత యొక్క హృదయపూర్వక ఆశ..

## విషయ సూచిక

### విభాగం 1

మారథాన్ ఛాలెంజ్ & ప్రీపరేషన్

1 – 36

మారథాన్ ఛాలెంజ్‌ని ఎంచుకోవడం

2

మారథాన్‌కి పరిచయం

4

మీ మనస్సు మరియు శరీరానికి శిక్షణ

4

### 1 వ భాగము

శిక్షణ కోసం కాలక్రమం

5

ప్రారంభ స్థాయి (జీరో కె)

5

తదుపరి స్థాయిలో చొరవలు (3K, 5K, 10K ఫీనిషర్)

6

**PRO** (సగం మరియు/లేదా పూర్తి మారథాన్)

6

శిక్షణలో గడిపిన సమయం

7

## పార్ట్ 2

మీ మానసిక స్థితిపై వ్యాయామం యొక్క ప్రభావాలు

8

మానసిక దృష్టి

8

లక్ష్యాన్ని ఏర్పచుకోవడం

8

జీరో నుండి 6.216 మైళ్స్ (10వే) లక్ష్యం

9

6.213 మైళ్స్ (10వే) నుండి 12.427 మైళ్స్ (20వే) లక్ష్యం

9

12.427 MILES (20K) నుండి 18.641 MILES (30K) భూభాగానికీ.

9

18.641 మైళ్స్ (30వే) & గోడ పైకి

10

ఒంటరిగా రన్నింగ్

10

రన్నింగ్ బడ్జీ/గ్రూప్

11

సోషల్ మీడియా కోసం మెరుగుపరిచేవారు

11

ఒక హెచ్చరిక (యాంటీ సెల్ఫీ)

12

పార్ట్ 3

శిక్షణా విధానం & ఫిజియాలజీ

12

విశ్రాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యత

12

మంచి పుండ్లు పడడం (DOMS) మరియు  
బాధాకరమైన నొప్పి (గాయం లేదా దానికి చాలా సమీపంలో)

13

సరైన ఫారం

14

హీల్ VS. ఫోర్ఫీట్ స్ట్రెకర్లు

14

మంచి శ్వాస టెక్నిక్ల విలువ

15

పర్ఫెక్ట్ ఫారం

15

సూర్యునిలో రన్నింగ్

16

బోధనా వైవిధ్యం యొక్క పద్ధతులు

16

ఎండ్యూరెన్స్ రన్ (వేన్ డే)

17

విరామాలను ఉపయోగించి శిక్షణ

17

స్పీడ్ పరుగులు

18

ఇంటర్వెల్ స్పీడ్ పరుగులు

18

కొండ శిక్షణ

18

రోడ్డు పని

19

ట్రయల్ రన్నింగ్

19

ట్రెడ్మిల్ శిక్షణ

19

ఆఫ్ డే ట్రైనింగ్ (క్రాస్ ట్రైనింగ్)

20

పార్ట్ 4

ఫిజియోలాజికల్ బూస్టర్లు & ఫీడ్బ్యాక్

20

టేసిక్ గేర్

21



అధునాతన గేర్

**22**

**పార్ట్ 5**

హృదయ స్పందన రేటు, కేలరీలు బర్న్, శాతం

**MAX, VO2 MAX**

**22**

నిరంతర హృదయ స్పందన రేటు (CHR)

**22**

సగటు హృదయ స్పందన రేటు (AHR)

**23**

శాతం హృదయ స్పందన రేటు (PHR)

**23**

గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటు (MHR)

**23**

**VO2MAX**

**24**

**పార్ట్ 6**

వేడెక్కండి, సాగదీయండి, చల్లబరచండి

**24**

డైనమిక్ స్ట్రెచింగ్

**24**

చల్ల బడుతోంది

**25**

మహిళల కోసం మారథాన్

25

**పార్ట్ 7**

జాతి వ్యూహం

26

వార్మ్ అప్ మరియు స్ట్రెచ్

26

స్యాక్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేసుకోండి

26

మీరే పేసింగ్

27

హైడ్రేషన్ మరియు ఆహారం

27

బృందం ప్రయత్నం

27

మీరు గోడను కొట్టినప్పుడు

28

**పార్ట్ 8**

మారథాన్ ఆహారం మరియు పోషకాహారం

28

70% కార్బోహైడ్రేట్లు

28

**15% కొప్పు పదార్థాలు**

**28**

**10% ప్రోటీన్లు**

**29**

**గ్రీన్ లీఫీస్, పండ్లు & కాయలు**

**30**

**హాఫ్ మారథాన్ VS. పూర్తి మారథాన్ న్యూట్రీషన్**

**30**

**ప్రీ-వర్క్ అవుట్ ఈట్స్**

**30**

**పోస్ట్ వర్క్ అవుట్ ఈట్స్**

**31**

**హైడ్రేషన్**

**31**

**ఎనర్జీ జెల్లు**

**32**

**ఆర్థోకరణ తర్వాత మరియు ఆహారం తీసుకోవడం**

**32**

**నమూనా మెను**

**32**

**ట్రేక్ ఫ్యాన్స్**

**32**

లంచ్

**33**

డిన్నర్

**34**

స్నాక్స్ (మీరు పని చేయడానికి 1 నుండి 2 గంటల ముందు)

**34**

పార్ట్ 9

మారథాన్ రికవరీ (పోస్ట్ రేస్)

**35**

గంట 1

**35**

గంట 12

**35**

గంట 24 నుండి 72

**36**

విరామం

**36**

విభాగం # 2

ఆసక్తికరమైన వాస్తవాలు & విజయం కోసం కీలకమైన ఆలోచనలు

**37 - 121**

విజయం కోసం పాయింట్లు

**38**

ప్రీపరేషన్ యొక్క మరొక రోజు రిమైండర్

**43**

తర్వాత జీవితాన్ని ఎలా నిర్వహించాలనే దాని గురించి కొన్ని సూచనలు

మారథాన్ - 41 & రైలు విస్తృతంగా - 42

మారథాన్‌ని ఎంచుకోవడం & శిక్షణ

**45**

20 వారాల శిక్షణ ప్రణాళిక

**57**

మీ వారపు దూరాన్ని పెంచుకోండి

**58**

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నేను ఎంత వేగంగా రన్నింగ్ చేయాలి?

**58**

నేను దాటవేయవలసి వస్తే ఏమి చేయాలో మీరు నాకు సలహా ఇవ్వగలరా

నా మారథాన్ శిక్షణా సెషన్‌లలో భాగమా?

**58**

వ్యాయామం నన్ను సవాలు చేస్తోంది; నేను ఎలా చెప్పగలను

నేను చాలా గట్టిగా నన్ను నెట్టుకుంటున్నానా?

**59**

నేను ఇప్పుడు ఎలా వెళ్ళాలి అంటే నాకు స్పాట్ ఉంది

మంచి కారణం కోసం మారథాన్ గురించి నేను చివరి నిమిషంలో కనుగొన్నానా?

**59**

మారథాన్‌కు దారితీసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి

**62**

మారథానర్లకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

63

మారథాన్ ప్రీపరేషన్ కోసం మాక్రోలను పెంచడం

63

మారథాన్ కోసం న్యూట్రీషన్ ప్లాన్ ను రూపొందిస్తోంది

శిక్షణ

64

శిక్షణలో రన్నర్స్ కోసం పోషకాహార చిట్కాలు

65

కాబట్టి, నేను ఖచ్చితంగా ఏమి తినాలి అని ఆలోచిస్తున్నాను  
నేను మారథాన్ లేదా హాఫ్ మారథాన్ కోసం శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు నా శరీరానికి సరిగ్గా  
ఇంధనం నింపాలని ఆదేశించాలా?

65

రేసుకు ముందు ఉదయం నేను మొదట ఏమి తినాలి?

69

మారథాన్ ను నడుపుతున్నప్పుడు, నేను ఏమి తినాలి?

70

మారథాన్ తర్వాత ఇంధనం నింపడం ఎలా

71

హైడ్రేషన్

71

సీఫార్సులు

72

రన్నర్స్ కోసం ఆహార అవసరాలు

**72**

రన్నర్స్ మధ్య ఒక సాధారణ ప్రశ్న:

"నేను ఏమి తినాలి?"

**73**

కార్బోహైడ్రేట్లు

**73**

జాబితాలు

కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు

**75**

ప్రోటీన్

**75**

అల్ట్రామారథాన్ అంటే ఏమిటి?

**76**

ఎవరు ఖచ్చితంగా అల్ట్రా-మారథానర్లు?

**77**

రన్నింగ్కు ముందు మెడికల్ చెకప్ల ప్రాముఖ్యత

మారథాన్

**78**

మధుమేహం కోసం పరీక్ష

**78**

గుండె ఆరోగ్యం కోసం పరీక్షలు

**79**

క్రియేటివ్ ఫాస్టింగ్ కేస్ (CPK) కోసం పరీక్ష

79

ఎముక ఆరోగ్యానికి కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి పరీక్ష

80

కెడ్చీ పనితీరు యొక్క విశ్లేషణ

80

కాలేయ పనితీరు పరీక్ష

80

ముందు ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవడానికి 5 కారణాలు

రన్నింగ్

82

మీకు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్నప్పుడు మరియు మీరు పరిగెత్తాలనుకున్నప్పుడు

83

మారథాన్ రన్నింగ్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

85

సమూహంలో పరుగెత్తడం వల్ల కలిగే సామాజిక ప్రయోజనాలు

87

సుదీర్ఘ పరుగులు మరియు రేసుల కోసం మైండ్ గేమ్లు

88

మీ తదుపరి పరుగును మరింతగా చేయడానికి ఉత్తమ మానసిక ఉపాయాలు

సరదాగా

91



మీ సమయాన్ని ఎలా మెరుగుపరచాలి

**98**

మీరు స్పీడ్‌వర్క్‌ని ప్రారంభించే ముందు ఏమి తెలుసుకోవాలి

**99**

వేగంగా పొందడానికి నిర్దిష్ట మార్గాలు

**100**

పొండ్లను ఎలా కాల్పాలి

**102**

మారథాన్ పేసింగ్ యొక్క సవాలు

**104**

మేము మారథాన్ కోసం మెరుగైన వేగాన్ని ఎలా కనుగొనగలం?

**105**

సరైన సాధనాలను నిర్ణయించే పద్ధతులు

**108**

సరైన షూలను ఎంచుకోవడానికి ఉపయోగకరమైన సలహా

**109**

మారథాన్‌లు మరియు అల్ట్రామారథాన్‌ల కోసం రన్నింగ్ గేర్

**110**

ఉపకరణాలు

**113**

మనస్సులో ఉంచుకోవడానికి అదనపు పాయింట్‌లు మరియు అదృష్టం!

**115**

మీరు రన్నింగ్‌ని ఇష్టపడే రేసులు

**119**

ముగింపు

**122**

ప్రస్తావనలు

**123 - 126**

రచయిత గురుంచి

**127**

## కృతజ్ఞతలు

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్లో నా విజయం నా లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో విజయం వైపు చాలా గమ్మత్తైన మరియు అనిశ్చిత మార్గాల్లో నన్ను నడిపించిన చాలా మంది స్ఫూర్తిదాయకమైన వ్యక్తుల కారణంగా ఉంది. ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ విజయం వైపు నా ప్రయాణంలో నన్ను ప్రోత్సహించిన ఈ మెంటార్లను మరియు అనేక మంది ఇతరులను నేను గుర్తించాను.

అదనంగా, నా భార్య మంజీత్ కౌర్ నా ప్రయత్నాలన్నింటిలో ఆమె నిరంతర మద్దతు కోసం ఆమెను గుర్తించాలనుకుంటున్నాను. ఆమె సహనం, స్థిరత్వం మరియు జ్ఞానం ఎల్లప్పుడూ నాకు మద్దతుగా ఉన్నాయి. అనేక వ్యాపార ప్రయత్నాల కారణంగా, నేను ఇంట్లో నేను కోరుకున్నంత సమయం గడపలేకపోయాను మరియు మా ఇద్దరి పిల్లలను పోషించడంలో నా భార్య అసాధారణమైన పని చేసింది. ఆమె మద్దతు మరియు ప్రోత్సాహంతోనే నేను నా విజయాలను విస్తరించుకోగలిగాను.



విభాగం 1

మారథాస్ ఛాలెంజ్ & ప్రీపరేషన్

మారథాస్ ఛాలెంజ్‌ని ఎంచుకోవడం

"నువ్వు పిచ్చివాడివి అయివుండాలి; దాని గురించి ఆలోచిస్తూనే నాకు విసుగు తెప్పిస్తుంది."

నేను పరిగెత్తడానికి వీధి చివర చాలా దూరంలో ఉంది, కాబట్టి మీరు దీన్ని ఎలా చేస్తారో నాకు తెలియదు.

అంత సమయం గడిచిన తర్వాత, మీ మనస్సులో ఏ ఆలోచనలు వచ్చాయి?

"మీకు చాలా బాధ లేదా?"

వాళ్ళు, "ఇదేనా నువ్వు చేసే పని?"

ఒక సాధారణ ప్రశ్న "మీరు చాక్లెట్ తినగలరా?"

ఇది నేను మారథాన్లను నడుపుతున్నానని ప్రజలకు చెప్పినప్పుడు నేను స్వీకరించే ప్రతిచర్యల యొక్క నమూనా మాత్రమే. కొందరికి, 26.2 మైళ్ళు పరుగెత్తాలనే ఆలోచన పీడకలల విషయం. అయినప్పటికీ, తక్కువ సమయంలో కాలినడకన చాలా దూరం ప్రయాణించాలనే భావనతో కొందరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఇది ఎలా జరిగిందో అని కొందరు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. నన్ను మెచ్చుకునేవారు మరియు అసూయపడే వారు కొందరు ఉన్నారు, మరికొందరు నా లక్ష్యాన్ని కొనసాగిస్తున్నప్పుడు నన్ను ఉత్సాహపరచాలని కోరుకుంటారు. మీరు మారథాన్కి అభిమాని అయినా కాకపోయినా, మీరు దాని గురించి ఆసక్తిగా ఉండకుండా ఉండలేరు. వారు నా వివరణతో ఆసక్తిగా ఉన్నా లేదా ఆకట్టుకున్నా, మారథాన్ను వినకుండా పరుగెత్తడంలో ఏమి ఇమిడి ఉంటుందో వారికి కొంత అవగాహన ఉంటుందని నాకు తెలుసు. మారథాన్లో పరుగెత్తాలంటే చాలా కష్టపడి పని చేయాల్సి ఉంటుందని అందరికీ తెలుసు. నేను రన్నర్గా మెరుగుపడేందుకు సమయం మరియు కృషిని వెచ్చించకపోతే, నా సహజ ప్రతిభకు ఏ మాత్రం సరిపోదు. మారథాన్లో పరుగెత్తాలని భావించిన వారు అంగీకరిస్తారు. మొత్తం 26 కిలోమీటర్ల మారథాన్లో పరుగెత్తడానికి అపురూపమైన అంకితభావం మరియు కృషి అవసరం. అదనంగా, ఈవెంట్ చుట్టూ మిస్టరీ యొక్క ప్రకాశం ఉంది. మారథాన్ అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసని మీరు

భావిస్తే, మీరు ఒకదాన్ని పరిగెత్తే వరకు మీరు ఈవెంట్ యొక్క పూర్తి పరిధిని గ్రహించలేరు. అలసిపోయిన అథ్లెట్లు ఆనందం మరియు ఉపశమనంతో ముగింపు రేఖపై పొరపాట్లు చేయడాన్ని చూడటం ఒక విషయం, కానీ మీరు ముగింపు రేఖకు వెళ్లే మార్గంలో పొరాడుతున్నప్పుడు నిజంగా ఆ భావోద్వేగాలను అనుభవించడం పూర్తిగా వేరే విషయం. రోడ్డు పక్కన అలసిపోయిన రన్నర్లను గమనించడం వల్ల రేసు ఎంత కష్టమో మీకు అర్థమవుతుంది, కానీ ఇతర పోటీదారులు ఎలా కొనసాగుతారో లేదా మీరు మిమ్మల్ని మీరు అధిగమించేంత వరకు ముగింపు రేఖను దాటడానికి వారు ఎలా బలాన్ని కనుగొంటారో మీరు అర్థం చేసుకోలేరు. అదే స్థాయిలో అలసట. మారథాన్లో పాల్గొనడం టెలివిజన్లో చూడటం కంటే చాలా ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది. అప్పుడు, ప్రజలు మారథాన్లను ఎందుకు ఎంచుకుంటారు? నిజాయితీగా ఉండండి: రన్నింగ్ అనేది ఒక క్లిష్టమైన శాస్త్రం కాదు.

ఇది మేము సంపాదించిన మొదటి నైపుణ్యాలలో ఒకటి కాబట్టి, ఇది సహజంగా వచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. ప్రయత్నం అవసరం అయితే, దీన్ని చేయడానికి నిపుణుల నైపుణ్యం అవసరం లేదు. దురదృష్టవశాత్తూ, మనలో చాలా మంది మనం పెద్దయ్యాక పరిగెత్తే అభ్యాసాన్ని కోల్పోతారు, మా వీధి పొడవును జాగింగ్ చేయడం చాలా కష్టతరమైనదిగా అనిపిస్తుంది. శుభవార్త ఏమిటంటే, కొంత పని లేదా మళ్ళీ శిక్షణతో, మన పరుగు వేగాన్ని ఉన్న చోటికి తిరిగి పొందవచ్చు. పిల్లల కంటే పెద్దలకు పరిగెత్తడానికి ఎక్కువ శ్రమ అవసరం, కానీ మీకు తగినంత బలమైన కారణం ఉంటే (మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటివి) మళ్ళీ సాధన చేయడం సులభం. ఆకృతిని పొందాలనుకునే అనేక మంది వ్యక్తుల తదుపరి సహజ దశ మారథాన్ కోసం సైన్ అప్ చేయడం. ఇది హాస్యాస్పదంగా అనిపించవచ్చు, కానీ 26-మైళ్ల ట్రెక్ యొక్క ప్రత్యేక ఆకర్షణకు ఇది నిజమైన నివాళి. మీరు ఇప్పుడే రన్నింగ్లోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లయితే, మారథాన్ మీ కోసం సెట్ చేసుకోవడానికి ఒక అద్భుతమైన లక్ష్యం; ఇది చాలా మంది మెచ్చుకునే మరియు అర్థం చేసుకునే పని, కానీ కొంతమందికి నిజంగా చేయగల దమ్ము ఉంటుంది. ఖచ్చితంగా, వారాల శిక్షణ తర్వాత, మీరు చివరకు మారథాన్ ముగింపు రేఖను దాటినప్పుడు మీరు పూర్తిగా ఖాళీ అవుతారు. అయితే, మారథాన్ పూర్తి చేసిన వ్యక్తి చూపించే స్వీయ క్రమశిక్షణ మరియు శారీరక బలం చాలా స్ఫూర్తినిస్తాయి. చాలా మంది బ్రిటీష్ రన్నర్లు అదే ఈవెంట్లో తమ కంటే నెమ్మదిగా, తక్కువ

అథ్లెటిక్ మరియు బరువు ఉన్న వేలాది మంది పోటీదారులను చూసి లండన్ మారథాన్లో పాల్గొనడానికి ప్రేరేపించబడ్డారు. మారథాన్లో పాల్గొనడం అనేది తీవ్రమైన ప్రయత్నం. దీనికి నెలల తరబడి ప్రణాళిక మరియు రహదారి పనులు అవసరం. ఇది 3k రన్ లాంటిది కాదు, ఇక్కడ మీరు దాన్ని వింగ్ చేయవచ్చు, 30 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయంలో ముగించవచ్చు మరియు కనిష్ట శరీర నొప్పులు మరియు నొప్పుల నుండి బయటపడవచ్చు.

## మారథాన్ కి పరిచయం

మారథాన్ అనేది మీరు నెమ్మదిగా కానీ ఖచ్చితంగా భూమిని కోల్పోయే రేసు. కనీసం, ఇది 41.195 కిలోమీటర్ల పొడవు (26.218 మైళ్లు). కెన్యా యొక్క విల్సన్ కిప్పాంగ్ వంటి అథ్లెట్లు, క్రమం తప్పకుండా ఉప-రెండు నిమిషాల వేగంతో తిరుగుతూ, స్పష్టమైన విశేషాలు. అతను పూర్తి మారథాన్ ను 2 గంటల 3 నిమిషాల 23 సెకన్లలో పూర్తి చేశాడు. మహిళలకు, బ్రిటీష్ రన్నర్ పాలా రాడ్ క్లిఫ్ ద్వారా రికార్డు సమయం 2:15:25. సాధారణ మారథాన్ రన్నర్ 26.218-మైళ్ల రేసును 5 గంటలలోపు పూర్తి చేస్తాడు, ప్రతి కిలోమీటరుకు దాదాపు 8 నిమిషాల వేగంతో పరిగెత్తాడు. పూర్తి చేయడానికి సగటు సమయం ఆరు గంటలు. మరోవైపు, కొన్ని హార్డ్ వాకర్స్ కోసం కొన్ని గంటలపాటు ఈవెంట్ వేచి ఉన్న సందర్భాలు ఉన్నాయి. హాఫ్ మారథాన్లు 21.1 కిమీ (13.1 మైళ్లు) పొడవు (21.098 కి). ఇది హాఫ్ మారథాన్ పరుగుతో సమానం. పరుగు 3 కిలోమీటర్లు, 5 కిలోమీటర్లు, 10 కిలోమీటర్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉండవచ్చు, కానీ అది తప్పనిసరిగా సగం మారథాన్ కంటే తక్కువగా ఉండాలి.

## మీ మనస్సు మరియు శరీరానికి శిక్షణ

తీవ్రమైన రన్నర్లకు, నాలుగు గంటల పరుగు నవ్విం చే విషయం కాదు. శారీరక నొప్పి, అలసట, మానసిక ఒత్తిడి, నీటి కొరత మరియు ఇతర సారూప్య కారణాల వల్ల చాలా మంది రన్నర్లు ఏదో ఒక సమయంలో పోటీ నుండి తప్పుకుంటారన్నది నిజం. తగినంత తయారీ లేకుండా చాలా గట్టిగా నెట్టే వ్యక్తి మార్గంలో లేదా ముగింపు రేఖ చుట్టూ సంభావ్యంగా ఉత్తీర్ణత సాధించవచ్చు. రేసు ముగింపు రేఖను దాటడానికి చాలా శ్రమ పడుతుంది. మారథాన్ కు దారితీసే వారాల్లో మీరు



వారానికి నాలుగు లేదా ఐదు సార్లు పరుగెత్తగలరు. మీరు వీలైనంత త్వరగా మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనుకుంటే మీ శిక్షణలో మీరు సమర్థవంతంగా ఉండాలి. ఆధునిక శాస్త్రం, అత్యాధునిక వైద్యం మరియు అనుభవజ్ఞుడైన మారథానర్ (రచయిత) యొక్క అంతర్లక్షి నుండి ప్రయోజనం పొందండి.

## సరైన ఫారం

మీ "ఆదర్శ ఫారమ్"ని కనుగొని, దీన్ని సాధించడానికి మీ ఈవెంట్ అంతటా వీలైనంత త్వరగా దాన్ని విప్పండి. ఈ పద్ధతిలో నైపుణ్యం సాధించడానికి శిక్షణ మరియు అభ్యాసం అవసరం. ఆస్టిమల్ ఎఫిషియెన్సీకి మీరు కనీస ప్రయత్నాన్ని ఉపయోగించేటప్పుడు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగించగల వేగాన్ని కనుగొనడం అవసరం. కనీసం 6.214 మైళ్లు (10k) పూర్తి చేసిన రన్నర్లకు అలసట ఏర్పడినప్పుడు, సౌకర్యవంతమైన ఇంకా వేగవంతమైన వేగాన్ని నిర్వహించడానికి కీలకం వీలైనంత తక్కువగా కదలడమే అని తెలుసు. అది ఆదర్శ అప్లికేషన్!

## పార్ట్ 1: శిక్షణ కోసం కాలక్రమం

మీ శిక్షణ ఎంత సమయం పడుతుంది? ప్రతిస్పందన ప్రస్తుత క్షణంపై షరతులతో కూడుకున్నది. ఎక్కువ అనుభవం ఉన్న రన్నర్లకు సహజంగా శిక్షణలో ఇప్పుడే ప్రారంభించే వారి కంటే తక్కువ సమయం అవసరం. అత్యంత సురక్షితమైన సమయాలు క్రింద చూపబడ్డాయి.

## ప్రారంభ స్థాయి (జీరో కె)

పూర్తి అనుభవం లేని వ్యక్తి అని భావించినప్పుడు ఎవరైనా పరిగెత్తుతారు. మీరు ఇంకా 3k, 5k లేదా 10k పరుగు లేదా రేసును పూర్తి చేయలేదు. ఇది మిమ్మల్ని వివరిస్తే, తదుపరి 8 నెలల పాటు ప్రతి వారం 3-4 శిక్షణా సెషన్లలో పెట్టాలని ప్లాన్ చేయండి. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, మీరు ప్రతిదీ 5-6 గంటల్లో పూర్తి చేయాలనుకుంటే, మీరు ఇప్పుడే ప్రారంభించాలి. నాలుగు గంటలలోపు రేసును పూర్తి చేయడానికి పది నుండి పన్నెండు నెలల సన్నద్ధత అవసరం. మొదటి మూడు మైళ్లు (లేదా మొదటి కొన్ని నెలలు) శిక్షణకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది (4.828 కి). దీనికి కారణం

ఏమిటంటే, మీ శరీరం సుదూర పరుగు యొక్క డిమాండ్లకు క్రమంగా సర్దుబాటు చేయగలదు. సరైన క్షణం వరకు పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రారంభంలో గాయపడటం బలమైన పునాదిని నిర్మించాలనే మీ లక్ష్యానికి ప్రతికూలంగా ఉంటుంది. వాస్తవ ప్రపంచంలో మీ మార్గంలో పని చేయడం ద్వారా మీ గీతలను సంపాదించండి. కాబట్టి, మీరు ఎంటర్ చేసి పూర్తి చేయండి:

- 3 నెలల శిక్షణ తర్వాత 3k రేసు
- 5 నెలల శిక్షణ తర్వాత 10k ఈవెంట్
- మీ పూర్తి మారథాన్ కు 3 నుండి 2 నెలల ముందు 21k రేసు (వీలైతే) ఒంటరిగా మరియు కోర్సులో పరుగెత్తడం భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక దాని కోసం మీరు ఎలా అనిపిస్తుందో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు. రెండవది, ఒక వాస్తవ సంఘటనలో, మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా నెట్టుకునే ధోరణి ఉందని మీరు గ్రహించాలి. అనుభవాన్ని పొందడం వలన మీరు ఈ కోరికను నియంత్రించడానికి మరియు ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. అలా చేయడం ద్వారా, మీరు హేతుబద్ధంగా, వేగంగా పూర్తి చేయాలనే పోటీ కోరికను ఉపయోగిస్తారు; పోటీ చేయాలనే సంకల్పం మీ వ్యక్తిగత వేగానికి అడ్డుగా ఉన్నందున  $\frac{3}{4}$  మార్గంలో పడిపోకండి.

## తదుపరి స్థాయిలో చొరవలు (3K, 5K, 10K ఫినిషర్)

ఇంటర్మీడియట్ రన్నర్ అంటే చాలా తక్కువ దూరం రేసులను పూర్తి చేసిన వ్యక్తి (కనీసం రెండు 3k మరియు/లేదా 5k రేసులు మరియు ఒక 10k రేసు). ఇది మిమ్మల్ని వివరించినట్లయితే మరియు మీరు మారథాన్ ను పూర్తి చేయాలనుకుంటే, మీరు కనీసం మూడు నెలలు (మీరు 10k పూర్తి చేయాలనుకుంటే) లేదా మీరు 3k/5k పూర్తి చేయాలనుకుంటే నాలుగు నెలల పాటు వారానికి మూడు నుండి నాలుగు సార్లు శిక్షణ పొందాలని ప్లాన్ చేయాలి.

## PRO (సగం మరియు/లేదా పూర్తి మారథాన్)

కనీసం హాఫ్ మారథాన్ రన్ చేసి పూర్తి చేసిన వ్యక్తిని ప్రొఫెషనల్ గా పరిగణించవచ్చు. మీరు

పూర్తి మారథాన్ ముగింపు గురించి గొప్పగా చెప్పుకోగలిగితే మీకు లోగ్ అప్ ఉంటుంది. మీరు "గోడను కొట్టడం" అనుభవించినందున, అది ఎలా అనిపిస్తుందో మీరు వివరించవచ్చు (తర్వాత వివరంగా చర్చించబడుతుంది). శిక్షణ మీ జీవితంపై మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ వేగాన్ని తగ్గించడం వలన మీరు ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను నిల్వ చేసుకోవచ్చు. మీరు ప్రతి వారం సగటున 50 కిలోమీటర్లు స్థిరంగా ఉంటే తక్కువ సమయంలో మీరు రేసును పూర్తి చేయవచ్చు. మీకు పెద్ద పెంపు కావాలంటే రెండు నెలల సమయం ఇవ్వండి. మీ శరీరం సుదూర పరుగుకు అలవాటుపడినందున మీరు ఇప్పుడు వారానికి 5-6 సార్లు పరుగెత్తవచ్చు. రచయిత ఇప్పటికీ నాలుగు మరియు ఐదు రీడింగ్ల మధ్య వారపు ప్రీక్వెన్సీని ఇష్టపడతారు. దానికి కారణం నేనే, రోజూ పనికి వెళ్ళాలి.

### శిక్షణలో గడిపిన సమయం

మీరు పని చేయడానికి ఉత్తమ సమయం ఎప్పుడు? మీరు మీ మారథాన్ను ఎప్పుడు మరియు ఎక్కడ నిర్వహిస్తారు అనేది ప్రతిస్పందనను నిర్ణయిస్తుంది. మీరు శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు వాస్తవ పోటీ పరిస్థితులను అనుకరించడం ఉత్తమం. మీరు మీ జులై 6 ఉదయం ఈవెంట్ ప్రారంభ సమయానికి ముందు మీ వ్యాయామాలను తగ్గించాలి. సరే, వసంతకాలం ఉదయం 10 గంటలకు అయితే మీరు చిక్కుకుపోతారు. మీ ప్రతి ఒక్క పరుగులకు ఇది పని చేయని మంచి అవకాశం ఉంది. వాస్తవానికి, మీకు జీవితం ఉంటుంది మరియు చాలా మటుకు, సాధారణ పని ఉంటుంది. అప్పుడు కనీసం వారానికి ఒకసారి షెడ్యూల్ చేయండి. ఉష్ణోగ్రత మరియు ఎత్తు రెండూ కారకాలు. ఏదైనా సాధ్యమైతే, మీరు పోటీ పడుతున్న మారథాన్ మార్గంలోనే వెళ్లాలని సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ విధానంలో, మీరు మీ శరీరానికి మారుతున్న రహదారి పరిస్థితులు, ఎత్తు, వాతావరణం మొదలైన వాటికి అనుగుణంగా ఉండే అవకాశాన్ని కల్పిస్తారు.

### పార్ట్ 2: మీ మానసిక స్థితిపై వ్యాయామం యొక్క ప్రభావాలు

మారథాన్ యొక్క ప్రధాన ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇది పాల్గొనేవారిలో దాదాపు తక్కువ

నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నడవడం, పరుగెత్తడం మరియు పరుగెత్తడం అనేది మనిషి యొక్క జన్మపరమైన అలంకరణలో ఉంది. మీరు అనుసరించాల్సిన ప్రాథమిక నియమాలు మరియు చాలా సంకల్పం మాత్రమే అవసరం. దాని గురించి ఎటువంటి సందేహం లేదు; మీ శిక్షణ తీవ్రంగా ఉంటుంది. మీరు ప్రతిరోజూ మీ కాలు కండరాలను విచ్ఛిన్నం చేయడం మరియు పునర్నిర్మించడం అవసరం అని ఇది సూచిస్తుంది.

- 26.222 మైళ్లు (42.2k) మీ బరువును సపోర్ట్ చేసే వరకు పేప్ మెంట్ ను కొట్టడానికి సమయం మరియు కృషిని వెచ్చించండి.
- మీ పల్మనరీ మరియు దైహిక ఆక్సిజన్ తీసుకునే సామర్థ్యాలను పెంచడం.
- మీ సరైన జాగింగ్ రిథమ్ మరియు రూపాన్ని కనుగొనడం.

## మానసిక దృష్టి

అదనంగా, వ్యాయామం మీ ఆలోచనను కండిషన్ చేస్తుంది. మీరు తలెత్తే ఏవైనా అసహ్యకరమైన భావాలను మూసివేయడానికి ప్రయత్నించాలి. మరియు వేడి, బాధ మొదలైన వాటి గురించి విలపించకుండా ప్రయత్నించండి.

## లక్ష్యాన్ని ఏర్పచుకోవడం

చాలా మంది మారథానర్లు 42.22 కిలోమీటర్లు (26.222 మైళ్లు) శిక్షణ పొందరు. చాలా సందర్భాలలో, శిక్షణ సమయంలో పూర్తి దూరాన్ని కవర్ చేయకూడదు. మీ పొడవైన పరుగులు దాదాపు 18 మైళ్లు (28.968 కి) మీ మనస్సులో, మీరు ఊహించినది ఇదే. మీరు పూర్తి 18.641 km (30 mi)కి చేరుకోవడానికి ముందు మీరు మీ లక్ష్య దూరాన్ని 0.621 miles (1 km) నుండి 1.864 km (3 km) వరకు పెంచుకోవచ్చు. మీరు ఇప్పటికీ ట్యాంక్ లో చాలా రసం మిగిలి ఉన్నందున ఇది జరిగింది. ఇక్కడ ఆట అనేది మనస్సులో ఒకటి. మొదట, మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా నెట్టకుండా ఉండటం మంచిది. మధ్యలో ఉన్న సెక్షన్ లో ఇంకా ఎంత ఎక్కువ వెళ్ళాలి అనే దాని గురించి ఆలోచించకుండా మీరు ప్రయత్నించాలి. మీరు ఇప్పటివరకు చేసిన కృషికి తగిన ఫలితం

లభిస్తోందని మరియు ముగింపు రేఖను దాటడం విలువైనదేనని మీకు గుర్తు చేస్తూ ఉండండి.

### జీరో నుండి 6.216 మైల్స్ (10వే) లక్ష్యం

స్థిరమైన వేగాన్ని కొనసాగించడం మీ మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఉండాలి. సహజంగానే, మీ జాగ్ యొక్క వేగాన్ని మీరు పెంచుకోవాలని మీ మనస్సు కోరుకుంటుంది. మీరు ఇంతకు ముందు పరుగు కోసం వెళ్ళినప్పుడు, ఏకాగ్రత మరియు మీ స్వంత వేగంతో ఎలా వెళ్ళాలో మీకు తెలుసు. మీ కండరాలు ఇంకా గరిష్ట పనితీరులో లేవని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.

### 6.213 మైల్స్(10వే) నుండి 12.427 మైల్స్ (20వే) లక్ష్యం

వాప్, నేను ఇప్పుడు బాగానే ఉన్నాను. 10.2 కిమీ (6.21 మైళ్లు) పరుగెత్తిన తర్వాత మీరు మీ శక్తిమంతమైన అనుభూతిని పొందుతారు. ఉష్ణోగ్రత ఆమోదయోగ్యమైన స్థాయికి పెరిగింది. రక్తపోటు మరియు పల్స్ రేటు సాధారణమైనవి మరియు మునుపటి ఏవైనా అసౌకర్యాలు అదృశ్యమయ్యాయి. మీరు ఖచ్చితంగా అలసిపోయారు, కానీ మీరు పూర్తిగా అలసిపోలేదు. "మానసిక అలసట" మరియు "మానసిక వేదన" మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయి. ఈ అంతర్లక్ష్య కారణంగా, మీరు ఇప్పుడు ముందుకు సాగవచ్చు.

### 12.427 MILES (20K) నుండి 18.641 MILES (30K) భూభాగానికి.

12.427 మైళ్ల (20,000) దూరం నుండి 18.641 మైళ్ల (30,000) వరకు వెళ్ళడం కష్టంలో గణనీయమైన పెరుగుదల. సాధించాలనేది నీ సంకల్పం. ఒకేసారి 500 మీటర్ల నుండి ఒక కిలోమీటరు లేదా 310 మైళ్లు. కండరాల నొప్పులు మరియు అలసట ప్రారంభమైనప్పుడు, మీరు వేగాన్ని తగ్గించవలసి ఉంటుంది. ఇది గొప్ప వార్త, ఎందుకంటే మీరు మీ పరుగు యొక్క చివరి 6.213 మైళ్ల (10 కిలోమీటర్లు) వరకు మీ శక్తిని ఆదా చేయాలనుకుంటున్నారు. కొనసాగించడానికి మిమ్మల్ని మీరు బలవంతం చేసుకోవాలి. ఈ సమయంలో పరుగు రెండు మూడు గంటలు గడిచిపోయింది. ఆలోచన "నేను సగం మాత్రమే!" మీ మనస్సును దాటుతుంది. "నేను ఇప్పటికే 18.641 మైళ్ళు (30 కిలోమీటర్లు) పరిగెత్తాను మరియు నేను సంకల్ప శక్తితో మాత్రమే మరో 6.213

మైళ్ళు (10 కిలోమీటర్లు) పరిగెత్తగలను!"

## 18.641 మైళ్ళు (30వే) & గోడ పైకి

మీరు దాదాపుగా లేదా 18.641 మైళ్ళు (30k) వరకు వెళ్ళిన తర్వాత మీ నిల్వ చేయబడిన కార్పొరేట్ల క్రీడ్ మొత్తం పోతుంది. మీరు సాంకేతికంగా ఉండాలనుకుంటే, మీరు గ్లైకోజెన్ గా మారిన గ్లూకోజ్ మొత్తం ఉపయోగించబడుతుంది. మీరు ఇంధనం కోసం కొవ్వుపై మాత్రమే ఆధారపడతారు మరియు ఇది ఇటుక గోడ, మహిళలు మరియు జెంటిల్ మొత్తం లాంటిది. మీ పాదాలు మీ కింద నుండి బయటకు వస్తాయి, మీరు తల నుండి కాలి వరకు వేదనలో ఉన్నారు, మీరు విపరీతంగా చెమటలు పడుతున్నారు మరియు మీ చేతులు క్రిందికి దించబడిన క్షణంలో మీరు నేలపై కూలిపోవాలనుకుంటున్నారు. మీరు త్వరలో మీ దూర లక్ష్యాలను 100 మీటర్లు (.062 మైళ్ళు) నుండి 6 అడుగులు (.915 మైళ్ళు), 3 అడుగులు (.6 మైళ్ళు) మరియు 1 అడుగు (.1 మీటర్లు) వరకు చేదిస్తారు! మీ శారీరక తయారీ మరియు మానసిక దృఢత్వం నిజంగా ఫలించేటప్పుడు ఇక్కడ ఉంది. మీరు మారథాన్ కోసం బాగా శిక్షణ పొందినట్లయితే, మీరు మైలు 24.854 వరకు భయంకరమైన "గోడ"ను అనుభవించకపోవచ్చు. (40వే) ఇప్పుడు మీరు హోమ్ స్ట్రెచ్ లో ఉన్నారు, మీరు అనుభవిస్తున్న అసౌకర్యం ఉన్నప్పటికీ పూర్తి చేయడానికి మీరు మరింత ప్రేరేపించబడతారు.

## ఒంటరిగా రన్నింగ్

సొంతంగా శిక్షణ తీసుకుంటే సరి. ఒక వ్యక్తి పోటీని విజయవంతంగా పూర్తి చేసే కొన్ని జట్టు క్రీడ్లలో మారథాన్ ఒకటి. ఇది ఒకటి కలిగి ఉండటం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, కానీ ఇది అవసరం లేదు. ఇది కొంతమందికి బాగా నచ్చినందున ఇది ఈ విధంగా ఉంది. అది వారి స్వంత వేగాన్ని ఎంచుకోవడానికి మరియు వారి పరుగులను ఆస్వాదించడానికి వారికి ఎక్కువ వెసులుబాటును ఇస్తుంది. రేస్ రోజున, మీకు బ్యాకప్ చేయడానికి మీరు కొంత రకమైన సిబ్బందిని కలిగి ఉండాలి. మీకు నీరు, కార్పొరేట్ల జెల్లు, తువ్వెళ్ళు మొదలైన వినియోగ వస్తువులు అవసరం కాబట్టి ఇది జరుగుతుంది. సలహా: స్థానికంగా నడుస్తున్న క్లబ్ కోసం సైన్ అప్ చేయండి.

ఇది వ్యక్తిగత మరియు సమూహ వ్యాయామాల మధ్య ఎంచుకోవడానికి మీకు సౌలభ్యాన్ని ఇస్తుంది. రేసు రోజున, ఇది అందించే కీలకమైన సహాయాన్ని కూడా మీరు పొందుతారు. మీరు సిబ్బందితో కనీసం అనేక డ్రై రన్లను పొందారని నిర్ధారించుకోండి.

## రన్నింగ్ బడ్జీ/గ్రూప్

స్నేహితుడితో లేదా సమూహంలో జాగింగ్ చేయడం ద్వారా మీరు పొందే మానసిక ప్రేరణ అమూల్యమైనది. మీకు జాగింగ్ చిట్కాలు మరియు ప్రోత్సాహం అందించబడ్డాయి మరియు మీరు కూడా పిలవబడ్డారు మరియు పరిగెత్తేలా చేసారు. భాగస్వామితో లేదా సమూహంలో శిక్షణ పొందడం వలన మిమ్మల్ని మీరు కొంత దూరం ముందుకు తీసుకెళ్లేలా ప్రేరేపిస్తుంది, ఫలితంగా మరింత ప్రభావవంతమైన వ్యాయామాలు ఉంటాయి. ఇతరులతో ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల కలిగే మరో ప్రయోజనం ఏమిటంటే, నియంత్రణ కోల్పోవడం మరియు అసురక్షిత స్థాయికి వేగవంతం చేయడం ఎలా ఉంటుందో అనుభవం. రేసు రోజున కనుగొనడం కంటే శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు దీన్ని నేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. రన్నింగ్ పార్టనర్ని లేదా గ్రూప్ని ఎంచుకోండి, అది అత్యంత ప్రేరేపితమైనది, కనీసం కొంతమంది అనుభవజ్ఞులైన రన్నర్లను కలిగి ఉంటుంది మరియు మీలాంటి శిక్షణా విధానాన్ని అనుసరిస్తుంది.

## సోషల్ మీడియా కోసం మెరుగుపరిచేవారు

అనేక ఆధునిక నడుస్తున్న పరికరాలు మీ హృదయ స్పందన రేటు, వేగం, దూరం మరియు మరిన్నింటితో సహా మీ వ్యాయామాల గురించి డేటాను ట్రాక్ చేయడానికి మరియు భాగస్వామ్యం చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తాయి. మీరు మీ డేటాను ప్రపంచంతో పంచుకుంటే మీ చర్యలకు మీరు మరింత జవాబుదారీగా ఉంటారు. దయచేసి డేటాను తప్పుగా మార్పడం ద్వారా సిస్టమ్ను గేమ్ చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. మీరు స్నేహితుడితో లేదా సమూహంతో పరుగు కోసం వెళితే అదే జరగకూడదు.

## ఒక హెచ్చరిక (యాంటీ సెల్ఫీ)

ప్రత్యేకించి రేస్ రోజున, పరిగెత్తేటప్పుడు చిత్రాలను తీయడం మానుకోండి. ఇది సంభవించినట్లయితే రేసు రోజున గాయాలు మరియు పైలప్ సాధ్యమయ్యే ఫలితాలు. ఇటీవల, హంకాంగ్ మారథాన్లో ఒకే రన్నర్ ద్వారా "క్రష్" ప్రేరేపించబడింది. ఫలితంగా గాయాలతో కుప్పకూలింది. ఈవెంట్కు ముందు మరియు తర్వాత తాగడం మంచిది, కానీ సమయంలో కాదు. ప్రారంభ పంక్తికి వెళ్లే ముందు వేడెక్కడం మరియు సాగదీయడం అనేది రచయిత బదులుగా సిఫార్సు చేస్తున్నది.

### పార్ట్ 3: ట్రైనింగ్ అప్రోచ్ & ఫిజియాలజీ

ఈ పుస్తకం యొక్క ప్రాథమిక సందేశం క్రమపద్ధతిలో మరియు సమర్థవంతంగా శిక్షణ పొందడం. ఒక మారథాన్ను విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి, రన్నర్లు వారి నిత్యకృత్యాలకు అనేక మార్పులు చేయాలి మరియు కొత్త రకాల పోషణ మరియు తయారీని ప్రయత్నించాలి. మీరు దూడ కండరాలను వక్రీకరించే ముందు మీరు అలాంటి మార్పులను చేయాలి. మీరు ఆరు నుండి ఎనిమిది నెలల పాటు వారానికి మూడు నుండి నాలుగు సార్లు ఎక్కువసేపు మరియు/లేదా వేగంగా పరిగెత్తితే, మీరు ఎటువంటి అభివృద్ధిని చూడలేరు. అలా పట్టుదలతో ఉన్నవారు అవే స్టెప్ రిపీట్ చేయడం తప్ప ఏమీ చేయలేని పరిస్థితిలో ఎప్పటికీ ఇరుక్కుపోతారు. "మీరు శిక్షణ రంగాలలో మీ ఉత్తమమైనదాన్ని వదిలివేస్తారు" అని ఒక అథ్లెట్ చెప్పాడు. శిక్షణకు ఉత్తమమైన విధానం నిగ్రహంతో విభిన్నతను మిళితం చేయడం.

### విశ్రాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యత

ఒక అనుభవశూన్యుడు మొదటి కొన్ని నెలల్లో శారీరకంగా మరియు మానసికంగా తమను తాము ఎక్కువగా విస్తరించుకునే ప్రవృత్తిని కలిగి ఉంటారు. మీరు చేయకూడదు. మీ అస్థిపంజరం మరియు కండరాలు ఎక్కువ దూరం పరుగెత్తడానికి అనుకూలంగా లేవు. అందువల్ల, మీరు మిమ్మల్ని మీరు గాయపరచుకోవడం లేదా మీ అస్థిపంజర వ్యవస్థకు దీర్ఘకాల, కోలుకోలేని హాని చేసే ప్రమాదం ఉంది. మొదటి మూడు నుండి నాలుగు నెలలలో, మీరు ప్రత్యామ్నాయ రోజులలో వారానికి మూడు నుండి నాలుగు సార్లు జాగింగ్ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. మీ కండరాలు



పూర్తిగా కోలుకోలేదని మీరు భావిస్తే తప్ప, మీరు 2 రోజుల పాటు వ్యాయామాన్ని దాటవేయవచ్చు. అయినప్పటికీ, కండరాల నొప్పి కారణంగా మీరు వర్కవుట్లను ఎప్పటికీ దాటవేయకూడదు. దృఢత్వం మరియు అసౌకర్యం రన్నింగ్ యొక్క అనివార్య దుష్ప్రభావాలు అని గ్రహించండి.

## మంచి పుండ్లు పడడం (DOMS) మరియు చెడు నొప్పి (గాయం లేదా దానికి చాలా సమీపంలో)

చిన్న నొప్పులు మరియు నొప్పులు మరియు తీవ్రమైన గాయాన్ని సూచించే వాటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించడం సవాలు. కింది మార్గదర్శకాలను గుర్తుంచుకోండి:

పరుగు తర్వాత వెంటనే కండరాల నొప్పికి మంచును పూయడం సిఫార్సు చేయబడింది. ఒక గంట వేచి ఉన్న తర్వాత, వేడిచేసిన ప్యాడ్ ఉపయోగించవచ్చు. చలి కారణంగా వాపు మరియు గాయం తక్కువగా ఉంటుంది. వేడి ప్రసరణను పెంచుతుంది, శరీరం లాక్టిక్ యాసిడ్ వంటి వ్యర్థ పదార్థాలను త్వరగా వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మరుసటి రోజు అసౌకర్యం పెరుగుతుంది. ఆలస్యంగా ప్రారంభమయ్యే కండరాల నొప్పులు దీనికి సాధారణ పదం (DOMS). ఈ నొప్పి బాధించేది మరియు విచ్-విలువైనది, కానీ ఇది రేజర్ అంచు కాదు. మీ కాలు కండరాలను వంచగలిగే మీ సామర్థ్యం బలహీనపడుతుంది. స్క్వాట్లు, అలాగే మెట్ల ఆరోహణ మరియు అవరోహణ, బలీయమైన ఇబ్బందులను అందిస్తాయి. ఒకటి లేదా రెండు రోజుల తర్వాత, ఇది సాధారణంగా అదృశ్యమవుతుంది.

మీ సిరలు మరియు వెన్నెముకలోని అసౌకర్యం (ఇది తీవ్రమైన నొప్పిగా అనిపిస్తుంది) పోయే వరకు మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. తుంటి మరియు కీళ్ల నొప్పులకు కూడా శ్రద్ధ వహించాలి. దీని నుండి కోలుకోవడానికి మీరు మూడు రోజులు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఇది మూడు రోజులకు మించి కొనసాగితే వైద్యుడిని చూడమని సిఫార్సు చేయబడింది.

- ఒకటి లేదా రెండు రోజుల విశ్రాంతి తర్వాత తగ్గుముఖం పట్టే మరియు ఒకే పాయింట్ నుండి అసౌకర్యాన్ని ప్రసరింపజేయని స్థానిక నొప్పిని చిన్నదిగా పరిగణించాలి.
- ముఖ్యంగా మోకాలి, షిన్, అకిలెస్, కీళ్ళు మొదలైన వాటి ప్రక్క లేదా మధ్యలో

గుచ్చుకున్నప్పుడు నిరంతర, కుట్లు నొప్పి ఆందోళనకు కారణం.

- మీరు తరచుగా తుంటిలో అసాకర్యాన్ని కలిగి ఉంటే, మీరు సరిగ్గా ల్యాండింగ్ చేయబడవచ్చు లేదా సరికాని హిప్ స్వింగ్ మెకానిక్లను ఉపయోగిస్తూ ఉండవచ్చు. బాగా ఎగ్జిక్యూట్ చేయబడిన రన్నింగ్ స్టైల్లో స్వింగింగ్ తక్కువగా ఉండాలి. ఒక రోజు సెలవు తీసుకుని, సరళ రేఖలో పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించండి. దీని వల్ల మీరు హీల్ స్ట్రైకర్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.

## సరైన ఫారం

మీ తేలికైన వేగం మీ వేగం మరియు సత్తువను తప్పుబడుతోంది. మెడ మరియు తల యొక్క నిర్మాణం ఏటవాలు లేదా ఏటవాలు-ముందుకు కాకుండా ముందుకు దృష్టి కోసం ఆస్టిమైజ్ చేయబడింది. మీరు 95 డిగ్రీల కోణంలో మీ వీపును ఖచ్చితంగా నిటారుగా ఉంచి ముందుకు వంగి ఉన్నారు. మొమెంటం మరియు గురుత్వాకర్షణను ఉపయోగించడం ద్వారా, ఈ చిన్న వంపు మీకు ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. మీరు ఎత్తుగా మరియు గర్వంగా కూర్చున్నారు, మీ తల ఎత్తుగా మరియు ఛాతీని బయటకు నెట్టారు. మీ చేతులు మీ వైపులా స్వేచ్ఛగా స్వింగ్ అవుతాయి మరియు మీ చేతులు రిలాక్స్ గా మరియు తెరిచి ఉంటాయి. తుంటికి ప్రక్క ప్రక్క కదలిక అక్కర్లేదు. మీ చూపులను ఎప్పుడూ తగ్గించవద్దు లేదా మీ భుజాలను తగ్గించవద్దు. కండరాలలో అసాకర్యం ఉంటుంది మరియు మీరు త్వరగా అలసిపోతారు.

## హీల్ VS. ఫోర్ఫీట్ స్ట్రైకర్లు

పాదంలోని ఏ భాగం మొదట్లో భూమితో సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి అనే అంశం చుట్టూ చాలా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. సాంప్రదాయిక జ్ఞానం ఏమిటంటే, మీరు మీ ముందరి పాదాలపై అడుగు పెట్టాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. మీరు దీన్ని చేస్తున్నప్పుడు మీ కాలును కొద్దిగా వంచి ఉంచండి. రోలింగ్ నడక మరియు పైకి స్ట్రోక్తో, మీరు సాధ్యమయ్యేంత తక్కువ శక్తిని ఉపయోగిస్తారు. చాలా మంది రన్నర్లు తమ మడమల మీద దిగాలని, వారి పాదాలను ముందుకు తిప్పాలని, ఆపై స్ప్రింగ్ అప్ చేయాలని నిపుణులు వాదించారు. ఇది మరింత సమర్థవంతమైనది, కాబట్టి వాదన కొనసాగుతుంది. ల్యాండింగ్ పద్ధతి మీకు ఉత్తమంగా పని చేస్తుందని రచయిత

నమ్ముతారు. మీ మడమల మీద పరిగెత్తడం వల్ల మీ పెల్విస్ మరియు ఇతర కీళ్లలో అసౌకర్యం కలుగుతుందని మీరు తెలుసుకోవాలి. ముందరి పాదంతో బంటిని కొట్టే వ్యక్తులు వారి మోకాళ్లకు, అకిలోస్ స్నాయివులకు మరియు దిగువ కాళ్లకు గాయాలు అయ్యే అవకాశం ఉంది. పెల్విక్ గాయాలు చరిత్ర కలిగిన వారికి ఫోర్సెట్ స్ట్రెకింగ్ సిఫార్సు చేయబడింది. మోకాలు, పిస్ మరియు అకిలోస్ సమస్యలు? బదులుగా మీ మడమల మీద నడవడానికి ప్రయత్నించండి!

## మంచి శ్వాస టెక్నిక్ల విలువ

అనుభవం లేని శ్వాసక్రియలకు నోరు అత్యంత సాధారణ ప్రవేశ మరియు నిష్క్రమణ స్థానం. దాని నుండి ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందే మార్గం. ఈ విధానం లోపభూయిష్టమైనది మరియు జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉంది. పీల్చడానికి మీ ముక్కును మరియు ఉచ్ఛ్వాసము కోసం మీ నోటిని ఉపయోగించండి. ఫలితంగా, ఎక్కువ గాలి మీ ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు తక్కువ మీ కడుపులోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఇది రోడ్డుపక్కన ఉన్న క్రిమి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు మీ గొంతు మరియు నోరు ఎండిపోకుండా చేస్తుంది. మీరు మీ జాగింగ్లో పురోగమిస్తున్నప్పుడు మీ ముక్కు మీ ప్రాథమిక శ్వాస మార్గంగా మారుతుందని మీరు కనుగొనవచ్చు.

## పర్ఫెక్ట్ ఫారం

మీ అత్యంత ప్రభావవంతమైన నడుస్తున్న నడక మీరు ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్నది. ఈ క్రింది చిట్కాలను గుర్తుంచుకోండి మరియు మీకు సౌకర్యంగా అనిపించే పద్ధతిలో మీరు పరుగెత్తగలరు. సలహా: మీ కాళ్లు మీ కోసం శోషించనివ్వండి. ఇది కండరాల అలసటను నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు రోడ్డు యొక్క స్ప్రింగ్‌నెస్‌ని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## సూర్యునిలో రన్నింగ్

మారథాన్‌ను పూర్తి చేయడానికి, మీరు తీవ్రమైన వేడిలో చాలా గంటలు పరుగెత్తవలసి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, బోస్టన్ మారథాన్ సాంప్రదాయకంగా ఉదయం తొమ్మిది గంటలకు

ప్రారంభమవుతుంది. మీరు విధిని పూర్తి చేయాల్సిన ఖచ్చితమైన 8.5-గంటల సమయ పరిమితి ఉంది. మధ్యాహ్నం రెండు గంటల వరకు సూర్యుడు ఆకాశంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్నాడు. గణితం మీ ఇష్టం. అందుకే మీ వారపు మారథాన్ శిక్షణను మీ అసలు మారథాన్ వలె వారంలోని అదే సమయంలో షెడ్యూల్ చేయడం తెలివైన పని. రచయిత ప్రకారం, ఏదీ ఈ ప్రయోజనం కోసం ఓర్పుతో నడుస్తుంది. ఎప్పుడూ తెల్లవారుజామున లేదా సంధ్యా సమయంలో మాత్రమే పరిగెత్తే వారికి ఉదయం 10 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 2 గంటల మధ్య సమయం ఎలా పారుతుందో తెలియదు. ఉంటుంది. కొన్ని గ్రీన్ హార్స్ లు సన్ స్క్రీన్ ను ప్యాక్ చేయడం మర్చిపోతాయన్నది నిజం. రచయిత దానిని చదవడం వల్ల అతని లేదా ఆమె కక్కిలో 25 మరియు 50 శాతం వినియోగిస్తుందని మరియు మానసికంగా కూడా పన్ను విధించబడుతుందని పేర్కొన్నారు.

## బోధనా వైవిధ్యం యొక్క పద్ధతులు

మీరు కనీస శిక్షణతో మరియు సాధ్యమైనంత వేగవంతమైన వేగంతో పూర్తి చేయాలనుకుంటే, మీరు వారంలోని ప్రతి రోజు వేర్వేరుగా శిక్షణ పొందాలి. మీకు మీ ఓర్పు దినం, విరామం రోజు, స్పీడ్ డే, కిల్లర్ హిల్స్ డే మొదలైనవి ఉన్నాయి. సాధారణ వివరణ ఏమిటంటే వివిధ రకాల శిక్షణ రకాలు వివిధ కండరాల సమూహాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాయి. మీ గుండె వివిధ రకాల ఒత్తిడిని తట్టుకోగలదు. ఇది వివిధ పరిస్థితులను నిర్వహించడానికి మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండటానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

## ఎండ్యూరెన్స్ రన్ (పేస్ డే)

పేరు చెప్పినట్లుగా, పొడవైన పరుగులు చాలా దూరం వెళ్లాలని మిమ్మల్ని కోరుతున్నాయి. ఈ వ్యాయామం యొక్క ఉద్దేశ్యం మీ హృదయ మరియు శ్వాసకోశ సమన్వయం మరియు ఓర్పును మెరుగుపరచడం. ఏరోబిక్ కెపాసిటీ దీనికి మరో పేరు. మరొకటి, ఇది మీ కండరాలు మరియు

ఎముకలు స్థిరమైన ఒత్తిడికి అనుగుణంగా ఉండే అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. మీ MHRలో 60% నుండి 75% వరకు పరుగు అనేది ఓర్పుతో కూడిన పరుగుగా పరిగణించబడుతుంది (హృదయ స్పందన రేటు గురించి సమగ్ర చర్చల కోసం, పార్ట్ 5ని చూడండి). ఓర్పు పరుగు కోసం కనీస సమయం 10 నిమిషాలు మరియు గరిష్టంగా 2 గంటలు. వారానికి 10% కంటే ఎక్కువ పరుగుదల ఉండదు.

## విరామాలను ఉపయోగించి శిక్షణ

శిక్షణ యొక్క అనేక సాధ్యమైన పద్ధతులలో, ఇది కీలకమైనదిగా నిలుస్తుంది. స్థిరమైన వేగానికి తక్కువ శక్తి అవసరం, కాబట్టి మీరు క్రమంగా మీ శక్తిని పెంచుకోవచ్చు మరియు ఎక్కువసేపు కొనసాగించవచ్చు. రికవరీ కోసం మీ గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటులో దాదాపు 60% వరకు మందగించే ముందు మీ గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటులో 85% వరకు పని చేయడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించే సరైన వేగాన్ని కనుగొనడం సవాలు. ఎప్పుడు నెమ్మదిగా వెళ్లడం మంచిది కాదు? కనీసం కొంత వరకు, తేలికగా తీసుకోవడం వల్ల మీకు రీఛార్జ్ చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. అయితే, మీరు ఆ పరిమితిని మించిపోతే, మీరు మీ స్వంత వైద్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు మరియు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగిస్తున్నారు. MHRలో 85% వద్ద ఐదు నిమిషాల ఆరు సెట్లు మరియు MHRలో 60% వద్ద మూడు నిమిషాల ఆరు సెట్లు ప్రామాణిక విరామ శిక్షణ సూత్రాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అలా చేయడం వలన మీరు ఎక్కువ కాలం పాటు సరైన మొత్తంలో కృషి చేయవచ్చు. ఒకసారి 20 నిమిషాల పాటు పునరావృత్తులు చేయవచ్చు మరియు మీ శిక్షణ అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పుడు మరియు మీ సాధారణ ఓర్పు మెరుగుపడినప్పుడు గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటును 90%కి పెంచవచ్చు.

## స్పీడ్ పరుగులు

వారానికి ఒకసారి, మీరు స్పీడ్ పరుగులలో కూడా పాల్గొంటారు. మీరు పరిగెత్తినప్పుడు, మీ హృదయ స్పందన రేటు గరిష్టంగా 75 మరియు 85% మధ్య ఉంటుంది. మీరు దీన్ని చేయగలిగే సమయాన్ని పెంచుకోవడానికి, మీరు స్థిరమైన టెంపోను కొనసాగించండి. వేగవంతమైన పరుగుల

కోసం, మీరు మీ గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటులో 75% వరకు పని చేసే వరకు గడియారం టిక్ చేయడం ప్రారంభించదు. మీరు 85% తీవ్రతకు చేరుకున్నప్పుడు, మీరు తప్పనిసరిగా ఆపాలి. 75% నుండి 85% జోన్లో పరుగెత్తే సమయాన్ని పెంచడం దీని లక్ష్యం.

## ఇంటర్వెల్ స్పీడ్ పరుగులు

అదనంగా, 75% నుండి 85% హృదయ స్పందన రేటు గరిష్ట శాతం. ఈసారి, మీరు వీలైనంత త్వరగా 85%కి చేరుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. అప్పుడు, మీ వేగం దాని ప్రారంభ విలువలో 75%కి చేరుకునే వరకు మీరు మందగిస్తారు. కాబట్టి, మీ హృదయ స్పందన రేటు గరిష్టంగా 85%కి చేరుకునే వరకు మీరు వీలైనంత త్వరగా పరుగెత్తడం ప్రారంభించండి. ఈ విధానం అనేక సార్లు పునరావృతమవుతుంది. వారపు పెరుగుదల రేటు కూడా దాదాపు 10%.

## కొండ శిక్షణ

మీరు కొండలపై శిక్షణ అవకాశాలను కూడా వెతకాలి. ప్రతి నాలుగు నుండి ఎనిమిది శిక్షణ రోజులకు ఇలా చేస్తే సరిపోతుంది. మీరు మీ మొత్తం కాలు బలాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు మరియు ఇలా చేయడం ద్వారా పైకి క్రిందికి ప్రయాణించే అనుభవాన్ని పొందవచ్చు. కొండ శిక్షణ అనేది మారువేషంలో వేగవంతమైన శిక్షణ, దాని పైన మంచి ఫారమ్ శిక్షణ, కాబట్టి కొంతమంది అత్యుత్తమ రన్నింగ్ ట్రైనర్లు చెప్పండి. మీ మారథాన్ యొక్క భూభాగం కొండలను కలిగి ఉంటే, ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. అలా అయితే, ప్రతి ఐదు రోజులకు ఒకసారి పుష్కలంగా ఉండవచ్చు. బోస్టన్ మారథాన్, ఉదాహరణకు, దాని సవాలు కొండలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. హార్ట్లేక్ హిల్ వాటన్నింటిలో చెత్తగా ఉంది. ఎత్తు సముద్ర మట్టానికి కేవలం 88 అడుగుల (26.822 మీటర్లు) ఎత్తులో ఉన్నందున, ఇది ముఖ్యమైన అంశం కాదు. సమస్య దాని స్థానం, ఇది రేసు ప్రారంభం నుండి ఇరవై మరియు ఇరవై ఒక్క మైళ్ల (ముప్పై వేల మరియు ముప్పై రెండు వేలు) మధ్య ఉంటుంది. చాలా మంది రన్నర్లు ఈ మైలు వద్ద "గోడను కొట్టారు", దీని వలన 88 అడుగుల దూరం 10 రెట్లు ఎక్కువ.

## రోడ్డు పని

రోడ్డు మీద మారథాన్ పరుగెత్తడం ఆనవాయితీ. మీరు ఒకదాన్ని పూర్తి చేయగలిగితే, మీరు ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా శిక్షణ పొందాలి. మీరు అదే కోర్సు తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు, కానీ అది ఆదర్శంగా ఉంటుంది. మీ మొదటి మారథాన్ కోసం, ఎత్తు, ఉష్ణోగ్రత, తేమ మొదలైనవాటిలో మీరు శిక్షణ పొందిన పరిస్థితులను వీలైనంత దగ్గరగా అనుకరించే ఒకదాన్ని ఎంచుకోవడం మంచిది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీ వైరుధ్యాలను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి.

## ట్రయల్ రన్నింగ్

ట్రయల్ రన్నింగ్ కొంతమంది రన్నర్లకు ఇష్టమైనది. పేప్ మెంట్ మీ కీళ్లు మరియు కండరాలపై కష్టంగా ఉండవచ్చు, కానీ మురికి రహదారి చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. మీ శిక్షణలో ఎక్కువ భాగం ఇప్పటికీ రహదారిపైనే జరుగుతుంది. మీరు రోడ్ రస్లు చేస్తారు, కానీ మీ మైలేజీని ట్రాక్ చేయడానికి మరియు తక్కువ ఒత్తిడితో అనుభవాన్ని పొందడానికి మీరు ట్రయల్ రస్లు కూడా చేస్తారు.

## ట్రెడ్మిల్ శిక్షణ

మొదటి సారి రన్నర్లు ట్రెడ్మిల్ కు దూరంగా ఉంటారు ఎందుకంటే రబ్బర్ రైజ్ బెల్ట్ పై లోపల శిక్షణ ఇవ్వడం బయట రహదారి కార్యకలాపాలకు పనికిరాదని నమ్ముతారు. అవి సరైనవి, కనీసం పాక్షికంగానైనా. అయినప్పటికీ, ట్రెడ్మిల్ వారి కాళ్లను కాపాడుకోవడానికి మరియు సౌకర్యవంతమైన లయను స్థాపించడానికి ఒక స్వాగత అవకాశాన్ని అందించగలదనే వాస్తవాన్ని వారు పట్టించుకోరు. దాని గురించి ఆలోచించండి: డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, మీరు ఎంచుకున్నప్పుడు మీరు వేగాన్ని తగ్గించవచ్చు. మీరు ట్రెడ్మిల్ యొక్క టెంపో, ఇంక్లైన్, విరామాలు మరియు హృదయ స్పందన లక్ష్యాలను ఎంచుకోవచ్చు మరియు మీరు వాటిని స్థాపించిన తర్వాత, మీరు ట్రాక్ లో ఉండేలా మెషీన్ నిర్ధారిస్తుంది. ఏదైనా సందర్భంలో, మీరు ఎప్పుడైనా లోపలికి వెళ్లి సెట్టింగ్ లను మీరే మార్చుకోవచ్చు. చెడు వాతావరణం లేదా షెడ్యూల్

సమస్యల కారణంగా అనేక వర్కవుట్లను కోల్పోయే బదులు, ట్రైడ్మిల్పై రన్ చేయడం ఉత్తమం. ఇంకా, దూరం కోసం బాహ్య దృశ్య సూచనలు లేకపోవడం వల్ల ట్రైడ్మిల్ ఒక ప్రత్యేకమైన మానసిక సవాలును అందజేస్తుందని ఏ రన్నర్ అయినా మీకు చెబుతాడు. LED మానిటర్ మరియు దాని చికాకు కలిగించే ఫ్లాషింగ్ లైట్లు మాత్రమే మీ దూరాన్ని ఖచ్చితమైన రీడింగ్ని అందిస్తాయి. రైలు.

## ఆఫ్ డే ట్రైనింగ్ (క్రాస్ ట్రైనింగ్)

శక్తి శిక్షణ (అలాగే మీ కోర్, భుజాలు, వీపు మరియు చేతులపై పని) మీ సెలవు రోజుల్లో చేయాలి. కండరాల అలసట తక్కువ దూరం వద్ద బాధించేది కానీ ఎక్కువ కాలం ఉన్నవారిలో తీవ్రంగా ఉండవచ్చు. వాటిపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం వలన మీరు ట్రైడ్మిల్ నుండి దూరంగా ఉండి, మీ రన్నింగ్ ఫారమ్ను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఏదైనా సందర్భంలో, మీ లక్ష్యం బలంగా మరియు టోస్గా ఉండే కండరాలను అభివృద్ధి చేయడమేనని గుర్తుంచుకోండి. అందువల్ల, మీరు తేలికపాటి బరువులతో పెద్ద సంఖ్యలో పునరావృత్తులు చేయాలి. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు స్విమ్మింగ్ లేదా ఏదైనా ఇతర తక్కువ-ప్రభావ ఏరోబిక్ యాక్టివిటీని ప్రయత్నించవచ్చు.

## పార్ట్ 4: ఫిజియాలజికల్ బూస్టర్లు & ఫీడ్బ్యాక్

మరింత సమర్థవంతంగా శిక్షణ పొందడానికి, మీరు ముందుగా మీ పరిమితులను గుర్తించాలి. ఈ నేపథ్యంలో వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి మరియు మీరు మారథాన్ శిక్షణను ప్రారంభించాలనుకుంటున్నారని వారికి తెలియజేయండి. ఇప్పుడు, అలారం కోసం ఏదైనా కారణం ఉందా లేదా తప్పక అనుసరించాల్సిన ఏదైనా ప్రత్యేక సూచనలను విచారించండి.

## బేసిక్ గేర్

మీ రన్నింగ్ కెరీర్ ప్రారంభ దశల్లో, మీరు 1.864 మైళ్లు (3 కిలోమీటర్లు)కి 7 నిమిషాలకు.621 మైళ్ల (1 కిలోమీటరు) వేగంతో మెయింటెయిన్ చేయడానికి ముందు, మంచి జత రన్నింగ్ షూస్ మరియు కొన్ని తేలికైన, ఊపిరి పీల్చుకునే దుస్తులు మాత్రమే. అవసరం. ఒక జత బూట్ల కోసం



ఎంచుకున్నప్పుడు, మీ దృష్టిని పూర్తిగా ఇవ్వండి. రన్నింగ్ షూస్ అంటే జాగింగ్ మరియు మారథాన్ పాదరక్షలపై దృష్టి సారించే దుకాణాన్ని గుర్తించండి. ఇది ఆదర్శవంతమైన కలయికను ఎంచుకోవడంలో మీకు మెరుగ్గా సహాయం చేయడానికి సేల్స్మ్యాన్‌ని అనుమతిస్తుంది. ఇక్కడ కొన్ని కీలక టీకావేలు ఉన్నాయి:

- మీరు మీ ఉచ్చారణతో పనిచేసే బూట్లు ఎంచుకోవాలి. ఉచ్చారణ అనేది మీ పాదాలు ఎలా విశ్రాంతి తీసుకుంటాయో, అవి ప్లాట్‌గా ఉన్నా, తటస్థంగా ఉన్నా లేదా బాగా వంపుగా ఉన్నాయో వివరిస్తుంది. తడి-పేపర్-పరీక్ష పద్ధతిని ఉపయోగించుకోండి. మీ పాదాలను తేమగా ఉంచడానికి కొద్దిగా నీటిని వదలండి. దాని కింద తాజా ట్రైస్ పేపర్‌ను ఉంచి దానిని దించండి. చదునైన పాదంతో ఉండాలంటే, ప్రతి అడుగు తప్పనిసరిగా వాటర్‌మార్క్‌తో గుర్తించబడాలి. విలక్షణమైన ఉచ్చారణను కలిగి ఉండాలంటే, వంపు స్పష్టంగా ఉండాలి, కానీ సెంట్రల్ విభాగంలో ఇప్పటికీ తడి కాగితం యొక్క రెండు అంగుళాలు ఉండాలి. దాదాపు అన్ని కేంద్ర విభాగాన్ని కవర్ చేస్తే వంపు ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- రెండు షూలు వేసుకుని తిరుగుతూ ఉండండి. మీరు దుకాణం చుట్టూ పికారు చేయడం ద్వారా మీ నొప్పి లేదా అసౌకర్య స్థాయిని అంచనా వేయవచ్చు. దయచేసి సురక్షితమైన మరియు సరైన ముడిని నిర్ధారించుకోండి. శిక్షణ రోజులలో, చిన్న మొత్తంలో అసౌకర్యం కూడా చాలా ఘోరంగా ఉందని గుర్తుంచుకోండి. A.) పాదరక్షలు పొందండి B.) సమయం 3:00 PM. మధ్యాహ్నం, మరియు ముఖ్యంగా పరుగు తర్వాత, మీ పాదాలు ఉబ్బవచ్చు. సమయం వచ్చినప్పుడు మీరు ఒక జతని పొందాలి. కొంత బఫర్ స్పేస్‌తో సహా, మీరు దాదాపు అక్కడకు చేరుకున్నారు.
- మీరు వాటిలో జాగింగ్ చేయడానికి ప్రయత్నించే ముందు వాటిలో కొన్ని కిలోమీటర్లు నడవడం ద్వారా మీ బూట్లను చీల్చుకోండి. ఈ విధంగా, మీరు భవిష్యత్తులో చికాకును కాపాడుకుంటారు.

## అధునాతన గేర్

మీరు ప్రతి శిక్షణా సెషన్ నుండి ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందాలనుకుంటే, మీకు అధునాతన గేర్ అవసరం. ఇందులో తేలికైన మరియు ద్రువణ జత షేడ్స్, డ్రై ఫిట్ షర్ట్ మరియు రన్నర్ లఘు చిత్రాలు ఉన్నాయి. మీరు కావాలనుకుంటే, మీరు కంప్రైజ్ గేర్ ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ బట్టలు తేమను బయటకు తీస్తాయి మరియు మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తాయి.

## పార్ట్ 5: హృదయ స్పందన రేటు, కేలరీలు కాలిపోయాయి,

### గరిష్ట శాతం, VO2 MAX

ఇప్పుడు మనం ఇతడి పనికి దిగుతాము! విను; సమర్థవంతమైన శిక్షణా వ్యూహాన్ని రూపొందించడానికి మరియు ప్రతి పరుగు తర్వాత మీ పురోగతిని అంచనా వేయడానికి మీకు ఈ సమాచారం అవసరం. సుదూర పరుగు యొక్క ఒత్తిడిని మీరు ఎంత సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు అనేది మీ హృదయ స్పందన రేటుకు నేరుగా సంబంధించినది. టాప్-టైర్ రన్నర్ యొక్క సగటు విశ్రాంతి హృదయ స్పందన నిమిషానికి 40 మరియు 50 బీట్ల మధ్య ఉంటుంది. రన్నర్ యొక్క సగటు హృదయ స్పందన నిమిషానికి 60 మరియు 70 బీట్ల మధ్య ఉంటుంది. మరొక ముఖ్యమైనది, హృదయ స్పందన మానిటర్ తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలి. రక్తపోటును కొలిచే మరియు హృదయ స్పందన మానిటర్ ను కూడా కలిగి ఉంటుంది. అధునాతన బేరోమీటర్ లేదా కమ్ ఆల్టిమీటర్ లేదా కమ్ GPS గాడ్జెట్లు అవసరం లేదు. ప్రస్తుతానికి \$100 బిల్లులను ఉపయోగించండి. ఇది అంచనా వేసే నిబంధనతో:

### నిరంతర హృదయ స్పందన రేటు (CHR)

మీ విశ్రాంతి హృదయ స్పందన రేటును పర్యవేక్షించడం ద్వారా మీరు మీ ప్రయత్నాన్ని పెంచాలా లేదా రికవరీ వ్యవధి కోసం వేగాన్ని తగ్గించాలా అని మీరు అంచనా వేయవచ్చు. ఊహకు సంబంధించిన సమస్య ఏమిటంటే ఇది సాధారణంగా తక్కువ ప్రయత్నానికి ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. మీ హృదయ స్పందన రేటును ట్రాక్ చేయడం వల్ల మీకు దిశా నిర్దేశం చేయవచ్చు మరియు దారి తప్పిపోకుండా ఉండడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

## సగటు హృదయ స్పందన రేటు (AHR)

మీ AHRని పర్యవేక్షించడం ద్వారా, మీరు వర్క్‌వుట్‌లో ఎంత కష్టపడి పనిచేశారో తెలుసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన హృదయ స్పందన రేటును కొనసాగించేటప్పుడు మీ వేగం మరియు దూరాన్ని పెంచడం మీ లక్ష్యం.

## శాతం హృదయ స్పందన రేటు (PHR)

PHR మరియు ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్‌పై మా ప్రసంగాన్ని మీరు గుర్తుచేసుకోవచ్చు. సరిగ్గా ఈ సందర్భంలో PHR ఎందుకు కీలకం. హృదయ స్పందన మానిటర్ మీకు మీ ప్రయత్న స్థాయి గురించి ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందిస్తుంది, అందులో మీరు ఎంతసేపు ఉన్నారు, ఎన్ని ల్యాప్‌లు పూర్తి చేసారు మొదలైన వాటితో సహా. మీరు ఈ మార్కు కంటే తక్కువగా ఉంటే, మీరు సమయాన్ని కోల్పోతారు మరియు పొందలేరు మీ వ్యాయామం నుండి చాలా వరకు. మీరు చాలా సేపు మెలకువగా ఉండటం ద్వారా అలసట మరియు హాని యొక్క ప్రమాదంలో మిమ్మల్ని మీరు ఉంచుకుంటున్నారు.

## గరిష్ట హృదయ స్పందన రేటు (MHR)

మీ లక్ష్యం మూడు రెట్లు. ముందుగా, మీరు మీ MHR కంటే ఎక్కువగా వెళ్లకుండా ఉండాలనుకుంటున్నారు. రెండవది, మీరు వేగాన్ని తగ్గించే ముందు, ఎక్కువ కాలం పాటు మీ MHRలో 90% నుండి 95% వరకు రన్నింగ్ పేస్‌ను కొనసాగించగలగాలి. మూడవది, మీరు మీ MHRని పెంచుకోవాలనుకుంటున్నారు. మీ MHRని గుర్తించడానికి వివిధ మార్గాలు ఉన్నాయి. క్లినికల్ పరిస్థితులలో ఒత్తిడి పరీక్షను నిర్వహించడం అత్యంత ఖచ్చితమైన పద్ధతి. రెండవది 220-వయస్సు =MHR యొక్క సాధారణ సూత్రాన్ని ఉపయోగించడం. మొదటిది వాస్తవానికి రెండోదాని కంటే మరింత ఖచ్చితమైనది.

## VO2MAX

గరిష్ట ఏరోబిక్ సామర్థ్యం ఈ పదాన్ని వివరిస్తుంది. పని చేసే కండరాలకు ఆక్సిజన్‌ను

అందించగల మీ సామర్థ్యానికి ఇది సూటిగా సూచిక. దీనిని అనేక రకాలుగా లెక్కించవచ్చు. రచయిత చూసినట్లుగా, క్లినికల్ ట్రయల్స్ కొనసాగడానికి మార్గం.

## పార్ట్ 6: వార్మ్ అప్, స్ట్రెచ్, కూల్ డౌన్

వార్మింగ్-అప్ ప్రక్రియలో సాగదీయడం మొదటి దశ అని సాధారణ అపార్థం. సరళంగా చెప్పాలంటే, ఇది అశాస్త్రీయమైనది. మీరు గట్టి, చల్లని కండరాలను ఎందుకు సాగదీయాలి? మీ నొప్పి హామీ ఇవ్వబడుతుంది. సరైన విధానం వార్మ్ అప్ తో ప్రారంభమవుతుంది. కొన్ని కిలోమీటర్లు చురుగ్గా నడవండి, ట్రెడ్మిల్ పైకి వెళ్లండి లేదా, మీకు యాక్సెస్ ఉన్నట్లయితే, అధిక స్థాయి ఉన్న స్థిరమైన బైక్ ను నడపండి. 5-10 నిమిషాలు వేడెక్కిన తర్వాత, మీరు మరో 5-10 నిమిషాలు సాగదీయవచ్చు.

## డైనమిక్ స్ట్రెచింగ్

మీరు పరిగెత్తినప్పుడు, మీరు మీ శరీరంలోని ప్రతి కండరాన్ని నిమగ్నం చేస్తారు. మీరు మీ కాళ్ళను విస్తరించేటప్పుడు మీ శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలను విస్తరించవద్దు. మీ అవయవాలు, భుజాలు, ఉదర ప్రాంతం, వెన్నెముక, గర్భాశయ వెన్నెముక మరియు అన్ని ఇతర కీళ్ల ఆరోగ్యం కీలకం. మీరు ఎలాంటి స్ట్రెచింగ్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నప్పటికీ, భంగిమలో తేలికగా మరియు ఆ తర్వాత విడుదల చేయడానికి జాగ్రత్తగా ఉండండి. దూకడం, ఏదైనా చురకలంటించే కదలికలు చేయడం మొదలైనవాటిని నివారించండి. మారథాన్ రన్నర్ల కోసం ఇక్కడ కొన్ని అత్యంత ప్రభావవంతమైన స్ట్రెచింగ్ రొటీన్లు ఉన్నాయి, ప్రతి ఒక్కటి 20 సెకన్ల పాటు 2 సెట్లు ఉంటాయి:

- హామ్ స్ట్రీంగ్ స్ట్రెచ్
- పిరిఫార్మిస్ స్ట్రెచ్
- క్వడ్రిసెప్ స్ట్రెచ్
- ఇలియోటిబియల్ (IT) బ్యాండ్ స్ట్రెచ్

- కాఫీ స్ట్రెచ్

## చల్ల బడుతోంది

శీతలీకరణ యొక్క ఉద్దేశ్యం శరీరం యొక్క ప్రధాన ఉష్ణోగ్రత మరియు పని చేసే కండరాల ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడం. వ్యాయామం తర్వాత 5-10 నిమిషాల పాటు కొంత కదలికను కొనసాగించడం చల్ల కండరాలకు అసౌకర్యం కలిగించే లాక్టిక్ ఆమ్లం మరియు ఇతర వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. సందేహాస్పదంగా ఉన్నప్పుడు, 10 నిమిషాల విరామం తీసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఆచరణాత్మకం. శీతలీకరణ యొక్క మూడు దశలు ఉన్నాయి.

- ప్రి-కూల్ డౌన్: మీరు నడకకు చేరుకునే వరకు 5 నిమిషాల పాటు మీ వేగాన్ని తగ్గించండి.
- సరిగ్గా చల్లబరుస్తుంది: 5 నుండి 10 నిమిషాలు నడవండి.
- పోస్ట్ కూల్ డౌన్ స్ట్రెచింగ్ 2 నిమిషాలు. అసలు శీతలీకరణ ప్రక్రియ రెండవ దశలో జరుగుతుంది. ఈ తదుపరి దశలో, మీ హృదయ స్పందన రేటును పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీ విశ్రాంతి హృదయ స్పందన ఈ సమయంలో ఉంది. ఈ దశలో మీ హృదయ స్పందన నిమిషానికి 20 మరియు 40 బీట్ల మధ్య తగ్గించడం లక్ష్యం. వర్క్వుట్ తర్వాత, బిగినర్స్ మరియు అడ్వాన్స్డ్ అథ్లెట్లు కూల్ డౌన్ సమయంలో వారి హృదయ స్పందన రేటును 10 బీట్స్ తగ్గించుకోవాలి. మీ ఏరోబిక్ ఫిట్నెస్ మారథాన్ స్థాయిలకు పెరిగిందనడానికి ఇది కాదనలేని రుజువు.

## మహిళల కోసం మారథాన్

మహిళలు మారథాన్లో విజయం సాధించాలంటే, వారు తమ శరీరానికి కొన్ని అదనపు మార్పులు చేసుకోవాలి. మహిళలు తక్కువ కండరాలను కలిగి ఉన్నందున సమానమైన శిక్షణతో కూడా మగవారి కంటే నెమ్మదిగా నడుస్తారు. ఈ ప్రశ్నలను పరిగణించండి: నాణ్యమైన స్పోర్ట్స్ ట్రా మొదట వస్తుంది. మీకు సౌకర్యవంతమైన మొత్తంలో టెన్షన్ అవసరం, మీరు ఎగిరిపడేంత టెన్షన్ కాదు, మీరు స్వేచ్ఛగా కదలడానికి సరిపోతుంది. రెండవది, మీ భద్రతను పరిగణించండి. జాగింగ్ భాగస్వామిని కలిగి ఉండటం ఆకృతిని పొందడానికి గొప్ప మార్గం. మీరు ఒంటరిగా, మారుమూల

ప్రాంతంలో లేదా రాత్రిపూట వ్యాయామం చేయాలని ప్లాన్ చేస్తే ఒక విజిల్ మరియు పెప్-పర్ స్ప్రిని తీసుకురండి. శిక్షణ కోసం ప్రత్యామ్నాయ, తక్కువ ప్రమాదకరమైన మార్గాన్ని కనుగొనండి. మూడవది, మొదటి మూడు మైళ్ల శిక్షణ మహిళలు, ముఖ్యంగా తక్కువ చురుకైన వారికి, అదనంగా రెండు నుండి నాలుగు వారాలు పడుతుంది. ముందుకు, మీరు ఆశించినట్లయితే లేదా ప్రసవించిన తర్వాత పని చేయవద్దు.

## పార్ట్ 7: రేస్ స్ట్రాటజీ

రేస్ డే D డే! 8 నెలల శిక్షణ మరియు చాలా ధైర్యం మిమ్మల్ని ముగింపు రేఖకు చేర్చగలవని మీరు నిరూపించుకునే సమయం ఇది. గుర్తుంచుకోండి, మీరు పొందగలిగే అన్ని నిమిషాలు మీకు కావాలి. క్రింద పరిగణించవలసిన కొన్ని వ్యూహాలు ఉన్నాయి.

## వార్మ్ అప్ మరియు స్ట్రైచ్

ప్రారంభ పంక్తికి వెళ్లే ముందు వేడెక్కేలా మరియు సాగదీయడానికి జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఇది మీ వేగవంతమైన జాగింగ్ వేగానికి త్వరగా తిరిగి వెళ్లడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. ముఖ్యంగా సాగతీతతో ఎక్కువ దూరం వెళ్లవద్దు!

## ప్యాక్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు వేరు చేసుకోండి

ఇక్కడ మూడు సాధ్యమైన ఫలితాలు ఉన్నాయి. మీరు ఒక అనుభవశూన్య అయితే, మీరు ప్రారంభ కదలికను మరియు వైదొలగడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. గుంపు సన్నబడటానికి ప్రత్యామ్నాయం వెనుకకు జాగ్ చేయడం. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు అంచులకు అతుక్కుపోయి మీ స్వంత వేగంతో జాగ్ చేయవచ్చు.

## మీరే పేసింగ్

మీరు ఇప్పుడు కొంత కాలం పాటు కష్టపడి శిక్షణ పొందుతున్నారు. ఏదైనా తొందరపడి చింతించకండి. ప్రేక్షకులు మీ కోసం వేళ్లానుకుంటున్నారు, కానీ ప్రదర్శించడానికి చాలా త్వరగా ఉంది. చివరికి, మీకు దాని కోసం చాలా సమయం ఉంటుంది. మీరు మీ గరిష్ట మైలేజ్ లక్ష్యాన్ని చేరుకునే వరకు మీరు రేసు వేగంతో పరుగెత్తుతారు, ఆపై మీరు జాగ్-వాక్-జాగ్ టెంపో వరకు సులభంగా ఉంటారు. మీ హృదయ స్పందన మానిటర్ని ఉపయోగించి, సాధ్యమైనంత వరకు 75% జోన్లో ఉండండి. ఒక మైలును పూర్తి చేయడానికి మీకు ఎంత సమయం పడుతుందో ట్రాక్ చేయండి మరియు ఆ వేగంతో ఉండటానికి మిమ్మల్ని మీరు నెట్టండి.

### హైడ్రేషన్ మరియు ఆహారం

మీ శిక్షణలో మీరు తీసుకున్న అదే పానీయం మరియు ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రేసు రోజున కొత్త వ్యూహాలను ప్రయత్నించడం మానుకోండి. సూచన: పోటీలో ఎలాంటి ఎనర్జీ డ్రింక్ ఉపయోగించబడుతుందో తెలుసుకోండి. మారథాన్ల సమయంలో స్పాన్సర్లు సర్వసాధారణం. ముందుకు సాగండి మరియు మీ వ్యాయామం అంతటా ఉపయోగించడానికి ఆ స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ని ఉంచండి. మీరు మీ శరీరం మరియు ముఖాన్ని చల్లబరచడానికి అలాగే దానిని తీసుకోవడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చని మర్చిపోవద్దు.

### బృందం ప్రయత్నం

మీ స్నేహితులు మరియు సహచరులతో కలిసి ఉండండి. ఈ విధంగా మీరు గాలి నిరోధకతను తగ్గించడానికి ప్రధాన స్థానాలను మార్చవచ్చు. ఓర్పు రేసుల విషయానికి వస్తే స్నేహపూర్వక ముఖం ఎల్లప్పుడూ స్వాగతించే దృశ్యం. హైడ్రేషన్, ఘనపదార్థాలు లేదా జెల్లు మరియు చాలా అవసరమైన సమాచారాన్ని పొందడానికి మీరు మీ సహాయక సిబ్బందికి చెక్ పాయింట్లను కూడా సెటప్ చేయవచ్చు.

### మీరు గోడను కొట్టినప్పుడు

కొత్తవారికి, గోడను కొట్టడం షాక్ అవుతుంది. వాటన్నిటినీ అట్టహాసంగా తీసుకుని, నెమ్మదించండి. స్పష్టంగా తల ఉంచండి మరియు గుంపు వైపు చూడండి. మీరు ఎన్ని మైళ్లను చేరుకున్నారో ఆలోచించండి. మీరు మీ శరీరానికి శిక్షణ ఇచ్చారు. ఇప్పుడు దానిని తీసుకురావడానికి సమయం ఆసన్నమైంది.

## పార్ట్ 8: మారథాన్ ఆహారం మరియు పోషకాహారం

స్పష్టత కోసం, విషయాలను సరళంగా ఉంచుదాం, లేదా? ఆహారం మరియు పోషణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను అతిగా చెప్పలేము. మీరు వ్యాయామం చేయడం ప్రారంభించిన సమయంలోనే మీ ఆహార ప్రణాళికను ప్రారంభించండి లేదా కొన్ని వారాల ముందు కూడా ఉండవచ్చు. హృదయ స్పందన మానిటర్ ధరించడం తప్పనిసరి. ఇది ప్రతి వ్యాయామంలో క్యాలరీ కౌంట్ మరియు కొవ్వు శాతం కాలిపోవాలి. మీరు ఖర్చు చేసే శక్తిని భర్తీ చేయడానికి తినండి. కాబట్టి, మీరు ఎంత ఎక్కువ బరువు తగ్గితే, మీరు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవాలి, సరియైనదా?

### 70% కార్బోహైడ్రేట్లు

సాధారణ మరియు సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లను కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ధాన్యపు బియ్యం, బ్రెడ్, ఓట్స్, తృణధాన్యాలు మొదలైన ఆహారాలు అద్భుతమైన ఉదాహరణలు. దానిపై చక్కెర లేదని నిర్ధారించుకోండి!

### 15% కొవ్వు పదార్థాలు

మీరు తినే మొత్తం కేలరీలలో కొవ్వు ఆమ్లాలు 15% ఉంటాయి. కొవ్వును కల్పే మీ సాధారణ రేటు ఉన్నంత వరకు, ఇది సమస్య కాదు. ఈ జోడి అంత బాగా లేదు. మీకు అత్యుత్తమ ఫలితాలు కావాలంటే, విస్తృత శ్రేణి ఎంపికలను నిల్వ చేయండి. ఇంకా, మీరు నేర్చుకోవడంపై మొండిగా ఉన్నట్లయితే, అవి ఇక్కడ ఉన్నాయి:

గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద, సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు (SFAలు) ఘనమైనవి. అతిగా చేయవద్దు; మోడరేషన్



కీలకం. వెన్న, వనస్పతి, పందికొప్పు, స్టీక్ మొదలైన ఆహార పదార్థాలను సూచిస్తూ. పంచదార, ఉప్పుగా ఉండే స్నాక్స్, మాంసం మొదలైన వాటిని తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం.

- మనం "ఒమేగా"గా సూచించే కొవ్వు నిజంగా ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆవుం. వారి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, ప్రో-రిపేర్ మరియు యాంటీ-పెయిన్ ఎఫ్లెక్ట్ కండరాలను మెరుగ్గా మరియు వేగంగా నయం చేస్తాయి కాబట్టి మీరు వాటిని నిల్వ చేయాలనుకుంటున్నారు. ట్యూనాతో సహా చల్లని నీటి చేపలలో లభించే నూనెలు ఇలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

- "సంతృప్త కొవ్వుకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలు" మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు (MUFA). అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వుల తీసుకోవడం తగ్గించడానికి, మీరు వీటిని ఎక్కువగా తినాలి. ఆలివ్ ఆయిల్, అవకాడో ఆయిల్, ఆల్మండ్ ఆయిల్, నట్ ఆయిల్, గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్ మొదలైనవి మంచి ఉదాహరణలు.

- ట్రాన్స్-ఫ్యాట్ కూడా హైడ్రోజనేటెడ్ వెజిటబుల్ ఫ్యాట్ మరియు పాక్షికంగా ఉదజనీకృత కూరగాయల కొవ్వు పదాల ద్వారా వెళుతుంది. ఒకరిని చేరుకోవడం మరియు తాకడం కూడా పరిగణించవద్దు.

## 10% ప్రోటీన్లు

ప్రోటీన్-రిచ్ భోజనం మీ రోజువారీ కేలరీలలో కనీసం 10-15 శాతం వరకు ఉండాలి. వ్యాయామం తర్వాత, మీ శరీరానికి మునుపటి కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ అవసరం, తద్వారా అది స్వయంగా మరమ్మతులు చేయగలదు మరియు మీరు ఇప్పుడే తినిపించిన పోషకాలను గ్రహించగలదు. ఇది మీ శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ను పొందడానికి నరమాంస భక్షణను ఆశ్రయించే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు దెబ్బతిన్న కండరాల కణజాలం యొక్క పునరుత్పత్తిని వేగవంతం చేస్తుంది. ప్రతి 2.2 పౌండ్ల శరీర బరువుకు 1.2-1.5 గ్రాముల రోజువారీ ప్రోటీన్ తీసుకోవడం సిఫార్సు చేయబడింది.

## గ్రీన్ లీఫీస్, పండ్లు & కాయలు

మీరు మాంసం మరియు అదనపు పిండి పదార్థాలను ఆశ్రయించే బదులు, ఆకుకూరలు మరియు ఆకు కూరలను మీలో నింపడానికి ఉపయోగిస్తారు. చిట్కా: ప్రతిరోజూ కనీసం 5 రకాల పండ్లు మరియు కూరగాయలను తినండి. ప్రతి రకం వేరే రంగులో ఉంటే, మంచిది! ఉదాహరణకు, మీరు మీ రోజువారీ మెనులో, రోమైస్ పాలకూర, టమోటాలు, వంకాయలు, నారింజలు, మొక్కజొన్న మొదలైనవి.

## హాఫ్ మారథాన్ VS. పూర్తి మారథాన్ న్యూట్రిషన్

గ్లైకోజెన్ దుకాణాలు ఇప్పటికీ హాఫ్ మారథాన్ కు మద్దతు ఇవ్వగలవు. దీని అర్థం మీరు ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు తక్కువ కొవ్వు తినడంపై దృష్టి పెట్టాలి. పూర్తి మారథాన్ ను నడపడానికి, మీరు కొంచెం అదనపు కొవ్వును స్వాక్ చేయాలి. పూర్తి మారథాన్ లకు కొవ్వు వినియోగాన్ని 5 శాతం వరకు పెంచాలి మరియు హాఫ్ మారథాన్ లకు 5 శాతం తగ్గించాలి. బదులుగా, మీరు మీ హాఫ్ మారథాన్ కు దారితీసే రోజుల్లో ఎక్కువ పిండి పదార్థాలు తినడంపై దృష్టి పెట్టాలి.

## ప్రీ-వర్కౌట్ ఈట్

సులభంగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ అల్పాహారం జిమ్ కి వెళ్లడానికి 1-2 గంటల ముందు తినడానికి అనువైనది. మీరు నిజంగా వేగవంతమైన జీవక్రియను కలిగి ఉంటే మరియు మీ దినచర్య మధ్యలో ఆకలితో ఉన్నట్లయితే మీరు మీ వ్యాయామానికి 45 నిమిషాల ముందు మాత్రమే తినవచ్చు. ఫలితంగా, మీరు మీ వైపు కుట్టు వేయడం లేదా అసౌకర్యంగా లేదా బరువుగా ఉండటం గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. వ్యాయామానికి ముందు తీసుకునే స్నాక్స్ లో ఫైబర్, డైరీ మరియు ఆయిల్ తక్కువగా ఉండాలి. ఈ పద్ధతిలో, మీరు మీ కడుపుకు అనారోగ్యంగా ఉండటం లేదా మీ వైపు కుట్టు పడటం వంటి అసమానతలను తగ్గించవచ్చు. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొద్దిగా ప్రోటీన్లను తినండి. వేరుశనగ వెన్న మరియు బనానా శాండ్విచ్ ను ఉదాహరణగా ఉపయోగించండి. మీరు నిజంగా కఠినమైన

వ్యాయామానికి ముందు అర కప్పు ఓట్స్ తినడం వల్ల కూడా ప్రయోజనం పొందవచ్చు.

## పోస్ట్ వర్కౌట్ ఈట్స్

మీ వ్యాయామం తర్వాత 30-60 నిమిషాల మధ్య మీ శరీరానికి ఇంధనం నింపండి. సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు లీస్ ప్రోటీన్ మీ ప్రధాన ప్రాధాన్యతలను చేయండి. చక్కెర లేదా ఫ్రాసిస్ చేసిన భోజనం తినవద్దు.

## హైడ్రేషన్

మీరు ఎటువంటి సమస్య లేకుండా రోజూ ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు త్రాగగలగాలి. పానీయాల మధ్య కొంత సమయం కేటాయించండి. మొత్తం 32 ఔన్సులు, లేదా రెండు గంటల ముందు 16 ఔన్సులు మరియు గంట ముందు 16 ఔన్సులు, సరే. మీరు జిమ్కి వెళ్లే ముందు 30 నిమిషాల వరకు నెమ్మదిగా తాగవచ్చు. మీ పరుగు లేదా వ్యాయామానికి ముందు 30 నిమిషాల పాటు మీ బాత్రూమ్ విరామం తీసుకోండి మరియు వెళ్ళండి. ఇది కేవలం పసుపు రంగులో ఉండాలి. ఇది మీ శరీరానికి అవసరమైన నీటిని పొందుతుందని సూచిస్తుంది. దాని కంటే ముదురు, మరియు మీరు తగినంత తాగడం లేదు.

మీరు శిక్షణ మరియు ఈవెంట్ అంతటా క్రమం తప్పకుండా నీటిని తినాలని సిఫార్సు చేయబడింది. 30-45 నిమిషాల పరుగు తర్వాత, మీరు హైడ్రేట్ చేయడం ప్రారంభించాలి. మీరు నిజంగా ఎండిపోయే వరకు వేచి ఉండకుండా, క్రమం తప్పకుండా మీ దాహాన్ని తీర్చుకోండి. మీరు అప్పటికి డీహైడ్రేషన్ అంచున ఉండవచ్చు. మీరు మీ పానీయాలను తాగకూడదు. సిప్స్ను కనిష్టంగా ఉంచాలి. అలాగే, ఎక్కువగా తాగవద్దు. ప్రతి పానీయంతో మీ నాలుక మరియు గొంతును తేమ చేయడానికి ఇది సరైన మొత్తం. మీరు ప్రతి 15-30 నిమిషాలకు 4-8 ఔన్సులను తినాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. నిపుణులైన రన్నర్లు ప్రతి మైలుకు అదనంగా రెండు ఔన్సుల ద్రవాన్ని తాగవచ్చు. గంటన్నర జాగింగ్ తర్వాత, మీ శరీరానికి ఎక్కువ ఎనర్జీ డ్రింక్ మరియు తక్కువ నీరు అవసరం.

## ఎనర్జీ జెల్లు

మీ శిక్షణలో మీ పనితీరును పెంచడానికి, ఎనర్జీ జెల్లను ఉపయోగించడాన్ని పరిగణించండి. వీటిలో తక్షణమే శోషించదగిన ఉప్పు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి మరియు ఇతర ముఖ్యమైన అంశాలు కూడా ఉంటాయి. మీరు మీ కోసం సరైన జెల్-టు-వాటర్ నిష్పత్తిని కనుగొనాలనుకుంటే, సిఫార్సు చేసిన వినియోగం యొక్క పరిమితుల్లో ప్రయోగాలు చేయడానికి సంకోచించకండి. గోడకు చేరుకోవడం గురించి తక్కువ ఆత్మతగా అనిపించడంలో ఇవి మీకు సహాయపడతాయి.

## ఆర్థికరణ తర్వాత మరియు ఆహారం తీసుకోవడం

1-2 కప్పుల నీరు లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్ తీసుకునే ముందు మీ వ్యాయామం లేదా రేసు తర్వాత మీరు చల్లబడే వరకు వేచి ఉండాలి. తర్వాత, ఒక వాటర్ బాటిల్ దగ్గర పెట్టుకుని, దాని నుండి తరచుగా సిప్ చేయండి. మీరు ట్రాక్ చేస్తూ ఉంటే, మీరు పరిగెత్తడం ప్రారంభించినప్పటి నుండి ఎన్ని పౌండ్లు పడిపోయాయి? ప్రతి పౌండ్ షెడ్ కోసం 20 నుండి 24 ఔన్సుల వరకు త్రాగండి. మీరు ఆకలితో ఉన్నట్లయితే కొన్ని అరటిపండ్లు మరియు వేరుశనగ వెన్న శాండ్విచ్ ట్రిక్ చేయవచ్చు. మీ వ్యాయామం తర్వాత 30 నిమిషాల నుండి 1 గంట వరకు చేయండి.

## నమూనా మెను

మీరు ప్రతి భోజనానికి ఒక సెట్ని ఎంచుకోవచ్చు. విషయాలు పాతవి అయినప్పుడు, విషయాలను మార్చడానికి సంకోచించకండి.

## ట్రైక్ ఫాస్ట్

• సెట్ 1: తృణధాన్యాలు, ఆదర్శంగా తృణధాన్యాలు మరియు తీయనివి. వివిధ పండ్లు, కాయలు మరియు గింజలను పొడిగా చేసి, రుచి కోసం (తాజాగా లేదా ఎండబెట్టి) జోడించవచ్చు. మీరే ఒక గ్లాసు పాలు, సోయా పాలు లేదా పెరుగు పానీయాన్ని పొందండి. ఒక కప్పు బ్లాక్ కాఫీని

ఆస్వాదించడం సరే.

• సెట్ 2: ఎండిన పండ్లు, గింజలు మరియు విత్తనాలతో ముయెస్టీ లేదా ఓట్స్. ఆపిల్, పియర్ లేదా పీచు యొక్క మాంసం. మీరు తేలికపాటి మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కొంటుంటే, ఒక టీస్పూన్ ప్లాక్స్ సీడ్స్ లేదా లిన్స్ టీసుకోవడం మంచిది. పాలు, సోయా పాలు, లేదా పెరుగు, క్వార్టర్కు. ఒక కప్పు బ్లాక్ కాఫీ, చక్కెర లేకుండా.

• సెట్ 3: 1 ఒక గట్టిగా వండిన గుడ్డు, మూడు మార్గాల్లో దేనినైనా అందించబడుతుంది (సులభంగా, ఎండ వైపు లేదా గిలకొట్టినది). మీరు ఉపయోగించే కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గించండి. రై లేదా మొత్తం గోధుమ రొట్టె రెండు లేదా మూడు ముక్కలు. అరటిపండ్లు, యాపిల్స్, పీచెస్ మరియు ఇతర తాజా పండ్లు.

• సెట్ 4: గంజి. 5 విభిన్న రంగుల పండ్లతో తాజా ఫ్రూట్ సలాడ్. పాలు, సోయా లేదా పెరుగు.

## లంచ్

• సెట్ 1: తాజా కూరగాయలతో తయారు చేసిన గార్డెన్ సలాడ్, కనీసం ఐదు విభిన్న రకాలతో. చేపలు, చికెన్, టోఫు, చీజ్, గుడ్డు మరియు హుమ్ముస్ అన్నీ కొన్ని ఇతర ఆహారాల మాదిరిగానే ప్రోటీన్ యొక్క ఒక సర్వింగ్గా పరిగణించబడతాయి. 1 కప్పు బ్రౌన్ రైస్, 1 కప్పు మెత్తని బంగాళాదుంపలు లేదా 1 కప్పు తాజా పాస్తా ఆలివ్ ఆయిల్ మరియు ఎండిన టోమాటోలు వేయాలి.

• సెట్ 2: దట్టమైన రై బ్రెడ్తో తయారు చేయబడిన శాండ్విచ్, తాజా పండ్లతో (పైనాపిల్ లేదా అవకాడో వంటివి) సగ్గుబియ్యి, అదనంగా కొంత ప్రోటీన్ (అంటే చేపలు లేదా పౌల్ట్రీ). సీజర్ సలాడ్ యొక్క జెయింట్ బౌల్ వైన్గ్రెట్తో పొగబెట్టబడింది.

• సెట్ 3: నాలుగు రకాల కూరగాయలతో సహా వెజిటబుల్ ప్యూరీ లేదా సూప్. కాల్చిన పిటా బ్రెడ్ లేదా ఓట్కేకల రెండు ముక్కలు. స్ప్రెస్ హమ్మస్, కాటేజ్ చీజ్ యొక్క మందపాటి స్లాబ్ లేదా కొన్ని చల్లని, సిల్కీ టోఫు.

- సెట్ 4: ఒక కప్పు గోధుమ లేదా తెలుపు బియ్యం. కార్బిన చికెన్ లేదా చేప. చట్నీ, సల్నా లేదా క్యారెట్, పచ్చి బఠానీలు మరియు మొక్కజొన్న మిశ్రమం..

## డిన్నర్

- సెట్ 1: ఆలివ్ నూనె మరియు ఎండిన టొమాటోలతో పాస్తా, లీస్ మాంసం, చికెన్ లేదా చేపలు, శాఖాహారం సూప్.
- సెట్ 2: స్కాలియస్లతో నూనె-మరియు-వెనిగర్ ధరించిన బంగాళాదుంప సలాడ్ (మాయో లేదు, వనస్పతి లేదు). సన్నని మాంసం, చేపలు లేదా కోడి వంటి సాపేక్షంగా సన్నగా ఉండే ఒకటి. వైనైగ్రెట్-ధరించిన సీజర్ సలాడ్.
- సెట్ 3: మీ చిల్లీ బీస్ట్లో కొంచెం టోస్ట్ లేదా పిటా బ్రెడ్ తీసుకోండి. పావు కప్పు తెలుపు లేదా గోధుమ బియ్యం. సల్నా లేదా చట్నీ.
- సెట్ 4: చికెన్ మరియు ఆకుకూరలతో చేసిన సూప్. హోల్ వీట్ లేదా రై బ్రెడ్ బాగా టోస్ట్ అవుతుంది.

## స్నాక్స్ (మీరు పని చేయడానికి 1 నుండి 2 గంటల ముందు)

- ట్రయిల్ మిక్స్
- బాదం (8 to 12 ముక్కలు) మరియు జంతికలు (4 నుండి 8 ముక్కలు)
- తాజా పండ్లు లేదా స్మూతీ (6 నుండి 10 ఔన్సులు)
- పెరుగు (6 నుండి 10 ఔన్సులు)
- ఉడికించిన చిలగడదుంపలు లేదా యమ్లు (1 పెద్ద ముక్క లేదా 2 మీడియం ముక్కలు)
- అరటి మరియు వేరుశనగ వెన్న శాండ్విచ్ (అల్టిమేట్ ప్రీ & పోస్ట్ వర్కౌట్ ఫుడ్)

## పార్ట్ 9: మారథాన్ రికవరీ (పోస్ట్ రేస్)

మీరు క్రింది మూడు దశలను పూర్తి చేయాలి. మీరు కొంచెం ఆహారం మరియు నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా ప్రారంభించాలి. రెండవది, స్వచ్ఛమైన గాలిని పొందండి, మంచును చల్లకోండి మరియు షికారు చేయండి. చివరగా, మీరు కొంచెం నిద్రపోవాలి. మీ పునరాగమనం యొక్క వేగం మరియు భద్రత మీ పద్ధతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

### గంట 1

మీరు ముగింపు రేఖకు చేరుకుని, అక్కడ ఆపాలని నిర్ణయించుకుంటే, అది సరే. ఇప్పటికీ, మీరు బహుశా తీరికగా షికారు చేసి ఉండవచ్చు. దయచేసి ట్రాఫిక్ నుండి దూరంగా ఉండండి. నీటితో కడుక్కోండి మరియు స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ తో ఇంధనం నింపుకోండి. పొక్కులు, కోతలు లేదా కండరాలు నొప్పిగా ఉన్నవారు ఇప్పుడు తాజా దుస్తులు ధరించి వైద్య సంరక్షణ పొందాలి. ఐసింగ్, మసాజ్ చేయడం, మీ పాదాలను పైకి లేపడం మొదలైన కొన్ని వ్యాయామాల తర్వాత స్వీయ-సంరక్షణతో విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఇప్పుడు మీ నీటి సరఫరాను తిరిగి నింపండి, కొన్ని స్నాప్లను స్నాప్ చేయండి మరియు మీ స్నేహితులతో సంభాషణను ప్రారంభించండి! రేసు ముగిసిన ముప్పై నిమిషాల నుండి గంట వరకు, మీరు ఇంకా ఆకలితో ఉన్నట్లయితే, మీరు సాధారణంగా తినే వర్కౌట్ అనంతర చిరుతిండిని కలిగి ఉండవచ్చు. కొంతమంది రన్నర్లు ఒక రేసు తర్వాత వారి కండరాలను ఐసింగ్ చేయడం వలన వారు వేగంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతారని నమ్ముతారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, మీరు మీ కాళ్ళను 20 నిమిషాలు చల్లటి నీటిలో నానబెట్టాలి. ముగింపు రేఖను దాటిన 10-30 నిమిషాల తర్వాత, ఇంధనం నింపడానికి మరియు రీహైడ్రేట్ చేయడానికి మీకు కొంత సమయం దొరికినప్పుడు, మీరు దీన్ని చేయాలి.

### గంట 12

మీ సిస్టమ్ను ప్రక్షాళన చేయండి. మీరు ఎక్కువ విశ్రాంతి, ఆహారం మరియు ద్రవాలను తీసుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మీరు మీ బరువును తనిఖీ చేసుకోవాలి. త్వరిత మూత్ర పరీక్ష

చేయండి. పసుపు లేదా గోధుమ రంగులో లోతైన నీడ ఉంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం. స్పష్టమైన లేదా కొద్దిగా లేతరంగు గల ద్రవం ప్రతిదీ సరిగ్గా ఉందని సూచిస్తుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు మరియు ప్రోటీన్ తినడం ద్వారా మీ శక్తిని పునరుద్ధరించండి. అభినందన పానీయం తాగి, అది చేతికి అందకపోతే కొంచెం సరదాగా గడిపినా సరే. మీ కళ్ళు తెరవడంలో మీకు సమస్య ఉంటే, బహుశా మీరు ఒక కప్పు కాఫీ తాగాలి. మీకు మీరే పరిమితి పెట్టుకోండి! మద్యం సేవించి డ్రైప్ చేయవద్దు! ఈ రాత్రి బాగా నిద్రపో! సాధారణ పుండ్లు పడడం ఆశించబడాలి.

## గంట 24 నుండి 72

మీరు చివరకు మంచం నుండి లేచి, తినాలని మరియు నడవాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడల్లా. మీరు ప్రతిచోటా వేదనను అనుభవిస్తున్నప్పటికీ, శాంతముగా కదలడం వలన మీ సిస్టమ్ నుండి లాక్టిక్ యాసిడ్ బయటకు వచ్చి నోప్పిని తగ్గించవచ్చు. కదులుతూ ఉండండి, నీరు త్రాగండి, ఆరోగ్యంగా తినడం మరియు ఆకస్మిక కదలికలను నివారించండి. మీకు నిజంగా అవసరమైతే స్టెరాయిడ్ కాని నోప్పి నివారిణిలను తీసుకోండి. మీ కోలుకోవడానికి, స్పోర్ట్స్ మసాజ్ థెరపిస్ట్ని వెతకండి మరియు అపాయింట్మెంట్ బుక్ చేసుకోండి. సరళంగా చెప్పాలంటే, ఇది మీ వేగవంతమైన కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు మసాజ్ని కనుగొనలేకపోతే, మీరే మసాజ్ చేయండి. సోషల్ మీడియాలో చాలా సంబంధిత వీడియోలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

## విరామం

చాలా మంది ఫస్ట్-టైమర్లు శిక్షణ నుండి ఒకటి నుండి రెండు వారాల సెలవుల నుండి ప్రయోజనం పొందుతారు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, లేడీస్ అండ్ జెంటిల్మెన్, దయచేసి స్పీకర్స్ ధరించవద్దు. మీరు ఆకారంలో ఉండాలనుకుంటే, నడక మరియు క్రాస్-ట్రైనింగ్ ప్రయత్నించండి. స్విమ్మింగ్ అనేది కోలుకోవడానికి అత్యంత ప్రయోజనకరమైన క్రాస్-ట్రైనింగ్. నీటిపై నడవడం వల్ల మీ పాదాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



విభాగం # 2

ఆసక్తికరమైన వాస్తవాలు & విజయం కోసం కీలకమైన

ఆలోచనలు

## విజయం కోసం పాయింట్లు

\* మారథాన్ అనేది 42.195-కిలోమీటర్ల (26 మైళ్లు 385 గజాలు) పొడవైన ఫుట్ రేస్, ఇది తరచుగా చదును చేయబడిన రోడ్లపై పోటీ చేయబడుతుంది, అయితే ట్రయల్స్ లో కూడా పూర్తి చేయబడుతుంది. మారథాన్ లో, మీకు మొత్తం దూరం పరుగెత్తడం లేదా నడకతో పరుగును కలపడం వంటి ఎంపిక ఉంటుంది. వీల్ చైర్-నిర్దిష్ట వర్గాలు కూడా ఉన్నాయి. పెద్ద మారథాన్ లలో పదివేల మంది రన్నర్లు ఉండవచ్చు మరియు ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 800 కంటే ఎక్కువ మారథాన్లు నిర్వహిస్తారు. ఆధునిక ఒలింపిక్ క్రీడలు 1896లో ప్రారంభమయ్యాయి మరియు మారథాన్ మొదటి ఈవెంట్ లలో ఒకటి. 1921 వరకు దూరం అంగీకరించబడలేదు. 1983 నుండి, ప్రపంచ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్ షిప్ లు దూరాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ఇది రెండు ఛాంపియన్ షిప్ లకు లెక్కించబడే ఏకైక రోడ్ రన్నింగ్ రేసు (రోడ్లపై నడక రేసులు రెండింటిలోనూ పోటీపడతాయి).<sup>1,2</sup>

\* కాబట్టి, నేను పరిగెత్తితే? ఇది మీకు సహేతుకంగా ఉండే ప్రశ్న. చాలా మంది రన్నర్లు శక్తి మరియు ఉత్సాహంతో నిండిపోతారు, అయితే తమ నొప్పిని అధిగమించడం ద్వారా మంచి కంటే ఎక్కువ నష్టం చేస్తున్నారు. కానీ అది అనివార్యం కాదు మరియు ఈ పుస్తకం ఎందుకు మరియు ఎలా వివరిస్తుంది. రన్నింగ్ అనేది మీ ఫిట్ నెస్ మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఉత్తమమైన మార్గాలలో ఒకటి, మరియు తగిన తయారీతో మీరు మీ మొదటి రేసును నడపవచ్చు లేదా ఏ సమయంలోనైనా కొత్త వ్యక్తిగత బెస్ట్ లకు మిమ్మల్ని నెట్టవచ్చు.

\* గతంలో, మానవులు సాధారణ మారథాన్ కంటే చాలా ఎక్కువ పరుగులు చేయగలిగారు. వేటగాడుగా మనిషి యొక్క ఉత్తమ లక్షణాలలో ఒకటి అతని ఓర్పు. అతను తన లక్ష్యాన్ని బ్రేకింగ్ పాయింట్ కి ముగించాడు. వెంబడించిన జంతువు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు అనిపించినప్పుడల్లా, అది బోల్ట్ అవుతుంది, మళ్ళీ నిరంతర వేటగాడు మాత్రమే అనుసరించాడు. జంతువు చాలా అలసిపోయేంత వరకు ఇది కొనసాగుతుంది, దాని నిల్వలన్నింటినీ వెర్రి కార్యకలాపాలలో ఉపయోగించుకుంది.<sup>3</sup>

\* మీరు మారథాన్ లో పరుగెత్తాలనుకుంటే, మీరు రేసుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని, ఆరోగ్యంగా ఉండాలని మరియు మీరు ప్రారంభ పంక్తిలో కాలివేసేటప్పుడు పుష్కలంగా స్వీయ-భరోసాని కలిగి ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు శిక్షణా ప్రణాళికను అనుసరించాలి.<sup>4,5</sup>

\* నాలుగు నుండి ఐదు నెలల్లో మీరు మారథాన్ కోసం శిక్షణ పొందవలసి ఉంటుంది, అనుసరించడానికి ఒక ప్రణాళికను కలిగి ఉండటం ప్రేరణగా ఉండటానికి గొప్ప మార్గం. బాగా ఆలోచించిన శిక్షణా షెడ్యూల్ చివరి వారాల్లో మీ మైలేజీని క్రమంగా తగ్గించడానికి ముందు మీ వారపు లాంగ్ రన్ నిడివిని క్రమంగా పెంచేలా చేస్తుంది.<sup>4,5</sup>

\* మారథాన్ కోసం శిక్షణ అనేది రేసుకు ముందు పోషకాహారం మరియు ఆర్థికరణ వ్యూహాలను పరిపూర్ణంగా చేయడానికి కూడా అవకాశాన్ని అందిస్తుంది. మరియు సరైన బూట్లు, సాక్స్ మరియు ఇతర రన్నింగ్ గేర్లతో మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడం ద్వారా మీ దీర్ఘకాల సౌకర్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరచుకోవాలో మీరు కనుగొంటారు.<sup>4,5</sup>

\* మారథాన్ పూర్తి చేయడానికి నెలల తరబడి శిక్షణ అవసరం. మీరు శిక్షణ ఇవ్వడం, ఆరోగ్యంగా తినడం మరియు తయారీలో అవసరమైన పరికరాలను సేకరించడం కోసం సమయం మరియు కృషిని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం కోసం బాగా సిద్ధంగా ఉంటారు, కానీ మీరు ఎక్కడ ప్రారంభించాలి? మేము మిమ్మల్ని కవర్ చేసాము, అయితే; మీరు ముగింపు రేఖను దాటడానికి సిద్ధంగా ఉండటానికి మారథాన్ శిక్షణకు పూర్తి ప్రారంభ గైడ్ ఇక్కడ ఉంది.

\* మారథాన్ కు 16-24 వారాల ముందు మీ శిక్షణను ప్లాన్ చేయండి. ప్రాక్టీస్ పరుగుల షెడ్యూల్ ను ప్లాన్ చేస్తున్నప్పుడు, మీ ప్రస్తుత నైపుణ్యాలను గుర్తుంచుకోండి. మారథాన్ ను ప్రయత్నించే ముందు కనీసం 30 నిమిషాల నిరంతర పరుగు సమయం అవసరం. శిక్షణా కార్యకలాపాలు, ఒకే పరుగు సమయంలో దూరం మరియు కోలుకునే వ్యాయామాలు అన్నీ మీ క్యాలెండర్ లో చేర్చాలి.

4,5

\* మీ లక్ష్యాలను పూర్తి చేయడానికి మీకు పెద్ద సమయాన్ని కేటాయించండి. ముఖ్యంగా ఓర్పు శిక్షణతో, మీరు తక్షణ ఫలితాలను ఊహించకూడదు. మీరు సహేతుకమైన సమయంలో మారథాన్ ను నడపాలనుకుంటే 16-24 వారాలు కేటాయించండి.<sup>4,5</sup>

\* ప్రతి వారం కనీసం ఒక లాంగ్ రన్లో సరిపోయేలా ప్రయత్నించండి. మీరు ఇప్పుడే ప్రారంభించేటప్పుడు తక్కువ దూరాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి, కాబట్టి మీరు పేప్ మెంట్ ను (16 నుండి 18 కిమీ) తాకినప్పుడు 10 నుండి 11 మైళ్ల వరకు సుదీర్ఘ పరుగు కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. కొన్ని వారపు మైలేజ్ పెరుగుదలకు సరిపోయేలా లక్ష్యం. దీర్ఘకాలంలో, మీరు శిక్షణ యొక్క 16వ లేదా 17వ వారంలో దాదాపు 22 మైళ్లు (35 కిమీ) పరుగెత్తగలరు. ఎక్కువ దూరం పరుగెత్తడం వల్ల మీ కండరాలు మరియు కీళ్ళు మారథాన్ కోసం సిద్ధంగా ఉంటాయి. <sup>4,5</sup>

\* సుదీర్ఘ పరుగు సమయంలో, మీరు సాపేక్షంగా నిరాడంబరమైన వేగాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. మీరు పరిగెత్తినప్పుడు, మీరు వినడానికి కేకలు వేయవలసిన అవసరం లేదు.

\* కొన్నిసార్లు భారీ దూరాలు మరియు ఇతర సమయాల్లో తక్కువ లేదా మధ్యస్థ దూరాలు నడపండి. 3 నుండి 4 మైళ్లు (4.8 నుండి 6.4 కిలోమీటర్లు) పరుగులు చేయడం ద్వారా మీ హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు. మీడియం పరుగుల కోసం (7 మరియు 8 మైళ్లు లేదా 11 మరియు 13 కిలోమీటర్ల మధ్య ఉన్నవి) చిన్న వాటి కంటే వేగవంతమైన వేగం సిఫార్సు చేయబడింది. ఈ వర్కౌట్లకు ధన్యవాదాలు, మీరు మరింత దూరం మరియు ఎక్కువసేపు పరుగెత్తడానికి స్వీయ-భరోసాని కలిగి ఉంటారు. ట్రైడ్ మిల్లు నియంత్రిత, తక్కువ నుండి మధ్యస్థ దూరం పరుగుల కోసం అనువైనవి. మీడియం రన్ సమయంలో, మీరు మాట్లాడలేరు లేదా పికారు చేయలేరు. <sup>4,5</sup>

\* మీ వీక్లీ రన్నింగ్ షెడ్యూల్లో ఒకటి లేదా రెండు తక్కువ పరుగులు మరియు ఒక పొడవైన పరుగు ఉండాలి. మీరు మీ పరుగును సుమారు 6 మైళ్ల (9.7 కి.మీ/గం) వేగంతో ప్రారంభించాలి మరియు మొదటి 10 నిమిషాల తర్వాత ప్రతి నిమిషానికి దాదాపు 0.1 మైళ్లు (0.16 కిమీ/గం) జోడించాలి. 30 నిమిషాల తర్వాత, మీరు 8 mph వేగంతో కదలాలి. <sup>4,5</sup>

\* మీరు జాగింగ్ చేయనప్పుడు, ఈ తక్కువ-ప్రభావ వర్కౌట్లను ప్రయత్నించండి. మారథాన్ కు దారితీసే వారాల్లో అధిక పరుగు ప్రదర్శనపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మీ శిక్షణ రోజులలో కొన్నింటిని మీ ఓర్పును మరియు ఎగువ-శరీర బలాన్ని నిర్వహించడం మరియు మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించే తక్కువ-ప్రభావ వ్యాయామాలపై గడపాలి. మీరు వారానికి ఒక రోజు తక్కువ ప్రభావ వ్యాయామంతో క్రాస్ ట్రైనింగ్ యొక్క ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇతర

రోజులలో తక్కువ-ప్రభావ వ్యాయామాలతో ప్రతిరోజూ మీ వారపు దినచర్యలో జాగింగ్ను చేర్చండి. కింది కార్యకలాపాలను చేయడాన్ని పరిగణించండి: యోగా, పైలేట్స్ మరియు వెయిట్ లిఫ్టింగ్. <sup>4,5</sup>

\* శిక్షణను జోక్గా పరిగణించవద్దు. మీ సుదీర్ఘ పరుగుల గురించి ఆలోచించవద్దు-వాటిని మారథాన్ కోసం శిక్షణగా భావించండి. మీరు మీ క్యాలెండర్ను పునర్వ్యవస్థీకరించాలి, తద్వారా మీరు కొన్ని శిక్షణ రోజులను దాటవేయవలసి వస్తే క్రాస్ శిక్షణ లేదా సులభమైన పరుగులను మాత్రమే కోల్పోతారు. సుదీర్ఘమైన, కఠినమైన శిక్షణ కోసం ఒక లీటరు నీరు మరియు అనేక జెల్ పోషణ ప్యాకెట్లను సిద్ధంగా ఉంచండి. మీరు కాలిపోవడం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే, కొంత నడకతో సుదీర్ఘమైన పరుగును విడదీయండి. <sup>6,7</sup>

\* మీ శరీరం పుష్కలంగా రికవరీ మరియు ఇంధన నిల్వను అనుమతించడానికి ఈవెంట్కు ఒక వారం ముందు మీ సుదీర్ఘమైన ప్రి-ఈవెంట్ రన్ ఉండాలి. <sup>6,7</sup>

\* మీ చివరి లాంగ్ రన్ చేయడానికి మారథాన్కు మూడు వారాల ముందు మంచి సమయం. వ్యాయామం వల్ల కలిగే కండరాల నష్టం నయం కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది. మరొక సుదీర్ఘ పరుగు జోడించబడితే సమస్యలు ఉండవచ్చు. పోటీ సమయంలో, అడ్లెట్ "చనిపోయిన కాళ్ళు" కలిగి ఉండవచ్చు మరియు ఏదైనా ఉంటే, కొద్దిగా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. <sup>6,7</sup>

\* ఈవెంట్కు ముందు గత రెండు వారాల్లో మీ వారపు దూరాన్ని 25% నుండి 50% వరకు తగ్గించండి. రేసుకు దారితీసే చివరి వారంలో, ఈ దూరాన్ని మరో 50% తగ్గించండి. <sup>6,7</sup>

\* "నేను తగినంత శిక్షణ ఇచ్చానా?" అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోవచ్చు. ఈ సమయంలో సరే అలాగే. గత రెండు వారాల్లో కోల్పోయిన శిక్షణను భర్తీ చేయడం అసాధ్యం. టేపర్ ఆఫ్ చేయడం వల్ల మీరు ఫిట్నెస్ కోల్పోరు. మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకున్నంత వరకు, మీరు విజయం సాధిస్తారు. <sup>6,7</sup>

\* మీ కండరాలను సరిచేయడానికి మీరు మీ వ్యాయామాలను తగ్గించే విధంగానే రేసుకు దారితీసే వారంలో నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ భౌతిక స్వయం మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతుంది. రేసుకు ముందు రోజు రాత్రి నిద్రపోకుండా ఆందోళన మిమ్మల్ని నిరోధిస్తే, చింతించకండి; వారం ముందు మీరు పొందిన అదనపు విశ్రాంతి దానిని భర్తీ చేస్తుంది. <sup>6,7</sup>

\* రేసు ప్రారంభించే ముందు పుష్కులంగా నీరు త్రాగడానికి జాగ్రత్త వహించండి. మారథాన్ కు దారితీసే రోజుల్లో హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం, కాబట్టి రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసులు త్రాగాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. గన్ ఆఫ్ అయినప్పుడు మీరు పీక్ హైడ్రేషన్ లెవల్స్ లో ఉంటారు.<sup>8</sup>

\* మీ ఆహారంలో ట్రైడ్, అన్నం, పాస్తా మరియు పిండి కూరగాయలు వంటి ఆహారాలను చేర్చండి. ఫలితంగా గ్లైకోజెన్ (శక్తి) నిల్వలు గరిష్టీకరించబడతాయి. ఈ వారం ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని ప్రయత్నించడం మానుకోండి. కార్బోహైడ్రేట్లపై "లోడ్" చేయడం ఎల్లప్పుడూ సులభం కాదు. మీరు మీ తదుపరి పెద్ద పరుగుకు ముందు లేదా బహుశా తర్వాత సమయంలో దీన్ని ఒకసారి ఉపయోగించాలి.<sup>9</sup>

\* రేసు కోసం ఎలక్ట్రోలైట్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మరియు నీరుతో సహా మీకు కావాల్సినవన్నీ మీకు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి. అవి మీ సుదీర్ఘ పరుగుల కోసం మీరు ఉపయోగించిన ఒకేలా ఉండేలా చూసుకోండి. సాధారణ సంఘటనలు రేసు రోజున జరుగుతాయి.<sup>10</sup>

\* చివరి నాలుగు నెలల శిక్షణ సమయంలో మీ శక్తి శిక్షణను తగ్గించడాన్ని పరిగణించండి. ఈవెంట్ కు ముందు చివరి ఆరు-ఎనిమిది వారాల వరకు, శక్తి శిక్షణలో కేవలం కాలిస్టెనిక్స్, బాల్ వ్యాయామాలు, పైలేట్స్ లేదా ఇతర శక్తి శిక్షణ విధానాలు కనీస బాహ్య నిరోధకతతో ఉండాలి. లక్ష్యం పోటీకి ముందు బల్క్ అప్ కాదు, కానీ మీ ప్రస్తుత స్థాయి ఫిట్నెస్ మరియు బలాన్ని అలాగే ఉంచడం.<sup>11</sup>

\* పోటీకి వారం ముందు ఎలాంటి స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ చేయడం మానుకోండి. మీరు మీ కండరాలను విశ్రాంతి తీసుకోవాలి మరియు వాటిని రేసు కోసం సిద్ధం చేయాలి.

\* ఈ రోజు మీరు ధరించాలనుకుంటున్న దుస్తులను ధరించండి. ఈవెంట్ కు సరికొత్తగా ఏదైనా ధరించవద్దు; మీరు మీ దుస్తులలో అసౌకర్యంగా ఉంటే 26.2 మైళ్లు చాలా దూరం వెళ్లాలి. వస్త్ర ట్యూగ్ సులభంగా భయంకరమైన శత్రువుగా మారవచ్చు.<sup>12</sup>

\* మీరు మారథాన్ లో పరుగెత్తబోతున్నట్లయితే, రేసు రోజున మీరు సరికొత్త బూట్లు ధరించకూడదు. సుదూర పరుగును చూసిన జంటను ధరించండి (వారు ఎటువంటి సమస్యలను సృష్టించనంత కాలం). రేస్ రోజున ఏదీ తాజాగా ఉండదు.

\* మారథాన్ జరిగే రోజు దేనికైనా సిద్ధంగా ఉండండి. అవసరమైన వస్తువులతో జిమ్ బ్యాగ్ నింపండి.<sup>13</sup>

- పొడి చొక్కా.
- అదనపు జత సాక్స్.
- కణజాలం (ఫోర్టబుల్ టాయిలెట్ సరఫరా ఎప్పుడు అయిపోతుందో మీకు తెలియదు).
- అదనపు షూల్సులు.
- చేతి తొడుగులు.
- టోపీ లేదా టోపీ.
- వాసెలీన్ ® (లేదా ఇతర కందెన).
- అదనపు భద్రతా పిన్స్.
- పొక్కు సంరక్షణ ఉత్పత్తులు.
- ఇంకేమైనా మీకు తప్పనిసరి.

### ప్రిపరేషన్ యొక్క మరొక రోజు రిమైండర్

\* ఈవెంట్ ప్రారంభానికి ముందే మీరు మీ బిట్ నంబర్ని తీసుకున్నారని నిర్ధారించుకోండి. దయచేసి ఎగ్జిబిషన్ సమయంలో మీ పాదాలపై ఎక్కువ సమయం గడపాలని ప్లాన్ చేయకండి. అనేక దుకాణాలు ఉన్నప్పటికీ, మీరు మరుసటి రోజు మీ నడకను సంరక్షించుకోవాలి. మీకు వీలైతే, మీ నంబర్ అందుబాటులోకి వచ్చిన వెంటనే పొందండి.<sup>14</sup>

\* మీరు ఈలోగా మీ పూర్వ-పరుగు కర్మను కలిగి ఉండాలి. మీరు రేసు ముందు రాత్రి అదే పని చేయాలి. పనితీరును పెంచడానికి సరైన హైడ్రేషన్ మరియు రెగ్యులర్ తినే షెడ్యూల్ను నిర్వహించండి.

\* మీరు బయలుదేరే సమయానికి, మీ రవాణా విధానాన్ని ఎంచుకోండి మరియు పెద్ద రోజు కోసం మీ పార్కింగ్ స్థలాన్ని ప్లాట్ చేయండి. రేసు ప్రారంభానికి ముందు, మీరు కోల్పోకుండా ఉండాలి. మీరు ఇప్పటికే ఆత్మతగా ఉన్నారు, కాబట్టి దానికి జోడించవద్దు. ఉదయం లేచినప్పటి నుండి దుస్తులు ధరించే వరకు ఇంటి నుండి బయలుదేరే వరకు మరియు ప్రారంభ రేఖకు వెళ్లే వరకు,

మంచి ప్రణాళికతో ఉండాలి.<sup>14</sup>

\* చాలా ఈవెంట్లలో తరచుగా నీరు, జెల్లె లేదా ఎలక్ట్రోలైట్ పానీయాలు అందించబడతాయి. మీరు సుదీర్ఘ పరుగులపై వారితో శిక్షణ పొందకపోతే రేసు రోజున ఈ వస్తువులను ఉపయోగించవద్దు. కడుపునొప్పి ఒక సందర్భాన్ని నాశనం చేస్తుంది మరియు చక్కెర కంటెంట్లో కొద్దిగా వైవిధ్యం కూడా దానిని చేయగలదు. రేసు రోజున, మీరు శిక్షణ కోసం ఉపయోగించిన మీ స్వంత సరఫరాను తీసుకురావాలని గుర్తుంచుకోండి. మీ ఎలక్ట్రోలైట్ సరఫరాతో పాటు, మీరు కొన్ని రకాల పోషకాహారాన్ని, అటువంటి జెల్లె లేదా చూలను కూడా తీసుకెళ్లాలి.

\* రూట్ మ్యాప్ను వివరంగా అధ్యయనం చేయడం మరియు నీటి ఫౌంటెన్లు, వైద్య గుడారాలు మరియు విశ్రాంతి విరామాలు వంటి సౌకర్యాల స్థానాలను గమనించడం ముఖ్యం.

\* కోర్సు ఆడటానికి చాలా కలుషితమైందో లేదో చూడండి. కాలుష్య స్థాయిలు పెరిగినట్లయితే ముందుగానే సిద్ధం చేసుకోండి. ఈవెంట్కు వెళ్లే మార్గంలో కలుషిత ప్రాంతాలను నివారించేందుకు ప్రయత్నించండి మరియు స్వచ్ఛమైన గాలి పుష్కలంగా ఉన్న ప్రదేశంలో వేడెక్కండి. ఎత్తైన భవనాలు మరియు స్థిరమైన ట్రాఫిక్ కారణంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో రుచికరంగా ఉండటం కష్టం. పనితీరు దెబ్బతింటుంది మరియు అలెర్జీలు లేదా ఉబ్బసం ఉన్నవారు కాలుష్యం యొక్క ప్రభావాలకు మరింత తీవ్రమైన ప్రతిచర్యను కలిగి ఉండవచ్చు.<sup>16</sup>

\* రైజ్ అండ్ పైన్! ప్రారంభాన్ని కోల్పోకుండా ఉండటానికి, కనీసం ఒక గంట ముందుగా అక్కడకు చేరుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. రేసు ప్రారంభానికి ముందు క్షణాల్లో మీరు మీపై అనవసరమైన ఒత్తిడిని పెట్టుకోకూడదు. పెద్ద రేసు కోసం ఇక్కడ మరికొన్ని సూచనలు ఉన్నాయి:<sup>17</sup>

- కొంచెం ఆహారం తీసుకోండి మరియు మీ శరీరానికి ఇంధనం ఇవ్వండి. శిక్షణలో మీ సుదీర్ఘ పరుగుల ముందు మీరు ఉత్తమంగా పని చేయడానికి సహాయపడే వాటిని మీరు తినాలి. మీలో చాలా ద్రవాలను పొందండి.

- చాఫింగ్ సమస్యగా ఉంటే, మీరు దుస్తులు వేసుకున్నప్పుడు ఆ ప్రాంతం(ల)కు లూబ్రికెంట్ని వర్తించండి. బొబ్బలు లేదా వేడి ప్రాంతాలు గతంలో సమస్యగా ఉన్నట్లయితే ఆ ప్రాంతాన్ని (సెకండ్



స్కిస్® , బాడీ గ్లైడ్®, మోల్స్కిస్ లేదా శిక్షణ సమయంలో ఏదైనా పని చేయడం) రక్షించండి.

- మీ నంబర్ బ్యాడ్జ్ని ఇక్కడ ఉంచండి. ఈ రోజుల్లో, ఒక టైమింగ్ చిప్ సాధారణంగా రన్నర్ యొక్క బిల్డుకు అతిచిన్న ఈవెంట్లు మినహా అన్నింటిలో బిగించబడుతుంది. దీన్ని మీతో తీసుకెళ్ళండి. మీ బ్యాగ్ చెక్ ట్యాగ్ బహుశా మీ బిల్డుకి కూడా బిగించబడి ఉండవచ్చు. రేస్ ప్రీ-రేస్ మెటీరియల్లలో సూచించిన విధంగా మీ అదనపు గేర్ను తనిఖీ చేయండి.

\* మీ సుదీర్ఘ పరుగుల సమయంలో, మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేటెడ్ మరియు ఆహారంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు ఒక వ్యూహాన్ని అభివృద్ధి చేసారు. మీ దృష్టిని కొనసాగించండి. బలంగా ఉండండి మరియు చివరి నిమిషంలో సర్దుబాటు చేయాలనే కోరికను నిరోధించండి. ఇది ఇప్పటికే చాలా ఆలస్యం అయినందున, మీకు దాహం అనిపించేంత వరకు త్రాగునీటిని నిలిపివేయవద్దు. ప్రాక్టీస్ సెషన్ల నుండి వాతావరణం గణనీయంగా భిన్నంగా ఉంటే, వేడి రోజులలో ఎక్కువ నీరు త్రాగడం వంటి అవసరమైన సర్దుబాట్లు చేయండి.<sup>18</sup>

\* మెల్లగా ప్రారంభించండి. చాలా సందర్భాలలో, మంచి ప్రారంభం వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు. మీరు సుఖంగా ఉన్నట్లయితే, రేసులో మీరు ఎల్లప్పుడూ వేగాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ఒక్కసారి అలసట వస్తే వెనక్కి తగ్గేది లేదు.

\* అదృష్టం మీ వెంటే. మీ సంతోషాన్ని కానొక్కస్తున్నాం. ఇది 26.2 మైళ్ల పొడవైనది, కానీ మీరు కెమెరాల కోసం నవ్వుతూ, వాలంటీర్లకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, దారి పొడవునా ప్రేక్షకులను అలరిస్తూ ఉంటే మీరు మరింత ఆనందాన్ని పొందుతారు. చివరి వరకు సాధించినందుకు మీ గురించి మీరు గర్వపడాలి.

## మారథాన్ తర్వాత జీవితాన్ని ఎలా నిర్వహించాలనే దాని గురించి కొన్ని

### సూచనలు <sup>19</sup>

\* త్రాగండి. మీరు రేసులో మద్యం సేవించినప్పటికీ మీరు కొంతవరకు డీహైడ్రేషన్కు గురవుతారు.

\* ప్రత్యేకంగా, మీరు పిండి పదార్థాలతో ఇంధనం నింపుకోవాలి. కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత

రెండు గంటల్లో, మీ శరీరం పిండి పదార్థాలను శోషించడానికి మరింత స్వీకరించవచ్చు. మీరు వాటిని తినలేకపోతే మీరు ఎల్లప్పుడూ వాటిని త్రాగవచ్చు. కొన్ని ప్రొటీన్లలో కలపడం వల్ల వైద్యం ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. చక్కెర లేదా కొవ్వు అధికంగా ఉండే వాటి జోలికి వెళ్లవద్దు, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణకోశ బాధకు దారితీయవచ్చు.

\* మరో మాటలో చెప్పాలంటే, కదలడం ఆపవద్దు. రేసు తర్వాత, వాకింగ్ వంటి తక్కువ-ప్రభావ కార్డియోవాస్కులర్ యాక్టివిటీ చేస్తూ 60 నిమిషాలు గడపండి. ఇది రేసు తర్వాత రోజు తరచుగా సంభవించే నొప్పిని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. రిలాక్స్ స్ట్రెచింగ్.

\*మారథాన్ తర్వాత వారం రోజుల పాటు ఎలాంటి పరుగులను షెడ్యూల్ చేయవద్దు. నడక, స్విమ్మింగ్ లేదా సైక్లింగ్ వంటి నిదానమైన కార్యకలాపాలు ఉత్తమ పద్ధతులు. రేసు తర్వాత మీరు బిగుతుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే, మసాజ్ మిమ్మల్ని వదులుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

\* మీరు మళ్ళీ రన్నింగ్లోకి రావాలనుకుంటే, వారానికి కొన్ని సార్లు 30 నిమిషాలు పరుగెత్తడం ద్వారా సులభంగా చేరుకోండి. చాలా మంది నిపుణులు సిఫార్సు చేసిన విధంగా మారథాన్ తర్వాత కనీసం ఒక నెల పాటు స్పీడ్ శిక్షణను నివారించాలి.

\* మీ తదుపరి మారథాన్ను ప్లాన్ చేయండి మరియు పరుగెత్తడానికి సిద్ధంగా ఉండండి! మీ శిక్షణను అన్ని కోణాల నుండి పరిగణించండి మరియు దాని విజయం లేదా వైఫల్యం గురించి తీర్మానాలు చేయండి. మీరు ఎంత తరచుగా వ్యాయామం చేస్తారో తగిన విధంగా మార్చండి. జీవితమే నిజమైన విద్యావేత్త.

\* మీ శరీరం విశ్రాంతి మరియు నయం. మారథాన్ అనేది శారీరకంగా డిమాండ్ చేసే క్రీడా కార్యక్రమం. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు గాయాలు, అలసట, పనితీరులో పడిపోవడం మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క అణచివేత వంటి కొన్ని సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

## విస్తృతంగా రైలు <sup>20</sup>

\* మారథాన్ యొక్క ప్రసిద్ధ దూరం వద్ద విజయం సాధించడానికి, అద్దెట్లు విస్తృతంగా శిక్షణ పొందాలి. చాలా మంది రన్నర్లకు, సరైన సమయం రెండు గంటలు మరియు టాప్ రన్నర్లకు అవసరమైన మార్పు మరియు వాకర్లకు అవసరమైన ఎనిమిది గంటల మధ్య ఉంటుంది. సాధారణ మారథాన్ పురుషులకు నాలుగు గంటలలోపు మరియు మహిళలకు నాలుగున్నర గంటలలోపు పూర్తి చేయాలి. మీరు ఏమి సాధించాలనుకున్నా, సానుకూల అనుభవాన్ని పొందడానికి మరియు హానిని నివారించడానికి మీరు బాగా సిద్ధంగా ఉండాలి. శారీరక ప్రమాదాల కారణంగా, 42 కిలోమీటర్ల దూరం రేసులో పొరపాట్లకు అవకాశం లేదు. అటువంటి సుదీర్ఘ పర్యటన కోసం శారీరక మరియు మానసిక తయారీకి స్థిరమైన శిక్షణ మరియు విస్తృత శ్రేణి వ్యాయామాలు అవసరం. మా అనుభవాల నుండి నేర్చుకోండి మరియు ఈ ఉపయోగకరమైన సూచనలతో 42 కిలోమీటర్లు పరుగెత్తడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.

\* సరళంగా చెప్పాలంటే, ఒక రన్నర్ కు మారథాన్ కు ఏ ఇతర రన్నింగ్ ఈవెంట్ కైనా అదే ప్రాథమిక గేర్ అవసరం, ఇది క్రింది వరకు ఉంటుంది:<sup>21</sup>

- పర్సన్-బిల్ట్ రన్నింగ్ షూస్

- ఊపిరి పీల్చుకునే, తేమ-వికింగ్ మరియు చాఫ్-ప్రీ జాగింగ్ లో రోజు వాతావరణం కోసం డ్రెస్సింగ్

- కార్డియో స్పోర్ట్స్ వాచ్ మీ వర్కౌట్లను ప్లాన్ చేయడం, జాగింగ్ చేసేటప్పుడు మీ వేగాన్ని ట్రాక్ చేయడం మరియు మీ పాదాలను వెచ్చగా మరియు పొడిగా ఉంచేటప్పుడు మీ హృదయ స్పందన రేటుపై ట్యాబ్లను ఉంచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

\* మీరు హాఫ్ మారథాన్ వంటి చిన్న ఈవెంట్లను అమలు చేయడం ద్వారా మారథాన్ కోసం శిక్షణ పొందాలి. మీరు ఇలా చేస్తే దీర్ఘకాలంలో మీకు ఎంత సత్తువ మరియు బలం అవసరమో మీరు అంచనా వేయవచ్చు. మీ శిక్షణను కూడా త్వరగా ప్రారంభించేందుకు మీ నంతు కృషి చేయండి. మారథాన్ కు దారితీసే ఒక సంవత్సరం పాటు మీ వారపు దూరాన్ని క్రమంగా పెంచుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. అంటే, హెడ్ ఫస్ట్ లో ఛార్జింగ్ కాకుండా నెమ్మదిగా మరియు పద్ధతిగా

కొనసాగండి.

\* దీర్ఘకాలానికి సిద్ధం కావడానికి, మీ వారపు మైలేజీని క్రమంగా పెంచుకోవడం ఉత్తమం. మారథాన్లో పరుగెత్తడానికి సిఫార్సు చేయబడిన వారపు మైలేజ్ పెరుగుదల 10%. ప్రతి వారం మూడు నుండి ఐదు పరుగుల కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి మరియు ఆ దూరాన్ని పెంచుకోవడానికి మీ సమయాన్ని అనుమతించడానికి ముందుగానే ప్రారంభించండి. రెండవ దశ సుదీర్ఘ పరుగు కోసం సిద్ధం చేయడం. వారానికి ఒకసారి, మీరు మారథాన్ కోసం శిక్షణ పొందే వరకు మీ లాంగ్ రన్ దూరాన్ని ఒకటి లేదా రెండు మైళ్లు పెంచండి, ఇది సాధారణంగా 26 మైళ్లు. మరింత ఆత్మవిశ్వాసం కోసం, మీ శరీరం ఎక్కువ దూరాలకు అలవాటు పడేందుకు మరియు కొవ్వును ఇంధనంగా ఉపయోగించుకునేలా మీ శరీరానికి శిక్షణ ఇవ్వడానికి, సాధారణం కంటే తక్కువ వేగంతో పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించండి.<sup>22</sup>

\* మీరు స్ప్రింటింగ్ లేదా హై-ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్లో పాల్గొనడం ద్వారా మీ యాక్సిలరేషన్ టెక్నిక్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. రన్నింగ్లో ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించడం తరచుగా మీరు వేగంగా వెళ్లవచ్చని సూచిస్తున్నారు కాబట్టి, మారథాన్ రన్నర్లు కూడా శిక్షణ సమయంలో స్ప్రింటింగ్ నుండి లాభం పొందుతారు.

\* విశ్రాంతి మరియు కోలుకోవడం మారథాన్ తయారీలో కీలక సాత్ర పోషిస్తాయి, ఎందుకంటే మీ శిక్షణ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని నయం చేయడానికి మీ కండరాలకు సమయం కావాలి. గాయపడకుండా ఉండటానికి కోలుకోవడం మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడం గొప్ప మార్గాలు.

### మారథాన్ని ఎంచుకోవడం & శిక్షణ <sup>23</sup>

\* మారథాన్లో పరుగెత్తడానికి సిద్ధం కావడానికి మొదటి అడుగు ఒకదాన్ని ఎంచుకోవడం. మారథాన్లు అనేక ఆకారాలు మరియు పరిమాణాలలో వస్తాయి మరియు ఆలోచించడానికి అనేక అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, రేసు యొక్క దూరం మరియు గమనం అంతిమంగా చాలా ముఖ్యమైనవి.

\* పూర్తి మారథాన్ పొడవు 26.2 మైళ్లు, సగం 13.1 మైళ్లు. మీరు అర్థామారథాన్లు (26.2 మైళ్ల కంటే ఎక్కువ) మరియు అనేక మారథాన్ దశలను కలిగి ఉన్న బహుళ-రేసు ఈవెంట్లు వంటి

ఎక్కువ దూరం కూడా పరుగెత్తవచ్చు.<sup>24</sup>

\* మానవతా ప్రయోజనాల కోసం అనేక సంస్థలు వాటిని స్పాన్సర్ చేస్తున్నందున, పాల్గొనడానికి మారథాన్ల కొరత ఉండదు. మీరు మారథాన్ సన్నివేశానికి కొత్తవారైతే మరియు మీరు ఏ మారథాన్కు శిక్షణ ఇస్తారో ఇంకా నిర్ణయించుకోకపోతే, తక్కువ మంది పాల్గొనేవారితో రాబోయే రేసు కోసం సిద్ధం చేయడంపై దృష్టి పెట్టడం ఉత్తమం.

\* హాఫ్-మారథాన్ శిక్షణ పూర్తి-మారథాన్ పోటీలకు సిద్ధం కావడానికి, మీ సరైన పరుగు వేగాన్ని కనుగొనడానికి, మీరు ఆనందించే ఉపరితలాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి, మీ ఫిట్నెస్ స్థాయికి అనుకూలమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడానికి మరియు గుంపులో పరుగెత్తడానికి అలవాటుపడేందుకు మీకు సహాయపడవచ్చు.<sup>25</sup>

\* మీరు ఎంచుకున్న మారథాన్ మీ ఫిట్నెస్ స్థాయిని మరియు నిర్దిష్ట రకమైన సవాలు కోసం మీ కోరికను ప్రతిబింబించాలి. మీరు సిద్ధమవుతున్న మారథాన్కు సమానమైన మార్గాన్ని అనుసరించే హాఫ్ మారథాన్ను కనుగొనడం ప్రధాన రేసుకు ముందుగానే దూరాన్ని అలవాటు చేసుకోవడానికి గొప్ప మార్గం.

\* మీరు ఎంచుకున్న మారథాన్లో పాల్గొనడానికి ఏవైనా ముందస్తు అవసరాలు ఉన్నాయో లేదో ముందుగానే కనుగొనండి, తద్వారా మీరు రేసు రోజులో కనిపించే ముందు వాటిని మీ జాబితా నుండి దాటవచ్చు. కొన్ని మారథాన్లు చాలా వారాలు లేదా నెలల ముందు కఠినమైన సైన్-అప్ గడువులను కలిగి ఉంటాయి, మరికొన్ని ఈవెంట్ రోజున పాల్గొనేవారిని నమోదు చేసుకోవడానికి అనుమతిస్తాయి. రిజిస్ట్రేషన్ అవసరమా కాదా అని ముందుగానే తెలుసుకోండి మరియు అలా అయితే, ఏవైనా సమస్యలను నివారించడానికి వెంటనే చేయండి. ప్రారంభ నమోదు కొన్నిసార్లు ఇతర సంభావ్య పొదుపులతో పాటు ప్రవేశ మరియు రేసు ఖర్చులను తగ్గిస్తుంది.

\* మారథాన్ మార్గదర్శకాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించడం మరియు సకాలంలో నమోదు చేయడం (అవసరమైతే), మీరు పేప్మెంట్ను తాకడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. కొన్ని మారథాన్లు భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా మీరు కలిగి ఉండవలసిన వ్రాతపని, మీరు తీసుకెళ్లడానికి అనుమతించబడిన గేర్

మరియు రేసు రోజున మీ కోసం ఏవైనా ఇతర సూచనలను కలిగి ఉండాలనే దానిపై కఠినమైన పరిమితులను కలిగి ఉంటాయి.

\* తదుపరి దశ, ఏ మారథాన్‌లో నమోదు చేసుకోవాలో మరియు పరుగెత్తాలో నిర్ణయించుకున్న తర్వాత, వీలైనంత త్వరగా శిక్షణను ప్రారంభించడం. మారథాన్‌ను పూర్తి చేయడానికి అవసరమైన శారీరక దృఢత్వం, మానసిక దృఢత్వం మరియు శారీరక బలాన్ని పెంపొందించడానికి నెలలు లేదా సంవత్సరాల అంకితమైన శిక్షణ అవసరం. దురదృష్టవశాత్తు, మారథాన్ కోసం శిక్షణ అనేది కొన్ని వారాల్లో పూర్తి చేయదగినది కాదు. మారథాన్‌లో పరుగెత్తడానికి ఎక్కువ సమయం, శక్తి మరియు అంకితభావంతో కూడిన పెట్టుబడి అవసరం. రన్నర్ యొక్క ప్రస్తుత ఫిట్‌నెస్ స్థాయిని బట్టి మారథాన్ తయారీ సమయం 12 నుండి 24 వారాల వరకు ఉంటుంది.<sup>26</sup>

\* మీరు సిద్ధంగా ఉండటానికి ఎక్కువ సమయాన్ని అనుమతించినట్లయితే, అది మరింత మంచిది. మీ శిక్షణను ముందుగానే ప్రారంభించడం వలన మీరు మారథాన్‌ను పూర్తి చేయడానికి అవసరమైన బలం మరియు ఓర్పును పొందడంలో మీకు సహాయం చేయడమే కాకుండా, సరిగ్గా సిద్ధం కాకపోవడం వల్ల తలెత్తే రన్నింగ్ గాయాలను నివారించడానికి ఇది మీకు మంచి ప్రారంభాన్ని ఇస్తుంది.

\* మారథాన్ శిక్షణా నియమాలు మరియు షెడ్యూల్‌లు వాటిలో పాల్గొనే వ్యక్తుల వలె ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. మారథాన్ శిక్షణ మాన్యువల్‌ల కోసం అనేక ఎంపికలు ఉన్నప్పటికీ, అవన్నీ మీకు సరిపోవు. శుభవార్త ఏమిటంటే, మీరు కొంత పరిశోధన చేస్తే, మీరు అనేక రకాల యాప్‌లు, సాఫ్ట్‌వేర్, ఉచిత మరియు చెల్లింపు రన్నింగ్ గైడ్‌లు మరియు ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లను కనుగొనవచ్చు.<sup>27</sup>

\* మీ అవసరాలకు నిర్దిష్ట రన్నింగ్ ప్లాన్ లేదా ట్రైనింగ్ గైడ్ సరిపోతుందో లేదో నిర్ధారించడానికి కొంత ట్రయల్ మరియు ఎర్రర్ పట్టవచ్చు. మీరు కోరుకున్నది చేయడానికి మీకు చాలా వెసులుబాటును అందించే శిక్షణా నియమాలు ఉన్నాయి, మరియు మరింత నియంత్రించబడినవి కానీ మీరు ఎంత దూరం చేరుకున్నారు మరియు మీరు తదుపరి ఏమి చేయాలి అనే దాని గురించి మీకు మంచి ఆలోచనను ఇస్తారు. మీ ప్రస్తుత ఫిట్‌నెస్ స్థాయికి మరియు దీర్ఘకాలిక మారథాన్ ఆశయాలకు

సరిపోయే శిక్షణా ప్రణాళికను కనుగొనడం చాలా కీలకం.<sup>28</sup>

\* మారథాన్ కు సిద్ధమవడం సవాలుతో కూడుకున్నది, అయితే శిక్షణ పొందుతున్న లేదా మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే సహచరుడిని కలిగి ఉండటం ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. మారథాన్ లో పాల్గొనడం మీరు ఒక స్నేహితునితో లేదా ఇద్దరితో చేస్తే మరింత ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది. మీరు మేల్కొన్నప్పుడు మరియు మీరు బయటకు వెళ్లాలని అనిపించనప్పుడు, శిక్షణ భాగస్వామిని కలిగి ఉండటం మీకు జవాబుదారీగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతి వారం సిఫార్సు చేసిన గంటల సంఖ్యను మీరు వ్యాయామం చేస్తారని నిర్ధారించుకోవడం ద్వారా, మీ శిక్షణకు ఆజ్యం పోసేందుకు ఆరోగ్యంగా తినమని మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా మరియు మీరు తప్పిపోయినప్పుడు మిమ్మల్ని లెక్కలోకి తీసుకోవడం ద్వారా వారు మీకు సహాయం చేయవచ్చు.<sup>29</sup>

\* మీ మారథాన్ శిక్షణా ప్రణాళిక దానిని అనుమతిస్తుంది అని భావించి, విషయాలను ఆసక్తికరంగా ఉంచడానికి మరియు కొంచెం అదనపు సవాలును అందించడానికి ప్రతిసారీ విషయాలను మార్చడానికి ప్రయత్నించండి. మీ రేసులో ఏదైనా ఊహించనిది పాస్ అప్ అయ్యే అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. తీవ్రమైన వాతావరణం యొక్క ప్రభావాలు ఒక ప్రధాన ఉదాహరణ. చెడు వాతావరణం మారథాన్ నిర్వాహకులను చివరి నిమిషంలో కోర్సులో మార్పు చేయమని బలవంతం చేయవచ్చు లేదా మీరు దానిని కఠినంగా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆ రేసు రోజు మీపై విసిరే దేనికైనా మీరు సిద్ధంగా ఉండాలనుకుంటే, మీరు వివిధ వేగంతో, పైకి క్రిందికి, మరియు వివిధ ఉపరితలాలపై పరుగెత్తడం ద్వారా మీ శిక్షణను కలపడం గురించి ఆలోచించవచ్చు.<sup>30</sup>

\* మీ శిక్షణ స్ప్రింట్ కంటే మారథాన్ లాగా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవడం, మీరు మీ రాబోయే మారథాన్ కు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు మరొక ఉపయోగకరమైన సలహా. మీరు మొదట మారథాన్ కోసం శిక్షణను ప్రారంభించినప్పుడు, మీరు తగినంత దూరం లేదా తగినంత వేగంగా లేదా ఆపకుండా ఎక్కువసేపు పరుగెత్తలేనప్పుడు నిరుత్సాహపడటం సాధారణం. వేగంగా పరుగెత్తడం మరియు ఎక్కువసేపు కొనసాగడం అనేది మీ శిక్షణ సమయంలో స్థిరంగా అభివృద్ధి చెందడానికి మీరు పని చేయాల్సిన రెండు విషయాలు. మీ తయారీ ప్రారంభంలో, మీరు పూర్తి మారథాన్

దూరాన్ని పరుగెత్తాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోకూడదు. మీ విజయాల చిట్టా ఉంచడం స్ఫూర్తికి మూలంగా ఉపయోగపడుతుంది, అలాగే వారపు లక్ష్యాలను గుర్తించడం ద్వారా మీరు అనుభవించే సంతృప్తి.<sup>31</sup>

\* మారథాన్‌ను పూర్తి చేయడానికి అవసరమైన బలం, ఓర్పు మరియు మానసిక ధైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి మీరు మీ వారపు దినచర్యలో భాగంగా తరచుగా పరుగెత్తాలి. వారానికి మూడు నుండి ఐదు రోజులు నడపడానికి ప్రయత్నించండి, కానీ ఓవర్‌ట్రైనింగ్‌ను నివారించడానికి మీ శరీరాన్ని వినడానికి గుర్తుంచుకోండి మరియు శిక్షణ యొక్క మిగిలిన మరియు రికవరీ భాగాన్ని దాని ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వండి. మీరు వారానికి అనేక రోజులు శిక్షణ ఇవ్వడం మరియు మంచి పరుగును పొందడం ద్వారా తదుపరి సవాళ్ల కోసం మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.<sup>32</sup>

\* మీ శరీరం రాబోయే మారథాన్‌కు సిద్ధంగా ఉందని నిర్ధారించుకోవడానికి ప్రతి ఏడు నుండి పది రోజులకు కొంచెం ఎక్కువసేపు పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించడం అద్భుతమైన పద్ధతి. ప్రతి ఏడు నుండి 10 రోజులకు దూరం వెళ్లమని సవాలు చేయడం ద్వారా మీ శరీరం యొక్క ఓర్పు మరియు శక్తిని పెంపొందించడంలో మీరు నిజమైన పురోగతిని సాధిస్తున్నారని మీరు నిర్ధారించుకోవచ్చు. మీరు సాధారణంగా వారంలో మూడు వేర్వేరు రోజులలో మూడు మైళ్లు పరిగెత్తారని అనుకుందాం. వచ్చే వారం, కొంచెం దూరం వెళ్లి నాలుగు మైళ్లు షూట్ చేయడానికి ఒక రోజుని ఎంచుకోండి.

\* మీ శిక్షణలో ప్రతిసారీ మిమ్మల్ని మీరు కొంచెం దూరంగా నెట్టడం చాలా ముఖ్యం, లేకపోతే మీ శరీరం మీ దినచర్యకు అనుగుణంగా ఉంటుంది మరియు మీరు పీఠభూమిని తాకవచ్చు. ఏడు నుండి పది రోజుల మార్క్ వద్ద, పీఠభూమిని ఛేదించడానికి మరియు బలం మరియు ఓర్పును పెంచుకోవడానికి మీరు సాధారణంగా చేసే దానికంటే కొంచెం దూరం పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించండి.<sup>33</sup>

మారథాన్ తయారీ సమయంలో, విశ్రాంతి మరియు కోలుకునే రోజులు కొన్నిసార్లు నిజమైన శిక్షణా సెషన్ల వలె కీలకమైనవి. మీ కండరాలు ఒత్తిడి నుండి కోలుకోవాలని మరియు కొనసాగుతున్న ఒత్తిడికి సన్నాహకంగా బలోపేతం కావాలని మీరు కోరుకుంటే, మీరు మీ శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మీరు చాలా కష్టపడి పనిచేసినప్పుడు మీకు



కలిగిన అసాకర్యం నుండి మీ శరీరం కోలుకోండి. మీ శరీరం యొక్క రికవరీ పరిమితులపై నిర్లక్ష్యంగా మిమ్మల్ని మీరు నెట్టడం వలన తీవ్రమైన పరుగు గాయాలకు దారి తీయవచ్చు.<sup>34</sup>

\* మారథాన్ కు ముందు రోజు రాత్రి అంతా సిద్ధం చేసుకోండి, కాబట్టి మీరు ఉదయం దాని గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. పూర్తి భోజనం చేయడం, దుస్తులను తీయడం మరియు అవసరమైన ఏదైనా వ్రాతపనిని సేకరించడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి. మీరు రేసు ప్రారంభమయ్యే ప్రదేశానికి ఎన్నడూ రానట్లయితే, ముందుగానే సూచనలను ప్రింట్ చేయడం మంచిది, తద్వారా ఈవెంట్ జరిగే రోజు అక్కడికి ఎలా చేరుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి మీరు సమయాన్ని వృథా చేయరు.<sup>35</sup>

\* భౌతిక చికిత్స సహాయంతో రన్నింగ్ గాయాలు అధిగమించవచ్చు మరియు నివారించవచ్చు. మీరు నడుస్తున్నప్పుడు గాయపడినట్లయితే, తదుపరి మారథాన్ కోసం శిక్షణ నుండి మిమ్మల్ని నిరోధించనివ్వవద్దు. మీరు నడుస్తున్న గాయం నుండి పూర్తిగా కోలుకునే మార్గంలో ఉన్న అడ్డంకులను అధిగమించడంలో మీకు సహాయపడటానికి మీ నిర్దిష్ట అవసరాలు మరియు లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా చికిత్సను రూపొందించే అర్హత కలిగిన ఫిజికల్ థెరపిస్ట్ తో కలిసి పనిచేయడానికి ఈరోజు మీకు సమీపంలోని ఫిజికల్ థెరపీ ఫెసిలిటీలో అపాయింట్ మెంట్ తీసుకోండి.<sup>36</sup>

\* స్టామినా కోసం శిక్షణ ఇవ్వడం మరియు మారథాన్ తయారీలో భాగంగా మీ శ్వాసను ఎలా నియంత్రించాలో నేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ట్రైడ్ మిల్స్ మరియు ఎలిప్టికల్ ట్రైనర్ల వంటి కార్డియో పరికరాలపై కార్డియో-ఫోకస్డ్ వ్యాయామంలో పాల్గొనడం ద్వారా మీరు ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చు. మారథాన్ కోసం, కొంతమంది శిక్షకులు ట్రైడ్ మిల్స్ మరియు బరువులు తప్ప మరేమీ సూచించరు.<sup>37</sup>

\* తీవ్రమైన అనారోగ్యం మినహా ఎవరైనా మారథాన్ ను పూర్తి చేయగలరు. సరళంగా చెప్పాలంటే, దీనికి చాలా డ్రైప్ మరియు ముందస్తు ఆలోచన అవసరం. మీరు అనుసరించే పాఠ్యాంశాలు మీ ప్రస్తుత నైపుణ్యానికి అనుగుణంగా ఉండాలి.<sup>38</sup>

\* మరో మాటలో చెప్పాలంటే, అడ్లెటిక్ గా లేని లేదా ఎక్కువ కాలం చురుకుగా లేని వ్యక్తికి చాలా ప్రగతిశీల శిక్షణా కార్యక్రమం అవసరం. మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మీ వంతు కృషి చేయండి. సిద్ధం కావడానికి మీకు చాలా సమయం ఇవ్వడానికి ఒక సంవత్సరం ముందుగానే మారథాన్ ను ఎంచుకోండి.<sup>39</sup>

\* తరచుగా పరిగెత్తే మరియు తక్కువ నిడివి గల ఈవెంట్ లలో పోటీ పడిన వారికి (ఉదాహరణకు సెమీ-మారథాన్లు), ప్రీపరేషన్ కోసం రెండు నెలల సమయం మాత్రమే పడుతుంది.

\* మీరు మీ ప్రస్తుత ఫిట్ నెస్ స్థాయిలో సంబంధం లేకుండా మారథాన్ లో పరుగెత్తాలనుకుంటే, మీరు ముందుగా ఫిజికల్ ని పొందాలి. మీరు డాక్టర్ ని చూసినప్పుడు, మీరు సుదీర్ఘమైన శారీరక శిక్షణను కొనసాగించకుండా నిరోధించే ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మీరు విముక్తి పొందారని తెలుసుకోవడం ద్వారా మీకు మనశ్శాంతి ఉండవచ్చు. అత్యవసరమని భావించినట్లయితే ECG చేయవచ్చు. డాక్టర్ మీకు గ్రీన్ లైట్ ఇచ్చినందున, మీరు చింతించకుండా పరుగెత్తవచ్చు.<sup>40</sup>

\* "ఒక మారథాన్ కోసం శిక్షణ" అనే పదబంధం మైళ్లకు మైళ్ల పరుగుల చిత్రాలను సూచిస్తుంది. అయితే, ప్రతిరోజూ జాగింగ్ చేయడం ద్వారా 42 కిలోమీటర్ల మారథాన్ కు శిక్షణ ఇవ్వడం గొప్ప వ్యూహం కాదు. కండరాల అభివృద్ధి మరియు కార్డియోవాస్కులర్ కండిషనింగ్ (ఎలిస్టికల్, రోయింగ్ మెషిన్, వ్యాయామ చక్రం మరియు ట్రెడ్ మిల్ వంటి వాటి ద్వారా) ఏదైనా తీవ్రమైన క్రీడా శిక్షణ నియమావళికి అవసరమైన భాగాలు. ఈ సత్తువను పెంచినందుకు మీరు సుదీర్ఘ పరుగు కోసం బాగా సిద్ధమవుతారు.<sup>41</sup>

\* కొంతమంది శిక్షకులు జిమ్ లో లేదా ఇంటిలో గృహ శిక్షణా సామగ్రిని ఉపయోగించి సెషన్ లకు అనుకూలంగా బయట జాగింగ్ ను పూర్తిగా మినహాయించే నియమావళిని సూచిస్తారు. ఈ విధానాన్ని ప్రయత్నించిన చాలా మంది రన్నర్లు విజయం సాధించినప్పటికీ, మొత్తం మారథాన్ ద్వారా వాటిని పొందడం సరిపోదని ఇతరులు చెప్పారు. ఉత్తమ దృశ్యం, మా అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇండోర్ మరియు అవుట్ డోర్ కార్యకలాపాలను కలిగి ఉంటుంది. మీకు ఏది బాగా ఉపయోగపడుతుందో మీరు తప్పక ఎంచుకోవాలి.<sup>42</sup>

\* ఉప్పు విలువైన ఏదైనా శిక్షణా వ్యూహానికి బాగా ఆలోచించదగిన ప్రణాళిక అవసరం మరియు మీరు దానిని చూడటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి.

- ఎక్కువ సమయం మరియు అధిక తీవ్రత స్థాయిలో కార్డియో చేయడం ద్వారా మీ శక్తిని పెంచుకోండి.

- ప్రతి వారం బహుళ శిక్షణా సెషన్లు, వారపు విశ్రాంతి రోజులకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

- మీరు ఎలా చేస్తున్నారో చూడటానికి మీ శిక్షణలో సగం వరకు హాఫ్-మారథాన్ను ప్లాన్ చేయండి.

- రెండు వారాల నుండి మీ మారథాన్ తయారీని సగానికి తగ్గించడం.

- ఈవెంట్కు వారం ముందు మీ వ్యాయామాల తీవ్రతను సుమారు 10% తగ్గించండి, తద్వారా మీరు రేసు రోజున మీ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేయగలరు.

\* పెద్ద పరుగుకు ముందు రోజు రాత్రి మీరు తినే ఆహారం మరుసటి రోజు మీరు చేసే విధానంపై ప్రభావం చూపుతుందని మీకు అనుభవం నుండి తెలిసి ఉండవచ్చు. కడుపు సున్నితత్వం ఉన్న రన్నర్లకు ఇది చాలా ముఖ్యమైనది, అయితే ఇది అందరికీ మంచి సలహా.<sup>43</sup>

- లాంగ్ రన్ ప్లాన్ చేస్తున్నప్పుడు, ముందు రోజు రాత్రి సరిగ్గా తినడం ఉత్తమం.
- కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి.
- చాలా నీరు త్రాగండి (కానీ అతిగా తినవద్దు).
- కొవ్వు, వేడి, అపానవాయువు కలిగించే అవకాశం లేదా ఫైబర్ అధికంగా ఉండే వస్తువులను ఎంచుకోవడం మానుకోండి.
- ఎలాంటి ఆల్కహాలిక్ పానీయం లేదా కెఫిన్ తీసుకోవడం మానుకోండి.
- అనారోగ్యంగా అనిపించేంత వరకు అతిగా తినవద్దు.

\* షటిల్ సమయాలు, ఆరోగ్యకరమైన భోజనం మరియు సమయానికి ప్రారంభ లైన్లో ఉండటం వలన రేసు ఉదయం భక్తిహీనమైన గంటలో ప్రారంభమయ్యేలా చేయవచ్చు. కాబట్టి, ముందు రోజు రాత్రే అన్నీ సిద్ధంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి. ముందు రోజు రాత్రి మీ వస్తువులను ఉంచడం

ద్వారా మీ రేస్ బిట్ మరియు రన్నింగ్ షూల కోసం ఉదయం వెతుకులాటలో, సగం మేల్కొని నిద్రపోకుండా ఉండండి. విజయం కోసం మిమ్మల్ని మీరు సెటప్ చేసుకోవడానికి ఈ రాత్రికి మీరు చేయగలిగినంత చేయడం ద్వారా రేపటి ఆందోళనను తగ్గించుకోండి.

- అనేక ప్రీ-లాంగ్-రస్ రోటీస్లను ప్రయత్నించండి మరియు రేసు రోజున మీరు అత్యంత ప్రభావవంతంగా భావించే వాటిని ఉపయోగించండి.

- మీ బిట్, దుస్తులు, బూట్లు, ఆహారం, పానీయం, యాంటీ-చెఫ్ సాల్వ్ మరియు మీకు అవసరమైన ఇతర వస్తువులను ముందు రోజు రాత్రి ఉంచండి.

- మీ దినచర్య ఒత్తిడి లేకుండా మరియు సాధ్యమైనంత సరళంగా ఉండేలా చూసుకోవడానికి, చెక్లిస్ట్ను రూపొందించండి.

\* ఆందోళన కారణంగా రేసుకు ముందు రోజు రాత్రి నిద్రపోవడం కష్టంగా ఉండవచ్చు, కానీ తగినంత నిద్ర పొందడం వల్ల రేస్ రోజున మీ శక్తి మరియు పనితీరు బాగా మెరుగుపడుతుంది. మారథాన్కు ముందు మీకు వీలైనంత ఎక్కువ నిద్రపోండి, తద్వారా మీరు దానిని తాజాగా మరియు ఏకాగ్రతతో నడిపించవచ్చు. మీరు అలసిపోతే రేసులో మీ పనితీరు దెబ్బతింటుంది.<sup>45</sup>

- మారథాన్కు ముందు రెండు రాత్రులు అదనంగా నిద్రపోండి మరియు రేసుకు దారితీసే రోజుల్లో మీరు తగినంత విశ్రాంతి పొందారని నిర్ధారించుకోండి. మారథాన్కు ముందు రోజు రాత్రి, మీకు ఎక్కువ నిద్ర పట్టదు.<sup>46</sup>

- ముందు రోజు రాత్రి, వీలైనంత త్వరగా నిద్రపోండి.

- పెద్ద రేసుకు ముందు రోజులు మరియు వారాలలో, మీరు ఎండుగడ్డిని కొట్టే ముందు శ్వాస పద్ధతులు మరియు ఇతర విశ్రాంతి దినచర్యలు చేయడం ద్వారా ప్రతి రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మీ వంతు కృషి చేయండి. ఈవెంట్కు ముందు రోజు రాత్రి మీరు ఆందోళన చెందుతున్నారని మీరు ఊహించినట్లయితే, ఈ చిట్కాలు మీకు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

- రేసుకు ముందు రోజు రాత్రి మీకు మంచి నిద్ర రాకపోతే చింతించకండి; మీరు తప్పనిసరిగా విఫలం

కాదు. ఈవెంట్ కి వచ్చే వారంలో మీరు తగినంత నిద్రపోయినంత కాలం మీరు బాగానే ఉండాలి.

\* మీరు ఈ శిక్షణా వ్యూహాల సహాయంతో 26.2 మైళ్ల మారథాన్ ను పరుగెత్తడానికి సిద్ధంగా ఉండవచ్చు. ఏదైనా కొత్త వ్యాయామ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించే ముందు, మీ వైద్యునితో మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం.<sup>47</sup>

## 20 వారాల శిక్షణ ప్రణాళిక <sup>48</sup>

1 రోజు విజయం కోసం మారథాన్ రన్నింగ్ 20 వారాల శిక్షణ. అంటే రేసు మొత్తం గడిపిన సమయంలో 1% కంటే తక్కువ! మారథాన్ కోసం శిక్షణ సవాలుగా ఉంది, కానీ ఈ ప్రయాణంలో మీరు చేసే ప్రక్రియ మరియు పురోగతిని ఆస్వాదించడానికి సమయాన్ని వెచ్చించండి. ఈ 20 వారాలలో విశ్రాంతి అనేది మీ మొదటి ప్రాధాన్యత. మారథాన్ కోసం శిక్షణ మీ శరీరంపై విపరీతమైన డిమాండ్ ను కలిగిస్తుంది మరియు మీ శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేయడానికి మరియు బలంగా ఉండటానికి విశ్రాంతి అవసరం. ప్రతి రాత్రి 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి మరియు సాధ్యమైన చోట మీ బెడ్ మరియు మేల్కోనే సమయాలను ఒకే విధంగా ఉంచండి. రన్నింగ్ అనేది మీ దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగం. మీ శిక్షణ సమయంలో మీ జీవితంలోని ఇతర అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. సందర్భాలు ఉండవచ్చు మరియు అది సరే. విరామం తీసుకోండి మరియు మీకు వీలైనప్పుడు తదుపరి సెషన్ కు వెళ్ళండి. మీరు ఒకటి లేదా రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ సమయం కోల్పోయినట్లయితే, 20 వారాలలోపు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మీరు మీ ప్రణాళికను మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మీ శారీరక పనితీరును పెంచుతుంది. మీ శిక్షణకు ఇంధనంగా తగినంత కేలరీలు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు, రిపేర్ చేయడం మరియు కోలుకోవడంలో సహాయపడే ప్రోటీన్ మరియు మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు లభిస్తాయని నిర్ధారించుకోండి. ఈ ప్లాన్ 20 వారాల్లో మీరు మారథాన్ ను సిద్ధం చేసేలా రూపొందించబడింది, అయితే ఇది మీ ప్రస్తుత నడుస్తున్న స్థాయికి అనుగుణంగా మార్చబడుతుంది. మీరు తక్కువ సమయంలో పూర్తి చేయడానికి ప్లాన్ ను సవరించాలనుకోవచ్చు లేదా ఎక్కువ కాలం పాటు దీన్ని చేయవచ్చు.

## మీ వారపు దూరాన్ని పెంచుకోండి <sup>49</sup>

\* మారథాన్ కోసం సిద్ధం చేయాలనే ప్రణాళికలు తరచుగా 16 మరియు 20 వారాల మధ్య ఉంటాయి. ఈ కాలంలో, మీరు మీ వారపు దూరాన్ని మూడు నుండి ఐదు పరుగులకు పెంచుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి మరియు రేస్ రోజు సమీపిస్తున్న కొద్దీ మీ మొత్తం మైలేజీని పెంచుకోండి. రన్నింగ్ లేని రోజులలో, మీరు క్రాస్-ట్రైనింగ్, తక్కువ-తీవ్రత వ్యాయామాలు (యోగా లేదా పైలేట్స్ వంటివి) వంటి వాటిని చేయాలి మరియు ముఖ్యంగా, మీ కాళ్లకు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.<sup>50</sup>

\* మీరు ఇప్పుడే ప్రారంభిస్తుంటే, మీ ముగింపు సమయం గురించి ఎక్కువగా చింతించకండి మరియు బదులుగా కేవలం కోర్సు చుట్టూ దృష్టి పెట్టండి. మీరు అనేక రేసులను పూర్తి చేసి, ఎక్కువ దూరం పరుగెత్తడం అలవాటు చేసుకున్నట్లయితే మీకు అనువైన వ్యూహాన్ని నిర్ణయించడానికి ఇటీవలి ముగింపు సమయంతో మా రేస్ టైమ్ ప్రీడిక్టర్ను చూడండి.<sup>51</sup>

## మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నేను ఎంత వేగంగా రన్నింగ్ చేయాలి?<sup>52</sup>

\* అలసటను నివారించడానికి, మీరు మీ శిక్షణా కార్యక్రమంలో ప్రతి పరుగు యొక్క డిమాండ్లకు అనుగుణంగా మీ వేగాన్ని సర్దుబాటు చేయాలి. మీరు అనుభవం లేని వ్యక్తి అయినా లేదా అనుభవజ్ఞుడైన మారథానర్ అయినా, సులభమైన పరుగు నుండి టెంపో వర్క్‌వుట్ వరకు దేనికైనా మీ వేగాన్ని గుర్తించడం సవాలుగా ఉండవచ్చు. ప్రతి శిక్షణ రస్ రకానికి సరైన వేగాన్ని పొందడానికి మా శిక్షణ పేస్ కాలిక్యులేటర్లో మీ అత్యంత ఇటీవలి రేసు, పరుగు మరియు ముగింపు సమయాన్ని ఇన్పుట్ చేయండి.

## నేను నా మారథాన్ శిక్షణా సెషన్లలో కొంత భాగాన్ని దాటవేయవలసి

### వస్తే ఏమి చేయాలో మీరు నాకు సలహా ఇవ్వగలరా?<sup>53</sup>

\* చాలా కొద్ది మంది రన్నర్లు అనారోగ్యం, గాయం లేదా ప్రాణాపాయం కారణంగా ఎటువంటి పరుగులను కోల్పోకుండా తమ మారథాన్ తయారీని పూర్తి చేస్తారు. మీరు నాలుగు వారాల కంటే ఎక్కువ శిక్షణను కోల్పోయినట్లయితే, మీరు తిరిగి ట్రాక్‌లోకి వచ్చే వరకు మీ మారథాన్‌ను

వాయిదా వేయాలి, ఎందుకంటే రేసు రోజున మీరు కోరుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయడం చాలా అసంభవం.<sup>54</sup>

\* మీరు రెండు లేదా మూడు వారాల శిక్షణను కోల్పోయినా కూడా విజయవంతంగా రేసు కోసం శిక్షణ పొందడం సాధ్యమవుతుంది. మీరు గాయం తర్వాత మళ్ళీ శిక్షణ పొందుతున్నట్లయితే, మీ శిక్షణ లాగ్‌ను తిరిగి చూడటం ద్వారా ఎక్కువ సంఖ్యలో వర్కవుట్‌లను సులభంగా చేయడానికి ఒక వారం లేదా రెండు రోజులు పడుతుంది.<sup>55</sup>

## వ్యాయామం నన్ను సవాలు చేస్తోంది; నన్ను నేను చాలా గట్టిగా

### నెట్టుకుంటున్నానో లేదో నేను ఎలా చెప్పగలను?<sup>56</sup>

\* మీరు వేగంగా మారడానికి లేదా మరింత దూరం వెళ్లడానికి టెంపోను పెంచడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని ఎక్కువగా అడిగినప్పుడు, అది ప్రతిఘటనతో ప్రతిస్పందిస్తుంది. "మంచి నోప్పి" (మీ కంఫర్ట్ జోన్‌ను దాటి మిమ్మల్ని మీరు నెట్టినప్పుడు మీకు కలిగే అసౌకర్యం) మరియు "చెడు నోప్పి" (మీరు వదులుకున్నప్పుడు మీరు అనుభవించే వేదన) (ఏదో గాయం కారణంగా) మధ్య వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోండి.<sup>57</sup>

## ఆఖరి నిమిషంలో నేను కనుగొన్న మంచి కారణం కోసం మారథాన్‌లో

### నాకు స్థానం ఉన్నందున నేను ఇప్పుడు ఎలా వెళ్లాలి?<sup>58</sup>

\* మీరు మారథాన్ శిక్షణ కోసం సమయం తక్కువగా ఉన్నట్లయితే, వేగం కంటే ఎక్కువ సౌకర్యం మీ మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఉండాలి. ఎటువంటి ముందస్తు పరుగు అనుభవం లేకుండా, మీరు పరుగు మరియు నడక మధ్య ప్రత్యామ్నాయంగా మీ శిక్షణా సెషన్‌ల వ్యవధిని క్రమంగా పెంచాలి మరియు రేసు రోజున కూడా ఈ పద్ధతిని గుర్తుంచుకోండి. మీరు మైలుకు ఒక నిమిషం చొప్పున నడిస్తే, మీరు పూర్తి వేగంతో పరిగెత్తినంత వ్యవధిలో దూరాన్ని పూర్తి చేస్తారు, కానీ మీ శరీరంపై చాలా తక్కువ దుస్తులు మరియు కన్నీటితో.<sup>59</sup>

\* మీ ఫిట్‌నెస్ స్థాయిని బట్టి, మీరు మీ వారానికి రెండు మైళ్ల కంటే ఎక్కువ దూరం పెంచాలని

లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి మరియు మీ మొత్తం శిక్షణ వాల్యూమ్ను వారానికి నాలుగు నుండి ఆరు మైళ్లకు మించకూడదు.<sup>60</sup>

\* విజయానికి రాత్రిపూట అద్భుతం కాకుండా కాలక్రమేణా స్థిరమైన కృషి అవసరమని గుర్తుంచుకోండి. రోజుకి సంబంధించిన పనులు మాత్రమే కాకుండా మీ శిక్షణ మొత్తాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకునే టైమ్ టేబుల్ మీకు ఇవ్వబడుతుంది. మీరు గాయం అయ్యే అవకాశాన్ని పెంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, సులభమైన పరుగు సమయంలో మీరు అప్పటి వరకు చేస్తున్న అధిక-నాణ్యత శిక్షణ నుండి కోలుకోవడానికి మీ శరీరానికి తగినంత సమయం ఇవ్వకపోవడం ద్వారా.<sup>61</sup>

\* శిక్షణ యొక్క నంబర్ వన్ నియమం ఏమిటంటే "బాధపడకుండా ఉండటానికి ఏమైనా చేయండి, తద్వారా మీరు శిక్షణను కొనసాగించవచ్చు." ఇది సూటిగా అనిపించవచ్చు, కానీ ఆచరణలో, అమలు చేయడం సవాలుగా ఉండవచ్చు. మీరు మీ శిక్షణా ప్రణాళికకు కట్టుబడి ఉండటంలో మీకు సమస్య ఉన్నట్లయితే, మీరు కోరుకున్న ఫలితాలను పొందలేకపోవడం లేదా వ్యాయామాలు మిమ్మల్ని అలసిపోయినట్లు అనిపించడం వలన, బహుశా కొత్తదాన్ని ప్రయత్నించే సమయం ఆసన్నమైంది. పూర్తిగా కాలిపోయిన లేదా గాయపడిన దాని కంటే ప్రారంభ రేఖ వద్ద కొంతవరకు శిక్షణ పొందడం మంచిది. మీరు మీ వ్యూహాన్ని మార్చాల్సి రావచ్చు లేదా మీ ప్రస్తుత దినచర్యకు కొన్ని ట్యీక్లతో ప్రయోగాలు చేయాల్సి రావచ్చు. మీరు ఉన్న శిక్షణ చక్రం యొక్క దశ మరియు మీరు ఎదుర్కొంటున్న నొప్పి స్థాయిపై సర్దుబాటు షరతులతో కూడుకున్నది. ఇక్కడ కొన్ని సంభావ్య సర్దుబాట్లు ఉన్నాయి.<sup>62</sup>

- మీ శిక్షణా షెడ్యూల్లో తక్కువ, తేలికైన పరుగులు ఉంటే, మీరు వాటిని చిన్నదిగా చేయడం లేదా పూర్తిగా దాటవేయడం గురించి ఆలోచించవచ్చు.

- కొన్ని స్పీడ్ డ్రీల్లను తగ్గించండి లేదా మీరు వాటిని చేస్తున్న రేటును తగ్గించండి. మీ ప్లాస్లో ప్రతి వారం ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్పీడ్ ట్రైనింగ్ సెషన్లు ఉంటే, ఒక సెషన్ను తగ్గించడాన్ని పరిగణించండి.



- లాంగ్ రన్లను తగ్గించాలి లేదా నడక విరామాలను చేర్చాలి.

\* వ్యాయామ కార్యక్రమం నుండి ప్రతి వ్యక్తి యొక్క ఫలితాలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. కొంతమంది వ్యక్తులు బాగా అలవాటు పడతారు మరియు ఫిట్టర్ గా మారతారు, మరికొందరు బాగా స్పందించరు మరియు ఎటువంటి పురోగతిని సాధించలేరు, అయితే మరికొందరు ఒత్తిడికి పేలవంగా ప్రతిస్పందిస్తారు మరియు గాయపడతారు లేదా సూపర్ సర్దుబాటు చేయలేరు. ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు గాయపడతారు లేదా ప్లాస్ యొక్క డిమాండ్లకు సర్దుబాటు చేయలేరు, కానీ ఒత్తిడిని నిర్వహించగల జనాభాలోని భాగం గొప్ప ప్రతిఫలాలను పొందుతుంది. మరింత కఠినమైన వ్యూహం స్వర మద్దతుదారులను కలిగి ఉండవచ్చు, అయితే అది ప్రజలకు సాధ్యం కాకపోవచ్చు.<sup>63</sup>

\* మారథాన్ తయారీ వ్యూహాలలో కొన్ని వైవిధ్యాలు సాధారణంగా ఆమోదించబడిన ఉత్తమ అభ్యాసం లేకపోవటానికి కారణమని చెప్పవచ్చు. కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు: <sup>64</sup>

- పొడవు. మీరు ప్రణాళికను అమలు చేయడానికి ఎక్కువ సమయం ఉంటే, మీ వర్కౌట్ల యొక్క పెరిగిన తీవ్రతకు మీ శరీరం మరింత ప్రభావవంతంగా అనుగుణంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ వ్యూహం, అయితే, పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఎక్కువ సమయం అవసరం.

- ప్రారంభ దూరం కవర్ చేయబడింది. ఏదైనా మారథాన్ శిక్షణ ప్రణాళికలో మొదటి దశ మీ ప్రస్తుత ఫిట్నెస్ స్థాయిని బట్టి వాస్తవికమైన ప్రారంభ మైలేజ్ లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేయడం. అయితే, మీరు ప్లాస్లో మొదటి కొన్ని వారాల కంటే శారీరకంగా ఫిట్గా ఉన్నట్లయితే, మీరు ఆ వారాలను దాటవేసి మధ్యలో నుండి ప్రారంభించవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ వారాలు దాటవేయడం చాలా అవసరం, తద్వారా మీరు నిర్బంధించబడకుండా ఉంటారు.

- "వేగాన్ని పెంచండి" అనే సామెత ఇక్కడ తగినది. ప్లాస్లో మైలేజ్ పెరిగేకొద్దీ మీరు ఎంత తక్కువ సమయాన్ని సర్దుబాటు చేసి సూపర్ కంపెన్సేట్ చేసుకుంటే అంత మంచిది. చాలా త్వరగా వేగవంతం చేయడం వలన అలసట మరియు నష్టానికి దారి తీయవచ్చు.

- విశ్రాంతి. విశ్రాంతి మరియు కోలుకోవడానికి కేటాయించిన సమయం మారథాన్ శిక్షణ పెడ్యూల్లలో అత్యంత కీలకమైన (మరియు కొన్నిసార్లు విస్మరించబడిన) అంశాలలో ఒకటి. మీకు

తగినంత నిద్ర లేకపోతే మీరు సర్దుబాటు చేయలేరు మరియు సూపర్ కాంపెన్సేట్ చేయలేరు. మీరు నన్ను అడిగితే, ప్రతి వారం రన్ చేయడానికి అనువైన సంఖ్య మూడు నుండి నాలుగు.

- మోనోటనీ. ఒక వ్యక్తి ఎంత తరచుగా శ్రమతో కూడిన మరియు తేలికపాటి వర్కవుట్లలో పాల్గొంటున్నాడో అంచనా వేయడానికి శిక్షణ మోనోటనీ ఉపయోగపడుతుంది. తగ్గిన ఫిట్నెస్ ప్రయోజనాలు మరియు ఓవర్ట్రైనింగ్ సిండ్రోమ్ యొక్క ఎక్కువ ప్రమాదం అధిక మార్పులేని స్థాయిలతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

- రోజులు/వారం మరియు సులభమైన రోజులు. వారానికి మూడు నుండి నాలుగు పరుగులు చేయడం సాధారణంగా శిక్షణ మార్పును తగ్గించడానికి మరియు గరిష్ట పునరుద్ధరణకు అనువైనది. మీరు మరింత తరచుగా అమలు చేయాలనుకుంటే సులభమైన రోజుల్లో సులభంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

- సుదూర దూరం. సుదీర్ఘకాలం తెలిసిన లాంగ్ రన్ ముఖ్యమైన చర్చకు సంబంధించిన అంశం. నా అభిప్రాయం ఏమిటంటే, ఎక్కువ కాలం పరుగు చేయడం ఉత్తమం, ఎందుకంటే ఇది మరింత సమగ్రమైన శిక్షణను అనుమతిస్తుంది. మీ శరీరం సరిగ్గా కోలుకోవడానికి వీలుగా మీరు ఈ సుదీర్ఘ పరుగులను క్రమంగా తగ్గించుకోవాలి. లాంగ్ రన్లో మిమ్మల్ని మీరు అతిగా ప్రయోగించడం ప్రతికూల ఫలితాన్నిస్తుంది. గాయపడిన లేదా అలసిపోయిన వారి కంటే కొంత తక్కువ శిక్షణ పొందిన ప్రారంభ లైన్లో కనిపించడం ఉత్తమం.

## మారథాన్కు దారితీసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి <sup>65</sup>

\* కేవలం సైన్ అప్ చేయడం కంటే మారథాన్ కోసం సిద్ధం కావడానికి చాలా ఎక్కువ ఉంది, కానీ అది విలువైనది. అంత దూరం పరుగెత్తడానికి, మీరు రేసుకు వచ్చే వారాల్లో చాలా సమయం మరియు కృషి శిక్షణ మరియు బాగా తినడం అవసరం.

మీరు 26.2 కిలోమీటర్లు పరుగెత్తగలిగేటటువంటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి భోజనాల గురించి మరియు రేసు రోజున మిమ్మల్ని మీరు ఉత్తమంగా ఇంధనంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకోండి.

## మారథానర్లకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం <sup>66</sup>

\* వారు చాలా కాలం పాటు తమ పాదాలపై ఉంటారు, నిరంతరాయంగా అదే పనిని చేస్తారు. దురదృష్టవశాత్తు, చాలా మంది రన్నర్లు వారి ఆహారాలపై తగినంత శ్రద్ధ చూపరు, ఇది తీవ్రమైన శారీరక ఒత్తిడికి దారితీయవచ్చు. మారథాన్ కు సిద్ధమవుతున్నప్పుడు బాగా తినడం పనితీరును పెంచుతుంది మరియు మొత్తం ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. ముందుగా, మీ పెరిగిన వ్యాయామ స్థాయికి ఆజ్యం పోషించుకు మీ కేలరీల తీసుకోవడం సరిపోతుందా అని తనిఖీ చేయండి. కండర ద్రవ్యరాశి కోల్పోవడం, అనారోగ్యం, ఒత్తిడి మరియు నిద్రకు భంగం కలిగించే ప్రమాదం శరీరానికి తగినంత ఆహారం ఇవ్వకుండా శారీరక శ్రమను పెంచడం వల్ల సంభవించవచ్చు.<sup>67</sup>

\* ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ న్యూట్రిషన్ ప్రకారం, 110-220-పౌండ్ (50-100 కిలోలు) బరువున్న అథ్లెట్ ఒక మోస్తరు స్థాయి కఠోరమైన వ్యాయామం (ఉదా. రోజుకు రెండు నుండి మూడు గంటలు, వారానికి ఐదు నుండి ఆరు రోజులు వ్యాయామం చేయడం) రోజుకు 2,000 నుండి 7,000 కేలరీలు (ISSN) అవసరం కావచ్చు. మీ పెరిగిన క్యాలరీల అవసరాలను తీర్చడానికి మీరు ప్రతిరోజూ మూడు ప్రధాన భోజనం మరియు అనేక స్నాక్స్ తినాలని సిఫార్సు చేయబడింది.<sup>68</sup>

\* వర్క్వుట్ల సమయంలో పోషకమైన భోజనాన్ని ఎంచుకోవడం కూడా సిఫార్సు చేయబడింది. జంక్ ఫుడ్ మీ క్యాలరీ లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో మీకు సహాయం చేయగలిగినప్పటికీ, అది మీ ఉత్తమ పనితీరును సాధించడంలో మీకు సహాయపడదు. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, లీస్ ప్రోటీన్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అన్నీ మారథాన్ రన్నర్ డైట్లో ప్రముఖంగా ఉండాలి.<sup>69</sup>

## మారథాన్ ప్రిపరేషన్ కోసం మాక్రోలను పెంచడం <sup>70</sup>

\* శరీరం తన శక్తి అవసరాలను మూడు మాక్రోన్యూట్రియెంట్లలో (పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు మరియు కొవ్వులు) దేని నుండి అయినా తీర్చుకోవచ్చు, అయితే ఇది ఎక్కువగా కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వులను ఉపయోగిస్తుంది. అందువల్ల, అత్యంత చురుకైన వ్యక్తులు మరియు

క్రీడాకారులు సగటు వ్యక్తి కంటే పిండి పదార్థాలు మరియు లిపిడ్ల కోసం ఎక్కువ అవసరాలను కలిగి ఉంటారు.<sup>71</sup>

\* మారథాన్ శిక్షణ సమయంలో, కార్బోహైడ్రేట్లు అత్యంత కీలకమైన మాక్రోన్యూట్రియెంట్. కార్బోహైడ్రేట్లు సరఫరా చేసే శక్తి లేకుండా మీరు చివరి వరకు చేయలేరు. ISSN ఇంటెన్సివ్ ట్రైనింగ్ ప్లాన్లలో ఉన్న క్రీడాకారులకు రోజుకు ఒక కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు 8 మరియు 12 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్ల మధ్య సిఫార్సు చేస్తుంది.<sup>72</sup>

\* మారథాన్ రన్నర్లకు కూడా వారి ఆహారంలో ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ISSN ద్వారా ప్రతి కిలోకు 1.4–1.8 గ్రా రోజువారీ తీసుకోవడం సూచించబడింది. కండరాల కణజాలాన్ని సరిచేయడానికి, గాయాలను నివారించడానికి మరియు సన్నని శరీర ద్రవ్యరాశిని నిర్వహించడానికి ప్రోటీన్ అవసరం. రోజంతా తక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం సరైనది, మరియు ఎలాంటి వ్యాయామం చేసిన తర్వాత అలా చేయడం చాలా అవసరం.<sup>73</sup>

\* ఆరోగ్యకరమైన మారథాన్ రన్నర్ డైట్లో కూడా కొంత కొవ్వు ఉంటుంది. క్యాలరీ డిమాండ్లను నెరవేర్చడానికి, ISSN-సిఫార్సు చేసిన 30% కంటే ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాన్ని పెంచడం ఆమోదయోగ్యమైనది.<sup>74</sup>

## మారథాన్ శిక్షణ కోసం న్యూట్రిషన్ ప్లాన్ను రూపొందిస్తోంది

\* మారథాన్కు సిద్ధమవుతున్నప్పుడు, మీ పరుగు తయారీపై దృష్టి పెట్టడం సరిపోదు; మీరు దారిలో ఏమి తింటారు మరియు త్రాగాలి అనే దాని గురించి కూడా మీరు కొంచెం ఆలోచించాలి. ముందుగా, జాగింగ్ చేస్తున్నప్పుడు మీరు ఎన్ని కేలరీలు బర్న్ చేస్తారో గుర్తించండి.<sup>75</sup>

\* మీరు ప్రతిరోజూ రెండు గంటల కంటే ఎక్కువ జాగింగ్ ప్లాన్ చేయకపోతే మీ క్యాలరీలను ఎక్కువగా పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. ప్రధాన విషయం ఏమిటంటే మీ శరీరాన్ని వినడం. మీకు ఆకలిగా ఉంటే మీరు తినాలి. మీరు మీ పరుగు సంబంధిత అలసటను అనుభవిస్తే దాని మూల కారణాన్ని పరిశోధించండి. బహుశా మీరు తగినంతగా తినడం లేదు లేదా మీరు సరికాని భోజనాన్ని ఎంచుకుంటున్నారు.<sup>76</sup>

\* తర్వాత, మీ వ్యాయామ షెడ్యూల్ చుట్టూ ఆహార ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి ప్రతి భోజనంలో పూర్తి ధాన్యాలు, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి. భోజనం చేసే సమయం కూడా ముఖ్యం. మీరు పరుగు కోసం వెళ్లాలనుకునే మూడు నుండి నాలుగు గంటల ముందు, మీరు పూర్తి భోజనం చేయాలి.<sup>77</sup>

\* వ్యాయామానికి గంట నుండి రెండు గంటల ముందు పిండి పదార్థాలు మరియు ప్రోటీన్లతో కూడిన నిరాడంబరమైన భోజనం లేదా అల్పాహారం తీసుకోవాలి. మీ పరుగును ముగించిన 45 నిమిషాలలోపు, కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేయడానికి ప్రోటీన్ మరియు పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న భోజనంతో ఇంధనం నింపండి.<sup>78</sup>

### శిక్షణలో రన్నర్స్ కోసం పోషకాహార చిట్కాలు

\* మారథాన్ అధికారిక దూరం 42.195 కిలోమీటర్లు (26.2 మైళ్లు). ఒక పోటీలో మీ శరీరం కవర్ చేయడానికి చాలా మైళ్లు. ఒక మారథాన్ కోసం శిక్షణ అనేది ఈవెంట్ కు దారితీసే వారాల్లో చాలా మైళ్లలో ఉంచడం గురించి కాదు. మారథాన్ శిక్షణలో బాగా తినడం కూడా ఉంటుంది.<sup>79</sup>

\* రేసుకు ముందు వారాలలో (ముఖ్యంగా రోజులలో) మీరు తినేవి మీరు ఎంత బాగా చేస్తున్నారో దానిపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపవచ్చు. మారథాన్ శిక్షణ కోసం సరైన ఆహారం అవసరం.<sup>80</sup>

### కాబట్టి, నేను మారథాన్ లేదా హాఫ్ మారథాన్ కోసం శిక్షణ

పొందుతున్నప్పుడు సరిగ్గా నా శరీరానికి ఇంధనం నింపడానికి నేను

ఖచ్చితంగా ఏమి తినాలా అని ఆలోచిస్తున్నాను?<sup>81</sup>

\* మీ కొత్త స్థాయి శారీరక శ్రమకు ఆజ్యం పోసేందుకు మీ ఆహారంలో తగినంత కేలరీలు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడం మొదటి దశ. రోజువారీగా (మీరు మారథాన్ కు సిద్ధమవుతున్నట్లయితే) మితమైన మరియు కఠినమైన వ్యాయామంలో పాల్గొనే వారికి రోజుకు కనీసం 2,000 కేలరీలు తీసుకోవడం సిఫార్సు చేయబడింది. మారథాన్ శిక్షణలో పాల్గొనే కార్యాచరణ స్థాయిని

కొనసాగించడానికి అవసరమైన దానిలో ఇది తక్కువ స్థాయిలో ఉంది; ఇంటర్నేషనల్ సోసైటీ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ న్యూట్రిషన్ (ISSN) 110-220 పొండ్ల బరువున్న అథ్లెట్ కు రోజుకు 7,000 కేలరీల వరకు సిఫార్సు చేస్తుంది. రోజుకు 1-1.5 గంటల తీవ్రమైన వ్యాయామం కోసం ఒక పౌండ్ శరీర బరువుకు 19-21 కేలరీలు తీసుకోవడం మారథాన్ రన్నర్లకు సాధారణ సలహా. మీ శిక్షణ దినచర్యలో 2-3 గంటల తీవ్రమైన శ్రమ ఉంటే, మీరు ఈ మొత్తాన్ని పౌండ్ శరీర బరువుకు 22-24 కేలరీలకు పెంచాల్సి ఉంటుంది. మారథాన్ శిక్షణ కోసం సిఫార్సు చేయబడిన క్యాలరీ తీసుకోవడం ప్రతి పౌండ్ శరీర బరువుకు 25-30 కేలరీలు లేదా మీరు రోజుకు 3+ గంటల పాటు పనిగెత్తుతుంటే.<sup>81</sup>

\* మీరు తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, లీస్ ప్రొటీన్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు వంటి వివిధ పోషకమైన ఆహారాల నుండి తగినంత కేలరీలు పొందుతున్నారని నిర్ధారించుకోవాలి. సోడా మరియు చక్కెరతో కూడిన ఆహారం మీ క్యాలరీ లక్ష్యాలను చేరుకోవడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది, అయితే ఇది మీ ఉత్తమ పనితీరును సాధించడంలో మీకు సహాయపడదు.<sup>82</sup>

\* గెయిన్స్ ఫుల్ మీ క్యాలరీలలో 45-60% పిండి పదార్థాలు, 15-30% కొవ్వు నుండి మరియు 10-25% ప్రోటీన్ నుండి పొందాలని సిఫార్సు చేస్తున్నప్పటికీ, మారథానర్లకు మరింత సరైన మాక్రోన్యూట్రియెంట్ విభజన 55-60% కార్బోహైడ్రేట్, 20% కొవ్వుకు దగ్గరగా ఉండవచ్చు. , మరియు 20-25% ప్రోటీన్. మీరు ఒక ఎండ్యూరెన్స్ అథ్లెట్ అయితే, మీ వ్యాయామం అంతటా మీ శరీరం చాలా ఇంధనంతో మండుతుంది కాబట్టి కేవలం శక్తి శిక్షణ లేదా HIIT చేసే వారి కంటే మీకు ఎక్కువ పిండి పదార్థాలు అవసరం.

\* ఈ క్యాలరీలు మరియు మాక్రోన్యూట్రియెంట్ పరిమితులకు కట్టుబడి ఉండటం ద్వారా పోషకమైన సంపూర్ణ ఆహారాలతో కూడిన భోజన ప్రణాళికను రూపొందించండి. మీ శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి మరియు రోజంతా బాగా పని చేయడానికి, మీరు ప్రతిరోజూ కనీసం మూడు పూట భోజనం మరియు రెండు స్నాక్స్ తినాలి. తక్కువ కొవ్వు పాలు లేదా గింజ పాలు, ప్రోటీన్ పౌడర్ మరియు పండ్లతో కూడిన ఓట్ మీల్ ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహార ఎంపికకు ఒక ఉదాహరణ. మరొకటి సహజమైన వేరుశనగ వెన్న, అవోకాడో లేదా గుడ్లు మరియు పండ్లతో కూడిన హోల్ వీట్ బ్రెడ్ మరొకటి. వేరుశనగ వెన్నతో వ్యాపించిన యాపిల్స్ మరియు జుంతికలు ఒక గొప్ప ఉదయం

చిరుతిండిని చేస్తాయి, అయితే గ్రానోలాతో గ్రీకు పెరుగు మధ్యాహ్నం ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. మీరు భోజనం కోసం బీస్, చేపలు, చికెన్, లీన్ గొడ్డు మాంసం లేదా ఏదైనా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్ మూలాన్ని తినవచ్చు. మీ ఆహారంలో కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి. (కొన్ని ఆలివ్ నూనె మరియు సలాడ్లో తురిమిన చీజ్ సహాయం చేస్తుంది.) బ్రౌన్ రైస్, చిలగడదుంపలు, క్వినోవా మరియు వెన్నతో కూడిన కూరగాయలతో మీరు దానిని అనుసరించవచ్చు.<sup>83</sup>

\* మీరు మీ క్యాలరీలు మరియు పోషకాల అవసరాలను తీర్చినంత కాలం, మీరు మీ శిక్షణా ఆహారాన్ని ఎలా రూపొందించాలో మీకు చాలా వెసులుబాటు ఉంటుంది.

మారథాన్ రన్నర్లు: ఇక్కడ కొన్ని కార్బోహైడ్రేట్ సూచనలు ఉన్నాయి:<sup>84</sup>

- మారథాన్ తయారీలో కార్బోహైడ్రేట్లు కీలకం. (మారథాన్కు ముందు రోజు రాత్రి స్పెషిటీ తిన్న రన్నర్ని అడగండి.)

- కార్బోహైడ్రేట్లు ఇంధనం యొక్క అద్భుతమైన మూలం, మరియు 26.2 మైళ్లు పరిగెత్తడానికి చాలా శక్తి అవసరం. ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ న్యూట్రిషన్ శిక్షణ సమయంలో తీవ్రమైన శిక్షణ సమయం తీసుకునే రన్నర్లు శిక్షణలో ఉన్నప్పుడు రోజుకు కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు (5-8/kg/d) ఎనిమిది మరియు పది గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లను తినాలని సిఫార్సు చేస్తోంది.

- "కార్బ్ లోడింగ్" అనేది చాలా మంది మారథాన్ రన్నర్లు రేసుకు ముందు చేసే పని. ఎండుకంటే చాలా పిండి పదార్థాలు కండరాలు మరియు కాలేయంలో గ్లైకోజెన్గా మార్చబడతాయి. గ్లైకోజెన్ అనేది శరీరంలో అత్యంత త్వరగా శక్తిని నింపే మూలం, మరియు ఈ ఇంధనం మారథాన్ల వంటి సుదీర్ఘమైన శారీరక శ్రమతో మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది.

- కార్బ్ లోడ్ చేసేటప్పుడు ట్రైమింగ్ కీలకమని గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇప్పటికీ తక్కువ దూరాలకు శిక్షణ పొందుతున్నట్లయితే, మీరు చాలా కార్బోహైడ్రేట్లను తినవలసిన అవసరం లేదు. రేసు రోజుకు దాదాపు ఆరు వారాల ముందు, మీరు ఎక్కువ పరుగుల కోసం శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించినప్పుడు, మీరు కార్బ్ లోడ్ చేయడం ప్రారంభించాలి. మీరు మీ కార్బ్ తీసుకోవడం

పెంచాలి మరియు మీ ప్రోటీన్ మరియు కొవ్వు తీసుకోవడం తగ్గించాలి. నడుస్తున్నప్పుడు మీ కడుపుతో ఏ కార్బ్-హెవీ మీల్స్ బాగా కూర్చుంటాయో గుర్తించడంలో ఇది మీకు సహాయం చేస్తుంది, ఇది రేసు రోజున చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. సాస్ మీ కడుపుతో ఏకీభవించదని తెలుసుకోవడానికి మీరు రేసుకు ముందు రోజు రాత్రి పెద్ద ఫ్లేట్ స్పృఘెట్టిని తినకూడదు.

- రేసుకు ఒక వారం ముందు నుండి, మీరు పోటీకి ముందు, సమయంలో మరియు తర్వాత మీ అత్యుత్తమ పనితీరును ప్రదర్శించాల్సిన కార్బోహైడ్రేట్లను లోడ్ చేయడం ప్రారంభించాలి. ఎనర్జీ బార్లు, జెల్లు, నమలడం, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్, ఎలక్ట్రోలైట్ డ్రింక్స్ మరియు క్రాకర్లలో ఉండే ఫాస్ట్ యాక్టింగ్ కార్బోహైడ్రేట్లు అనువైనవి. పెద్ద ఈవెంట్కు ముందు గత కొన్ని రోజులలో, మీ శరీరానికి అత్యుత్తమ పనితీరును అందించడానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడానికి మీరు చాలా పిండి పదార్థాలను తినాలి. మీ మారథాన్కు మూడు రోజుల ముందు, 70% కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మీ కండరాలలో గ్లైకోజెన్ (నిల్వ చేసిన గ్లూకోజ్)ని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. మీరు మారథాన్కు ముందు రోజు రాత్రి మీ ప్రీ-రేస్ స్పృఘెట్టిని కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ మీరు మీరే స్టఫ్ చేయకూడదు. మారథాన్కు ముందు ఉదయం పెద్ద అల్పాహారం తీసుకోకండి. తర్వాత, మీ ఈవెంట్ ప్రారంభానికి మూడు గంటల ముందు దాదాపు 150 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకోండి.

మారథాన్కు ముందు రోజులలో మీ కార్బోహైడ్రేట్ తీసుకోవడం జాగ్రత్తగా ప్లాస్ చేయడం ద్వారా, మీరు గ్లైకోజెన్ను నిల్వ చేయడానికి మరియు ఉపయోగించుకునే మీ శరీర సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

మారథాన్ పోషణ: ఏమి తినాలి మరియు ఏమి తినకూడదు:85

- మీరు చూడగలిగినట్లుగా, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీ క్యాలరీలను తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం కానీ సరికాని భోజనం ఎక్కువగా తినడం వలన మీరు వెనక్కి తగ్గుతారు. మీరు క్లీనర్, తక్కువ ప్రాసెస్ చేయబడిన గ్యాసోలిన్కు మారినప్పుడు పనితీరులో తేడాను గమనించవచ్చు.

- మారథాన్కు సిద్ధమవుతున్నప్పుడు చక్కెర సోడాలు, కెఫీన్ వంటి ఉద్దీపనలపై ఆధారపడే ఎనర్జీ



డ్రీమ్స్, సైన్సీ మీల్స్, డీప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్లు మరియు బాగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

- కొవ్వును జీర్ణం చేయడంలో శరీరం ఉపయోగించాల్సిన అదనపు శక్తి కారణంగా రేసుకు ముందు ఎక్కువ కొవ్వు తీసుకోవడం మీ పనితీరుకు హాని కలిగించవచ్చు. మీరు మీ జీర్ణవ్యవస్థపై పోషకమైన మరియు సున్నితంగా ఉండే భోజనం తినడంపై దృష్టి పెట్టాలి (మీకు సహజమైన శక్తి కావాలి, చక్కెర కలిగిన ఎనర్జీ డ్రింక్స్ నుండి మీరు పొందే రకం కాదు). చక్కెర పానీయాలను నీరు లేదా ఆర్ట్రికరణ ద్రావణంతో భర్తీ చేయండి; సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్ల నుండి చాలా క్రీము లేదా సైన్సీ వంటి జీర్ణం చేయడం కష్టతరమైన భోజనానికి మారండి; మరియు ఎక్కువ మొత్తం ఆహారాలు మరియు తక్కువ వేయించిన లేదా ప్రాసెస్ చేసిన వాటిని తినండి. మీరు జీర్ణశయాంతర సమస్యలు లేదా జీర్ణశయాంతర అసౌకర్యానికి సంబంధించిన చరిత్రను కలిగి ఉన్నట్లయితే, మీరు రేసు రోజు మరియు ఈవెంట్కు దారితీసే రోజులలో డైరీని నివారించాలనుకోవచ్చు. మూత్రవిసర్జనగా, రేసు రోజున చాలా మంది మారథానర్లు కాఫీని కూడా వదులుకుంటారు.

- అధిక కొవ్వు, వేయించిన భోజనాన్ని నివారించడం మీ మారథాన్ తయారీపై నాటకీయ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

### రేసుకు ముందు ఉదయం నేను మొదట ఏమి తినాలి?<sup>86</sup>

- ముందు రోజు రాత్రి పెద్ద కార్బో-భారీ భోజనం తిన్న తర్వాత మీరు రేసు ఉదయం కార్బో లోడింగ్ను కొనసాగించాలి. మీ కడుపు దారిలోకి రాకుండా ఉండటానికి మీరు రేసుకు కనీసం ఒక గంట ముందు కొన్ని సాధారణ పిండి పదార్థాలను తినాలి. స్మూతీలు, అరటిపండుపై నట్ బటర్, జామ్తో టోస్ట్, బాగెల్పై నట్ బటర్, గ్రానోలా బార్లు, ఫ్రూట్ సలాడ్లు మరియు పండ్ల గిన్నెలు అన్నీ మంచి ఎంపికలు.

- మీరు మీ మారథాన్ను నడుపుతున్నప్పుడు జీర్ణశయాంతర సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే మీరు ముందు రోజు కొత్తగా ప్రయత్నించారు.

## మారథాన్ నడుపుతున్నప్పుడు, నేను ఏమి తినాలి?<sup>87</sup>

\* మారథాన్ అంతటా మీరు పేలుడు చేయాలనుకునే సమయాలు ఉంటాయి మరియు ఆహారం కోసం ఆగకుండా ఉంటాయి. రన్నింగ్ షూలను సమీక్షించే వెబ్సైట్ రన్ రిపీట్, 1986 మరియు 2018 మధ్య 209 దేశాలలో 71,000 కంటే ఎక్కువ పోటీల నుండి 107.9 మిలియన్ రేసు ఫలితాల విశ్లేషణను నిర్వహించింది మరియు మారథాన్ పూర్తి చేయడానికి సగటు సమయం ఇప్పుడు 4 గంటలు, 32 నిమిషాలు మరియు 49 అని కనుగొన్నారు. సెకస్టు. మీరు ముందుగా పూర్తి చేసినా లేదా తర్వాత పూర్తి చేసినా, మీ శరీరాన్ని నాలుగు గంటల కంటే ఎక్కువసేపు చలనంలో ఉంచడం అనేది ఒక ముఖ్యమైన శారీరక సవాలు. సరైన పనితీరును నిర్ధారించడానికి మీరు మారథాన్ కు ముందు, సమయంలో మరియు తర్వాత బాగా తినాలి. గంటకు 30-60 గ్రాముల సాధారణ పిండి పదార్థాలు తీసుకోండి. అరటిపండ్లు, ఎనర్జీ అరటిపండ్లు, ఎనర్జీ బార్లు, ఎనర్జీ జెల్లు, ఎనర్జీ చూలు మరియు స్పోర్ట్స్ పానీయాలు ఈ కార్బోహైడ్రేట్లకు మంచి మూలాలు. మీరు చిరుతిండి చేస్తున్నప్పుడు మీరు పరిగెత్తవచ్చు; కేవలం ఏదో ఒక చిన్న nibble. రేసు ప్రారంభానికి 15 నిమిషాల ముందు, మీరు ప్రతి 20-30 నిమిషాలకు ఒక మోతాదులో కార్బో ఇంధనాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి, తర్వాత మీ వాటర్ బాటిల్ లేదా హైడ్రేషన్ ప్యాక్ నుండి మూడు సిప్లు తీసుకోవాలి. ఒక జెల్ తీసుకోండి, తర్వాత హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి కొంత నీరు త్రాగండి; మీరు కార్బోహైడ్రేట్లతో కూడిన స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ ని ఉపయోగిస్తుంటే, మీరు ఒక అనుకూలమైన ప్యాకేజీలో ఇంధనం మరియు హైడ్రేషన్ రెండింటినీ అందుకుంటారు.<sup>88</sup>

\* మారథాన్ సమయంలో మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. రేసు ప్రారంభానికి 15 నిమిషాల ముందు 1.5-2.5 కప్పుల ద్రవాన్ని, ఆపై ద్రవ నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి రేసు అంతటా క్రమ వ్యవధిలో 1 కప్పు ద్రవాన్ని తినాలని సిఫార్సు చేయబడింది (ప్రతి 15 నిమిషాలకు 3 సిప్స్). ద్రవాలు కేవలం నీటి నుండి ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన స్పోర్ట్స్ డ్రింక్ లేదా ఐసోటోనిక్ పానీయం వరకు ఏదైనా కావచ్చు. (చక్కెర పానీయాలు మరియు పండ్ల రసాలను నివారించండి, ఎందుకంటే అవి చాలా ఫ్రక్టోజ్ కలిగి ఉంటాయి మరియు మీకు అనారోగ్యం కలిగించవచ్చు.)<sup>89</sup>

## మారథాన్ తర్వాత ఇంధనం నింపడం ఎలా

మీ శక్తిని పెంచడానికి, మీ గ్లైకోజెన్ నిల్వలను పునరుద్ధరించడానికి మరియు మీరు ముగింపు రేఖను దాటిన తర్వాత మీ కండరాలను నయం చేయడానికి, మీరు తక్షణమే 200-300 సులభంగా జీర్ణమయ్యే కేలరీల విలువైన పిండి పదార్థాలు మరియు ప్రోటీన్లను తీసుకోవాలి. వేరుశనగ వెన్నతో కూడిన అరటిపండు, వేరుశనగ మరియు పొటాషియం రెండింటి కోసం మీ కోరికను తీర్చడం, ఒక ప్రోటీన్ బార్ లేదా ఒక గ్లాసు చాక్లెట్ మిల్క్ వంటి ఒక ఎంపిక. మీ గ్లైకోజెన్ రీసింథసిస్ సాధ్యమైనంత సజావుగా జరగాలని మీరు కోరుకుంటే, మీరు రేసు తర్వాత మరో 3 నుండి 4 గంటల పాటు పాస్తా, అన్నం మరియు బ్రెడ్ వంటి కార్బ్-రిచ్ ఫుడ్స్ తినడం కొనసాగించాలి.<sup>90</sup>

\* రేసు ముగిసిన తర్వాత జరుపుకోవడానికి పబ్కు వెళ్లే ముందు మీరు ఏదైనా తినాలని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఆ వేడుక పానీయాన్ని పగులగొట్టే ముందు మీరు జాతి అనంతర ఆహారం మరియు ఎలక్ట్రోలైట్ రీప్లీస్మెంట్ పొందాలి, ఎందుకంటే ఆల్కహాల్ వైద్యం ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది.

## హైడ్రేషన్

\* వ్యాయామం చేసేటప్పుడు లేదా ఇతర సమయాల్లో నీరు త్రాగడానికి ఏకైక కారణం దాహం తీర్చుకోవడం అని మీరు అనుకోవడం తప్పు. మీ శరీరాన్ని సౌకర్యవంతమైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచడానికి, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడానికి, చెమట ద్వారా కోల్పోయిన ద్రవాలను తిరిగి నింపడానికి మరియు కీళ్ల సరళతను కాపాడుకోవడానికి, మీరు తగినంత నీరు త్రాగాలి. పరుగులో ఉన్నప్పుడు, దాహం ఆకలితో సులభంగా గందరగోళానికి గురవుతుంది మరియు తగినంతగా తాగడం వలన మీరు ఆహార కోరికలను అరికట్టవచ్చు. నా జ్ఞానం ప్రకారం, నీటి వినియోగంలో సురక్షితమైన స్థాయిలు లేవు. సాధారణ నియమం ఏమిటంటే, మీ శరీర బరువులో సగభాగాన్ని ప్రతిరోజు ఔన్సులలో తీసుకోవడం (మీరు 100 పౌండ్ల బరువు ఉంటే, 50 ఔన్సులు త్రాగాలి). పరుగు సమయంలో ఆర్థికరణ కోసం ఒక అద్భుతమైన వ్యూహం మీకు దాహం అనిపించినప్పుడు ఎప్పుడైనా త్రాగడం. ఈ విధంగా, డీహైడ్రేషన్ లేదా ఉబ్బరం సంభవించదు.<sup>91</sup>

## సిఫార్సులు

- \* స్థిరత్వం మరియు క్రమశిక్షణను కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యమైనది.
- \* నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండండి మరియు మీ ఆహారానికి మద్దతు ఇవ్వండి. మీ శరీరం గురించి మీకు బాగా తెలుసు, కాబట్టి మీ ఆహారాన్ని సరిగ్గా సద్దుబాటు చేసుకోండి.
- \* ఆహార డైరీని ఉంచడం అనేది మీ ఆహారపు అలవాట్లను నిజంగా చూడడంలో మీకు సహాయపడే అద్భుతమైన ఆలోచన కావచ్చు.
- \* సహజ ఆహారాలకు కట్టుబడి, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.
- \* భోజనం స్థానంలో లేదా విటమిన్లు తీసుకోవడం ద్వారా తక్కువ తినడానికి ప్రయత్నించవద్దు; మీ శరీరానికి నిజమైన ఆహారం అవసరం.
- \* ప్రక్రియ అంతా చల్లగా ఉండండి. చర్య తీసుకోవడం మరియు ఒకరి ఆహారం మరియు జీవన విధానంలో మార్పులు చేయడం త్వరగా నయం కాదు.
- \* మీరు తినే వాటి గురించి కొంచెం ఆలోచించండి మరియు ప్రాసెస్ చేయబడిన, ప్యాక్ చేయబడిన వస్తువులకు దూరంగా ఉండండి.
- \* మీరు పునరావృతం చేయవలసిన ఆరోగ్య మంత్రం "పరుగు, తినండి, హైడ్రేట్ చేయండి."

## రన్నర్స్ కోసం ఆహార అవసరాలు

- \* నీటితోపాటు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు ఇతర సూక్ష్మపోషకాలు రన్నర్ యొక్క ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగాలు.<sup>92</sup>
- \* ఇది ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వలె ఉంటుంది, కానీ రన్నర్లు, ముఖ్యంగా అధిక తీవ్రతతో వ్యాయామం చేసేవారు, సగటు వ్యక్తి కంటే కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు ప్రోటీన్ల కోసం ఎక్కువ డిమాండ్ కలిగి ఉంటారు.

\* తమ బరువును కొనసాగించాలనుకునే లేదా పెంచుకోవాలనుకునే రన్నర్లు కేలరీల డిమాండ్లను సంతృప్తి పరచడానికి శక్తి-దట్టమైన భోజనంపై దృష్టి పెట్టాలి, ఎందుకంటే రన్నింగ్లో చాలా కేలరీలు ఖర్చవుతాయి మరియు ఓర్పు శిక్షణకు మీ వ్యాయామాలకు సంబంధించి పోషకాహార పెడ్యూల్పై అవగాహన అవసరం..

### రన్నర్లలో ఒక సాధారణ ప్రశ్న ఏమిటంటే, "నేను ఏమి తినాలి?"

\* రన్నర్ పోషణపై సాధారణ చర్చలు ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి, అయితే పనితీరును పెంచుకోవడానికి రన్నర్ సరిగ్గా ఏమి తినాలి?

\* రన్నర్లకు ఉత్తమమైన ఆహారం ఏది అని గుర్తించేటప్పుడు అన్ని విషయాలు సమానంగా ఉండవు. అంటే, మీ రోజువారీ కేలరీల తీసుకోవడం సరిపోతుందని నిర్ధారించుకోవడం సరిపోదు; మీరు మీ మాక్రోన్యూట్రియెంట్ మరియు ఫ్యాటీ యాసిడ్ నిష్పత్తులపై కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.<sup>93</sup>

\* రన్నర్గా మీ పోషకాహార డిమాండ్లను విజయవంతంగా తీర్చడంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం మీ ఆహారం యొక్క నాణ్యత. దిగువన, మేము ఈ మూడు స్థూల పోషకాలలో అధికంగా ఉండే అనేక భోజన వస్తువులను హైలైట్ చేస్తాము మరియు అందువల్ల రన్నర్లకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.<sup>94</sup>

### కార్బోహైడ్రేట్లు

\* కార్బోహైడ్రేట్లు, కఠినమైన కార్యకలాపాల సమయంలో శరీరం యొక్క ప్రధాన ఇంధన వనరు, తరచుగా అనేక ప్రసిద్ధ ఆహారాలు ద్వారా దెయ్యంగా ఉన్నప్పటికీ, రన్నర్లకు పోషకాహారంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కార్బోహైడ్రేట్లను రెండు విస్తృత తరగతులుగా విభజించవచ్చు: సాధారణ మరియు సంక్లిష్టమైనది.<sup>95</sup>

\* గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, మాల్టోస్, లాక్టోస్, సుక్రోజ్ మరియు గెలాక్టోస్లతో సహా చక్కెరలు (మోనో- మరియు డైసాకరైడ్లు) సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్లకు ఉదాహరణలు. అవి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి కానీ కొంచెం కూడా నిలబెట్టవు. రక్తంలో చక్కెర మరియు ఇన్సులిన్ను పెంచడంతో పాటు, సాధారణ

పిండి పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర వేగంగా తగ్గడానికి కారణం కావచ్చు. ఇది సాధారణంగా మీ ఆరోగ్యానికి గొప్పది కానప్పటికీ, రన్నర్లు కొన్ని సాధారణ పిండి పదార్థాలు తినాలి.

\* ఉదాహరణకు, సంక్లిష్ట పిండిపదార్థాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ మరియు కొవ్వును విచ్ఛిన్నం చేయడానికి జీర్ణవ్యవస్థకు తగినంత సమయం లేదా రక్త ప్రవాహం లేనందున గ్లైకోజెన్ నిల్వలను తిరిగి నింపడానికి వ్యాయామానికి ముందు మరియు సమయంలో సాధారణ పిండి పదార్థాలు సహాయపడతాయి. అందువల్ల, సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్ ఆధారిత ప్రీ-రన్ స్నాక్స్ మరియు రన్నింగ్ ప్యూయల్లు జీర్ణశయాంతర కలత సృష్టించకుండా పని చేసే కండరాలకు శక్తిని పెంచుతాయి.<sup>96</sup>

\* తాజా మరియు ఎండిన పండ్లు, యాపిల్సాస్, క్రాకర్స్ మరియు వైట్ బ్రెడ్, తృణధాన్యాలు, ప్యాక్ చేసిన ఓట్మీల్, స్వీట్లు, జ్యూస్ మరియు స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ అన్నీ సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ భోజనానికి మంచి ఉదాహరణలు.<sup>97</sup>

కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు పాలిసాకరైడ్ల నుండి ఏర్పడతాయి, ఇవి చక్కెర అణువుల పొడవైన గొలుసులు కలిసి ఉంటాయి. తరచుగా పిండి పదార్థాలు అని పిలుస్తారు, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, కాబట్టి అవి మరింత శాశ్వతమైన మరియు స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి.<sup>98</sup>

కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు సాధారణంగా ఫైబర్ను కలిగి ఉంటాయి, ఇది ఆహారంలో బల్క్ లేదా వాల్యూమ్ను జోడిస్తుంది, ఇది సంపూర్ణతను పెంచుతుంది, జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు ప్రేగు క్రమబద్ధతను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు ప్రయోజనకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియాకు ఆహారం ఇస్తుంది.

మీరు తినే కార్బోహైడ్రేట్లలో ఎక్కువ భాగం సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లుగా ఉండాలి. రన్నర్లకు సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్ల మంచి మూలాలు తృణధాన్యాలు, దుంపలు మరియు చిక్కుళ్ళు.<sup>99</sup>

## కార్పొహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల జాబితాలు:<sup>100</sup>

- కూరగాయలు: బచ్చలికూర, పచ్చి బఠానీలు, కాలే, ఆర్టిచోక్లు, దుంపలు, క్యారెట్లు, స్విస్ చార్డ్, బ్రస్సెల్స్ మొలకలు, కోహ్లాబీ, బ్రోకలీ, గుమ్మడికాయ, దోసకాయలు, ఉల్లిపాయలు, కాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, టర్నిప్లు, మిరియాలు, క్యాబేజీ, పచ్చిమిర్చి, పార్సెల్ వంటి , బంగాళదుంపలు, చిలగడదుంపలు, స్కాప్స్, ఉల్లిపాయలు మొదలైనవి.
- పండ్లు: యాపిల్స్, అరటిపండ్లు, బేరి, పీచెస్, పాషన్ ఫ్రూట్, నారింజ, ద్రాక్షపండు, బెర్రీలు, చెర్రీస్, సైనాపిల్, కివి, కుమ్కవాట్స్, రేగు, మామిడి, స్టార్ ఫ్రూట్, ద్రాక్ష, నెక్టరైన్లు, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, జామ, క్లెమెంటైన్స్, జాక్ఫ్రూట్ , దానిమ్మ, ఆప్రికాట్లు, అత్తి పండ్లను, టమోటాలు, గుమ్మడికాయ మొదలైనవి.
- హోల్ గ్రెయిన్స్: హోల్, ప్రాసెస్ చేయని ఓట్స్, హోల్ వీట్, క్వినోవా, బుక్వీట్, రై, బార్లీ, బ్రౌన్ రైస్, క్వినోవా, టఫ్, ఫర్లో, అరామేత్; పాస్తా, బ్రెడ్, వోట్మీల్, ఆరోగ్యకరమైన తృణధాన్యాలు మొదలైనవి.
- చిక్కుళ్ళు: బీన్స్, బఠానీలు, కాయధాన్యాలు, వేరుశనగలు, సోయా మొదలైనవి.
- రన్నింగ్-స్పెసిఫిక్ స్పోర్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఫ్యూయల్: ఎనర్జీ బార్లు, హెల్త్ ఎనర్జీ జెల్లు, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్, డ్రైఫ్రూట్స్ మొదలైనవి.

## ప్రోటీన్

\* మీ శరీరం బాగా ఇంధనంగా ఉన్నంత వరకు మరియు మీ రన్నర్ డైట్ ప్లాన్ సాధారణంగా మీ పోషకాహార అవసరాలను తీరుస్తున్నంత వరకు, మీరు కార్పొహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వుల స్థాయికి పరిగెత్తేటప్పుడు ప్రోటీన్ సాధారణంగా శక్తి కోసం ఆకీకరణం చెందదు. ఉదాహరణకు, మీరు పరుగు తర్వాత 300 కేలరీల అల్పాహారం తీసుకుంటే, 60 గ్రాముల కార్పొహైడ్రేట్లు మరియు 15 గ్రాముల ప్రోటీన్ కోసం లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యకరమైన రన్నర్ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మూలాలు:

- చేపలు: హాలిబట్, ఆంకోవీస్, ఫ్లాండర్, సాల్మన్, సార్డినేస్, హాడాక్, క్యాట్ ఫిష్, మాకేరెల్, ట్యూనా, బాస్, ట్రాట్, టిలాపియా, మాహి-మహి, కాడ్, క్యాట్ ఫిష్ మొదలైనవి.
- సీఫుడ్: స్కాలోప్స్, పీత, రొయ్యలు, రొయ్యలు, ఎండ్రకాయలు, క్రేఫిష్, మస్సెల్స్, స్క్విడ్, గుల్లలు, క్లామ్స్ మొదలైనవి.
- పౌల్ట్రీ: టర్కీ, చికెన్, స్క్వాబ్, ఈము, బాతు, పిట్ట మొదలైనవి.
- లీస్ మీట్: లీస్ గొడ్డు మాంసం, పంది మాంసం, వెనిసెస్, బైసెస్, ఎలిగేటర్ మొదలైనవి.
- చిక్కుళ్ళు: బీన్స్, బఠానీలు, కాయధాన్యాలు మొదలైనవి.
- సోయా: టోఫు, టోపే, ఎడామామ్, సోయాబీన్స్, సోయా పాలు మొదలైనవి.
- తక్కువ-ఫ్యాట్ డైరీ: తక్కువ కొవ్వు పాలు, చీజ్, రికోటా, పెరుగు, కాట్జ్ చీజ్, కేఫీర్, మజ్జిగ మొదలైనవి.
- గుడ్లు

## అల్ట్రామారథాన్ అంటే ఏమిటి?

\* 42.195 కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ దూరం ఉన్న ఏదైనా పరుగు పందెం అల్ట్రా-మారథాన్ గా పరిగణించబడుతుంది. 50-కిలోమీటర్ల రేసు అతి చిన్న అల్ట్రామారథాన్ దూరం. ప్రత్యామ్నాయంగా, అల్ట్రా-మారథాన్ అనేది ఆరు గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు జరిగే ఏదైనా పరుగు పోటీ. అల్ట్రామారథాన్ అనేది నిర్దిష్ట దూరం (కిలోమీటర్లు లేదా మైళ్లలో) లేదా నిర్ణీత సమయం (గంటలు లేదా రోజులలో) ([www.ultramarathonrunning.com](http://www.ultramarathonrunning.com)) పైగా జరిగే రేసు కావచ్చు. 50-కిలోమీటర్లు (కిమీ), 100-కిలోమీటర్లు (కిమీ), 50-మైలు (మైలు) మరియు 100-మైళ్ల అల్ట్రా-మారథాన్లు ఈ రకమైన రేసులకు అత్యంత సాధారణ దూరాలు. విస్తృత శ్రేణి రేసు పొడవులు కూడా ఉన్నాయి, పొడవైన అల్ట్రా-మారథాన్లు 1,000 కిలోమీటర్లు (కిమీ) లేదా 3,100 మైళ్లు (మైళ్లు) వరకు ఉంటాయి. సమయం ముగిసిన అల్ట్రామారథాన్లకు అత్యంత సాధారణ వ్యవధులు



6, 12, 24, 48, 72 మరియు 10 రోజులు. అనేక దేశాలు లేదా ఖండాలలో విస్తరించి ఉన్న బహుళ-రోజు ఈవెంట్లు కూడా అల్ట్రా-మారథాన్లుగా పరిగణించబడతాయి. "సెల్ఫ్-ట్రాన్స్-సెడైన్స్ 3,100 మైల్ రేస్" అనేది ఒక వార్షిక ఈవెంట్, ఇది మొత్తం 3,100 మైళ్ల (4,989 కిలోమీటర్లు) దూరంతో ప్రపంచంలోనే అతి పొడవైన అధికారిక అల్ట్రా-మారథాన్ గా రికార్డును కలిగి ఉంది.<sup>101</sup>

## ఎవరు ఖచ్చితంగా అల్ట్రా-మారథానర్లు?

\* US అల్ట్రా-మారథానర్ల సర్వేల ప్రకారం, చాలా మంది 100-మైళ్ల అల్ట్రా-మారథానర్లు పురుషులు (80.2%), 44.5 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గలవారు; ఎక్కువమంది వివాహం చేసుకున్నారు (70.1%; హాఫ్మన్ మరియు ఇతరులు, 2014); మరియు దాదాపు సగం మంది బ్యాచిలర్ డిగ్రీ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ డిగ్రీని కలిగి ఉన్నారు. అల్ట్రా-మారథానర్లు, సగటు జనాభాకు భిన్నంగా, వారి జీవితమంతా స్థిరమైన బరువును కలిగి ఉంటారు మరియు వారు పెద్దయ్యాక నెమ్మదిగా బరువు పెరుగుతారు. ఇంత చిన్న వయస్సులో తక్కువ శరీర ద్రవ్యరాశి సూచిక దీనికి కారణం కావచ్చు.<sup>102</sup>

\* సగటున, అల్ట్రామారథాన్ రన్నర్లు తమ మొదటి రేసును నడుపుతున్నప్పుడు వారి వయస్సు 36 సంవత్సరాలు, మరియు వారు అల్ట్రామారథాన్ అరంగేట్రం చేయడానికి ముందు అదనంగా ఏడు సంవత్సరాలు తక్కువ రేసుల్లో పోటీ పడ్డారు. వారి మొదటి అల్ట్రామారథాన్ ప్రారంభంలో పాల్గొనేవారి సగటు వయస్సు గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా అలాగే ఉందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు, అల్ట్రామారథాన్లు ఒక పెద్ద పోటీకి దారితీసే సంవత్సరంలో మామూలుగా 3,000 కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ పరిగెత్తారు మరియు శిక్షణలో కిలోమీటర్ల సంఖ్య నడుస్తుంది. వారు పూర్తి చేసిన పొడవైన అల్ట్రామారథాన్ దూరంతో సహసంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మొత్తంమీద ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు, అల్ట్రా-మారథానర్లు సాధారణ జనాభా కంటే తక్కువ పాఠశాల మరియు ఉద్యోగాల గైర్జాబరీని కలిగి ఉన్నారు. అల్ట్రా-మారథానర్లు క్యాన్సర్ (4.5%), కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (0.7%), స్ట్రోక్ (0.7%), మధుమేహం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అలెర్జి కారకాలు (25.1%) మరియు వ్యాయామం-ప్రేరిత ఆస్తమా (13%) ఎక్కువగా ఉన్నట్లు నివేదించారు. (0.7%), మరియు HIV (0.2%).<sup>103</sup>

\* అల్ట్రామారథానర్లు, ఒక సమూహంగా, చాలా స్వీయ-నడపబడతారు మరియు అసాధారణమైన ఆరోగ్యకరమైన జీవితాలను గడుపుతారు. గెలవాలనే కోరికతో నడిచే బదులు, అల్ట్రామారథానర్లు ఈవెంట్ యొక్క అనుభవంతో ప్రేరణ పొందారు. తయారీ మరియు ప్రణాళిక, రేసు నిర్వహణ, పనితీరు ఆవిష్కరణ, వ్యక్తిగత ప్రదర్శన మరియు పోటీదారులతో పంచుకున్న అనుభవం విజయవంతమైన అల్ట్రా-మారథాన్పై ఆధారపడిన ఐదు స్తంభాలు.104

\* అల్ట్రా-మారథాన్ రన్నింగ్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుందని అందరికీ తెలిసిన విషయమే, అయినప్పటికీ అల్ట్రా-రన్నర్స్లో గణనీయమైన శాతం మంది ఈ విషయం తెలిస్తే ఇప్పటికీ నిష్క్రమించారు. ఈ అల్ట్రా-రన్నర్లు వ్యక్తిగత లక్ష్య సాధన, మానసిక కోపింగ్ మరియు జీవిత అర్థంపై ఎక్కువ స్కోర్లను కలిగి ఉన్నారు, కానీ వారు చిన్నవారు, వివాహం చేసుకునే అవకాశం తక్కువ, తక్కువ మంది పిల్లలు మరియు ఆరోగ్యంపై బలహీనమైన దృష్టిని కలిగి ఉన్నారు.

### మారథాన్ పరుగెత్తే ముందు వైద్య పరీక్షల ప్రాముఖ్యత <sup>105</sup>

\* మారథాన్లో పాల్గొనే ముందు మీరు తీసుకోవలసిన ఆరోగ్య పరీక్షలు:

CBC, లేదా "కంప్లీట్ బ్లడ్ కౌంట్," - మీ రక్తంలో ఎర్ర రక్త కణాలు, తెల్ల రక్త కణాలు మరియు ప్లేట్లెట్ల మొత్తం ఈ పరీక్ష ఫలితాల నుండి లెక్కించబడుతుంది. ఇది మీకు అంటు వ్యాధులు లేకపోవడం మరియు మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క బలానికి సూటిగా సూచిక. మీరు CBC పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించడానికి అవసరమైన మొత్తం సమాచారం ఇక్కడ అందించబడింది.

### మధుమేహం కోసం పరీక్ష

\* HBA1c, లేదా గ్లైకోటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష - రోగికి టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉందో లేదో నిర్ణయించడానికి ఇది బంగారు ప్రమాణం. హిమోగ్లోబిన్కు కట్టుబడి ఉన్న గ్లూకోజ్ పరిమాణం లెక్కించబడుతుంది. ఎనిమిది గంటల ఉపవాసం తర్వాత రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను కొలిచే పరీక్షను ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ (FPG) పరీక్ష అంటారు. డయాబెటిక్ కీటోయాసిడోసిస్,

మధుమేహం యొక్క ప్రాణాంతక పరిణామం, D3-హైడ్రాక్సీబ్యూటిరేట్ పరీక్ష అని పిలువబడే రక్త పరీక్ష ద్వారా కనుగొనబడుతుంది, ఇది రక్తంలో కీటోన్ల సాంద్రతను విశ్లేషిస్తుంది..<sup>106</sup>

\* ప్రాముఖ్యత - మారథాన్ కోసం శిక్షణ చాలా క్రమతో కూడుకున్నది మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుందని తేలింది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు వారి రక్తంలో చక్కెర మరియు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను పర్యవేక్షించడానికి ఈ పరీక్షలను ఉపయోగించవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు చూడవలసిన ఇతర ప్రాణాలను రక్షించే పరీక్షల గురించి మరింత తెలుసుకోండి.<sup>107</sup>

### గుండె ఆరోగ్యం కోసం పరీక్షలు

\* లిపిడ్ ప్రొఫైల్ - మీ HDL/LDL నిష్పత్తిని అంచనా వేయడంతో పాటు, ఈ పరీక్ష మీ సీరం మరియు బ్లడ్ లిపిడ్ స్థాయిల మ్యాప్ను కూడా అందిస్తుంది. మంచి (HDL) మరియు చెడు (LDL) కొలెస్ట్రాల్ మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోండి మరియు అది ఎందుకు ముఖ్యమైనది. ప్రాముఖ్యత అధిక LDL స్థాయిని కలిగి ఉండటం గుండెకు చెడ్డది ఎందుకంటే ఇది ఇతర అణువులతో సంకర్షణ చెందుతుంది మరియు అడ్డుపడటానికి కారణమవుతుంది. HDL LDL అణువులను తొలగిస్తుంది మరియు వాటి హానికరమైన ప్రభావాల నుండి గుండెను కాపాడుతుంది.<sup>108</sup>

### క్రియేటిన్ ఫాస్ఫోకినేస్ (CPK) కోసం పరీక్ష

\* క్రియేటిన్ ఫాస్ఫోకినేస్ (CPK) రక్త పరీక్ష శరీరంలో ఎంజైమ్ ఏకాగ్రతను అంచనా వేస్తుంది. పరీక్ష గుండె కండరాల నష్టం ఎంత మేరకు జరిగిందో అంచనా వేస్తుంది మరియు ఎంజైమ్ ఎక్కువగా గుండె, అస్థిపంజర కండరాలు మరియు మెదడులో ఉంది. కండరాలు, గుండె మరియు మెదడు గాయాలు, ఇవన్నీ మారథాన్ శిక్షణ ద్వారా తీవ్రతరం కావచ్చు, CPK యొక్క అధిక రక్త స్థాయిల ద్వారా సూచించబడతాయి. ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్ (ECG) మరియు ఒత్తిడి పరీక్ష (ST) గుండె యొక్క విద్యుత్ కార్యకలాపాలను అంచనా వేస్తుంది. ఇది చాలా కీలకమైనది ఎందుకంటే మారథాన్ తర్వాత మీ గుండె ఎలా పని చేస్తుందో ట్రాక్ చేస్తుంది, ఇది ఆకస్మిక కార్డియాక్ అరెస్టును

నివారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.<sup>109</sup>

## ఎముక ఆరోగ్యానికి కాల్షియం మరియు విటమిన్ డి పరీక్ష

\* ఎముక మరియు కండరాల ఆరోగ్యం విటమిన్ డి మరియు కాల్షియం యొక్క స్థిరమైన సరఫరాపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ కారకాలు తగ్గుతున్నప్పుడు స్నాయువులు, కండరాలు లేదా ఎముకలు చిరిగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ అంతర్లీన సమస్యల కారణంగా కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.<sup>110</sup>

## కిడ్నీ పనితీరు యొక్క విశ్లేషణ

ప్రాముఖ్యత- శరీరంలోని ఉప్పు మరియు నీటి పరిమాణాన్ని నియంత్రించడం ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మూత్రపిండాలు కీలకమైనవి. ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేయడంలో కూడా ఇది కీలకం. మారథాన్ కోసం శిక్షణ నిజంగా మూత్రపిండాలపై పన్ను విధిస్తుంది, కాబట్టి అవి మంచి స్థితిలో ఉండటం ముఖ్యం. మీరు మీ మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవాలనుకుంటే, మీరు ఈ 8 రోగనిర్ధారణ ప్రక్రియల ప్రయోజనాన్ని పొందాలి.<sup>111</sup>

## కాలేయ పనితీరు పరీక్ష

జీర్ణక్రియ, జీవక్రియ మరియు నిర్వహకరణలో కాలేయం యొక్క విధులు కీలకమైనవి. మారథాన్ శిక్షణ సమయంలో శరీరంలో టాక్సిన్స్ సుష్టించబడతాయి మరియు తప్పనిసరిగా క్లియర్ చేయబడాలి, కాబట్టి కాలేయంపై నిఘా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. మీ కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ పరీక్షలను ఉపయోగించండి.<sup>112</sup>

## మీ శరీరం మారథాన్-సిద్ధంగా ఉందని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు

### చేయవలసిన 5 విషయాలు ఉన్నాయి

రక్తపోటు తనిఖీలు: అధిక రక్తపోటు సాధారణంగా ఎటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండదు కాబట్టి,

రేసుకు కొన్ని వారాల ముందు తనిఖీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, తనిఖీ చేయకపోతే, అది మీ హృదయనాళ వ్యవస్థకు హాని కలిగించవచ్చు, మీ స్ట్రోక్ లేదా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.<sup>113</sup>

LDL కొలెస్ట్రాల్: కొలెస్ట్రాల్ కణ త్వచం ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది మరియు మెదడు నాడీ కణాలను కాపాడుతుంది; మితమైన మొత్తం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది ప్రమాదకరం ఎందుకంటే ఇది రక్త నాళాలను అడ్డుకుంటుంది మరియు ఆక్సిజన్ మరియు పోషకాలు మీ గుండెకు చేరకుండా నిరోధించవచ్చు. మీరు వాటిని ముందుగా పరీక్షించి, సరిపోతుందని కనుగొన్నందున స్థాయిలు మంచివని భావించవద్దు; బదులుగా, మీరు అమలు చేయడానికి ముందు వాటిని మళ్లీ తనిఖీ చేయండి.<sup>114</sup>

హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం: తగినంత హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు వ్యాయామం చేయడం మరియు చివరికి పరుగు చేయడం కష్టతరం చేస్తాయి, ఎందుకంటే అవి శరీరాన్ని త్వరగా అలసిపోయేలా చేస్తాయి. పెరిగిన అలసట, కండరాలు మరియు కీళ్లలో నొప్పులు మరియు సాధారణ శక్తి లేకపోవడం తరచుగా సంకేతాలు. అవి ఎటువంటి తక్షణ ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉండకపోవచ్చు, కానీ తక్కువ ఇసుము స్థాయిలు తీవ్రమైన హృదయ సంబంధ సమస్యలను కలిగిస్తాయి.<sup>115</sup>

థైరాయిడ్ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన పదార్థాలు: మీ థైరాయిడ్ హార్మోన్లు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే, మీ కణాలు సాధారణం కంటే త్వరగా శక్తి అయిపోవచ్చు. పర్యవసానంగా మీ శరీరం ఎక్కువ పని చేస్తుంది మరియు త్వరగా అలసిపోతుంది. మరోవైపు, అధిక థైరాయిడ్ స్థాయిలు, అధిక హృదయ స్పందన రేటుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా ప్రభావితం చేయవచ్చు.<sup>116</sup>

గుండె ఆరోగ్యం మరియు ఫిట్నెస్: మీ పరుగును ప్రారంభించే ముందు, మీరు మీ కార్డియోవాస్కులర్ ఫిట్నెస్ను అంచనా వేయడం చాలా ముఖ్యం. ఆక్సిజన్ను తీసుకోవడం మరియు దానిని మీ కండరాలకు రవాణా చేసే మీ సామర్థ్యం కొలవబడుతుంది. మీ హృదయనాళ వ్యవస్థ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థ మరియు ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని దీనితో అంచనా వేయవచ్చు.<sup>117</sup>

## రన్నింగ్ చేయడానికి ముందు ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవడానికి 5

### కారణాలు

1) గుర్తించబడని ప్రాణాంతక వ్యాధుల గుర్తింపు: మీరు సంవత్సరానికి ఒకసారి చెకప్ చేసినప్పటికీ, గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులను గుర్తించడానికి సరిపోకపోవచ్చు. హృదయ స్పందన రేటును పెంచే దీర్ఘకాలిక శారీరక శ్రమ మైకము, స్పృహ కోల్పోవడం, ఛాతీ నొప్పి, క్రమరహిత హృదయ స్పందనలు మరియు మరణానికి కూడా కారణం కావచ్చు. క్రానిక్ ట్రామాటిక్ ఎన్నెఫలోపతి, ఉదాహరణకు, సుప్రసిద్ధ అమెరికన్ ఫుట్ బాల్ స్టార్ మైక్ వెబ్స్టర్ తో సహా అనేక మంది క్రీడాకారుల మరణాలతో ముడిపడి ఉంది, అతను పాల్గొనే ముందు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడానికి ప్రముఖంగా నిరాకరించాడు.118

2. ప్రమాదాల మూల్యాంకనం: 42.195-కిలోమీటర్ల మారథాన్ దూరాన్ని పరిగెత్తడానికి ఒక వ్యక్తి మానసికంగా మరియు శారీరకంగా దృఢంగా ఉండాలని మరియు అనుభవం లేని రన్నర్లు కూడా తమకు అలవాటుపడిన దానికంటే చాలా కష్టపడాలని అందరికీ తెలుసు. థాయిలాండ్ వంటి వెచ్చని దేశాలలో జాగింగ్ చేసేటప్పుడు ఇది ప్రత్యేకంగా వర్తిస్తుంది. అదనంగా, హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన అధ్యయనాలు ఏటా, రెండు వందల నుండి మూడు వందల మంది యువకులు మరియు మహిళలు వ్యాయామ సంబంధిత కారణాల వల్ల, చాలా తరచుగా ఆస్తమా దాడులు మరియు వేడి అలసట కారణంగా నశిస్తున్నట్లు వెల్లడిస్తున్నాయి. తత్ఫలితంగా, సరైన శ్వాస పద్ధతిని ఉపయోగించడం, నడుస్తున్నప్పుడు ఎక్కువ నీరు త్రాగడం, అసాధారణ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండటం మరియు పరిగెత్తే ముందు మీ ప్రమాద స్థాయిని అంచనా వేయడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించడం వంటి వాటిని మీరు విస్మరించకూడదు.119

3. రన్నింగ్ కు అడ్డంకులను గుర్తించడం: ఇప్పటికే బరువు, బ్లడ్ షుగర్ లేదా హైపర్ టెన్షన్ సమస్యలతో పోరాడుతున్న వారు తమ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి ఎక్కువ వ్యాయామం చేయాలని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే, వాస్తవం ఏమిటంటే, కొన్ని దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా ధమనుల సంకోచం గుండెకు ప్రసరణ తగ్గడానికి దారితీయవచ్చు, దీని వలన తీవ్రమైన చర్య ప్రయోజనం కంటే ఎక్కువ నష్టాన్ని కలిగించే అవకాశం ఉంది. తత్ఫలితంగా,

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు మొదట తమ వైద్యుడితో మాట్లాడకుండా పరుగు ప్రారంభించకూడదు.120

4. సంభావ్య గాయాలకు రిస్క్ అసిస్ మెంట్: గతంలో గాయాలు ఉన్న రన్నర్లకు, ఇది చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే నిరంతర వాపు లేదా వాపు మరియు అంతిమంగా, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక అసౌకర్యం ఏర్పడవచ్చు. ఈ రకమైన స్క్రినింగ్ అనేది ఎటువంటి అధికారిక సాంకేతిక శిక్షణ లేని రన్నర్లకు చాలా ముఖ్యమైనది, ఎందుకంటే వారికి అవసరమైన సహాయం అందకపోతే ఎక్కువ కాలం పరుగును ఆపివేయడానికి వారిని బలవంతం చేసే సమస్యలు పునరావృతం కాకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడవచ్చు. 121

5. శారీరక పరీక్షలు: ఫిట్నెస్ పరీక్షలో భాగంగా వైద్య సిబ్బంది నిర్వహించే ఏరోబిక్ పరీక్ష (VO2 మాక్స్ అసిస్ మెంట్) ద్వారా ఒక వ్యక్తి వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఎంత ఎక్కువ ఆక్సిజన్ ను ఉపయోగించవచ్చో నిర్ణయించబడుతుంది. రోగి అనూహ్యంగా ఫిట్ గా ఉన్నారని పరీక్ష చూపిస్తే, వారి గరిష్ట వేగం మరియు దూర సామర్థ్యాన్ని చేరుకోవడానికి వీలు కల్పించే శిక్షణ ప్రణాళికలను అభివృద్ధి చేయడంలో వారికి సహాయం చేయడానికి డేటాను ఉపయోగించవచ్చు.

## మీకు టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఉన్నప్పుడు మరియు మీరు

### పరిగెత్తాలనుకున్నప్పుడు

\* టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఉన్న వ్యక్తులకు వ్యాయామం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు మెరుగైన కార్డియోవాస్కులర్ ఫిట్నెస్, పెరిగిన కండరాల బలం మరియు మెరుగైన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ. టైప్ 1 మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులకు వ్యాయామం చాలా ముఖ్యమైనది అయితే, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో గుర్తించడం సవాలుగా మరియు ఆందోళనకరంగా ఉండవచ్చు, ముఖ్యంగా వారి పరిస్థితిని నిర్వహించడం ప్రారంభించిన వారికి. రెగ్యులర్ వ్యాయామం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం మరియు గ్లూకోజ్ నిల్వను తగ్గించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుందని తేలింది. కొంతమంది రన్నర్లు వారి వ్యాయామ సమయంలో మరియు తర్వాత లేదా తర్వాత రోజు లేదా సాయంత్రం కూడా హైపోగ్లైసేమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర)

కలిగి ఉంటారు. కానీ టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్న కొంతమంది వ్యక్తులకు, రివర్స్ నిజం; వారి రక్తంలో చక్కెర వాస్తవానికి పెరగవచ్చు. పరిగెత్తుతూ ఉండు; రన్నింగ్ కి మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, మీరు మీ బ్లడ్ షుగర్ ని మెరుగ్గా నియంత్రించగలుగుతారు.122

\* రెగ్యులర్ వ్యాయామం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం మరియు గ్లూకోజ్ నిల్వను తగ్గించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. హైపోగ్లైసీమియా (తక్కువ రక్తంలో చక్కెర) కొన్ని వ్యక్తులకు జాగింగ్ తర్వాత రోజు లేదా రాత్రిపూట సమయంలో, సమయంలో, లేదా తర్వాత కూడా సంభవించవచ్చు. టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచుగా తగ్గుతాయి; అయితే ఇది ఎల్లప్పుడూ కేసు కాదు. ఇది మిమ్మల్ని జాగింగ్ నుండి అడ్డుకోనివ్వకూడదు, ప్రత్యేకించి మీ శరీరం రన్నింగ్ కి ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకున్న తర్వాత మీరు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగ్గా నియంత్రించగలుగుతారు.123

\* మీ వ్యాయామాల తీవ్రత, పొడవు, ఫ్రీక్వెన్సీ మరియు శిక్షణ ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ప్రభావితం కావచ్చు. న్యూజెర్సీకి చెందిన న్యూట్రీషనిస్ట్ మరియు డయాబెటిక్ స్పెషలిస్ట్ అమండా కిర్పిచ్ MA, RDN, CDE, CDN ఈ విషయంపై తన ఆలోచనలను పంచుకున్నారు. ఆమె చెప్పేదాని ప్రకారం, "రన్నింగ్" అనే పదం చిన్న స్ప్రింట్ నుండి లాంగ్ మారథాన్ వరకు ఏదైనా సూచించవచ్చు, అలాగే ఏరోబిక్ మరియు వాయురహిత ఇంధన వ్యవస్థలపై ఆధారపడే లేదా ఆధారపడని అధిక-తీవ్రత విరామం శిక్షణా సెషన్లను సూచిస్తుంది. ఈ మార్పులను ఊహించడం తెలుసుకోవడం వలన అవి కలిగించే ఒత్తిడిని కొంతవరకు తగ్గించవచ్చు మరియు మరింత ఖచ్చితమైన ఇన్సులిన్ మరియు ఆహార ప్రణాళికలకు దారితీయవచ్చు."124

\* ఈ వైవిధ్యం కారణంగా, ప్రతి వ్యక్తి యొక్క నిర్దిష్ట అవసరాలకు అనుగుణంగా వ్యాయామ సిఫార్సులను రూపొందించడం చాలా ముఖ్యం. జాగింగ్ చేసేటప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మీరు మీ బ్లడ్ షుగర్ ని ఎలా అదుపులో ఉంచుకుంటారు అనేది కూడా చాలా ప్రత్యేకమైనది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు రక్తంలో చక్కెరను మార్చగల ఇతర కారకాలు మీ చివరి భోజనం నుండి ఎంత సమయం తీసుకున్నాయి మరియు మీరు ఎంత ఇన్సులిన్ తీసుకువెళుతున్నారు. ఖచ్చితమైన సార్వత్రిక శాస్త్రం ఉనికిలో లేదు, కానీ మీరు మీ స్వంత



వ్యక్తిగత ధోరణులను నేర్చుకుంటే, మీరు విపరీతమైన గ్లూకోజ్ విహారయాత్రల (ఎక్కువ మరియు తక్కువ) గురించి చింతించకుండా పరుగెత్తవచ్చు. ప్రారంభించడానికి క్రింది కొన్ని సిఫార్సులు ఉన్నాయి.<sup>125</sup>

## మారథాన్ రన్నింగ్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

1) మీరు వెన్న వంటి కొవ్వును కరిగించడం ప్రారంభిస్తారు: ప్రజలు తరచుగా వారి ఫిట్నెస్ స్థాయిలను మెరుగుపరచాలనే ప్రాథమిక లక్ష్యంతో మారథాన్ శిక్షణను ప్రారంభిస్తారు. బయట పరిగెత్తడం వ్యాయామశాల యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలకు సరైన విరుగుడుగా ఉపయోగపడుతుంది, ప్రత్యేకించి మీరు అక్కడ వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మీకు విసుగు అనిపిస్తే. మారథాన్ సమయంలో, మీరు 2,600 కేలరీలు వరకు బర్న్ చేయవచ్చు. మారథాన్ శిక్షణ కఠినమైనది, కానీ మీరు అద్భుతమైన దృశ్యాలతో చుట్టుముట్టబడినప్పుడు ఇది చాలా ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది.<sup>126</sup>

2) మీరు బాగా తినడం ప్రారంభిస్తారు. ఒక మారథాన్ కోసం శిక్షణ యొక్క ప్రయోజనాల్లో ఒకటి, ఒకరి ఆహారం మరియు మొత్తం ఆరోగ్యంపై అధిక అవగాహన. మీరు చాలా శక్తిని ఖర్చు చేస్తారు, కాబట్టి ఆ దుకాణాలను పోషకమైన ఆహారంతో నింపడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారంలోని పోషకాల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు మీ పరుగు అంతటా అది మీకు ఎలా సహాయపడుతుందో తెలుసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా తినడం చాలా తక్కువ పని. మీరు మీ శరీరంలోకి ఏమి ఉంచుతున్నారనే దాని గురించి మీరు ఎంత ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారో, అది పండ్లకి అనుకూలంగా జంక్ ఫుడ్ను పంపడం సహజంగా కనిపిస్తుంది. ఫలితంగా, మారథాన్ పరుగు మీ ఆరోగ్యాన్ని అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది, కేవలం భౌతికంగా మాత్రమే కాదు.<sup>127</sup>

3. హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మారథాన్లో శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు, మీ కాళ్లు ఎక్కువ కృషి చేస్తున్నట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ వాస్తవానికి, మీ గుండె రెండు రెట్లు వేగంగా దూసుకుపోతోంది. రన్నింగ్ మీ గుండెను బలపరుస్తుంది ఎందుకంటే ఇది మీ శరీరం అంతటా ఎక్కువ రక్తం మరియు ఆక్సిజన్ను వేగంగా పంపుతుంది. ఇది గుండెపోటు, రక్తపోటు

మరియు కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. సుదూర పరుగు యొక్క ప్రాథమిక ప్రయోజనాలలో ఒకటి, ఇది దీర్ఘకాలంలో మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.128

4. మీరు మీ లోపల ఎక్కువ డ్రైప్ ను కనుగొంటారు. మారథాన్ లో శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు మీరు అభివృద్ధి చేసుకునే స్వీయ నియంత్రణ మరియు ఏకాగ్రత జీవితంలోని అన్ని అంశాలలో మీకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక మారథాన్ యొక్క భౌతిక డిమాండ్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, ముగింపు రేఖను దాటడానికి అవసరమైన మానసిక దృఢత్వం ప్రతి రన్నర్ కు ఉంటుంది. మారథాన్ లకు శిక్షణ ఇచ్చేవారు మరియు పరిగెత్తేవారు నిర్భయంగా మరియు నిశ్చయాత్మకంగా ఉంటారు. పోషకాహారం మరియు కఠినమైన వ్యాయామ నియమావళిని నిర్వహించడం వంటి కష్టమైన పనులను సాధించడానికి వారు స్వీయ-నియంత్రణను కూడా కొనసాగించాలి. మీరు మారథాన్ కు సిద్ధమవ్వాలని నిర్ణయించుకుంటే, మీరు మీ రోజువారీ పనుల్లో మరింత శ్రద్ధగా మరియు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తారని మీరు కనుగొనవచ్చు. మారథాన్ రన్నింగ్ మీ శరీరం మరియు మనస్సుపై సానుకూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇది ఈవెంట్ ముగిసిన తర్వాత చాలా కాలం పాటు ఉంటుంది.129

5. ఇది అద్భుతమైన స్వీయ-హామీ బూస్టర్. నా అనుభవంలో, మీరు 42 కిలోమీటర్లు పరిగెత్తిన తర్వాత, మీ మార్గంలో ఏమి వచ్చినా మీరు చాలా చక్కగా అస్పష్టంగా ఉన్నారు. చాలా మంది ప్రజలు మారథాన్ ను ప్రారంభించినప్పటికీ, కేవలం కొద్ది శాతం మాత్రమే ముగింపు రేఖను దాటారు. మారథాన్ ను పూర్తి చేసే ప్రపంచంలోని అతికొద్ది మంది వ్యక్తులలో మీరు ఒకరైతే, మీరు దేనినైనా జయించగలరని మీకు అనిపిస్తుంది. ఇది పనిలో మీ కోసం మాట్లాడటానికి, మీ స్వంత తీర్పుపై నమ్మకం ఉంచడానికి మరియు మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మీకు ఛార్జ్ చేయడానికి మీకు విశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది.130

6. జీవితంపై మీ దృక్పథం మెరుగుపడవచ్చు. సుదూర పరుగు, ప్రత్యేకించి ఇతర సడలింపు పద్ధతులతో కలిపి ఉంటే, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మరియు తీవ్రమైన రోజు తర్వాత పునరుజ్జీవనం పొందేందుకు గొప్ప మార్గం. శారీరక శ్రమ సమయంలో ఎండార్ఫిన్లు లేదా "ఫీల్-గుడ్ హార్మోన్లు"

విడుదలను ప్రేరేపించడం ద్వారా, మీరు మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచవచ్చు. అందుకే, ఇప్పుడే మారథాన్‌ని పూర్తి చేసినప్పటికీ, ముగింపు రేఖ వద్ద మీరు అలసిపోవడానికి బదులు సంతోషంగా ఉంటారు. అదనంగా, రోజువారీ మారథాన్ శిక్షణ సంతృప్తి మరియు ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు ప్రాధాన్యతలను పునఃపరిశీలించడం వంటివి నడుస్తున్నప్పుడు ఒంటరిగా కొంత నిశ్శబ్ద సమయం ద్వారా సాధించవచ్చు. మారథాన్‌ల వంటి సుదూర పరుగు, నిస్పృహ లక్షణాల తగ్గింపుతో కొన్ని పరిశోధనల్లో ముడిపడి ఉంది. మీరు శిక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ కొంత సమయాన్ని కేటాయిస్తే, మీరు మారథాన్ కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. మీ శారీరక శ్రమ స్థాయిని పెంచుకోవడం మెరుగైన ఆరోగ్యానికి ఒక అద్భుతమైన వ్యూహం. ఈ కారణంగా, శ్రీరామ్ ప్రాపర్టీస్ కు అవుట్ డోర్ లీజర్ సదుపాయాలు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తాయి. మీరు మా రన్నింగ్ కోర్సులలో మీ తదుపరి మారథాన్ కు సిద్ధం కావచ్చు, ఇవి పచ్చని వృక్షసంపదతో చుట్టుముట్టబడి ఉంటాయి.<sup>131</sup>

## సమూహంలో పరుగెత్తడం వల్ల కలిగే సామాజిక ప్రయోజనాలు

పరుగు సమయంలో మీరు ఇతర రన్నర్లతో చేసే సంభాషణలు మైళ్లను ఎగురవేస్తాయి. సమూహంలో పరుగెత్తడం అనేది ప్రేరణ పొందేందుకు, మరింత అనుభవజ్ఞులైన రన్నర్ల నుండి నేర్చుకునేందుకు సరైన మార్గం. రన్నింగ్ మళ్ళీ బాగా ప్రాచుర్యం పొందటానికి సమూహాలలో పరుగెత్తడం చాలా పెద్ద కారణాలు. సమూహంలో పరుగెత్తడానికి 3 కారణాలు ఉన్నాయి మరియు అవి బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి.<sup>132</sup>

ప్రేరణ: మీ వర్క్‌వుట్ రోటీస్ ను మైదానంలోకి తీసుకురావడానికి ఉత్తమమైన విధానం మీతో చేరడానికి కొంతమంది స్నేహితులను ఆహ్వానించడం. మీరు జాగ్ చేస్తున్నప్పుడు, మీరు మరియు మీ సహచరుడు ఏదైనా చర్చించుకోవచ్చు. చాలా మంది వ్యక్తులు తాము ఏదైనా సాధించలేకపోవడానికి గల కారణాలపై దృష్టి పెడతారు, కానీ స్టీప్ కేస్ దానిని ఉత్తమంగా పేర్కొన్నాడు: "మీరు ఒక పనిని ఎందుకు చేయలేరనే దానిపై మీరు దృష్టి పెట్టకూడదు. మీరు బయటి వ్యక్తిగా ఉండాలనుకుంటే, మీరు ఎందుకు ఆలోచించాలి ఇది సాధ్యమే. అంతేకాకుండా, వేరోకరితో ఒకే బోట్లో ఉండటం వలన మీరు ఎల్లప్పుడూ వారితో సన్నిహితంగా ఉంటారు. పోటీ

సమయంలో ఎలైట్ రన్నింగ్ టీమ్లు ఎందుకు నిలకడగా వ్యక్తిగత శ్రేణులను అధిగమిస్తాయో ఇది వివరిస్తుంది. ప్యాక్లో పరుగెత్తడం, అందులో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ మీకు తెలియకపోయినా , మీ స్వంతంగా బయటకు వెళ్లడం కంటే మరింత ప్రేరేపించబడవచ్చు.<sup>133</sup>

అనుభవజ్ఞులైన రన్నర్స్ నుండి జ్ఞానాన్ని పొందండి: మీరు పరుగులో ఉన్నప్పుడు మీ అన్ని రన్నింగ్-సంబంధిత ప్రశ్నలకు సమాధానాలను కనుగొనవచ్చు. అనుభవజ్ఞుడైన అథ్లెట్ ఎలా సాగదీయాలి, ఏ ఆహారాలు తీసుకోవాలి మరియు ఎలాంటి వర్కవుట్లు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి అనే దానిపై సలహాలను అందించగలడు. "బ్లాక్ చుట్టూ ఉన్న" రన్నర్ నుండి సలహాలను పొందడం వలన మీరు మీ స్వంత వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ స్థాయిని చేరుకోవడంలో మీకు సహాయపడవచ్చు. Run856 అనేది అనేక ఆన్లైన్ రన్నింగ్ గ్రూప్లకు కేవలం ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే, ఇక్కడ ఆరంభకులు అనుభవజ్ఞులైన రన్నర్ల నుండి సలహాలు మరియు ప్రోత్సాహాన్ని పొందవచ్చు.<sup>134</sup>

సామాజిక సౌలభ్యం: సమూహంలో వ్యాయామ సెషన్లు అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. అదే విషయాన్ని అనుభవిస్తున్న ఇతర రన్నర్లతో కలిసి పని చేస్తున్నప్పుడు, వేగవంతమైన వేగం మరింత చేయదగినదిగా మారుతుంది. ఆరోగ్యం మరియు తెలివి రెండింటి పరంగా, విభజించడం మరియు జయించడం చాలా అవసరం. ఇతరుల ఉనికి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, ఈ దృగ్విషయాన్ని సామాజిక సులభతరం లేదా ప్రేక్షకుల ప్రభావం అని పిలుస్తారు. మనుషులు ఇతరుల సాంగత్యంలో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ శ్రమ, సృజనాత్మకత మరియు ఉత్సాహకతను ప్రదర్శిస్తారనేది నిరూపితమైన వాస్తవం.<sup>134</sup>

## సుదీర్ఘ పరుగులు మరియు రేసుల కోసం మైండ్ గేమ్లు

సుదూర రేసులు మరియు పరుగులు శారీరక డిమాండ్ల కంటే ఎక్కువ కాకపోయినా సమానమైన మానసిక ఒత్తిడిని అందిస్తాయి. మీ స్వీయ-భరోసా, ఏకాగ్రత మరియు మొత్తం పనితీరును పెంచే సుదూర రేసులు మరియు పరుగుల కోసం ఇక్కడ కొన్ని మానసిక వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. మీ తదుపరి లాంగ్ రన్ లేదా మారథాన్లో ఈ మానసిక ఉపాయాలను ఉపయోగించండి.<sup>136</sup>

విజవల్ ఎయిడ్స్‌ని ఉపయోగించుకోండి: కేవలం అర్థవంతమైన చిహ్నాన్ని లేదా చిత్రాన్ని దృశ్యమానం చేయడం వల్ల మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగించవచ్చు మరియు మీరు ఏకాగ్రత సాధించడంలో సహాయపడవచ్చు. ప్రపంచ స్ట్రాయి స్ప్రింటర్ లేదా చాలా వేగంగా లేదా భయంకరమైన జంతువు గురించి ఆలోచించండి. మిమ్మల్ని కొనసాగించమని ప్రోత్సహించడానికి మీరు ప్రయమైన వ్యక్తి ముఖాన్ని దృశ్యమానం చేయడానికి కూడా ప్రయత్నించవచ్చు. మీరు ఒక నిర్దిష్ట కారణం లేదా స్వచ్ఛంద సంస్థ కోసం నడుస్తున్నట్లయితే, సంస్థ యొక్క చిహ్నం లేదా మరొక ప్రేరేపిత చిత్రాన్ని దృశ్యమానం చేయడాన్ని పరిగణించండి.<sup>137</sup>

విజయం కోసం మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి: మొదటి తేదీ లేదా ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూలో మీ ఉత్తమ అడుగు ముందుకు వేయడానికి, మీరు సహజంగా మీ స్వీయ-భరోసాని పెంచే విధంగా దుస్తులు ధరించాలని ఎంచుకుంటారు. ప్రధాన పోటీల కోసం మీ విధానాన్ని మార్చుకోవద్దు. మిమ్మల్ని చెడ్డవాడిగా భావించే రన్నింగ్ దుస్తులను కనుగొని దానికి కట్టుబడి ఉండండి. రేసింగ్ వస్త్రధారణ యొక్క ప్రధాన మార్గదర్శకాన్ని గుర్తుంచుకోండి: ఈవెంట్ జరిగిన రోజున ఆశ్చర్యకరమైనవి లేవు. ముందుగా ట్రయల్ రన్ కోసం మీ పవర్ సూట్‌ని ఉపయోగించండి.<sup>138</sup>

పవర్ పోజ్ కొట్టండి: మీరు రేసు ప్రారంభ రేఖ వద్ద వేచి ఉన్నందున, వంగి లేదా క్రిందికి వంగి ఉండకండి. నిటారుగా మరియు పొడవుగా నిలబడండి. మీరు మరింత నమ్మకంగా కనిపిస్తారు మరియు అలాగే అనుభూతి చెందుతారు.

మీ పరుగును విడదీయండి: మీ పరుగు లేదా రేసును మీరు మరింత నిర్వహించదగిన భాగాలుగా విభజించినట్లయితే, దాని పొడవు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీరు 20 మైళ్లు నడుస్తున్నట్లయితే, "సరే, ఇది నాలుగు 5-మైళ్ల పరుగులు" అని ఆలోచించండి. ప్రతి విభాగం ప్రారంభంలో తాజా కాళ్ళతో కొత్త పరుగును ప్రారంభించినట్లు మీరే ఆలోచించండి మరియు ఆ నిర్దిష్ట పరుగు ముగింపుకు చేరుకోవడంపై మీ దృష్టిని పెట్టండి.<sup>139</sup>

మంత్రాన్ని స్వీకరించండి: "నేను అలసిపోయాను" లేదా "నేను ఈ రేసును ఎప్పటికీ పూర్తి చేయను" వంటి ప్రతికూల ఆలోచనలను మీరు అనుమతించినట్లయితే, అవి స్వీయ-సంతృప్త ప్రవచనం అవుతాయి. ఆశావాదం అవసరమని నిరంతరం గుర్తుంచుకోండి. "నేను చాలా అద్భుతంగా ఉన్నాను" లేదా "నేను బాగానే ఉన్నాను" అని మీకు మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పండి. త్వరలో లేదా తరువాత, మీరు దానిని నిజం అని అంగీకరిస్తారు. కొన్ని ఉత్తేజకరమైన రన్నింగ్ మంత్రాలను కనుగొనండి.<sup>140</sup>

ఆల్ఫాబెట్ గేమ్ ఆడండి: రన్నింగ్ చేస్తున్నప్పుడు చేయాల్సిన ఆహ్లాదకరమైన కార్యకలాపం సంకేతాలు, లైసెన్స్ ప్లేట్లు మరియు ఇతర రన్నర్ల బట్టలు వంటి వాటిపై అక్షరమాల అక్షరాల కోసం వెతకడం.<sup>141</sup>

మీరు ఎంత బాగా గుర్తుంచుకున్నారో చూడండి: ఎన్ని రాష్ట్రాలు లేదా దేశ రాజధానులు, యు.ఎస్ ప్రెసిడెంట్లు, ఆస్కార్ విజేతలు, స్పోర్ట్స్ ఛాంపియన్లు మొదలైనవాటిని మీరు సమయ పరిమితిలో రికార్డ్ చేయగలరు.<sup>142</sup>

వాటిని మొత్తం: మీరు జాగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఒక కన్ను వేసి ఉంచడానికి నలుపు రంగు రన్నింగ్ షార్ట్స్ వంటి దుస్తులను ఎంచుకోండి. ఆ తర్వాత, నిర్దిష్ట దుస్తులను ధరించిన రన్నర్ల సంఖ్యను లెక్కించండి. నడుస్తున్న భాగస్వామితో, ఈ జీవుల సంఖ్యను ఎవరు ఊహించగలరో చూడడానికి మీరు పోటీ పడవచ్చు.<sup>143</sup>

ఇలా ఊహించుకోండి: మీరు నిరుత్సాహానికి గురైనప్పుడల్లా, ముగింపు రేఖకు పరుగెత్తే ఒలింపిక్ అథ్లెట్గా మిమ్మల్ని మీరు చిత్రించుకోండి. ఆదర్శవంతమైన రన్నింగ్ రూపం ప్రశాంతంగా, ద్రవంగా మరియు సొగసైనదిగా ఉంటుంది. మీకు ఇష్టమైన అథ్లెట్గా మీరు అతని బూట్లలో మిమ్మల్ని చిత్రించుకుంటే అతనిలా పరిగెత్తవచ్చు.<sup>144</sup>

మీ మైండ్‌ని మరల్చడానికి ఆసోసియేటివ్ డిస్ట్రాక్షన్ మెథడ్స్‌ని ఉపయోగించండి: మీ స్ట్రెడ్, భంగిమ, శ్వాస మరియు ఇతర రన్నర్‌లపై దృష్టి పెట్టడం అన్నీ అనుబంధ వ్యూహాలకు ఉదాహరణలు. అనుభవజ్ఞులైన మారథానర్‌లకు ఈ వ్యూహం విజయవంతమయ్యే అవకాశం ఉంది, అయితే ప్రారంభకులకు డిసోసియేటివ్ విధానాలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయని కనుగొనవచ్చు.<sup>145</sup>

డిసోసియేటివ్ టెక్నిక్‌లు సహాయపడవచ్చు: డిసోసియేషన్ అనేది మానసిక మరియు భావోద్వేగ ప్రభావాలను తగ్గించడానికి ఒకరి బాధ యొక్క మూలం నుండి ఒకరి దృష్టిని మళ్లించే అభ్యాసం. మీరు బీచ్‌లో జాగింగ్ చేస్తున్నట్లు నటించవచ్చు లేదా బదులుగా మీకు ఇష్టమైన మార్గంలో సులభమైన పరుగు ప్రారంభించవచ్చు.<sup>146</sup>

జాగ్రత్తలు తీసుకోండి: రేసులో జరిగే ప్రతిదానికి సిద్ధంగా ఉండటం ముఖ్యం. మీ రేస్ డే పీసింగ్ స్ట్రాటజీ విఫలమైతే, వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు లేదా గాలి వీచినప్పుడు బ్యాకప్ ప్లాన్‌ని సిద్ధంగా ఉంచుకోండి. "ఏమిటంటే" ప్రశ్నల కోసం సిద్ధంగా ఉండటం వలన చెత్తగా జరిగితే మీరు చల్లగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అదనంగా, రేసులో ముందుండి మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా నరాలను శాంతపరచడంలో ఇది మీకు సహాయం చేస్తుంది.<sup>147</sup>

## మీ తదుపరి రేస్‌ను మరింత సరదాగా చేయడానికి ఉత్తమ మానసిక

### ఉపాయాలు

1. ట్రెడ్‌మిల్‌లో లాంగ్ రేస్‌లు ది కౌంట్ యువర్ స్టెప్స్ గేమ్: "మీ స్టెప్స్‌ను కౌంట్‌కి సింక్ చేయండి" అని మూడుసార్లు అల్ట్రామారథానర్, మూడుసార్లు మారథానర్ మరియు మూడుసార్లు ఐరన్‌మ్యాన్ క్రీస్ మోసియర్ చెప్పారు. "ఒకటి-రెండు-మూడు-నాలుగు, రెండు-రెండు-మూడు-నాలుగు, మరియు మొదలైనవి. మీరు 10కి వచ్చే వరకు లెక్కించండి, ఆపై పునరావృతం చేయండి. మీరు 100 నుండి వెనుకకు కూడా లెక్కించవచ్చు, ఇది ట్రాన్స్‌పై కొంచెం ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపేలా చేస్తుంది మరియు మీరు స్క్రీన్‌పై ఉన్న చిన్న ట్రాక్‌లో మీ 42వ లూప్‌లో ఉన్నారనే వాస్తవంపై కొంచెం తక్కువ శ్రద్ధ చూపుతుంది. లెక్కింపు మీరు ఒక లయలో ఉండడానికి కూడా సహాయపడుతుంది."<sup>148</sup>

2. స్క్రిప్ట్-రైటర్ గేమ్: "జిమ్లో ఇతర వ్యక్తులు ఒకరితో ఒకరు ఎంగేజ్‌మెంట్ చేసుకోవడం మరియు వారు చెప్పే ఉల్లాసకరమైన డైలాగ్‌లను చూడటానికి మీ పరిధీయ దృష్టిని ఉపయోగించండి" అని రన్నింగ్ కోచ్, లైసెన్స్ పొందిన మసాజ్ థెరపిస్ట్ మరియు 3:17 మారథానర్ ఇసాంగ్ స్మిత్ చెప్పారు . ఇంకా మంచిది: వారి స్వరాలు ఎలా వినిపిస్తాయో ఊహించండి.<sup>149</sup>

3. లాంగ్ రన్ అవుట్‌సైడ్: ది అప్రిసియేట్ యువర్ సరౌండింగ్స్ గేమ్: "అన్నింటిని మీరు మొదటిసారి చూసినట్లుగా లేదా మీరు చివరిసారిగా చూసినట్లుగా చూసుకోండి" అని మోసియర్ చెప్పారు. "మీ పాదాల క్రింద ఆకులు కురుస్తున్న విధానాన్ని గమనించండి (పతనం వస్తోంది!), రెండు మార్గాలు ఎక్కడ దాటుతున్నాయో గమనించండి లేదా చెట్టు ట్రంక్‌పై సూర్యుడు ఎలా ప్రకాశిస్తున్నాడో గుర్తించండి. మీ పరుగు ముగిశాక, పరిగెత్తేటప్పుడు మీరు గమనించిన మూడు అద్భుతమైన క్షణాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి మరియు వాటిని మీ మెమరీ బ్యాంక్‌లో భద్రపరుచుకోండి, తదుపరి సారి మీరు అక్కడకు వెళ్లి పరుగు పూర్తి చేయాలనుకుంటున్నారు." <sup>150</sup>

4. సెలబ్రిటీ లుకలైక్ గేమ్: "రన్నర్స్ విధానాన్ని గమనించి, అతను లేదా ఆమె కనిపించే సెలబ్రిటీని ఎంచుకోండి" అని రన్నింగ్ స్పెషాలిటీ గ్రూప్ ఫీల్డ్ మార్కెటింగ్ మేనేజర్ మరియు 50-ప్లస్ మారథానర్ మరియు అల్ట్రామారథానర్ ఫినిషర్ అయిన మేరీ ఆర్నాల్డ్ చెప్పారు. "ఒక ఉదయం, సెంట్రల్ పార్క్ రిజర్వాయర్ చుట్టూ ల్యాప్‌లు నడుపుతున్న వ్యక్తి సరిగ్గా అప్లస్ కుచర్ లాగా కనిపిస్తున్నాడని నాకు నమ్మకం కలిగింది. తేలింది, అది!" <sup>151</sup>

5. కుక్కపిల్ల స్కాటింగ్ గేమ్: "ఎందుకంటే మిగతావన్నీ విఫలమైనప్పుడు-కుక్కపిల్లల కోసం చుట్టూ చూడండి" అని మోసియర్.<sup>152</sup> చెప్పారు



6. వర్కౌట్లను ట్రాక్ చేయండి: "ట్రాక్ వర్కౌట్ల సమయంలో విసుగు చెందడానికి సాధారణంగా సమయం ఉండదు, ఎందుకంటే మీరు తక్కువ సెగ్మెంట్లు చేస్తున్నారు" అని వ్యాయామ శరీరధర్మ శాస్త్రవేత్త మరియు ప్రధాన కోచ్ మరియు NYCలోని సిటీ కోచ్ మల్టీస్పోర్ట్ సహ వ్యవస్థాపకుడు జోనాథన్ కేస్ చెప్పారు. "కానీ మీరు కష్టపడి పనిచేస్తున్నందున వారు బాధపడ్డారు. కాబట్టి ప్రతి విభాగానికి, ఒక నిర్దిష్ట శరీర భాగం లేదా సాంకేతికతపై దృష్టి పెట్టండి. ఉదాహరణకు, ఒక 400మీ రిపీట్లో, మీ చేతులు ఎక్కడ ఉండాలో చూసుకోవడం తప్ప మరేమీ గురించి ఆలోచించండి. తదుపరి దానిలో, మీ మోకాలి లిఫ్ట్పై దృష్టి పెట్టండి లేదా మీ మడమలను మీ బట్ వైపుకు పైకి లేపండి. మీ దృష్టి ఒక నిర్దిష్ట అంశం మీద ఉన్నప్పుడు, మీరు 'ఓ చెత్త, ఇది బాధిస్తుంది!' అని ఆలోచించే అవకాశం తక్కువ.

7. ఫైనల్ పుష్ గేమ్: "నా రిపీట్ల కోసం కేవలం '10 మీ టు గో' మార్క్లో వాటర్ బాటిల్ను ఉంచాలనుకుంటున్నాను" అని ఆర్నాల్డ్ చెప్పారు. "నా వాటర్ బాటిల్ వీక్షణలోకి వచ్చిన తర్వాత, నేను దాదాపు అక్కడ ఉన్నానని నాకు తెలుసు మరియు నేను దానిని తదనుగుణంగా తోస్తాను."

153

8. మీతో మాట్లాడండి: మీరు ఒంటరిగా పరిగెత్తుతూ మరియు కష్టపడుతూ ఉంటే, మీరే ఒక పెప్ టాక్ ఇవ్వండి. మీరు శారీరకంగా అలసిపోలేదని చెప్పండి - మీరు మానసికంగా అలసిపోయారని మరియు మీరు దానిని అధిగమించవచ్చు. "నేను ఐదు నిమిషాలలో కొంచెం నీరు తీసుకుంటాను- అది నాకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది."154

9. స్వీయ-చర్చను ఉపయోగించుకోవడానికి మరొక మార్గం కృతజ్ఞతా భావాన్ని ఆచరించడం: మీరు పరిగెత్తడం కంటే పరుగెత్తాలని గుర్తుంచుకోండి. కదలగల సామర్థ్యం, ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించే ఓర్పు మరియు ఈ క్షణంలో మీకు లభించిన సమయం, దృశ్యం, వాతావరణం మరియు శిక్షణ కోసం ఆనందించండి మరియు కృతజ్ఞతతో ఉండండి.

10. బ్రేక్ అప్ యువర్ రస్: మీ పరుగును చిన్న భాగాలుగా విభజించడం వలన దూరం మరింత నిర్వహించదగినదిగా అనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరు 20 మైళ్లు నడుస్తున్నట్లయితే, "సరే, ఇది నాలుగు 5-మైళ్ల పరుగులు" అని ఆలోచించండి. ప్రతి కొత్త సెగ్మెంట్ ప్రారంభంలో, తాజా కాళ్లతో కొత్త రస్ను ప్రారంభించడాన్ని మీరు ఊహించుకోండి మరియు ఆ సెగ్మెంట్ ముగింపుకు చేరుకోవడంపై దృష్టి పెట్టండి.<sup>155</sup>

11. మీ మార్గంలో చిన్న లక్ష్యాలను పూర్తి చేయడానికి మీ కోసం చెక్పాయింట్లను గుర్తించండి. మార్గంలో ప్రత్యేక చెట్టు లేదా విగ్రహం వంటి రాబోయే మైలురాళ్లు, లేదా మరో ఐదు నిమిషాలు లేదా బ్లాక్ ముగిసే వరకు పరుగెత్తడం వంటివి ప్రేరణనిస్తాయి.<sup>156</sup>

12. మీరు DIY రూట్లో నడుస్తున్నట్లయితే (పార్క్లో లేదా అధికారికంగా నడుస్తున్న రూట్లో కాదు), సామాగ్రి కోసం మీ స్వంత సహాయ స్టేషన్ను సృష్టించండి మరియు లక్ష్యం వలె మళ్ళీ సందర్శించండి. మీ ఇంటి (ప్రారంభ స్థానం) నుండి మీ కారుకు (సగం) మరియు వెనుకకు తీసుకెళ్లే లూప్ లేదా అవుట్ అండ్ బ్యాక్ రూట్ని అమలు చేయండి, ఇక్కడ మీరు గోల్గా చెక్ ఇన్ చేయవచ్చు. లేదా, ముందుగా నిర్ణయించిన పాయింట్లో మీ పరుగులో సగానికి ఒక స్పీహితుడు మిమ్మల్ని కలుసుకునేలా చేయండి.<sup>157</sup>

13. మరో గొప్ప మానసిక ఉపాయం ఏమిటంటే, మైళ్ల లక్ష్యాన్ని ("నేను ఈరోజు 10 మైళ్లు పరిష్కరించాలనుకుంటున్నాను") నిమిషాల గోల్గా ("నేను ఈరోజు 120 నిమిషాలు పరుగెత్తాలనుకుంటున్నాను.") లేదా వైస్ వెర్సాగా మార్చడం. ఆ విధంగా, మీ తదుపరి లక్ష్యం 3 మైళ్ల దూరంలో ఉంటే, మీరు మానసికంగా వ్యూహరచన చేయవచ్చు, "అది కేవలం అరగంట మాత్రమే."<sup>158</sup>

14. ఛాలెంజ్ని స్వీకరించండి: మీరు సుదీర్ఘ పరుగు చేస్తున్నందున, సుదూర ఈవెంట్కు శిక్షణ ఇవ్వడం అంత సులభం కాదని మీకు గుర్తు చేసుకోండి. అది ఉంటే, అందరూ చేస్తారు, సరియైనదా? మీరు ఒక సవాలును స్వీకరిస్తున్నారని మరియు మీరు ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులు చివరికి మీ సాఫల్యాన్ని మరింత విలువైనవిగా మారుస్తాయని మీకు గుర్తు చేసుకోండి.<sup>159</sup>

15. బహుళ-మైలు మార్గంలో వెళుతున్నప్పుడు, మీరు అవసరమైనంత నెమ్మదిగా వెళ్లగలరని గుర్తుంచుకోండి. ఎక్కువ మైలేజ్ అనేది ఓర్పుకు సంబంధించినది, వేగం కాదు, కాబట్టి మీరు కదలకుండా ఉండేందుకు కష్టపడుతుంటే, నెమ్మదించండి. రికవరీ వేగంతో పరుగెత్తండి, నడక విరామం తీసుకోండి లేదా మీ శరీరానికి అవసరమైనది అయితే కొన్ని నిమిషాలు కూర్చుని పాజ్ చేయండి. ఒకసారి మీరు మీ శ్వాసను పట్టుకుని విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత, పునఃప్రారంభించండి.<sup>160</sup>

16. మంత్రాన్ని కనుగొనండి: "ఒక సమయంలో ఒక అడుగు" వంటి చిన్న పదబంధాన్ని ఎంచుకోవడం, మీరు పరిగెత్తేటప్పుడు మీ తలపై మళ్ళీ మళ్ళీ ప్లే చేయడం ద్వారా మీరు ఏకాగ్రతతో మరియు కేంద్రీకృతమై ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మీకు చాలా అవసరమైనప్పుడు అది మీ అంతర్గత ప్రేరణ కావచ్చు. మీరు ఇప్పటికే మంత్రంగా ఉపయోగించడానికి ఇష్టమైన పదబంధాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు, కానీ మీరు లేకపోతే, ప్రేరణ కోసం ఈ నమూనా రన్నింగ్ మంత్రాలు మరియు మారథాన్ కోట్లను చూడండి.<sup>161</sup>

18. ఇమేజరీని ఉపయోగించండి: మీరు కఠినమైన పాచ్ను తాకినప్పుడు, ముగింపు రేఖకు వెళ్లే ఒలింపిక్ అథ్లెట్గా మిమ్మల్ని మీరు ఊహించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ రన్నింగ్ ఫారమ్ను మృదువైన, సొగసైన మరియు రిలాక్స్డ్గా ఊహించుకోండి. మీ ఇండ్రియాలను ట్యూన్ చేయండి మరియు అథ్లెట్లు ఒక ప్రధాన మైలురాయిని తాకినట్లు, ఆ ఫినిషర్ మెడల్ను కైవసం చేసుకోవడం లేదా తదుపరి మైలు మార్కర్కు చేరుకోవడం వంటివి ఊహించుకోవడానికి విజువలైజేషన్ టెక్నిక్లను సాధన చేయండి.<sup>162</sup>

19. కౌంటింగ్ గేమీలు ఆడండి: మీరు చాలా మంది ఇతర రన్నర్లు ఉన్న చోట పరిగెత్తితే, ఈ గేమీని ప్రయత్నించండి. మీ పరుగు సమయంలో వెతకడానికి తెల్లటి రన్నింగ్ టోపీ వంటి నిర్దిష్ట దుస్తులను ఎంచుకోండి. అప్పుడు మీరు ఎంత మంది రన్నర్లను ధరించారో లెక్కించండి. మీరు గతంలో లేదా ఇతర రన్నర్ల ద్వారా నడుస్తున్నట్లయితే, మీరు కమ్యూనిటీలో భాగమని గుర్తుంచుకోండి మరియు మీరు కలిగి ఉన్న భాగస్వామ్య బంధం ద్వారా అధికారం పొందండి. మీరు రోడ్లపై చాలా పరుగు చేస్తే, మీరు నిర్దిష్ట మోడల్ లేదా రంగు యొక్క కార్లతో కూడా దీన్ని చేయవచ్చు. ప్రసిద్ధ నడక మార్గం గుండా వెళుతున్నారా? మీరు ఎన్ని కుక్కలను చూస్తున్నారో లేదా మీరు గుర్తించిన వివిధ రకాల చెట్లను లెక్కించండి.<sup>163</sup>

20. పోస్ట్-రన్ ప్లాస్లను రూపొందించండి: మీరు పరుగు పూర్తి చేసిన తర్వాత మీరు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించుకోవడం చాలా బాగుంది, ముఖ్యంగా మీరు ఉదయం పరిగెత్తుతుంటే. డిన్నర్ కోసం ఏమి చేయాలి వంటి ప్రాథమికంగా ఆలోచించండి. ఇది మీ రోజును నిర్వహించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది మరియు పరుగు తర్వాత మీరు ఎదురుచూడడానికి ఏదైనా అందిస్తుంది.<sup>164</sup>

21. మీ రేస్ని విజవలైజ్ చేయండి: మీరు మారథాన్ వంటి రేసు కోసం శిక్షణ పొందుతున్నట్లయితే, మీరు కోర్సులో-ప్రతి మైలుకు పరిగెడుతూ ముగింపు రేఖను దాటుతున్నట్లు చిత్రించండి. మీరు ముగింపులో నడుస్తున్నప్పుడు మీ ఫోటో కోసం మీరు ఎలా పోజులివ్వాలనుకుంటున్నారో చిత్రించండి. మీ లక్ష్య సమయం (మీకు ఒకటి ఉంటే) ప్రదర్శించబడిన గడియారాన్ని చూడటానికి ప్రయత్నించండి.<sup>165</sup>

22. వాలంటీర్ మీ మెడలో మీ జాతి పతకాన్ని ఉంచినప్పుడు మీరు ఏమి ఆలోచిస్తారో ఊహించుకోండి. ముగింపు రేఖ వద్ద మీ ప్రియమైన వారు మీ కోసం ఉత్సాహం చూపడం ఎలా అనుభూతి చెందుతుందో ఆలోచించండి.<sup>166</sup>

23. మీ చెవులను ఉపయోగించండి: మీ సుదీర్ఘ పరుగుల సమయంలో మీరు మరింత శ్రవణ ప్రేరణ కోసం చూస్తున్నట్లయితే, హెడ్‌ఫోన్లను బస్ట్ చేయండి. కొన్ని మంజూరైన రేసులు కోర్సులో హెడ్‌ఫోన్ లేదా ఇయర్‌బడ్ వినియోగాన్ని అనుమతించనప్పటికీ, మీ స్వంత వ్యక్తిగత పరుగుల సమయంలో హెడ్‌ఫోన్లను సురక్షితంగా మరియు జాగ్రత్తతో ఉపయోగించడం పరధ్యానాన్ని మరియు ప్రేరణను స్వీకరించడానికి గొప్ప మార్గం.<sup>167</sup>

24. సంగీతం మిమ్మల్ని తరలించడానికి ప్రేరేపిస్తుందా? పాడ్‌క్యాస్ట్లు మీ చేతిలో నడుస్తున్న టాస్క్ నుండి మీ దృష్టిని మళ్లిస్తాయా? కథనాలను దృశ్యమానం చేయడంలో ఆడియోబుక్లు మీకు సహాయపడతాయా? మీకు ఏది ఉత్తమంగా పని చేస్తుందో చూడటానికి మీ పరుగులలో విభిన్న ఆడియో కంటెంట్‌తో ప్రయోగం చేయండి. మీ పరుగు గంట లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే, బహుశా మీడియాను ప్రయత్నించడాన్ని పరిగణించండి. మీ వార్మప్ మైళ్ల సమయంలో పాడ్‌క్యాస్ట్‌తో ప్రారంభించండి, ఆపై మీరు మీ టెంపోను ప్రారంభించినప్పుడు సంగీతానికి మారండి. మీరు రన్‌లో ఎక్కువ భాగం సాస్ సంగీతాన్ని నడుపుతూ ఉండవచ్చు మరియు మీరు గోడను తాకిన తర్వాత మాత్రమే జామ్లను పెంచవచ్చు. మీ వ్యూహంతో సంబంధం లేకుండా, ఒక జత రన్నింగ్ హెడ్‌ఫోన్లు మరియు కొంత సంగీతం లేదా ఆడియో మీ సుదీర్ఘ పరుగుల కోసం గేమ్ ఛేంజర్‌గా మారవచ్చు.<sup>168</sup>

25. ఊపిరి: సరైన శ్వాస సాంకేతికత దీర్ఘ పరుగులకు కీలకం. మీరు దూరం కోసం వెళ్లి ఓర్పును పెంచుకుంటే, శ్వాస పని మీ కండరాలకు అవసరమైన ఆక్సిజన్‌ను సరిగ్గా పొందడానికి సహాయపడుతుంది. మీ శిక్షణ సమయంలో వివిధ శ్వాస పద్ధతులను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ముక్కు ద్వారా లోపలికి, మరియు నోటి ద్వారా బయటకు సుదూర పరుగు కోసం గో-టు రన్నింగ్ శ్వాస వ్యూహం. మీకు స్థిరమైన శ్వాసను కనుగొనడంలో సమస్య ఉన్నట్లయితే, వేగాన్ని తగ్గించి, మీ ఇన్స్టల్స్ మరియు ఎక్స్‌హేల్స్‌లను మీ ఫుట్‌స్ట్రోక్‌తో జత చేయండి. మీ ఎడమ పాదం పేప్‌మెంట్‌ను తాకిన ప్రతిసారీ, పీల్‌ప్ కోండి. మీ కుడి పాదము తాకినప్పుడు, ఊపిరి పీల్‌ప్ కోండి.<sup>169</sup>

26. కొత్త మార్గాన్ని ప్రయత్నించండి: మీరు మారథాన్ వంటి సుదూర రేసు కోసం శిక్షణ పొందుతున్నట్లయితే, మీ శిక్షణ చక్రంలో మీరు అదే మార్గాన్ని అధిగమించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. విసుగు మరియు మార్పుతో పోరాడటానికి-మరియు మిమ్మల్ని మీరు మీ కాలి మీద ఉంచుకోవడానికి-కొత్త మార్గాన్ని ఎంచుకోండి. పూర్తిగా భిన్నమైన మార్గాన్ని ప్రయత్నించండి లేదా మీ రెగ్యులర్ రన్లో చిన్న డొంక దారిలో వెళ్లి కొత్త ప్రాంతాన్ని అన్వేషించండి. మీ లాంగ్ రన్లను మార్పడం ద్వారా, మీరు మీ దినచర్య నుండి తప్పుకున్నప్పుడు మీ మనస్సును అప్రమత్తంగా ఉంచుతారు.<sup>170</sup>

27. ఒంటరిగా వెళ్లవద్దు: మీరు మీ లాంగ్ రన్లను ఒంటరిగా చేయాలనుకుంటే, రన్నింగ్ గ్రూప్ లో చేరడానికి ప్రయత్నించండి లేదా స్నేహితుడితో కలిసి రన్ చేయండి. మిమ్మల్ని సవాలు చేయగల లేదా మీతో వేగాన్ని కొనసాగించగల భాగస్వామితో కలిసి పరుగెత్తడం సహజంగానే కొనసాగించడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. పరుగు కష్టంగా ఉన్నప్పుడు మీరు ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడవచ్చు మరియు మీరు ముగింపు రేఖను దాటినప్పుడు లేదా మీ మైలు లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నప్పుడు విజయాలలో భాగస్వామ్యం చేసుకోవచ్చు.<sup>171</sup>

## మీ సమయాన్ని ఎలా మెరుగుపరచాలి

ది మ్యాజిక్ ఆఫ్ స్పీడ్ వర్క్: మానవ శరీరం విశేషమైన ప్లాస్టిసిటీని కలిగి ఉంది; మీరు అందించే సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు అది మారవచ్చు. శిక్షణ సమయంలో మీరు రోజువారీ, వారానికో మరియు వార్షిక ప్రాతిపదికన చేసే పరుగు వేగానికి మీ శరీరం అనుగుణంగా ఉంటుంది. అయితే, మీరు కొంత వేగవంతమైన శిక్షణతో మీ సాధారణ వేగం నుండి బయటికి నెట్టినట్లయితే, మీ శరీరం పెరిగిన డిమాండ్లకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. మీ రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ మరింత ప్రభావవంతంగా మారుతుంది, మీ గుండె బలంగా మారుతుంది మరియు మీ కండరాలు తమ గరిష్ట సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకోగలుగుతాయి. ఇది మీ సాధారణ పరుగుల సమయంలో మీ శరీరంపై శక్తిని పెంచడం, వేగవంతమైన సమయాలు మరియు తక్కువ ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది. అదనంగా, మీరు సాధారణంగా మంచి అనుభూతి చెందుతారు. స్పీడ్ ట్రైనింగ్ కోసం సిద్ధం కావడానికి, మీరు మొదట

వారానికి మూడు నుండి నాలుగు సార్లు 30 నిమిషాలు నిరంతరంగా నడపాలి.<sup>172</sup>

## మీరు స్పీడ్‌వర్క్‌ని ప్రారంభించే ముందు ఏమి తెలుసుకోవాలి

1) సరైన కోర్సును కనుగొని, ఉపరితలంపై శ్రద్ధ వహించండి. మీరు ట్రయిల్‌లో లేదా ప్రమాదకరమైన చోట వేగవంతమైన వ్యాయామాలు చేయకూడదు. మీకు వీలైతే, ట్రాఫిక్, కండిషన్ లేదా స్పీడ్ బంప్‌లు లేదా స్లోప్‌ల వంటి అడ్డంకులు ఉన్నందున ముఖ్యంగా ప్రమాదకరంగా ఉన్న మార్గాల నుండి దూరంగా ఉండండి. ప్రభావవంతంగా ఉండాలంటే, ఉపరితలం వీలైనంత మృదువైనదిగా ఉండాలి.<sup>173</sup>

2) వేగంగా లోతువైపు పరుగును నివారించండి. ఇది తేలికగా కనిపిస్తుంది, కానీ ఇది కండరాలపై కఠినంగా ఉంటుంది మరియు ఆతురుతలో గాయాలకు దారితీయవచ్చు. చాలా వేగంగా వెళ్లండి మరియు మీరు ఫీస్ ఫ్లాంట్‌ని చేసి రోడ్డుపై దద్దుర్లు రావచ్చు.

3) వేడెక్కండి, సాగదీయండి మరియు నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి. మీరు వేగాన్ని అందుకోవడానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ 10 నుండి 15 నిమిషాల సులభమైన పరుగుతో ప్రారంభించండి. వెచ్చని కండరాలు మీరు మెరుగ్గా పని చేయడంలో సహాయపడతాయి మరియు మీ గాయం యొక్క అవకాశాన్ని తగ్గిస్తాయి.

4) ఫారమ్‌పై దృష్టి పెట్టండి. స్పీడ్‌వర్క్ మీ సిస్టమ్ యొక్క బయో-మెకానిక్స్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు చెడు అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయడం ప్రారంభించకుండా వేగంగా పరిగెత్తినప్పుడు ఫారమ్ గురించి ఆలోచించండి. మీరు తేలికగా, సజావుగా మరియు సమర్థవంతంగా నడుస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి.<sup>174</sup>

5) సరదాగా చేయండి. వేగంగా పరుగెత్తడం అనేది మీ కోసం ఒక కొత్త రకమైన ప్రయత్నం కావచ్చు, కానీ అది కఠినంగా ఉండవలసిన అవసరం లేదు. స్పీడ్ గేమ్‌లు ఆడటం మరియు పేస్‌లో తేడాను ఆస్వాదించడం ద్వారా మార్పులేని స్థితిని విడదీయండి.

6) విశ్రాంతి రోజు తీసుకోండి. రోజు తర్వాత స్థిరమైన వేగాన్ని కొనసాగించడానికి ఉద్దేశపూర్వక

విశ్రాంతి రోజులు అవసరం. విశ్రాంతి కోసం ప్రతి వారం కనీసం ఒక రోజు కేటాయించండి. మీరు మీ నియమావళికి వేగవంతమైన శిక్షణను జోడించినప్పుడు, మీ కండరాలకు విశ్రాంతి ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం. తీవ్రమైన వ్యాయామం యొక్క బ్యాక్-టు-బ్యాక్ సెషన్లను నివారించండి. కండర కణజాలం కోలుకోవడానికి మరియు బలోపేతం చేయడానికి, కొంత పనికేరాని సమయం అవసరం. విశ్రాంతి రోజులను ఉపయోగించడం మరియు మీ సెషన్ల తీవ్రతను మార్చడం ద్వారా మరింత ప్రభావవంతంగా మరియు తక్కువ గాయం ప్రమాదంతో రన్నింగ్ సాధించవచ్చు.<sup>175</sup>

7) మొదట కొద్దిగా అసౌకర్యాన్ని ఆశించండి. మీ శరీరం మీ సాధారణ వేగానికి అలవాటుపడి ఉండవచ్చు. ఇది మరింత త్వరగా వెళ్లాలని మీరు కోరుకుంటున్నందున, అది అనివార్యంగా కేకలు వేస్తుంది మరియు గొణుగుతుంది. మీరు ఊపిరి పీల్చుకున్నట్లు అనిపించవచ్చు మరియు మీ ఊపిరితిత్తులు మరియు కాళ్ళలో మంటలు ఉండవచ్చు. అయితే, మీరు తీవ్రమైన అసౌకర్యాన్ని అనుభవించకూడదు. వేగవంతమైన శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన తర్వాత 24 గంటల నుండి 72 గంటల వరకు ఎక్కడైనా కండరాల నొప్పి (DOMS) ఆలస్యం కావచ్చు. మీ కండరాలను కొత్త మార్గాల్లో సవాలు చేయడం ద్వారా మీరు సరైన మార్గంలో ఉన్నారు.<sup>176</sup>

## వేగంగా పొందడానికి నిర్దిష్ట మార్గాలు

1) విరామాలలో నొక్కండి: అనేక చిన్న విరామాలతో కూడిన వర్కౌట్లు చాలా సరదాగా ఉండవచ్చు. ట్రాక్ ఈ రకమైన వ్యాయామాలకు అనువైనది ఎందుకంటే ఇది ఖచ్చితమైన దూరాన్ని కొలవడానికి అనుమతిస్తుంది. పది నిమిషాల వార్మప్ తర్వాత, మీ 5K వేగంతో 400 మీటర్లు (ఒక ల్యాప్) పరుగెత్తండి, ఆపై కోలుకోవడానికి ఒక ల్యాప్ జాగ్ చేయండి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు 24 నిమిషాల్లో 3.1 మైళ్లు (5 కి) పరుగెత్తగలిగితే, మీరు దాదాపు 2 నిమిషాల్లో 400 మీటర్లు (2 ల్యాప్లు) కవర్ చేయవచ్చు. రెండు లేదా మూడు 400-మీటర్ల పునరావృత్తులు (ప్రతి మధ్య రికవరీ ల్యాప్తో) ప్రారంభించి ఐదు లేదా ఆరు వరకు నిర్మించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. మీకు ట్రాక్కి ప్రాప్యత లేకపోతే మీరు రోడ్డుపై అదే వ్యాయామాన్ని పొందవచ్చు. రహదారి యొక్క మృదువైన, స్థాయి విభాగం కోసం వెతకండి. మీరు అసలు దూరం గురించి అనిశ్చితంగా ఉన్న సందర్భంలో, మీరు మీ విరామాలను సూచించడానికి లైట్ పోస్ట్లు లేదా



టెలిఫోన్ స్తంభాలను ఉపయోగించవచ్చు. 10-నిమిషాల వార్మప్ తర్వాత, రెండు టెలిఫోన్ స్తంభాల కోసం స్ప్రింటింగ్ చేయడం, రెండు కోసం రికవరీ చేయడం మరియు ప్రక్రియను పునరావృతం చేయడం ద్వారా ఒక మైలు సాధించవచ్చు.177

2) టెంపోను పరిష్కరించండి: వారానికి ఒకసారి టెంపో వ్యాయామం చేయండి. టెంపో పరుగులు మీ వాయురహిత డ్రైవ్‌ను అభివృద్ధి చేయడంలో మీకు సహాయపడతాయి, ఇది వేగంగా పరుగెత్తడానికి కీలకం. వాయురహిత డ్రైవ్‌ ఆక్సిజన్ లేనప్పుడు మీ కండరాలు ఇంధనాన్ని కాల్చడం ప్రారంభించే బిందువును సూచిస్తుంది. ఇది తక్కువ అలసటతో వేగంగా పరుగెత్తడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. ఒక రన్నింగ్ కోచ్ మాట్లాడుతూ, టెంపో అనేది మీ వేగాన్ని ఎంత దూరమైనా మెరుగుపరచడానికి ఏకైక అతి ముఖ్యమైన వ్యాయామం. టెంపో రన్ చేయడానికి, మీ పరుగును 10 నిమిషాల సులభమైన పరుగుతో ప్రారంభించండి. తర్వాత మీ 10K (6.2 మైళ్లు) వేగంతో 15 నుండి 20 నిమిషాల పరుగుతో కొనసాగండి. మీరు 60 నిమిషాల్లో 10వేలు పరిగెత్తగలిగితే మీ వేగం మైలుకు దాదాపు 10 నిమిషాలు ఉంటుంది. మీ 10K వేగాన్ని "సాకర్యవంతంగా కష్టం"గా భావించే వేగంతో లేదా 1-10 స్కేల్‌లో 8 ప్రయత్నాలతో అమలు చేయబడుతుందని మీకు ఖచ్చితంగా తెలియకపోతే. 10 నిమిషాల కూల్ డౌన్ రన్‌తో ముగించండి. మీరు బలంగా మరియు మీ ఓర్పు మెరుగుపడినప్పుడు, మీ టెంపో శిక్షణ యొక్క పొడవును పెంచండి. ఇక మీరు సాకర్యవంతంగా హార్డ్ పేస్‌ని మెయింటెయిన్ చేయగలరు. ఈ వర్క్‌వుట్‌ని చాలా వారాల పాటు ప్రాక్టీస్ చేయండి మరియు మీ తదుపరి రేసులో మీరు బహుశా PRతో రివార్డ్ చేయబడతారు.178

3) కొండలపై మీ బలాన్ని పరీక్షించుకోండి: హిల్ వ్యాయామాలు ఆరోగ్యంపై అనేక సానుకూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. మీ క్వడ్‌లు, హామ్ స్ట్రీంగ్స్, దూడలు మరియు గ్లాట్స్ (బట్ కండరాలు) అన్నీ బలాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీ విసుగును ముగించడం వాస్తవం. మీరు స్వీయ-భరోసాని మరియు బలమైన ఎగువ శరీరాన్ని కూడా పొందుతారు (మీ కోర్ మిమ్మల్ని నిటారుగా ఉంచడానికి ఎక్కువ పని చేయాల్సి ఉంటుంది కాబట్టి, మీరు మీ చేతులను మరింత కఠినంగా నడుపుతారు). మీరు హిల్ రిపీట్‌లు చేస్తుంటే, మీరు సవాలు చేసే మార్గంలో దశలవారీగా వెళ్లలేరు. రన్నర్‌గా మీ స్ట్రామినాను పెంచుకోవడానికి పదేపదే కొండలపైకి మరియు క్రిందికి పరిగెత్తడం గొప్ప వ్యూహం. వాలుపైకి వెళ్లడానికి మిమ్మల్ని అనుమతించకుండా గరిష్ట ప్రయత్నం

చేయడానికి ప్రయత్నించండి. నేలవైపు చూడటం మానుకోండి. మీ మనస్సును వాలుపై ఉంచడానికి బదులుగా మీ కళ్ళను పది నుండి ఇరవై అడుగుల ముందు ఉంచండి. కొండ పునరావృత్తులు వారానికి కనిష్టంగా 3-4 నుండి వారానికి గరిష్టంగా 6-10 వరకు క్రమంగా పెరగాలి. కొండ పునరావృత్తులు ప్రతి వారం ఒకసారి మాత్రమే చేయాలి. కొండ శిక్షణా సెషన్ల మధ్య విశ్రాంతి కాలాలు తప్పనిసరి. కొన్ని ప్రారంభ కండరాల అసౌకర్యం ఉండవచ్చు. మీ హిల్ క్లైంబింగ్ సామర్థ్యాలను పరీక్షించేటప్పుడు పొట్టిగా, ఏటవాలుగా ఉండే కొండలు మరియు పొడవైన, మరింత క్రమంగా వాలుల మధ్య ప్రత్యామ్నాయం చేయండి. కొండల పొడవు మరియు ఏటవాలులు విస్తృతంగా మారినప్పటికీ, ప్రత్యేకతలతో సంబంధం లేకుండా పునరావృత భావన తరచుగా ఒకే విధంగా ఉంటుంది. మీరు వీలైనంత త్వరగా కొండపైకి చేరుకోవడానికి గట్టి ప్రయత్నం చేయాలి, ఆపై దిగువకు తిరిగి వచ్చినప్పుడు నెమ్మదిగా జాగ్ చేయాలి. మీరు నాలాగే చదువైన ప్రాంతంలో నివసిస్తుంటే ట్రెడ్మిల్ కూడా అంతే ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మీ కండరాలను వదులుకోవడానికి 10 నిమిషాలు నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం ప్రారంభించండి. తర్వాత, తదుపరి క్వార్టర్ మైలులో, గ్రేడియంట్ (మీకు కఠినంగా అనిపించే స్థాయికి) (లేదా 400 మీటర్లు) పెంచండి. 1% వంపుతో పావు-మైలు సులభమైన జాగింగ్తో తిరిగి ఆకృతిని పొందండి. ఇలా మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు చేయాలి, చివరికి పదిసార్లు చేయాలి. ప్రతి వ్యాయామం తర్వాత చల్లబరచడానికి 5-10 నిమిషాలు వేచి ఉండండి.<sup>179</sup>

4) కొన్ని పౌండ్లను టార్ప్ చేయండి: ఇది పూర్తి చేయడం కంటే తేలికగా ఉంటుందని నాకు తెలుసు, కానీ ఒక పౌండ్ బరువు తగ్గడం వల్ల మైలుకు 2 సెకన్లు వేగంగా తగ్గుతాయి. 10 పౌండ్లను తగ్గించండి మరియు మీరు మీ 5వే సమయంలో 1 నిమిషం తగ్గిస్తారు. 150-పౌండ్ (68 కిలోలు) రన్నర్ ప్రతి మైలుకు దాదాపు 100 కేలరీలు బర్న్ చేస్తాడు.<sup>180</sup>

## పౌండ్లను ఎలా కాలపాల్చాలి

• క్రమం తప్పకుండా అమలు చేయండి. వారానికి ఒక రోజు పరుగు లేదా ఇతర హృదయ వ్యాయామాలను జోడించడం వలన ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

• కొంత బరువు శిక్షణను జోడించండి. మీ శరీరం ఎంత కండర ద్రవ్యరాశిని కలిగి ఉంటే, మీ జీవక్రియ మరింత సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది. కండరాలు మీ క్యాలరీలను మండించే కొలిమికి జోడిస్తాయి, కొవ్వును చేర్చదు.181

• ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. మీరు కేలరీలను తగ్గించాల్సిన అవసరం లేదు. మరింత నాణ్యమైన ఆహారాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఎక్కువ తాజా పదార్థాలను జోడించేటప్పుడు తక్కువ ప్రాసెస్ చేయబడిన, జంక్, ఫాస్ట్ మరియు షుగర్ ఫుడ్స్ తినండి.

• శారీరకంగా మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి. మీరు స్పీడ్ వర్క్ మరియు హిల్ ట్రైనింగ్ను చేర్చడం ప్రారంభిస్తే మీ శరీరం గమనించడం ప్రారంభిస్తుంది. స్పీడ్ వర్క్ జోడించడం అనేది ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి అని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.182

5) ఫార్మిక్ ప్రయత్నించండి: మీరు ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు, అపానవాయువు-ఏమిటి??? ఫార్మిక్ అనేది "స్పీడ్ ఫ్లి" కోసం స్పీడిష్ పని. ఇది కేవలం పరుగు సమయంలో పరుగెత్తుతూ మరియు జాగింగ్ చేస్తుంది. మీ మొత్తం వర్కౌట్లో అదే వేగాన్ని కొనసాగించే బదులు మీరు స్ప్రింట్ చేయండి, ఆపై జాగ్ చేయండి, ఆపై మీకు నచ్చినప్పుడల్లా మళ్ళీ స్ప్రింట్ చేయండి. ఫార్మిక్తో ఒక పరిమాణం అందరికీ సరిపోదు. మీకు నిదానంగా అనిపిస్తే, మీరు చేసే స్ప్రింట్ల సంఖ్యను పరిమితం చేయండి మరియు కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోండి. మీకు చాలా శక్తి ఉంటే, స్ప్రింట్లను గట్టిగా నడపండి మరియు మీరు పూర్తిగా కోలుకున్నట్లు అనిపించనప్పుడు మళ్ళీ స్ప్రింట్ చేయండి. ఫార్మిక్ వర్కౌట్ బాగా ప్రాచుర్యం పొందటానికి ఒక కారణం అది చాలా సరళమైనది. వేగంలో త్వరణాలను నిర్వహించడానికి మీ కండరాలు తగినంత వదులుగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు కనీసం 10 నిమిషాలు వేడెక్కేలా చూసుకోండి. ఈ వ్యాయామాన్ని అమలు చేయడానికి ఒక మంచి మార్గం ఏమిటంటే, టెలిఫోన్ స్తంభం వంటి మీ ముందు ఉన్న వస్తువులను ఎంచుకొని, ఆ పోల్ నుండి తదుపరి దానికి స్ప్రింట్ చేసి, ఆపై కోలుకోవడానికి జాగ్ చేయడం. ఏదైనా స్థిరమైన వస్తువు పని చేస్తుంది: ఇళ్ళు, మెయిల్ బాక్స్లు, చెట్లు లేదా రోడ్ కిల్. మీరు బహుశా చిత్రాన్ని పొందుతారు. వ్యాయామం తర్వాత 10-15 నిమిషాలు చల్లబరచండి. ఫార్మిక్ అనేది ఒక కష్టమైన

వ్యాయామం కావచ్చు మరియు మీరు వేడెక్కడం మరియు సరిగ్గా చల్లబరచకపోతే, మరుసటి రోజు మీకు చాలా గొంతు కండరాలు ఉండవచ్చు. మీ శిక్షణలో స్పీడ్వర్క్స్ని అమలు చేయండి మరియు మీ సమయం మెరుగుపడుతుందని మీరు చూస్తారు. ఈ పుస్తకంలో చూపిన ఇతర శిక్షణ సూత్రాలను కలపండి మరియు మీరు మీ మార్గంలో బాగానే ఉంటారు. కొత్త వ్యక్తిగత రికార్డు చాలా మానసికంగా బహుమతిగా ఉంటుంది.<sup>183</sup>

## మారథాన్ పేసింగ్ యొక్క సవాలు

\* సుదూర రేసుల్లో పేసింగ్ అనేది టెలియోయాంటిసిపేషన్ అనే నాడీ ప్రక్రియ ద్వారా నియంత్రించబడుతుంది, ఇది పరిశోధన ద్వారా ఎక్కువగా మద్దతు ఇస్తుంది. మిగిలిన రేసులో హోమియోస్టాసిస్ (వేడెక్కడం వంటివి) యొక్క విపత్కర విచ్ఛిన్నం లేకుండా రన్నర్ ఎంత వేగంగా వెళ్లవచ్చో ఈ వ్యవస్థ నిరంతరం నిర్ణయిస్తుంది. మిగిలిన దూరం గురించి స్పృహతో కూడిన అవగాహన, గరిష్టంగా అనుమతించబడిన కోర్ బాడీ టెంపరేచర్ వంటి ఫిజియోలాజికల్ "సెట్ పాయింట్లు" మరియు కండరాలు మరియు ఇతర అవయవాల నుండి మెదడుకు అందజేసే ఫీడ్బ్యాక్ సిగ్నల్స్ అన్నీ ఈ గణనలో ఉపయోగించబడతాయి. రన్నర్ తమను తాము తీవ్రంగా గాయపరచకుండా నిరోధించడానికి, గణన రన్నర్ యొక్క కండరాల క్రియాశీలత స్థాయిని (అందుకే వారి వేగం) మరియు వారి అలసట యొక్క అభిప్రాయాన్ని సర్దుబాటు చేస్తుంది.<sup>184</sup>

\* ఈ మెకానిజం రన్నర్ యొక్క శిక్షణ మరియు పనితీరు యొక్క చరిత్ర ద్వారా ఎక్కువగా క్రమాంకనం చేయబడుతుంది. పిల్లలు మొదటిసారిగా ఒక-మైలు ఫస్ రన్లో పాల్గొన్నప్పుడల్లా, వారు ఎల్లప్పుడూ పూర్తి వేగంతో ప్రారంభించి, కొన్ని వందల గజాల తర్వాత బాంక్ చేస్తారు. తదుపరిసారి వారు ఆనందం కోసం రేసులో పాల్గొన్నప్పుడు, ఈ అనుభవం తర్వాత వారు తమను తాము మెరుగ్గా నడిపించడాన్ని తెలుసుకుంటారు. రన్నర్ ఎంత ఎక్కువ కాలం క్రీడలో పాల్గొంటాడో, మారథాన్లను మినహాయించి, రేసుల్లో తనంతట తానుగా దూసుకుపోయే అతని సామర్థ్యం మరింత అధునాతనంగా మారుతుంది.<sup>185</sup>

\* రన్నింగ్, సైక్లింగ్ మరియు ఇతర ఓర్పు సమయ ట్రయల్స్లో రెండు నిమిషాల కంటే ఎక్కువ

సమయం పాటు, పేసింగ్ పై అధ్యయనాలు సాధారణంగా క్లుప్త ముగింపు "కిక్"తో కూడిన వేగవంతమైన ప్రయత్నం త్వరగా పూర్తి చేసే సమయాన్ని అందిస్తుంది. 1,500 నుండి 10,000 మీటర్ల వరకు ఉన్న అన్ని ట్రాక్ దూరాలలో చాలా ప్రపంచ రికార్డులు ఇదే పేసింగ్ విధానాన్ని ఉపయోగించి స్థాపించబడ్డాయి, ఇది అనుభవజ్ఞులైన రన్నర్లకు రెండవ స్వభావం అని సూచిస్తుంది.<sup>186</sup>

\* అయినప్పటికీ, టెలియోయాంటిసిపేషన్ మెకానిజం యొక్క కంప్యూటింగ్ సామర్థ్యం సీలింగ్ ని కలిగి ఉండటం దీనికి కారణం. ఈ సాంకేతికత ఖచ్చితమైన గణనను రూపొందించడానికి తగినంత దూరాన్ని అర్థం చేసుకోలేనప్పుడు, ప్రత్యేకించి జాతి దూరాలు పెరిగేకొద్దీ బ్రేకింగ్ పాయింట్ ఉండాలి. అల్ట్రామారథాన్ యొక్క 100 కిలోమీటర్ల మార్క్ వద్ద ఆచరణాత్మకంగా అందరు రన్నర్లు గణనీయమైన మందగమనాన్ని అనుభవిస్తారని బాగా స్థిరపడింది. అధిక స్కోరర్లు తక్కువ మొత్తంలో మందగింపును కలిగి ఉంటారు, కానీ వారు కూడా ప్రతికూల స్పిట్ భూభాగానికి దగ్గరగా లేరు. విశ్వసనీయ టెలియోనిటిసిపేషన్ పరిధి ఎక్కడో 10 మరియు 100 కిలోమీటర్ల మధ్య ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది.<sup>187</sup>

## మేము మారథాన్ కోసం మెరుగైన వేగాన్ని ఎలా కనుగొనగలం?

రేసును రన్ చేయడం విషయానికి వస్తే, సరైన గమనం అంటే వీలైనంత త్వరగా ముగింపు రేఖను దాటడం. ఒక చిన్న సానుకూల స్పిట్ వాస్తవానికి మొత్తం వేగవంతమైన సమయానికి దారితీసినప్పటికీ, రన్నర్లు మారథాన్ సమయంలో మరింత లేదా మెరుగైన విభజనలను లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని వాదన కొరకు ఉహిద్దాం. మీ తదుపరి మారథాన్ మీరు ఇప్పటివరకు పరిగెత్తిన వేగవంతమైనది అని నిర్ధారించుకోవడానికి మీరు ఏదైనా చేయగలరా? ఈ 5 ఉదాహరణలను పరిశీలించండి:

1) అనేక మారథాన్లను పూర్తి చేయండి. ఒక వ్యక్తి యొక్క టెలియోయాంటిసిపేటరీ సిస్టమ్ ఒక నిర్దిష్ట రేసింగ్ అనుభవానికి మరింత అనుగుణంగా మారినప్పుడు, వ్యక్తి యొక్క పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మీరు ఇంతకు ముందు చేసినట్లయితే లేదా అలాంటిదే ఏదైనా ఉంటే, మీ

మెదడు మీ శరీరం మరియు పరిసరాల నుండి పొందే సమాచారం ఆధారంగా మీరు ఇప్పుడు ఉన్న ప్రదేశానికి మరియు ముగింపు రేఖకు మధ్య మీరు కొనసాగించగల వేగవంతమైన వేగాన్ని గుర్తించడానికి ఖచ్చితమైన గణనలను చేయగలడు. . వారి మొదటి మారథాన్ చివరి కిలోమీటర్లలో వారు అనుభవించే అలసట కోసం ఎవరూ శిక్షణ ఇవ్వరు. కానీ ఇప్పుడు మీరు ఒక మారథాన్లో ఎలా నడుచుకోవాలో మీకు తెలుసు కాబట్టి, మీరు తదుపరి దాని కోసం మరింత సిద్ధంగా ఉంటారు. ఈ రకమైన కొనుగోళ్లలో ఎక్కువ భాగం తెలియకుండానే జరుగుతాయి. మీరు మారథాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత, మీ మెదడు మరియు శరీరం సమకాలీకరించబడతాయి మరియు మీరు ఏ నిర్దిష్ట సమయంలో ఎలా ఉండాలి మీకు ఖచ్చితంగా తెలుసు.188

2) తగిన సమయ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి: మారథాన్ దూరం చాలా విపరీతంగా ఉన్నందున, కొద్దిమంది రన్నర్లు పూర్తిగా అనుభూతి ద్వారా మారథాన్ ద్వారా తమ మార్గాన్ని సమర్థవంతంగా వేగవంతం చేయగలుగుతారు, అయినప్పటికీ, వారు తక్కువ రేసుల్లో చేస్తారు. మీరు మారథాన్ను నడుపుతున్నప్పుడు చాలా వెనుకబడి ఉండాలి, ప్రారంభ మైళ్లు చాలా తేలికగా అనిపించవచ్చు - మీరు మైలుకు ఐదు లేదా 10 సెకన్లు వేగంగా లేదా నెమ్మదిగా పరిగెత్తగలిగేంత సులభం మరియు ఇది గుర్తించదగినంత కష్టం లేదా సులభంగా అనిపించదు. కానీ మారథాన్ మొదటి సగంలో మైలుకు కేవలం ఐదు లేదా 10 సెకన్ల వేగ వ్యత్యాసం ద్వితీయార్థంలో వేలాడదీయడం మరియు పడిపోవడం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి తగిన సమయ లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవడం, అది మీకు తగిన లక్ష్య వేగాన్ని అందించడం చాలా ముఖ్యం.189

మీరు భవిష్యత్తులో మారథాన్ను ఎంత వేగంగా పరిగెత్తగలరో అంచనా వేయడానికి సులభమైన మార్గం మీ గత ఫలితాలను చూడటం. మీరు మీ పనితీరును మెరుగుపరచుకోవాలనుకుంటే, సాధారణంగా మీ ముందున్న ఉత్తమ సమయం కంటే కొంత వేగవంతమైన సమయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడం మంచిది. మీ చివరి మారథాన్ ట్రైనింగ్ సైకిల్లో మీ ఫిట్నెస్ ఎంత పెరిగిందనే దానిపై మీరు ఎంతవరకు మెరుగుపడాలని ఆశించవచ్చు. మారథాన్ శిక్షణ సమయంలో మిమ్మల్ని మీరు ఎంత దూరం నెట్టాలి అనేదానికి ఉపయోగకరమైన సూచిక ఏమిటంటే, మీరు ఇటీవలి వర్కవుట్లలో ఎలా చేశారో, మునుపటి మారథాన్ శిక్షణా చక్రాలలో అదే సమయంలో పోల్చదగిన వర్కవుట్లలో మీరు ఎలా చేశారో పోల్చడం.190

చిన్న రేసుల్లోని ప్రదర్శనలు మారథాన్ కోసం లక్ష్య సమయాలు మరియు వేగాలను నిర్ణయించడానికి మరొక ఉపయోగకరమైన వనరు. తక్కువ రేసులో సమయం, అటువంటి 10K, మారథాన్ ను పూర్తి చేయడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయడానికి రేసు సమయ సమానత్వ పట్టిక లేదా కాలిక్యులేటర్లో నమోదు చేయవచ్చు. డేనియల్స్ రన్నింగ్ ఫార్ములా మరియు [mcmillanrunning.com](http://mcmillanrunning.com) రెండూ వేర్వేరు రేసు సమయాల మధ్య మార్పడానికి సహాయకరమైన సాధనాలను అందిస్తాయి.191

దయచేసి ఈ పట్టికలు మరియు కాలిక్యులేటర్లు మీరు రేసు యొక్క ప్రతి దూరానికి మీ పూర్తి సామర్థ్యానికి శిక్షణనిచ్చారనే భావనపై ఆధారపడి ఉన్నాయని గమనించండి. ఉదాహరణకు, 10K కోసం శిక్షణతో పోల్చినప్పుడు, అద్భుతమైన మారథాన్ తయారీని కలిగి ఉన్న దూరం కొంచెం ఎక్కువ. మారథాన్ శిక్షణ గోల్డ్ స్టాండర్డ్ గా పరిగణించబడుతున్నప్పటికీ, చాలా మంది రన్నర్లు తక్కువ ఈవెంట్లలో గరిష్ట పనితీరుకు దగ్గరగా ఉంటారు. వారు చిన్న ఈవెంట్ల తయారీకి అనుగుణంగా మారథాన్ శిక్షణను కొనసాగించడానికి అవసరమైన అదనపు మైళ్లను నడపడానికి ఇష్టపడరు లేదా చేయలేరు. నా అనుభవం నుండి, రేసు పనితీరు సమానత్వ కాలిక్యులేటర్లు 5 మరియు 13.1 మైళ్ల మధ్య దూరాలకు నమ్మదగినవి, కానీ అవి పూర్తి మారథాన్ కోసం అంచనాలను భారీగా పెంచుతాయి. వాటిని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు దీన్ని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం.

3) హార్డ్ ట్రైన్: మారథాన్ల మాదిరిగానే, కానీ కొంచెం తక్కువ స్థాయిలో, హార్డ్ వర్కౌట్లు టెలియోనిటిసిపేషన్ మెకానిజంను క్రమాంకనం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. హార్డ్ వర్కౌట్లు మారథాన్లు ఎలా చేస్తాయో అదే విధంగా మీ శరీరాన్ని అలసటకు గురిచేస్తాయి, కాబట్టి అవి మీ శరీరానికి ఎంత వేగంగా మరియు ఎంత దూరం వెళ్లవచ్చో అలసటకు గురిచేస్తాయి. మీ పరిమితుల కోసం ఈ అంతర్గత అనుభూతి రేసు రోజున మిమ్మల్ని మీరు మరింత ప్రభావవంతంగా కొనసాగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరింత మారథాన్-నిర్దిష్ట వ్యాయామం, ఈ విషయంలో మీకు మరింత సహాయం చేస్తుంది. కాబట్టి, ఒక మారథాన్ కోసం శిక్షణ యొక్క చివరి వారాలలో మీరు మీ రాబోయే మారథాన్ యొక్క వేగం మరియు ఓర్పు డిమాండ్ రెండింటినీ అనుకరించే కొన్ని చాలా సవాలుగా ఉండే వ్యాయామాలను చేయాలి..

## సరైన సాధనాలను నిర్ణయించే పద్ధతులు

రన్నర్స్ షూస్: మంచి జత బూట్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం ఎల్లప్పుడూ డబ్బు బాగా ఖర్చు అవుతుంది. అనేక ఎంపికల నుండి సరైన రన్నింగ్ షూలను కనుగొనడం చాలా కష్టమైన పని. అత్యంత ఖరీదైన జతపై విపరీతంగా ఖర్చు చేయడం అనవసరం, కానీ వాల్-మార్ట్ నుండి ఒక జతను కొనుగోలు చేయడం లేదు. మీరు కొంతకాలంగా మీ గది వెనుక భాగంలో దుమ్మును సేకరిస్తున్న జంటను ధరించడం గురించి మీకు తెలిస్తే, మీరు వాటిని పట్టుకోవడానికి శోధించబడవచ్చు. మీరు మీ బూట్లను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకపోయినా, వాటిలోని పదార్థాలు చివరికి క్షీణించవచ్చు. అందుచేత, నీచుడు, ఒక కొత్త జంటను పొందుము. మీరు మునుపెన్నడూ రన్నింగ్ షూలను ఫిట్ చేయకుంటే ప్రొఫెషనల్ ఫుట్ కొలత మరియు ఫిట్టింగ్ కోసం నడుస్తున్న ప్రత్యేక దుకాణాన్ని సందర్శించండి. అధిక-నాణ్యత గల జత రన్నింగ్ షూలలో పెట్టుబడి పెట్టడం వల్ల మీ సామర్థ్యాన్ని బాగా పెంచే అవకాశం ఉంది. ఒక వ్యక్తికి ఎలాంటి పాదాలు ఉన్నాయో తెలుసుకోవడానికి, వారు ఒక అడుగు అడుగు భాగాన్ని తేమగా ఉంచి, కాగితపు సంచిపై గట్టిగా నడవవచ్చు. బ్యాగ్తో మీ పాదాలు నిజంగా ఎంత సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయో చూడటానికి తడిగా ఉన్న ముద్రణను పరిశీలించండి. ఎత్తైన వంపుతో, మీ కాల్ వేళ్లు, బాల్ ఆఫ్ ఫుట్ మరియు మడమకు మద్దతు ఉంటుంది, కానీ మీ మిగిలిన పాదం కొద్దిగా ఒత్తిడిని అనుభవిస్తుంది. ఒక సాధారణ వంపు ఈ లక్షణాలన్నింటినీ అలాగే మీ పాదాల పొడవు యొక్క 2-3 అంగుళాల రూపురేఖలను వదిలివేస్తుంది. మీకు చదునైన పాదము లేదా తక్కువ వంపు ఉన్నట్లయితే, మీరు మీ పాదాన్ని క్రిందికి ఉంచినప్పుడు మొత్తం అరికాలు పాదముద్రను వదిలివేస్తాయి. ఉదాహరణకు, మీ బూట్లపై ఉన్న ట్రెడ్ వేర్లను పరిశీలించడం ద్వారా మీరు చాలా నేర్చుకోవచ్చు. ఒక జత పాత, ఫ్లాట్-సోల్డ్ బూట్లు పరిగణించండి. వివరించడానికి, మీ మడమను పరిగణించండి. వారు తమ భంగిమలో లోపలికి లేదా బయటికి వంపుగా ఉండే దేన్ని ఇష్టపడతారు? మడమ యొక్క ఒక వైపు మరొకదాని కంటే త్వరగా అరిగిపోతుందా? అరికాలిపై కొన్ని మచ్చలు ఉన్నాయో లేదో మీరు చెప్పగలరా? మీ ఉచ్ఛారణ లేదా నడక విధానాల గురించి దీని నుండి జ్ఞానం పొందవచ్చు. పాదం మీడ్ ఫుట్ వైపు లోపలికి జారినప్పుడు, దీనిని ఉచ్ఛారణ అంటారు.



సరళీకృతం చేయడానికి, మేము రన్నర్లను మూడు విస్తృత వర్గాలుగా వర్గీకరిస్తాము, ఇక్కడ మీరు నిలబడి ఉన్నప్పుడు మీ పాదం ఈ మూడు నమూనాలలో ఒకదానిలో పడాలి: ముందుగా, తటస్థ (సాధారణ వంపు) స్థానం ఉంది, దీనిలో మీ పాదం నేలపై కొట్టడం ద్వారా ఒత్తిడిని గ్రహిస్తుంది. మడమ వెలుపలి వైపు మరియు పాదాల బాల్ లోపలికి కొద్దిగా లోపలికి తిరుగుతుంది. ఓవర్ప్రోనేషన్ (చదునైన పాదాలు, తక్కువ వంపులు) అనేది ఒక నడక నమూనా, దీనిలో పాదం మడమ వెలుపలి అంచున నేలను తాకుతుంది, అయితే ప్రొపల్షన్ సమయంలో లోపలికి దొర్లుతుంది. ఇది శరీర బరువును బయటి నుండి అరికాలు లోపలికి బదిలీ చేస్తుంది, ఇది మరింత కదలికను అనుమతిస్తుంది. పాదం ఒక సాధారణ మడమ స్ట్రైక్ను అందించినప్పటికీ, ప్రభావం తర్వాత తగినంత లోపలికి వెళ్లడంలో విఫలమైనప్పుడు, పర్యవసానంగా హై ఆర్ప్ (సూపినేషన్) అని పిలువబడే అసాధారణంగా నిరోధిత చలన శ్రేణి. మీరు మీ పాదాల ఆకృతిని బాగా అర్థం చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా సరిపోయే షూలను ఎంచుకోవడానికి ఇది మీకు సహాయపడవచ్చు. ఉత్తమంగా నడుస్తున్న బూట్లు కూడా పరిమిత జీవితకాలం (400-500 కిలోమీటర్లు) కలిగి ఉన్నాయని గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. మీ మొత్తం నడుస్తున్న మైలేజీని ట్రాక్ చేయడానికి రన్నింగ్ జర్నల్ ఉపయోగపడుతుంది. మీ మొదటి మారథాన్ షూ యొక్క అంతర్గత మద్దతు 400 నుండి 500 మైళ్ల తర్వాత క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది, అయినప్పటికీ వెలుపలి భాగం ఇప్పటికీ కొత్తది. వారి బాహ్య రూపాన్ని చూసి మోసపోకండి; ఆధునిక నడుస్తున్న బూట్లు కొన్నిసార్లు 800 కిలోమీటర్ల వరకు జీవించడానికి ఉద్దేశించబడ్డాయి.

### సరైన షూలను ఎంచుకోవడానికి ఉపయోగకరమైన సలహా

- 1) పాదాల వాపు సాధారణం, కాబట్టి మధ్యాహ్నం బూట్లు ధరించడం ఉత్తమం (పగలు మరియు పరుగు సమయంలో పాదం సగం పరిమాణంలో ఉబ్బుతుంది).
- 2) మీ పొడవాటి బొటనవేలు కొన మరియు మీ షూ పైభాగం మధ్య మీ చూపుడు వేలు సరిపోయేలా తగినంత స్థలం ఉండాలి.
- 3) కాలి బొటనవేలు కుంగిపోయినట్లు అనిపించకూడదు, కాబట్టి బొటనవేలు పెట్టె పైకి క్రిందికి

జారడానికి తగినంత స్థలం ఉందని నిర్ధారించుకోండి.

4) షూలో నడుస్తున్నప్పుడు, మీరు ఎటువంటి అసౌకర్యాన్ని అనుభవించకూడదు (అనుమతిస్తే చిన్న టెస్ట్ జాగ్ కోసం తీసుకోండి).

5) మీరు కాలి వేస్తున్నప్పుడు మీ మడమను షూస్ హీల్ కొంటర్లో ఉంచండి. పరుగు కోసం వెళ్ళడానికి, మీరు సోగసైన ఏదైనా ధరించాల్సిన అవసరం లేదు. వెటరన్ మారథాన్ రన్నర్లు అరిగిపోయిన చెమట ప్యాంటు మరియు టీ-షర్టులలో శిక్షణ పొందడం కనిపించింది. అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించే కొత్తవారు ఉన్నారు, కానీ వారు ఏమి చేస్తున్నారో తెలియదు. సరైన దుస్తులను కలిగి ఉండటం వలన మీరు గొప్ప రన్నర్గా మారలేరు, కానీ అది మీ వ్యాయామాన్ని మరింత భరించగలిగేలా చేస్తుంది. ఫాబ్రిక్ మరియు మీ రన్నింగ్ గేర్ యొక్క ఫిట్ రెండు అత్యంత కీలకమైన అంశాలు.

## మారథాన్లు మరియు అల్ట్రామారథాన్ల కోసం రన్నింగ్ గేర్

మారథాన్ గేర్ చెక్లిస్ట్:

- సౌకర్యవంతమైన నడుస్తున్న బూట్లు
- చెమట పట్టే సాక్స్
- టెక్నికల్ రన్నింగ్ టాప్
- రన్నింగ్ బ్రా
- రన్నింగ్ షార్ట్స్, ట్రెట్స్ లేదా ప్యాంటు
- హైడ్రేషన్ సిస్టమ్
- పోషకాహార ప్రణాళిక
- చాఫ్ రక్షణ
- రికవరీ గేర్

బూట్లు:

\* మీ పాదాల సౌలభ్యాన్ని అన్నిటికంటే ముందు ఉంచాలి, ఎందుకంటే అవి మిమ్మల్ని చాలా కాలం పాటు మోస్తాయి. మీ పరిసర ఫ్లేట్ ఫీట్లోని నిపుణులు మీ పాదాల ఆకృతిని అంచనా వేయవచ్చు మరియు ఆ సమాచారం ఆధారంగా మీకు అనువైన షూలను సూచించవచ్చు. మీరు రేసు రోజున వ్యాయామం చేయడానికి ఉపయోగించే రేసింగ్ షూని ధరించకూడదు.

\* అధిక-మైలేజ్ రన్నర్లు రోట్షెస్లో ఉపయోగించడానికి అనేక జతల షూలలో పెట్టుబడి పెట్టడం గురించి ఆలోచించవచ్చు. వివిధ స్ట్రోక్ల కోసం వివిధ గోల్ఫ్ క్లబ్లు ఎలా ఉపయోగించబడుతున్నాయో అదే విధంగా, వివిధ రకాల వర్కౌట్లు మరియు దూరాలకు వేర్వేరు రన్నింగ్ షూలు బాగా సరిపోతాయి.\* రేస్ షూస్ పెద్ద రోజున మీకు ప్రయోజనాన్ని అందించడానికి రూపొందించబడ్డాయి. ఒక రేసింగ్ షూ వీలైనంత తేలికగా ఉండే రోజులు పోయాయి, రహదారి కొట్టడం నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి చిన్న కుషెస్ను వదిలివేస్తుంది.

\* ఆధునిక "సూపర్ షూస్" అత్యాధునిక కుషనింగ్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి రన్నింగ్ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాల నుండి రన్నర్లను రక్షించడానికి రూపొందించబడ్డాయి. చాలా తేలికైనవి, వాటిలో చాలా వరకు శక్తిని నింపడానికి, అలసటను నివారించడానికి మరియు వ్యాయామ సమయంలో వేగాన్ని పెంచడానికి కార్బన్ ఫ్లేట్తో నిర్మించబడ్డాయి. మీ రేసు యొక్క వ్యవధి ఎక్కువ, మీరు కార్బన్ ఫూతతో కూడిన షూల ప్రయోజనాలను పొందవలసి ఉంటుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది వాటిని మారథాన్లకు ధరిస్తారు. కనీసం చెప్పాలంటే అవి ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. మీరు ప్రారంభ రేఖకు చేరుకోవడానికి ముందు, మీరు ధరించే బూట్లు సరిపోతాయని మరియు శిక్షణ ద్వారా మంచి అనుభూతిని కలిగి ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.

టాప్స్:

\* టెక్నికల్ రన్నింగ్ షర్ట్ కలిగి ఉండటం వల్ల మీ రేసు నాణ్యతను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. కాటన్ షర్టులు తేమను పోగొట్టడంలో మరియు త్వరగా ఎండబెట్టడంలో చెడ్డవి. తడిగా ఉన్న చొక్కా ధరించి పరిగెత్తడం అసహ్యకరమైనది మరియు బాధాకరమైనది. మీకు బాగా సరిపోయే చొక్కా మీద పెట్టుబడి పెట్టండి, కానీ జాగింగ్ కోసం కూడా నిర్మించబడింది. పురుషుల క్రాఫ్ట్ కోర్ ఛార్జ్ సింగిల్ లేదా మహిళల బన్నీ మెరుపు ట్యాంక్ వంటి మీ చర్మం నుండి తేమను దూరం చేసే వస్త్రాన్ని ధరించడం ద్వారా మొత్తం 26.2 మైళ్ల పొడవునా పొడిగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉండండి.

\* మహిళలకు స్పోర్ట్స్ బ్రా అవసరం, అది చెమటను పీల్చడం మరియు చర్మానికి అనుకూలమైనది, మంచి జత రన్నింగ్ షూల వలె ఉంటుంది. మీరు మీ ఫిగర్ కు ఉత్తమంగా సరిపోయే బ్రాలను ఎంచుకోవడానికి వివిధ రకాల బ్రాలను ప్రయత్నించాలి.

\* చాలా బాగా ఇష్టపడే బ్రాలలో కొన్ని హ్యాండ్ ఫుల్ Y-బ్యాక్ బ్రాలు ఉన్నాయి, ఇది హై-ఇంపాక్ట్ సపోర్ట్ మరియు మరింత కవరింగ్ ఇస్తుంది మరియు బ్రాక్స్ డ్రైప్ కన్వర్టిబుల్ రన్ బ్రా, ఇది కదలికను పరిమితం చేయకుండా కంప్రెసివ్ సపోర్ట్ ను అందిస్తుంది. మీరు గంటల తరబడి పరిగెత్తవలసి వచ్చినప్పుడు చెడు తుఫాను ఎల్లప్పుడూ సాధ్యమే. వాతావరణం అద్వాన్నంగా మారినప్పుడు వెదర్ జాకెట్ అనేది ఒక గో-టు లేయర్ పీస్. వాతావరణ జాకెట్ యొక్క దృఢమైన నీటి-వికర్షక కవరింగ్ గాలి మరియు అవపాతం నుండి ఆదర్యవంతమైన రక్షణగా చేస్తుంది.

బాటమ్స్:

పరుగు కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేయబడిన షార్ట్లు మరియు లెగ్గింగులు మీరు స్వేచ్ఛగా కదలడానికి వీలుగా రూపొందించబడ్డాయి, తద్వారా మీరు మీ వేగంపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. పురుషుల కోసం మాకు ఇష్టమైన రన్నింగ్ షార్ట్లలో ఒకటి ఆస్ హైబ్రిడ్ షార్ట్. హైబ్రిడ్ షార్ట్ తేలికైన టెక్నికల్ ఫోర్-వే స్ట్రైచ్ ఫాబ్రిక్ నుండి నిర్మించబడింది మరియు దాని స్వంతంగా ధరించగలిగే వేరు చేయగల అంతర్గత కంప్రెషన్ షార్ట్ ను కలిగి ఉంటుంది. మహిళల కోసం, మేము ఆస్ యాక్టివ్ ట్రైట్ మరియు బ్రాక్స్ చేజర్ షార్ట్ ని ఇష్టపడతాము. యాక్టివ్ ట్రైట్ మృదువుగా మరియు సపోర్టివ్ గా ఉంటుంది, రెండవ చర్మ అనుభూతి కోసం మీ శరీరంతో కదిలే మృదువైన పాలిస్టర్ ఫాబ్రిక్ కు ధన్యవాదాలు. రెండు బాటమ్లు కొన్ని అవసరమైన వస్తువులను నిల్వ చేయడానికి సరైన పాకెట్లను కలిగి ఉంటాయి. చేజర్ షార్ట్ 3", 5" మరియు 7" పొడవులు మరియు వివిధ రంగులలో వస్తుంది. తేలికైన ఫాబ్రిక్ చెమటను దూరం చేస్తుంది మరియు త్వరగా ఆరిపోతుంది.

సాక్స్:

ఉత్తమ రన్నింగ్ సాక్స్ లను కలిగి ఉండటం అనేది మీ శిక్షణ మరియు రేస్ డే కిట్ లలో చర్పించలేని భాగం. కుదింపు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది కాబట్టి మీరు ఎక్కువసేపు తాజాగా ఉంటారు. అందుకే మేము CEP కంప్రెషన్ సాక్ 3.0ని ఇష్టపడతాము. 3.0లోని మెడికల్-గ్రేడ్ కంప్రెషన్ వాపు మరియు కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో

సహాయపడుతుంది, ఇది మీరు వేగంగా కోలుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. హై-టెక్ ఫైబర్లు మీ పొడవైన పరుగుల సమయంలో మిమ్మల్ని పొడిగా ఉంచడానికి తేమను తగ్గిస్తాయి. కుదింపు కోరుకోని రన్నర్ల కోసం, మీ పాదాలను సంతోషంగా ఉంచుతుంది. హాట్ స్పాట్లు మరియు పొక్కులను కలిగించే బ్యాగ్‌నెస్‌ను తొలగించడానికి మీ ఎడమ మరియు కుడి పాదాలకు ప్రత్యేకంగా సాక్స్‌లు కత్తిరించబడతాయి. అదనంగా, నైలాస్, పాలిస్టర్ మరియు స్పాండెక్స్ మిశ్రమం చక్కగా సరిపోయేలా మరియు అద్భుతమైన తేమ నిర్వహణను అందిస్తుంది.

### ఉపకరణాలు

\* హైడ్రేషన్ మరియు న్యూట్రీషన్: మీరు ఎక్కువ కాలం పాటు నీటిని మరియు ఇంధనాన్ని మీతో తీసుకెళ్లాలి. మీ శరీరానికి ఒక గంట కంటే ఎక్కువ సమయం పరుగెత్తడానికి ఇంధనం అవసరం. అంటే నీటిని తీసుకువెళ్లడానికి సౌకర్యవంతమైన మార్గాన్ని కనుగొనడం మరియు మీకు నచ్చిన ఇంధన వనరు, అది జెల్లు, నమలడం, బార్లు మొదలైనవి కావచ్చు. శిక్షణ సమయంలో పరీక్షించడం చాలా కీలకం.

\* నాథస్ ప్యాక్‌లు మీ నీటిని మరియు క్యాలరీలను మోసుకెళ్లడం ఒక ఆప్టోమైజ్‌గా ఉంటాయి. నాథస్ వాపోర్‌క్రార్ 2.0 4 ఎల్ మరియు నాథస్ వేపర్‌హోప్ 12 ఎల్ ఎలైట్ అల్ట్రా రన్నర్లు రాబ్ క్రార్ మరియు స్టెఫానీ హోవే సహకారంతో రూపొందించబడ్డాయి. ప్యాక్‌లు ప్రతి ఒక్కటి ముందు భాగంలో రెండు మృదువైన ఫ్లాస్క్‌లను కలిగి ఉంటాయి మరియు అదనపు బ్లాడర్‌లతో పని చేస్తాయి, తద్వారా మీరు మీకు అవసరమైన అన్ని H2Oలను లాగవచ్చు మరియు అవి ఎనర్జీ జెల్లు, నమలడం లేదా మీరు ప్రయాణంలో తినడానికి ఇష్టపడే వాటిని నిల్వ చేయడానికి తగినంత నిల్వ స్థలాన్ని కలిగి ఉంటాయి.180

\* మీ శరీరానికి ఏది ఉత్తమంగా పనిచేస్తుందో చూడటానికి వివిధ పోషకాహార ఉత్పత్తులను పరీక్షించడానికి మీ శిక్షణా సెషన్లు సరైన సమయం. సుదీర్ఘ పరుగులు మరియు అధిక-తీవ్రత వేగం వర్కౌట్ల సమయంలో విభిన్న ఉత్పత్తులను ప్రయత్నించండి, తద్వారా మీరు రేసు వాతావరణాన్ని అనుకరించి, దానికి అనుగుణంగా మీ శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.182

\* ఫ్లీట్ ఫీట్ రన్నర్లు మారథాన్ల కోసం మార్షెస్ ఎనర్జీ జెల్లను సిఫార్సు చేస్తారు. మార్షెస్ పిండి పదార్థాలు మరియు సోడియంను మీ కడుపు ద్వారా మరియు మీ ప్రేగులలోకి రవాణా చేయడంలో సహాయపడటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన హైడ్రోజెల్ను ఉపయోగిస్తుంది, ఇక్కడ అది సులభంగా శోషించబడుతుంది, కడుపు నొప్పి వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.

చాఫింగ్ రక్షణ: మీ శిక్షణకు లేదా రేసుకు అంతరాయం కలిగించే ముందు చాఫింగ్ ఆపండి. మీ పొడవైన, కష్టతరమైన పరుగుల కోసం, స్క్విరెల్స్ నట్ బటర్ మీ చర్మానికి మంచి స్నేహితుడు. కొబ్బరి నూనె, కోకో బటర్, బీస్యాక్స్ మరియు విటమిన్ ఇ ఆయిల్తో ఆల్-నేచురల్ ఫార్ములా తయారు చేయబడింది. టబ్ లేదా స్టిక్ని ఉపయోగించి మీరు అరికట్టడానికి ఇష్టపడే చోట దాన్ని అప్లై చేయండి. ఇది వాతావరణ-నిరోధకత, దీర్ఘకాలం మరియు పొడి చర్మానికి పునరుద్ధరణ.<sup>183</sup>

రికవరీ గేర్: రికవరీ అనేది రేసు తర్వాత మాత్రమే కాదు--మీ శిక్షణ ప్రక్రియ అంతటా గాయం లేకుండా ఉండేందుకు ఇది కీలకమైన భాగం. మసాజ్ టూల్స్ తో సుదీర్ఘ పరుగుల నుండి మీ శరీరం కోలుకోవడానికి మరియు వర్కవుట్లను వేగవంతం చేయడంలో సహాయపడండి. Feet రన్నర్లు Hyperice Hypervolt Bluetoothని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. తేలికైన ఎర్గోనామిక్ డిజైన్ బిగుతుగా ఉండే కండరాలలో ఒత్తిడిని విడుదల చేస్తుంది మరియు మీరు పరిగెత్తే ముందు ప్రాంతాలను సక్రియం చేయడంలో మరియు మీరు పూర్తి చేసిన తర్వాత కోలుకోవడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ పాయింట్ ఫోమ్ రోలర్ గట్టి కండరాలకు గట్టి కుదింపును అందిస్తుంది. ఇది కండరాల సంశ్లేషణలను విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు రక్తం ప్రవహిస్తుంది కాబట్టి మీరు మీ శిక్షణకు తిరిగి రావచ్చు. మీరు మీ పాదాలపై ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నందున ప్లాంటర్ ఫాసిటిస్ మీ శిక్షణపై వినాశనం కలిగిస్తుంది. R3 రోలర్ అరికాలి అంటిపట్టుకొన్న తంతుయుత కణజాలాన్ని విప్పుటకు మరియు సాగదీయడానికి మరియు పాదం యొక్క వివిధ ప్రాంతాలపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి రూపొందించబడింది. మీ పరుగుకు ముందు మీ పాదాలను వేడెక్కించడానికి మరియు తర్వాత వాటిని కోలుకోవడానికి R3ని ఉపయోగించండి.<sup>165</sup>

## మనస్సులో ఉంచుకోవడానికి అదనపు పాయింట్లు మరియు అదృష్టం!

\* ఇది శాంతియుత యోగా వ్యాయామం అయినా లేదా ట్రైడ్మిల్పై అధిక తీవ్రతతో కూడిన బౌట్ అయినా, వ్యాయామం ఒత్తిడి హార్మోన్స్ కార్టిసాల్ మొత్తాన్ని వెంటనే తగ్గిస్తుందని నిరూపించబడింది. తక్కువ కార్టిసాల్ యొక్క ప్రయోజనాలు మెరుగైన కండరాల మరమ్మత్తు మరియు జీవక్రియ, తగ్గిన మంట, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనతో పాటు, పోరాటం-లేదా-విమాన భావాలను సృష్టించడంలో ఈ ఒత్తిడి హార్మోన్స్ పాత్ర కారణంగా.

\* ఎండార్ఫిన్లు నొప్పి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి ఉత్పత్తి చేయబడిన మెదడు రసాయనాలు. వారు ఆనందం యొక్క భావాలను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా ఓపియాయిడ్ ఔషధాల మాదిరిగానే పనిచేస్తారు. అవి మెరుగైన మానసిక స్థితిని ప్రేరేపించడమే కాకుండా, తీవ్రమైన వ్యాయామం తర్వాత గంటల తరబడి అసౌకర్య భావాలను కప్పి ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

ఎండోకన్నబినాయిడ్స్ కూడా రన్నర్ యొక్క హైకి దోహదపడతాయని భావిస్తున్నారు - పరుగు పూర్తి చేసిన తర్వాత మీరు అనుభూతి చెందే ఉత్సాహభరితమైన మానసిక స్థితి. వ్యాయామం తర్వాత ఎండోకన్నబినాయిడ్స్ పాత్రపై పరిశోధన ఇప్పటికీ పరిమితం చేయబడింది, అయితే చిన్న అధ్యయనాలు ఏదైనా తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం మానసిక స్థితిని పెంచుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ఇంకా ఏమిటంటే, అవుట్డోర్ రన్నర్లు రెట్టింపు మానసిక స్థితిని పెంచే ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఎందుకంటే సూర్యరశ్మికి క్రమం తప్పకుండా బహిర్గతం, ముఖ్యంగా ప్రకాశవంతమైన కాంతి, నిరాశను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. అదనంగా, స్వచ్ఛమైన గాలి ఇంటి లోపల పరుగెత్తడం కంటే మెదడును పెంచే ప్రయోజనాలను జోడిస్తుంది,

\* ప్రీప్రంటల్ కార్టెక్స్కు ఆక్సిజన్ను పెంచినందుకు కృతజ్ఞతలు, అభిజ్ఞా పనితీరుకు బాధ్యత వహించే మెదడులోని భాగంలో ఒక పరుగు కూడా మీ మెదడు కెమిస్ట్రీని మార్చగలదు. మీరు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తుంటే, ఇది మెరుగైన నిర్ణయం తీసుకోవడం, ఉద్దేశం తగ్గడం మరియు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. తక్కువ మెదడు పొగమంచు మరియు మరింత మానసిక స్పష్టత అనుభూతి నిస్సహాయత, ఆందోళన మరియు నిరాశ భావాలను తగ్గిస్తుంది.

\* మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మరియు ఆక్సిజన్‌ను పెంచడం వలన వృద్ధాప్యం యొక్క అనేక అభిజ్ఞా ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు మరియు నిరోధించవచ్చు. విశ్రాంతి సమయంలో కూడా, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారిలో మెదడుకు రక్త ప్రసరణ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఇది హృదయ ఆరోగ్యానికి మరియు దీర్ఘాయువుకు గొప్ప వార్త, మరియు ఇది మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా మంచి సూచన. క్రమం తప్పకుండా పరుగెత్తడం వల్ల మెదడుకు ఆక్సిజన్‌ను పెంచడం కూడా రక్షణ ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచించాయి.

\* క్రమమైన వ్యాయామం సృజనాత్మకతను పెంచడం, శక్తిని పెంపొందించడం మరియు మీ పనులను సులభంగా నిర్వహించడంలో స్పష్టతను కలిగి ఉండటం ద్వారా ఉత్పాదకతను మెరుగుపరుస్తుంది. మీరు పనులను సునాయాసంగా నిర్వహిస్తున్నప్పుడు, మీరు మరింత పూర్తి చేస్తారు, ఒత్తిడిని నివారించవచ్చు మరియు మీ పని నుండి మరింత సంతృప్తిని అనుభవించవచ్చు.

\* వారానికి కనీసం 3 సార్లు అమలు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. మీరు మీ శరీరాన్ని ఆక్సిజన్‌ను పెంచే, ఒత్తిడిని తగ్గించే వ్యాయామానికి ఎంత తరచుగా చికిత్స చేస్తే, మీ శరీరం అంత ఎక్కువగా స్వీకరించగలదు. అవసరమైనంత విశ్రాంతి రోజు తీసుకోండి, కానీ చిన్న పరుగు కూడా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది.

\* మీ తీవ్రతను మార్చుకోండి. మీరు ప్రతిరోజూ 10-మైళ్ల పరుగెత్తాల్సిన అవసరం లేదు. స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఒకటి లేదా రెండు మైళ్లు కూడా మీకు శీఘ్ర రీసెట్‌ను అందిస్తాయి. ఆదర్శవంతంగా, మీరు చాలా రోజులలో 30-నిమిషాల వ్యాయామం పొందవచ్చు, కానీ మీకు సులభమైన రోజు కావాలంటే మీరే సులభంగా తీసుకోండి.



\* దీన్ని కలపండి. రన్నింగ్ వర్కౌట్లు అనేక రూపాల్లో ఉంటాయి. మీరు ప్రతి 7-10 రోజులకు సుదీర్ఘమైన, నెమ్మదిగా దూరం పరుగు చేయవచ్చు, కానీ మీ ఇతర వ్యాయామాలు మీ ఊహ అనుమతించినంత వైవిధ్యంగా ఉండవచ్చు. టెంపో రన్, ఫార్మిక్ రన్నింగ్, హిల్ రిపీట్స్ లేదా ట్రాక్ వర్క్ని ప్రయత్నించండి. అవన్నీ ప్రయోజనాలను ప్యాక్ చేస్తాయి మరియు వైవిధ్యం మీకు ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది.

\* ఫ్లగ్ ఇన్ లేదా అస్ఫ్లగ్ చేయండి. మీకు పరధ్యానం అవసరమైతే పాడ్ క్యాస్ట్ లేదా సంగీతాన్ని వినండి లేదా మీ ఇయర్ బడ్లను ఇంట్లోనే వదిలేసి మీతో కొంత ప్రశాంత సమయాన్ని ఆస్వాదించండి.

\* మిమ్మల్ని మీరు తేలికగా తీసుకోండి. అలవాటును సృష్టించడానికి సమయం పడుతుంది. మీరు ప్రారంభించడానికి కష్టపడవచ్చు, కానీ మీరు మీరే కట్టుబడి ఉంటే మరియు దానిని అధిక పీడన పరిస్థితిగా మార్చుకోకపోతే, మీరు ఖచ్చితంగా ప్రయోజనాలను పొందుతారు.

\* స్నేహితుడితో కలిసి పరుగెత్తడానికి ప్లాన్ చేయండి. ఇతరులతో పరుగులను షెడ్యూల్ చేయడం అనేది మిమ్మల్ని మీరు జవాబుదారీగా ఉంచుకోవడంలో సహాయపడటానికి ఒక మార్గం, అలాగే మీరు వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు సాంఘికీకరించడం వల్ల అదనపు ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు.

\* అథ్లెటిక్ పనితీరు మరియు పోషకాహారం మధ్య లింక్ స్పష్టంగా ఉంది, కానీ మానసిక పనితీరు విషయానికి వస్తే, మేము ఎల్లప్పుడూ ఒకే కనెక్షన్ కలిగి ఉండము. స్పష్టంగా చెప్పాలంటే: మీ మెదడు మీ కండరాలకు అదే ఆహారంతో ఆజ్యం పోస్తుంది! వాస్తవానికి, మన మెదళ్ళు మన రక్తప్రవాహంలో సగానికి పైగా గ్లూకోజ్ ను ఉపయోగించి శరీర అవయవాల యొక్క గ్యాస్-గజింగ్ హమ్మర్లు. అంటే మీరు తినే ఆహారం మీ అభిజ్ఞా పనితీరును పెద్ద ఎత్తున ప్రభావితం చేస్తుంది.

\* ప్రక్రియ లక్ష్యం ఏమిటి? ప్రాసెస్ లక్ష్యాలు అమలు చేయడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన లక్ష్యాలు. మీ పరుగులలో ఎక్కువ భాగం శిక్షణ పరుగులే - ప్రత్యేకించి మీ లక్ష్యం రేసులను నడపడమే అయితే, రేసింగ్ అనేది మీ అన్ని శిక్షణల ఫలితం, కానీ మీరు నిజంగా చేసే పరుగులలో కొద్ది శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. కాబట్టి, రన్నర్లు ప్రక్రియను ఇష్టపడాలి.

ప్రక్రియ లక్ష్యం అనేది మీరు పూర్తిగా నియంత్రించగల లక్ష్యం. ఇది మీరు పూర్తి చేసే నిర్దిష్ట చర్యలు మరియు టాస్క్ల నుండి వచ్చిన ఫలితంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని రన్నింగ్ ఆధారిత ప్రాసెస్ గోల్స్లో వారానికి రెండుసార్లు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్, వారానికి ఒకసారి క్రాస్ ట్రైనింగ్, ప్రతి నెలా ట్రాక్ వర్కౌట్ చేయడం లేదా ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు రన్నింగ్ చేయడం వంటివి ఉన్నాయి. అన్నీ మీరు నియంత్రించగల మరియు సాధించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండే ప్రక్రియ లక్ష్యాలు.

పనితీరు లక్ష్యం ఏమిటి? అవి ధ్వనించే విధంగా, పనితీరు లక్ష్యాలు మీ స్వంత పనితీరుపై దృష్టి సారించాయి. అంటే మారథాన్లో 5 గంటలలోపు పరుగెత్తడం, హాఫ్ మారథాన్ PRని నడపడం లేదా 10Kలో గంటలోపు పరుగెత్తడం వంటి లక్ష్యాలు. ఇది బోస్టన్ మారథాన్ స్టాండర్డ్ను కొట్టడాన్ని కలిగి ఉంటుంది కానీ బోస్టన్ మారథాన్ను రన్ చేయడాన్ని కలిగి ఉండదు. పనితీరు లక్ష్యాలు "చాలా కూల్గా అనిపించే" లక్ష్యాలు. అవి మిమ్మల్ని భయపెట్టేవి, మీరు పెద్దగా కలలు కనలేరు. అవి దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు, ఇవి రాత్రిపూట జరగవు మరియు సాధారణంగా కొన్ని చిన్న ప్రక్రియ లక్ష్యాలు లేకుండా జరగవు.

ఫలిత లక్ష్యం ఏమిటి? ఫలిత లక్ష్యం మీరు నియంత్రించలేని లక్ష్యం. రేసును గెలవడం అనేది ఫలిత లక్ష్యం, ఎందుకంటే రేసులో ఎవరు కనిపిస్తారనేది మీకు తెలియదు. బోస్టన్కు అర్హత సాధించడం అనేది ఒక ఫలిత లక్ష్యం, ఎందుకంటే మీరు BQ సమయాన్ని అమలు చేయవచ్చు, కానీ ఇతరులు చేసిన దాని ఆధారంగా కట్ ఆఫ్ మారవచ్చు. ఫలిత లక్ష్యాన్ని కూడా ఎందుకు పెట్టుకోవాలి? ప్రతి ఒక్కరూ ఫలిత లక్ష్యాన్ని సాధించాల్సిన అవసరం లేదు. గెలవడం మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది కానీ నియంత్రించడం కష్టం. రేసులో ఎవరు కనిపిస్తారో మీకు ఎప్పటికీ తెలియదు. మీరు మీ ప్రతి ప్రాసెస్ లక్ష్యాలను సాధించి ఉండవచ్చు మరియు రేసులో మీ జీవితంలో అత్యుత్తమ సమయాన్ని కూడా పరిగెత్తారు, కానీ ఎవరైనా మెరుగ్గా పరిగెత్తారు మరియు గెలిచారు. మీరు దానిని నియంత్రించలేరు. ఫలిత లక్ష్యాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి మరియు అవి తరచుగా "ఉత్తమంగా అనిపిస్తాయి" అయితే, మీరు చేసిన పనిపై ఆధారపడే వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను కూడా సెట్ చేసుకోవడం మంచిది.

\* లక్ష్యాలు ఎలా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి? పనితీరు లక్ష్యాలకు ప్రాసెస్ లక్ష్యాలు చాలా అవసరం

అని అర్థమే. మీ పనితీరు లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మీరు తప్పనిసరిగా ప్రక్రియను అనుసరించాలి. ప్రాసెస్ లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం కూడా ఏదైనా చేయడానికి మీ స్వంత ప్రేరణను పెంచుతుంది. మీరు అలవాటు లేదా దినచర్యను ఎలా సృష్టించారో చూడటం ప్రారంభించినప్పుడు, మీరు కొనసాగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పనితీరు లక్ష్యాలు పనితీరు యొక్క వివరాలపై దృష్టి పెట్టడానికి మాకు అనుమతిస్తాయి. బోస్టన్ మారథాన్ రన్నింగ్ వంటి పెద్ద చిత్రంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడంలో ఫలిత లక్ష్యాలు మాకు సహాయపడతాయి. పనితీరు మరియు ఫలిత లక్ష్యాలు రెండింటినీ సాధించడానికి ప్రక్రియ లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం ఉత్తమ పందెం. కాబట్టి ముఖ్యంగా మూడూ వారి స్వంత మార్గంలో మంచివి.

\* మీ లక్ష్యాలను పంచుకోవడం: మీ లక్ష్యాలను వ్రాయడం మరియు భాగస్వామ్యం చేయడం వలన మీరు వాటిని సాధించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధనలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా, లక్ష్యాలను పంచుకోవడం మిమ్మల్ని జవాబుదారీగా ఉంచుతుంది కానీ మిమ్మల్ని మరింత ప్రేరేపించేలా చేస్తుంది. మీరు మీ లక్ష్యాలను ఎవరితోనైనా పంచుకున్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తి మీ గురించి ఏమనుకుంటున్నారో మీరు శ్రద్ధ వహిస్తారు.

\* మీరు లక్ష్యాలను ఎందుకు నిర్దేశించుకోవాలి? లక్ష్యాలను నిర్దేశించడం ద్వారా మీరు అడ్డెట్ గా మరియు వ్యక్తిగా ఎదుగుతున్నారు. దేనికైనా ఇది నిజం! రన్నింగ్ తో మెరుగుపరచడానికి అతిపెద్ద మార్గం స్థిరత్వం, దీనికి సమయం మరియు నిరంతర అభ్యాసం అవసరం. మునుపటి కంటే మెరుగ్గా ఒక పనిని చేయడానికి ప్రాసెస్ లక్ష్యాన్ని సృష్టించడం (వారానికి 3 సార్లు లేదా స్ట్రెంగ్ ట్రైన్ X సార్లు ప్రతి వారం లేదా స్థిరంగా X మైల్ జీని నడపడం వంటివి) మీరు మెరుగ్గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పనితీరు మరియు ఫలిత లక్ష్యాలు ప్రస్తుతం అపారంగా కనిపిస్తున్న పెద్ద, భయానక లక్ష్యాలు. మీ ప్రాసెస్ లక్ష్యాలను సృష్టించడం మరియు సాధించడం ద్వారా, అవి మీరు ఒకసారి అనుకున్నంత భయానకంగా ఉండవు.

## మీరు రన్నింగ్ ని ఇష్టపడే రేసులు

వెస్ట్ మిన్ స్టర్ ట్రైల్ హాఫ్ మారథాన్: చిన్న కొలరాడో పట్టణాలు మరియు ఉద్యానవనాలలో జరిగే

ఆరు-రేసుల శ్రేణి ఈవెంట్లలో మొదటిది, డౌన్ టౌన్ డెన్వర్లో ఒక గంట లేదా రెండు గంటలలోపు, ఈ రేసు 3,000- లోపల స్టాండ్ల సరస్సును చుట్టుముట్టే ట్రయల్స్లో విప్పుతుంది. ఎకరం పార్క్ అదే పేరును పంచుకుంటుంది. మీరు ప్యాక్ చేయబడిన ధూళి, సింగిల్ ట్రాక్ మరియు బైక్ పాత్ ట్రైల్స్తో పాటు పరుగెత్తుతారు మరియు కొలరాడో యొక్క ఫ్రంట్ రేంజ్ పర్వతాల వీక్షణలను చుట్టుపక్కల నుండి చూడవచ్చు - మరియు మీరు 7:00 మరియు మధ్య 25 మంది రన్నర్ల అలలతో ప్రారంభిస్తారు. 7:25 a.m.

బార్ లేక్ హాఫ్ మారథాన్: 13.1-మైలు మరియు 15K దూర ఎంపికతో, ఈ వేగవంతమైన, ఫ్లాట్ రేసు - కేవలం 100 అడుగుల ఎలివేషన్ మార్పును మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది - బార్ లేక్ స్టేట్ పార్క్ లోపల సరస్సును చుట్టుముట్టే 8.8 మైళ్ల ట్రైల్స్ వెంట రన్నర్స్ను తీసుకువెళుతుంది. డెన్వర్ నుండి దాదాపు అరగంట. హాఫ్ మారథాన్ను పూర్తి చేయడానికి మీకు నాలుగు గంటల సమయం ఉంటుంది మరియు చెట్ల నీడ ఉన్న పచ్చికభూములు (మరియు ఇక్కడ నివసించే 350 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జాతుల పక్షులలో కొన్ని) ద్వారా అందమైన మార్గంలో వెళ్లండి.

మౌంటైన్ రిడ్జ్ హాఫ్ మారథాన్: 250 మంది రన్నర్లకు పరిమితం చేయబడిన ఈ రేసు 13.1-మైలు మరియు 10Kని కలిగి ఉంటుంది, ఇది మిమ్మల్ని డెన్వర్కు దక్షిణంగా ఉన్న హైలాండ్స్ రాంచ్ ప్రాంతంలోని కొండలు మరియు పర్వతాలలోకి తీసుకువెళుతుంది, ఇక్కడ మీరు "కొన్ని ఉత్తమ వీక్షణలను చూడవచ్చు. ముందు శ్రేణిలో," నిర్వాహకులు చెప్పారు. మీరు ఇక్కడ నడిచే డర్ట్ ట్రైల్స్ కోసం మీరు బహుశా ట్రయల్ రన్నింగ్ షూలను కోరుకుంటారు, వారు జోడించారు, మార్గంలో ఎలివేషన్ లాభాన్ని "నిర్వహించదగినది"గా వివరిస్తారు.

బ్లాక్ హాక్ హాఫ్ మారథాన్: చుట్టుపక్కల ఉన్న పర్వతాలు, పైన్ చెట్లు మరియు 35 మైళ్ల ట్రయల్స్ వీక్షణలతో నిండిన గోల్డెన్ గేట్ కాన్యస్ స్టేట్ పార్క్ ఈ కొండలతో కూడిన హాఫ్ మారథాన్కు ఆతిథ్యం ఇస్తుంది, నిర్వాహకులు "హృదయం లేనివారికి కాదు" అని చెప్పారు. 13.1-మైలు మరియు 10K మార్గాలు రెండూ "టన్నుల క్లెంబింగ్ మరియు అనేక సాంకేతిక ప్రకృతి దృశ్యాలను అందిస్తాయి. మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోవాలని చూస్తున్న రన్నర్ అయితే, మీరు సరైన స్థానానికి వచ్చారు.

లూయిస్విల్లే హాఫ్ మారథాన్: లూయిస్విల్లే కమ్యూనిటీ పార్క్లో ఈ రేసు యొక్క చివరి మైలు, సమీపంలోని బౌల్డర్ నుండి కొద్ది దూరంలో ఉంది, దూరంలో ఉన్న ఫ్రంట్ రేంజ్ పర్వతాల "ఎపిక్ విస్టా", అలాగే ఏటవాలుగా, ఎర్రటి ఇసుకరాయిని అందిస్తుంది. బౌల్డర్ ఫ్లాటిరోస్స్ అని పిలువబడే నిర్మాణాలు. బైక్ మార్గం యొక్క చిన్న విస్తీర్ణంతో ఎక్కువగా డర్ట్ ట్రైల్స్, కోర్సు కూడా చాలా వరకు ఫ్లాట్గా ఉంటుంది (రేసు చివరి మైలులో ఉన్న సవాలు కొండ మినహా).

మీ మొదటి మారథాన్లో ఖచ్చితమైన ఫలితాలను ఆశించే బదులు, మీ గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి దీన్ని ఒక అవకాశంగా ఉపయోగించండి. మీరు మీ భవిష్యత్ మారథాన్లో మెరుగైన పేసర్గా మారతారని తెలుసుకునేటప్పుడు సంభవించే ఏ ఫలితాన్ని అయినా అంగీకరించి, మీరు మారథాన్ను జాగ్రత్తగా కానీ భయంకరమైన వేగంతో నడపాలి.

## ముగింపు

మారథాన్‌లో పరుగెత్తడం ఒక తీవ్రమైన ప్రయత్నం. మీరు లేఖలోని సూచనలను అనుసరించారని ఆశిస్తున్నాము. వాస్తవికంగా చెప్పాలంటే, మీరు మీ మొదటి హాఫ్ మారథాన్‌ను నడిపిన తర్వాత, మీ వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా శిక్షణ దినచర్య మరియు ఆహారాన్ని సవరించడానికి మీకు తగినంత వ్యక్తిగత అనుభవం ఉంటుంది. సందేహాస్పదంగా ఉన్నప్పుడు, మీ శరీరాన్ని వినండి. కష్టం మరియు వేగంగా కంటే ఎక్కువసేపు మరియు నెమ్మదిగా శిక్షణ ఇవ్వడం మంచిది. గుర్తుంచుకోండి, మొదటి 3 మైళ్లు కేలకం. ఈ సమయంలో మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా నెట్టవద్దు ఎందుకంటే మీరు దృఢమైన ఎముకలు, బలమైన కండలు మరియు మరింత సమర్థవంతమైన కార్డియో-శ్వాస ప్రక్రియను నిర్మించాలనుకుంటున్నారు. నోప్పి పడునైనది మరియు చాలా రోజుల తర్వాత దూరంగా ఉండకపోతే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మారథాన్‌లను పూర్తి చేయడంలో విజయం సాధించినందుకు రచయిత నుండి శుభాకాంక్షలు.

## ప్రస్థావనలు

- <sup>1</sup> "IAAF Competition Rules for Road Races". International Association of Athletics Federations. 2009. Archived from the original on 23 September 2015.
- <sup>2</sup> "Marathons in history with >30,000 finishers". AIMS: World Running. Association of International Marathons and Distance Races. 11 July 2016.
- <sup>3</sup> <https://aims-worldrunning.org/articles/427-history-of-the-marathon.html>
- <sup>4</sup> <http://www.marathonrookie.com/marathon-training.html>
- <sup>5</sup> <https://www.runnersworld.com/video/a20803061/long-runs/>
- <sup>6</sup> <https://www.runnersworld.com/training/a20813024/cross-training-for-marathoners/>
- <sup>7</sup> [https://www.hss.edu/newsroom\\_post-half-marathon-recovery-tips.asp](https://www.hss.edu/newsroom_post-half-marathon-recovery-tips.asp)
- <sup>8</sup> <https://www.nordictrack.co.uk/learn/preparing-run-marathon-training-indoors/>
- <sup>9</sup> <https://www.runningwarehouse.com/learningcenter/training/race-prep/how-to-prepare-the-night-before-a-marathon.html>
- <sup>10</sup> <https://www.verywellfit.com/how-far-is-a-marathon-2911427>
- <sup>11</sup> <https://www.halhighdon.com/training/marathon-training/>
- <sup>12</sup> <https://www.runnersworld.com/uk/training/half-marathon/a764179/half-marathon-training-plans/>
- <sup>13</sup> [https://fellrnr.com/wiki/A\\_Comparison\\_of\\_Marathon\\_Training\\_Plans](https://fellrnr.com/wiki/A_Comparison_of_Marathon_Training_Plans)
- <sup>14</sup> <https://www.all-about-marathon-training.com/marathon-training-schedule.html>
- <sup>15</sup> <https://www.all-about-marathon-training.com/32marathon-training-schedule.html>
- <sup>16</sup> [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.)
- <sup>17</sup> <https://www.gainful.com/blog/what-to-eat-when-training-for-a-marathon/>
- <sup>18</sup> <https://food.ndtv.com/health/essential-health-and-diet-tips-for-marathon-runners-1911850>
- <sup>19</sup> <http://www.marathonguide.com/training/articles/nutrition.cfm>
- <sup>20</sup> <https://www.verywellfit.com/marathon-walking-strategy-nutrition-3432798>
- <sup>21</sup> <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-eat-when-running-marathon>
- <sup>22</sup> <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/what-should-a-marathon-runner-eat/articleshow/10461929.cms>
- <sup>23</sup> <https://www.fitternity.com/article/nutrition-hacks-for-every-first-time-marathon-runner>
- <sup>24</sup> <https://marathonhandbook.com/the-complete-runners-diet-nutrition/>
- <sup>25</sup> Marathon\_ The Ultimate Training Guide\_ Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons ( PDFDrive ).pdf
- <sup>26</sup> <https://www.hotel-saintmichel-paris.com/city-guide/articles/get-a-different-perspective-on-paris-during-the-paris-marathon-26566>
- <sup>27</sup> <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/aug/31/the-guardian-view-on-the-london-marathon-keep-the-festival-spirit>
- <sup>28</sup> <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2017/04/13/12-european-marathons-worth-the-trip/?sh=46a95cae1fc9>
- <sup>29</sup> <https://www.nytimes.com/2021/11/01/sports/best-places-watch-nyc-marathon.html>
- <sup>30</sup> <https://www.honolulumarathon.org/key-information/what-to-expect>
- <sup>31</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5992463/>
- <sup>32</sup> <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fphys.2018.00634>
- <sup>33</sup> file:///C:/Users/hetal/OneDrive/Desktop/PhysiologicalDeterminantsManuscript\_preprintV4.pdf
- <sup>34</sup> <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p130.xml>
- <sup>35</sup> <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-10-77>
- <sup>36</sup> [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)
- <sup>37</sup> <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238846>
- <sup>38</sup> <https://medium.com/@mikevoorhees/physiological-effects-of-ultra-marathon-running-4117a424c50c>
- <sup>39</sup> <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/health-tests-you-should-take-before-running-a-marathon-po0116-359293/>
- <sup>40</sup> <https://care24.co.in/blog/5-health-checks-before-running-a-marathon-and-when-to-see-the-doctor>
- <sup>41</sup> <https://www.cleveland.com/news/2019/05/before-you-run-a-marathon-what-health-tests-can-you->

## MARATHON SUCCESS

request.html

- 42<https://www.active.com/running/articles/7-health-tests-every-runner-should-take>
- 43<https://www.runnersworld.com/health-injuries/a20846961/get-a-physical-examination-before-you-start-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://prodstaticpguk.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/>
- 55[https://en.wikipedia.org/wiki/Athletics\\_at\\_the\\_2020\\_Summer\\_Olympics\\_%E2%80%93\\_Women%27s\\_marathon](https://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/>



## MARATHON SUCCESS

- <sup>93</sup><https://www.corephysio.guru/Sports-Activities/Running/Selecting-Equipment/Selecting-Running-Equipment/a~1124/article.html>
- <sup>94</sup><https://www.coachmag.co.uk/exercises/1492/50-best-running-tips>
- <sup>95</sup><https://www.runnersneed.com/expert-advice/gear-guides/spring-running-gear-guide.html>
- <sup>96</sup><https://www.runnersneed.com/expert-advice/injury-prevention-and-recovery/8-tips-to-staying-injury-free.html>
- <sup>97</sup><https://www.runnersworld.com/training/a35395879/pain-free-marathon-training/>
- <sup>98</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20791013/6-steps-to-injury-free-running/>
- <sup>99</sup><https://runningmagazine.ca/sections/training/how-to-stay-injury-free-during-marathon-training/>
- <sup>100</sup><https://blog.mapmyrun.com/running-principles-to-stay-injury-free/>
- <sup>101</sup><https://compedgcept.com/blog/safe-marathon-training-injury-prevention/>
- <sup>102</sup><https://www.zenphysiotherapy.com/zen-physiotherapys-tips-to-stay-injury-free-this-outdoor-running-season/>
- <sup>103</sup><https://www.runwithcaroline.com/why-do-i-keep-getting-injured-running/>
- <sup>104</sup>MTA\_Official\_Guide1.pdf
- <sup>105</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/mental-strategies-for-conquering-the-long-run>
- <sup>106</sup><https://www.theguardian.com/lifeandstyle/the-running-blog/2015/apr/16/how-to-run-a-marathon-12-tips-mental-fight>
- <sup>107</sup><https://www.polar.com/blog/how-to-prepare-for-a-marathon-mentally/>
- <sup>108</sup><https://www.runnersworld.com/training/a24403020/mental-marathon-boredom-tips/>
- <sup>109</sup><https://www.shape.com/fitness/cardio/marathon-training-your-brain>
- <sup>110</sup><https://runnersconnect.net/mental-aspect-runner/>
- <sup>111</sup><https://www.healthline.com/health/fitness/running-for-anxiety#tips>
- <sup>112</sup><https://blog.doist.com/mental-fatigue/>
- <sup>113</sup><https://theconversation.com/does-running-a-marathon-increase-your-risk-of-infections-94769#:~:text=It%20is%20commonly%20believed%20that,to%20boost%20the%20immune%20system.>
- <sup>114</sup><https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/sick-while-marathon-tapering#Prevention->
- <sup>115</sup><https://blog.uvahealth.com/2020/06/18/can-running-boost-immune-system/>
- <sup>116</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>
- <sup>117</sup><https://www.womensrunning.com/health/fight-post-marathon-illness-with-probiotics-new-study/>
- <sup>118</sup><https://consumer.healthday.com/encyclopedia/exercise-and-fitness-18/jogging-and-running-health-news-261/is-there-a-marathon-in-your-future-647494.html>
- <sup>119</sup><https://runnersconnect.net/running-and-getting-sick-part-ii/>
- <sup>120</sup><https://www.boston.com/sports/boston-marathon/2021/10/07/2021-boston-marathon-covid-risk/>
- <sup>121</sup><https://theconversation.com/why-we-taught-psychology-students-how-to-run-a-marathon-82955>
- <sup>122</sup><https://www.studyacrossthepond.com/news/taught-psychology-students-how-run-marathon>
- <sup>123</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.605130/full>
- <sup>124</sup><https://www.apa.org/gradpsych/2011/11/study-smart>
- <sup>125</sup><https://www.hypnosisforrunning.com/what-we-can-learn-from-the-psychological-traits-of-mo-farah-to-run-better-ourselves/>
- <sup>126</sup><https://www.popsoci.com/tips-first-marathon-science-tech/>
- <sup>127</sup><https://www.thebangoraye.com/students-prove-they-are-born-to-run-at-liverpool-rock-n-roll-marathon/>
- <sup>128</sup><https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>
- <sup>129</sup>[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29728-6\\_2](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29728-6_2)
- <sup>130</sup>[https://www.physio-pedia.com/Running\\_Biomechanics](https://www.physio-pedia.com/Running_Biomechanics)
- <sup>131</sup><https://blogs.brighton.ac.uk/marathontraining/2017/05/15/the-biomechanics-of-marathon-running/>
- <sup>132</sup><http://www.marathonguide.com/training/coachmindy/biomechanics.cfm>
- <sup>133</sup><https://simplifaster.com/articles/biomechanical-efficiency-distance-running/>
- <sup>134</sup><https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.4599&rep=rep1&type=pdf>
- <sup>135</sup><https://europepmc.org/article/med/10862544>
- <sup>136</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01671/full#:~:text=The%20authors%20of%20that%20study,desire%20to%20affiliate%20with%20other>
- <sup>137</sup><https://www.tcslondonmarathon.com/training/training-hub/marathon-motivation-10-top-tips>
- <sup>138</sup><https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/running-motivation#c=476804699147#takeaway>
- <sup>139</sup><https://runnersconnect.net/coach-corner/marathon-training-tips-how-to-motivate-yourself-during-intense-and-monotonous-weeks-of-marathon-training/>
- <sup>140</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/how-to-find-the-right-mental-motivation-to-run-your-first-marathon>
- <sup>141</sup><https://www.bbc.com/future/article/20210929-why-do-people-run-marathons>
- <sup>142</sup><https://www.asics.com/in/en-in/blog/article/marathon-training-motivation-tips>
- <sup>143</sup>[https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/24/e3sconf\\_tpacee2020\\_12003.pdf](https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/24/e3sconf_tpacee2020_12003.pdf)

## MARATHON SUCCESS

- <sup>144</sup><https://ladakhmarathon.com/registration/eligibility-criteria/>
- <sup>145</sup><https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- <sup>146</sup><https://delhialfmarathon.procarn.in/entry-rules>
- <sup>147</sup><https://www.baa.org/races/boston-marathon/qualify>
- <sup>148</sup><https://worldathletics.org/competitions/olympic-games/news/qualification-period-marathon-50km-walk-ends>
- <sup>149</sup><https://www.tcslondonmarathon.com/enter/how-to-enter/good-for-age-entry>
- <sup>150</sup>[https://en.as.com/en/2021/11/03/other\\_sports/1635935160\\_811912.html](https://en.as.com/en/2021/11/03/other_sports/1635935160_811912.html)
- <sup>151</sup><https://www.wikihow.com/Qualify-for-the-Boston-Marathon>
- <sup>152</sup>Advanced Marathonning - 2nd Edition ( PDFDrive ).pdf
- <sup>153</sup><https://blog.mapmyrun.com/the-5-most-effective-supplementary-workouts-for-endurance-athletes/>
- <sup>154</sup><https://lauranorrisrunning.com/how-to-incorporate-supplemental-training-into-your-running-plan/>
- <sup>155</sup><https://runnersconnect.net/training/supplemental-training/>
- <sup>156</sup><https://www.coachmag.co.uk/marathon-training/7337/running-supplements-for-marathon-runners>
- <sup>157</sup><http://uzspace.unizulu.ac.za/handle/10530/1021>
- <sup>158</sup><https://www.outsideonline.com/health/training-performance/cross-training-runners/>
- <sup>159</sup><https://www.fleetfeet.com/strength-training>
- <sup>160</sup>Advanced Marathonning - 2nd Edition ( PDFDrive ).pdf
- <sup>161</sup><https://hvmn.com/blogs/blog/training-tapering-to-achieve-peak-race-day-performance#:~:text=In%20a%20marathon%20tapering%20plan,in%20the%20final%20few%20weeks.>
- <sup>162</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.735220/full>
- <sup>163</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20802690/why-you-should-taper-before-a-marathon/>
- <sup>164</sup><https://www.trainingpeaks.com/blog/tapering-marathon-guarantee-success/>
- <sup>165</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8506252/>
- <sup>166</sup><https://www.marathontrainingacademy.com/the-art-of-the-taper>
- <sup>167</sup><https://lauranorrisrunning.com/taper-half-marathon/>
- <sup>168</sup>Advanced Marathonning - 2nd Edition ( PDFDrive ).pdf
- <sup>169</sup><https://www.halhigdon.com/training-programs/marathon-training/multiple-marathons/>
- <sup>170</sup><https://www.runnersworld.com/training/a20824333/racing-multiple-marathons-everything-you-need-to-know/>
- <sup>171</sup><https://lukehumphreyrunning.com/multiple-marathons-my-thoughts-on-trying-to-give-yourself-a-redo-after-your-goal-race/>
- <sup>172</sup><https://www.active.com/running/articles/how-to-run-multiple-marathons-in-a-month>
- <sup>173</sup><https://marathonhandbook.com/types-of-race/>
- <sup>174</sup><https://www.azumio.com/blog/fitness/5-types-of-running-races>
- <sup>175</sup><https://runningunlocked.com/the-ultimate-guide-to-running-2-marathons-in-1-week/>
- <sup>176</sup><https://www.podiumrunner.com/training/marathon-training/6-key-factors-to-achieving-your-marathon-goal/>
- <sup>177</sup><https://real-leaders.com/what-marathon-running-taught-me-about-long-term-goal-setting/>
- <sup>178</sup><https://betterthanalive.com/set-goals-running-marathon/>
- <sup>179</sup><https://www.realbuzz.com/articles-interests/running/article/10-goals-for-beginner-runners/>
- <sup>180</sup><https://www.thehalfmarathoner.com/p/the-three-types-of-running-goals?s=r>
- <sup>181</sup><https://lauranorrisrunning.com/5-small-goals-for-half-marathon-training/>
- <sup>182</sup><https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>
- <sup>183</sup><https://www.marathonmakeover.com/blog/how-to-get-stuff-done>
- <sup>184</sup><https://www.wiley.com/en-ie/Running+and+Philosophy:+A+Marathon+for+the+Mind-p-9781405167970>
- <sup>185</sup><https://www.onekmore.com/en/2020/06/01/philosophy-and-marathon-running-sharing-a-common-ground-2/>
- <sup>186</sup><https://www.runnersworld.com/advanced/a20813461/philosophy-and-the-serious-runner/>
- <sup>187</sup><https://www.cambridge.org/core/journals/think/article/virtue-of-running-a-marathon/96A159256DC6F8E20E4E89CEE92E9972>
- <sup>188</sup><https://www.miletomarathon.com/training-and-coaching-philosophy.html>
- <sup>189</sup><https://www.nytimes.com/2020/10/02/sports/eliud-kipchoge-talai-kenya-london-marathon.html>
- <sup>190</sup><http://www.samurairunningjapan.com/samurai-running-philosophy>
- <sup>191</sup><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.

## రచయిత గురుంచి



మిస్టర్ రికీ సింగ్ భారతదేశంలోని న్యూ ఢిల్లీలో జూలై 28, 1969న ముగ్గురు పిల్లలలో (అంటే ఇద్దరు సోదరీమణులు మరియు రికీ) పెద్దగా జన్మించారు. 1988లో యునైటెడ్ స్టేట్స్ కు వలస వచ్చిన రికీ తన మొదటి వ్యాపారాన్ని 1992లో కొనుగోలు చేశాడు మరియు ఆ సమయం నుండి వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు. అతను విభిన్న వ్యాపార అనుభవాలు మరియు నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాడు, సౌకర్యవంతమైన దుకాణాలు, గ్యాస్ స్టేషన్లు, 7-ఎలెవెన్స్, పోగాకు దుకాణాలు, టెక్నాలజీ స్టోర్స్, రెస్టారెంట్లు, డెలిస్ మరియు ఇతర ఆహార సంస్థలను నడుపుతున్నాడు. విజయాలు క్రింది వాటిని కలిగి ఉంటాయి:

- విజయవంతమైన సీరియల్ వ్యవస్థాపకుడు
- డెలావేర్లోని అన్ని స్పీడ్ గ్యాస్ స్టేషన్ల యజమాని
- 50 రాష్ట్రాల్లో 52 మారథాన్లను పూర్తి చేసింది
- అల్ట్రా-ఎండ్యూరెన్స్ అడ్లెట్, 5K నుండి 150 మైళ్ల వరకు అనేక దూరాలు పరుగెత్తాడు
- మాంట్ మానసలు (8వ ఎత్తైన ప్రదేశం) మరియు మాంట్ ఎవరెస్ట్లో సహా పలు శిఖరాలను అధిరోహించారు
- ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించిన మూడవ భారతీయ అమెరికన్ మరియు మొదటి అమెరికన్ సిక్కు
- మక్కువ పరోపకారి, మానవ ఉద్ధరణపై ఆసక్తి
- విభిన్న సెట్టింగ్లలో ప్రేరణాత్మక వక్త
- ప్రీమియర్ ఛారిటీస్, Inc. యొక్క సరికొత్త బోర్డు సభ్యుడు, డెలావేర్లో ఆహార అభివృద్ధిని తగ్గించడానికి అంకితమైన లాభాపేక్షలేని సంస్థ. PCI అంతర్జాతీయ ప్రాజెక్టులుగా ఉంది. దయచేసి సందర్శించండి: [www.Premiere-Charities.org](http://www.Premiere-Charities.org)

Mr. సింగ్ ఇద్దరు పిల్లలతో ప్రేమగల తండ్రి, తన భార్యతో వైవాహిక జీవితానికి అంకితమయ్యాడు మరియు తన తల్లిదండ్రులను చూసుకోవడంలో దృఢంగా నమ్ముతాడు. అతని తల్లి అతనితో పాటు విల్మింగ్టన్ డెలావేర్లోని వారి ఇంటిలో నివసిస్తుంది.