

ALEX SHUMOVICH

# MWAKA

# MBIOWAZIMU

1 JANUARI



31 DESEMBA

Kila siku inaendeleza mstari.



“Kitabu hiki si cha mabingwa.  
Ni cha wale wanaopenda  
kujitosa kwenye matukio.”

# Kitabu kizima. Bure.

## TOLEO LA KIDIJITALI

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Mwanzo             | 4   |
| Januari            | 8   |
| Februari           | 20  |
| Machi              | 31  |
| Aprili             | 45  |
| Mei                | 55  |
| Juni               | 66  |
| Julai              | 80  |
| Agosti             | 88  |
| Septemba           | 108 |
| Oktoba             | 130 |
| Novemba            | 141 |
| Desemba            | 148 |
| Mwaka Mpya         | 157 |
| Baada ya kitabu    | 161 |
| Orodha ya matamano | 166 |
| Mbiowazimu         | 171 |
| Changia mradi      | 174 |

Soma mtandaoni: [runningyearbook.com](http://runningyearbook.com)

SIMULIZI



# Mwanzo

---

«Haya ni mambo niliyoyaona mwenyewe, pamoja na kutafakari mafanikio na makosa yangu.»

00

Siku moja baada ya mbio, niliweka picha yangu na medali ya kumaliza kwenye Facebook. Nikaandika kwamba ukisoma maelekezo ya kujiandaa kwa marathoni na kuyafuata vizuri, mambo yanakwenda. Kwenye maoni, rafiki yangu Denis Klementyev akauliza: maelekezo gani hayo? Nikawaza kuandika kwa kifupi kuhusu kuongeza na kupunguza mzigo wa mazoezi kabla ya mashindano. Kisha nikaona haitoshi; nilihitaji kusema kitu kuhusu umbali wa kukimbia kwa wiki. Na kidogo kuhusu kanda za mapigo ya moyo, maana zilinisaia. Maneno machache kuhusu marudio ya hatua... Nilikuwa nimesoma vitabu mbalimbali na makala nyingi, nikajaribu kutumia nilichosoma na kujionea mbinu moja au nyingine inaleta matokeo gani. Basi nikaamua kwamba mwishoni mwa mwaka ningeandika kwa kina zaidi. Labda ingemsaidia mtu. Kilichotokea kikawa kikubwa kuliko chapisho moja tu.

Haya ni mambo niliyoyaona mwenyewe, pamoja na kutafakari mafanikio na makosa yangu. Si ushauri. Hivi ndivyo ilivyonitokea mimi; sijui itakuwaje kwako. Ninatumaini tu utafurahia kusoma, na wewe pia utajifunza kupata raha katika kukimbia.

Nimekiita kitabu hiki «Mwaka Mbiowazimu» - mbio na wazimu katika neno moja. Kwa sababu ilifika wakati ambapo kukimbia hakukutoshea tena kwenye kisanduku cha «mazoezi»: kuliingia katika mazoea yangu, mipango, safari na mazungumzo. Kitabu hiki kinasimulia yaliyotokana na hilo.

## **Nikuharibie mshangao kidogo: kilichonitokea**

Wakati fulani nilikuwa na uzito wa kilo 89 na urefu wa sentimita 180. Sikuweza kukimbia hata kilomita moja bila kusimama, na harufu yangu ya asili haikuwa ya kuvutia sana.

Kisha nikaanza kukimbia, mambo yakawa afadhali. Uzito wangu ukashuka hadi kilo 82, nikaweza kumaliza marathoni - kilomita 42.2 - kwa chini kidogo ya saa nne, na kwa ujumla nikawa najiridhia.

Nilipotimiza miaka 45, nilizidi kuingia katika dunia ya mbio. Katika mwaka huo uzito wangu ulishuka hadi kilo 72, mafuta mwilini hayakuzidi asilimia 8, na nikakimbia marathoni kwa saa 3 na dakika 12.

Hivi ndivyo ilivyokuwa.

## Mwanzo wa kukimbia

Miaka kadhaa kabla ya hapo, mimi na rafiki yangu Alexey Berlov, ninayemwita Lyosha, tulisafiri Marekani. Tulikodi gari na kuvuka kutoka Atlantiki hadi Pasifiki: kupitia Washington, Miami, New Orleans, Colorado, Arizona na Las Vegas mpaka Los Angeles. Vijana wengi huota safari kama hiyo; sisi tukaifanya. Ilikuwa safari ya kupendeza. Jioni tulikunywa bia kwenye baa za wenyeji, asubuhi Lyosha akatoka kukimbia, halafu tukaendelea na safari yetu kwa gari siku nzima.

Nikamuuliza: «Kwa nini unakimbia?» Akanijibu kwamba anaiona miji kwa namna nyingine kabisa. Unapokimbia, unaona mengi kuliko mtalii anayetembea polepole, na mengi kuliko dereva anayepita kwenye barabara kuu. Unaona muuza maziwa akipeleka maziwa, wenyeji wakienda kazini. Unaona njia za watembea kwa miguu, fukwe na bustani, si maegesho na vivutio vikuu tu. Unaona mengi!

Niliona ana hoja, nikakimbia kilomita zangu tano za kwanza. Ilikuwa karibu na Ziwa Powell: joto kali, jangwa lenye vumbi kila upande - na kwangu mambo yakaenda vibaya sana. Kila kitu kiliuma,

nilikimbia polepole kupita kiasi, huku nikitweta vibaya. Basi nikaachana nayo hapo hapo.

Lakini niliporudi nyumbani, nikanunua viatu vya Nike - nilipenda tu matangazo yao. Na kwa kuwa sasa nilikuwa na viatu vile, nikapakua programu ya Nike Run Club na kuanza kuingia taratibu kwenye mazoea ya kukimbia. Hivyo nikawa mkimbiaji wa Nike.

Hata hivyo, kwa muda hakikutokea kitu cha kuisimua.

Nilikimbia mara moja moja. Nikaweza kumaliza kwanza nusu marathoni, kisha marathoni moja, halafu ya pili. Lakini matokeo yangu yalikuwa ya kawaida tu.

SIMULIZI



# Januari

---

Changamoto: siku 365 za kukimbia  
Uthabiti  
Mwezi wa kwanza

01

# Changamoto: siku 365 za kukimbia

Siku moja mwishoni mwa Desemba niliona chapisho la rafiki yangu Anton Vert kwenye Instagram. Alikuwa anautathmini mwaka wake, akaandika kwamba kukimbia kila siku ni jambo zuri sana. Nikawaza: huyu ndiye shujaa wa kweli. Si mtu wa kubuni kwenye gazeti la michezo, bali mtu wa kawaida kabisa, mwenye biashara na familia. Na ameweza kukimbia kila siku. Hakuna visingizio, kujituma tu! Jamaa anafaa! Na mimi nataka hivyo!

Kesho yake, Januari 1, nikaanza changamoto yangu: siku 365 za kukimbia. Haukuwa uamuzi nilioutafakari sana. Ulitokea ghafla tu. Jioni nilisoma chapisho, siku iliyofuata nikatoka kukimbia. Isitoshe, viatu nilikuwa navyo tayari.

Mwaka huo nilikimbia kila siku. Kwa kweli, si kila nilipokimbia palikuwa pa kujivunia. Niliugua mara kadhaa, na kutoka kukimbia nikiwa na homa hakukuwa jambo la kufurahisha. Kwa hiyo baadhi ya siku nilikimbia mita 300-600 tu. Kutimiza sharti tu, bila shaka. Lakini sikukatiza mfululizo.

Wakati fulani safari yangu ya ndege ilichukua siku nzima. Ikanibidi nikimbie huku na huku kando ya uwanja wa ndege wa Amsterdam, nilipokuwa nikibadilisha ndege. Bila viatu vya michezo, nikiwa nimevaa buti nzito za kupandia milima. Mwendo ulikuwa wa kuchekecha, lakini mfululizo haukukatika!

Septemba ya mwaka huo nilikimbia Marathoni ya Moscow na kumaliza ndani ya saa nne. Miguu iliuma vibaya sana, kutembea ilikuwa shida, kupanda ngazi taabu. Kwa hiyo kukimbia kesho yake kulikuwa karibu jambo lisilowezezana. Kwa siku kadhaa nikarudia kukimbia vijumbali tu. Lakini kilicho muhimu: sikukosa siku.

Nakiri kwamba kufikia Desemba nilikuwa nimekamuliwa kama limau. Nilikuwa nimechoka nayo. Nilikuwa nimetimiza matamano yangu yote ya mbio, na niliendelea kukimbia kidogo kidogo, wakati mwingine kwa ishara tu, ilimradi nimalize changamoto.

Na ndiyo, niliweza. Desemba 31 nilirekodi video nikisimulia jinsi nilivyokimbia siku 365 na kuchoka kupita kiasi. Chapisho likapata alama nyingi za kupendwa, nami nikaenda Instagram kumshukuru Anton kwa kunitia moyo na kunihamasisha.

Nikalipata lile chapisho. Na Desemba 31, siku ya mwisho ya changamoto yangu, hatimaye nikalimaliza kulisoma...

Kumbe alikuwa AMEJIWEKEA LENGU la siku 365: kukusanya idadi fulani ya kilomita kwa mwaka, si kukimbia kila siku!

Mwanzoni mwa Januari, Anton alikimbia «kilomita ya malengo» yake, akatafakari na kujiwekea umbali wa kukimbia katika mwaka huo. Na akautimiza, ingawa siku alizokimbia zilikuwa chache sana kuliko 365. Kulikuwa na mafua, sherehe za kazini, uchovu na mikusanyiko mingine ya mambo yasiyotarajiwa. Kwa kifupi, sababu zilikuwepo. Lakini kilomita zote alizoahidi mwenyewe alizikimbia, bila kupunguza.

Ilikuwa ya kuchekesha. Laiti ungeiona sura yangu wakati huo!

Kwa upande mwingine, ninafurahi sana kwamba sikulisoma chapisho lote wakati ule. Mwaka mzima niliishi kwa furaha katika fikra potofu kwamba nilikuwa namfuata rafiki yangu. Sikujaribiwa kujipa ruhusa ya kuruka siku. Nikazoea haraka kukimbia kila siku. Kukimbia kukawa sehemu ya kawaida ya maisha. Januari 1 ya mwaka uliofuata ilikuwa vigumu sana kwangu kutotoka kukimbia. Nilijilazimisha kwa nguvu ya nia kubaki tu nyumbani. Unaweza kufikiria? Wakati mwingine unahitaji nguvu ya nia ili usikimbie.

Hata hivyo, baada ya changamoto ile ya kwanza nilikuwa tayari na uzoefu huo. Nilijua kwamba ninaweza kukimbia kila siku. Kila siku hasa.

Saa ya michezo ya mwanamarathoni

Mwaka Mpya uliofuata, mke wangu akanishangaza kwa zawadi ya saa ya Garmin Forerunner. Haikuwa modeli ya juu kabisa: saa ya michezo ya kawaida kiasi, lakini yenye uwezo mzuri wa kukusanya data nyingi kuhusu mambo ya ajabu yaliyokuwa yakiendelea ndani ya mwili wangu huu mzuri.

Tofauti na Apple Watch yangu ya wakati ule, saa hii haikuishiwa chaji mwisho wa siku. Ilidumu siku tatu au nne. Ningeweza kulala nayo na kuchunguza usingizi wangu. Hilo lilinivutia sana.

Awali nilikimbia na Apple Watch, lakini kufuatilia mapigo ya moyo humo ilikuwa kazi. Kwa hiyo, kwa kweli, sikuyafuatilia. Na nilikosea. Nilipaswa kufanya hivyo.

Nikaanza kuangalia mapigo yangu ya moyo, kiasi cha nguvu nilichokusanya usiku, na kiwango cha msongo. Isitoshe, saa ilitoa takwimu sahihi sana za kukimbia. Safari ya kujifahamu yenye kuvutia.

Nilipoivaa saa hiyo, nikawaza kwamba sasa ningeweza kurudia kukimbia kila siku.

Katika mwaka uliofuata changamoto ya kwanza, nilikimbia bila shaka, lakini si kwa utaratibu ule. Katika mwaka wa kukimbia kila siku nilikimbia kilomita 1,600. Mwaka uliofuata nikafikisha kilomita 577 tu, katika mikimbio 90. Mikimbio 90 tu kwa mwaka! Matokeo hayangeweza kubaki vilevile. Muda wangu wa marathoni ulizidi kutoka saa 3 na dakika 56 hadi saa 4 na dakika 12. Kukimbia kulikuwa kugumu; nilijilazimisha sana, na bado nikamaliza polepole zaidi.

Na kusema kweli, nilikuwa nimekosa kukimbia. Kwa hiyo kurudi kwenye changamoto ya siku 365 kulinifurahisha. Kujiwekea malengo makubwa ni kujitingisha uamke. Basi, nikiwa na saa mpya ya mbio, nikaamua kurudia Mwaka wa Kukimbia, lakini safari hii kwa akili zaidi. Maana sasa nilikuwa na kifaa kipya.

## Uthabiti

Jambo nililoliona kuwa la kuvutia zaidi katika kukimbia, na labda lenye utata zaidi pia, ni tabia ya kukimbia kila siku.

Ninaposoma makala kuhusu mbio, kila mara nakutana na msisitizo wa umuhimu wa kupumzika na kuupa mwili muda wa kupona baada ya mazoezi. Hilo halibishaniwi: bila shaka, muda wa kupumzika unahitajika. Ukipuza jambo hili, unaweza kuharibu afya yako. Hata mabingwa - na hasa wao - hutenga siku za kupumzika.

Lakini kwa upande mwingine, kila mtu anacheza kwa karata alizopewa na maumbile. Najijua, najua tabia yangu. Najua nina uvivu kiasi na si mtu mwenye mpangilio mzuri sana. Nikipata nafasi ya kukwepa mazoezi, lazima nitapata hoja ya kufanya hivyo. Labda nihamishe mazoezi hadi siku nyingine? Au nijipe muda mrefu kidogo wa kupumzika wiki hii, au ijayo? Nichanganye ratiba? Hakika nitajipatia hoja za kuivunja.

Nilipokuwa kijana, mara nyingi nilijaribu kuamka mapema ili nifanye mazoezi - au nijifunze lugha, au nifanye kazi. Kimoyomoyo nilijiambia: naapa, kesho asubuhi nitakuwa mchangamfu na mwenye nguvu. Nitakuwa mfano hai wa nguvu ya nia, na lazima nijishughulikie. Nitapunguza uzito, niwe mwepesi wa kujinyoosha na mwenye nguvu, nitoke kukimbia, nijivute kwenye chuma cha mazoezi, niikaribishe asubuhi bustanini...

Lakini kengele inapolia saa 06:00 asubuhi, ubongo unaamka na kupata hoja za maana: kwa kweli nililala usiku sana; kulala saa nane kwa siku ni vizuri; sihitaji mazoezi kiasi hicho, tayari nina hali nzuri; naweza kufanya mazoezi jioni. Na kwa ujumla, ni bora kuanza Jumatatu. Unajua inavyokuwa.

Hivyo Nguvu ya Akili ilishinda Nguvu yangu ya Nia si mara moja wala mbili. Ndiyo, mimi ni binadamu mwenye akili, na hilo linasikika la kujivunia. Sasa nifanyeje?

Lakini najijua pia kuwa mkaidi sana. Katika changamoto ya siku 365, kukosa mazoezi mara moja tu kungemaanisha nimeharibu mradi mzima. Wakati huohuo, hakuna sharti la kukimbia kilomita kumi, wala kukimbia alfajiri, wala kukimbia kwa kasi. Hapana, hakuna kitu kama hicho. Unaweza kukimbia polepole, umbali mfupi, wakati wowote. Muhimu ni kutokosa siku.

Angalau dakika kumi kwa siku unaweza kuzipata kila wakati, kama tu hujavunjika mguu - mkono uliovunjika, kwa habari yako, hauzuii kukimbia; utakimbia polepole zaidi tu. Isitoshe, tayari nilikuwa nimewahi kukimbia kila siku kwa mwaka mzima, kwa hiyo niliamini ningeweza tena. Muda ulikuwa umepita, mabaya yakasahaulika; nilichokumbuka ni kwamba ilikuwa furaha. Tena, kwenye mazungumzo ya kawaida unaweza kutupa kauli: «Mimi hukimbia kila siku.» Jamaa wa nguvu!

Hivyo ndivyo nilivyotatua suala la kuwa na utaratibu wa mazoezi. Ninakimbia tu kila siku. Si kila siku hiyo ya kujivunia, lakini ukiuliza, «Unakimbia siku gani?», naweza kujibu kwa urahisi: ninakimbia kila siku. Siku yoyote katika mwaka wangu wa kukimbia.

Hiyo si ratiba rahisi?

Ratiba rahisi kuliko zote zinazowezekana. Huwezi kuisahau wala kuichanganya.

Ni. Rahisi. Sana.

Sana.

## Mwezi wa kwanza

Wakimbiaji wenye uzoefu husema kwa dhati kabisa: kukimbia si kugumu. Kukimbia ni karibu mchezo rahisi zaidi na ulio wazi kwa kila mtu. Huhitaji kitu kikubwa: vaa viatu vya mbio, nguo za michezo, ukimbie. Kila mtu ana viatu na angalau nguo chache za michezo! Kukimbia hakuhitaji vifaa vya kutatanisha kama kujenga misuli. Unaweza kukimbia bila kocha; huhitaji ukumbi maalumu kama kwenye hoki, wala uwanja maalumu kama kwenye gofu, mpira wa miguu au voliboli. Huhitaji hata mwenza kama kwenye tenisi. Na ni bure!

Unaweza kukimbia peke yako, katika bustani yoyote au barabarani tu. Katika mji wowote, juu ya aina yoyote ya njia, na wakati wowote. Ndiyo, ili kupata matokeo ya juu unahitaji vifaa, viatu maalumu na kocha. Lakini ukikimbia kwa ajili yako, kwa raha tu, huhitaji hayo yote. Wakimbiaji wenye uzoefu wanaamini hivyo, na hawasemi uongo. Ukiwaunganisha kwenye mashine ya kutambua uongo, pengine itaonyesha kwamba wanasema ukweli kwa dhati.

Ndiyo, inasikika vizuri. Lakini si hivyo ilivyo.

Ni kwamba wakimbiaji hao tayari walianza, na wanaupenda mchezo wao. Watu wengi, hata hivyo, wanachukia kukimbia. Kwa sababu hawapati raha yoyote. Wanahisi misuli ikiwauma, wanatweta, wanapata malengelenge miguuni. Kupumua ni shida, wameloa jasho, wananuka, wamefedheheshwa na mwendo wao mdogo, wamevunjika moyo kwa jinsi wanavyokosa stamina. Na wale wakimbiaji wazoefu wenye uchangamfu wanawakera. Baada ya matukio machache ya mateso na fedheha, kukimbia kunafutwa katika maisha, hadi jaribio lijalo.

Hilo pia linaeleweka kabisa.

Kukimbia ni kazi nzito kwa mwili. Jaribio la kwanza la kukimbia huenda likawa zito kuliko zoezi la kwanza la kunyanyua dambeli. Mwili unakutana ghafla na kazi usiyoizoea, ukasalimu amri. Hauko tayari na hauwezi kuimudu mara moja. Ndiyo maana unakosa pumzi, unaumwa, na hupati raha hata kidogo.

Lakini ninajua kwamba hayo yatabadilika. Raha ya kukimbia itakuja, furaha ya mafanikio itakuja. Kwa sasa unahitaji kuwa na utaratibu tu, basi. Hakuna haja ya kujifanya shujaa. Endelea kwa uthabiti.

Ingawa nilikuwa na uzoefu wa kutosha wa kukimbia, bado haikuwa rahisi kuanza kufanya mazoezi kwa utaratibu. Lakini nilijua tangu mwanzo kwamba hii ni hali ya muda mfupi sana, na hisia zote mbaya zingepita haraka. Zote kabisa.

Nilianza na umbali wa kilomita mbili au tatu. Mara nyingi nilibadili na kutembea, kwa hiyo mwendo wangu wa jumla ulikuwa wa ovyo tu. Misuli ikaanza kuuma. Tangu siku ya kwanza, sauti ya ndani ikaanza kuninong'oneza kwamba huu ni ujinga: unaweza kukimbia vizuri bila kukimbia kila siku, kwa hiyo pumziko dogo halina ubaya.

Lakini haidhuru. Nilifukuza mawazo yote hayo, kwa sababu nilijua mapema kwamba yangukuja, na kwamba ningeyamudu. Hivyo, taratibu nikazoea na kuhisi kwamba ninaweza kukimbia mbali zaidi na kwa muda mrefu zaidi.

## Kocha binafsi na njia nyingine

Kwa ujumla, kufanya mazoezi na kocha kunapaswa kusaidia. Lakini uzoefu wangu binafsi haukuwa mzuri. Nilipofanya mazoezi na wakufunzi - iwe ya nguvu au yoga - baada ya muda mfupi niliishia kuumia na kutumia muda mrefu kupona. Kwa hiyo, kwa bahati mbaya, nina mtazamo hasi kuhusu kufanya mazoezi na makocha.

Huenda ni kwa sababu unapofuata ushauri wa kocha, ni kama unamkabidhi wajibu wa kufanya maamuzi. Lakini mazoezi yanakuathiri wewe. Kwa hiyo wajibu nao lazima ubaki kwako. Kudhani unaweza kuuhamishia mtu mwingine katika jambo hili ni kujidanganya. Ni kama kujifunza kuendesha gari kwa kumtazama mkufunzi, badala ya kuketi mwenyewe usukani.

Hata hivyo, baadhi ya rafiki zangu hufanya mazoezi na makocha, na hilo linastahili kutajwa. Wengi wanaupenda mfumo huo: kocha anawatia moyo, anajibu maswali, anaweka malengo. Lakini mimi binafsi, ninaposikiliza mapendekezo yao, mara nyingi sana sikubaliani nayo. Naona ni muhimu kuusikiliza mwili wako, kuchambua matokeo mwenyewe, kusoma makala, blogu na vitabu kuhusu mazoezi ili uelewe kinachoendelea.

Rafiki zangu wenye makocha mara nyingi hufanya hivyo mtandaoni. Yaani kuna mtu, mahali fulani, anayeelewa mbio. Analipwa kiasi kidogo kwa ushauri wake, anakutengenezea mpango na kufuatilia utekelezaji. Anaweza kufanya hivyo kupitia programu au akaunti ya Garmin Connect, kwa mfano. Kocha anajibu maswali, na unapokosa mtu wa kuzungumza naye kuhusu shida au furaha zako za mbio, yupo kukusikiliza na kukusaidia. Ukimwahidi kocha kufanya jambo fulani, unaona aibu kumwangusha, kwa hiyo unalazimika kutimiza.

Lakini mimi, mpenzi wa upweke wa mfano kabisa, najimudu bila kocha.

Sasa kuna programu nyingi, nami napendelea kufanya mazoezi kwa kuzitumia, ingawa nazo sizisikilizi kila mara. Zinanipa tu mwelekeo, na kwangu hiyo inatosha. Si kwa mbio tu: hata yoga, mazoezi ya gym, programu za lishe, kupumua na kadhalika. Kwangu zinatosha.

# Mpango wa mazoezi

Basi, sina kocha, na hakuna mtu wa kunitengenezea mpango wa mazoezi. Mimi mwenyewe sijui kuutengeneza, kwa hiyo sikuandika mpango usio na maana. Isitoshe, bila shaka nisingeweza kuufuata, sasa unafiki huo wa nini?

Kwa sababu hizo, mwezi wa kwanza wa mwaka wangu wa kukimbia niliweka nguvu kwenye utaratibu na kurekodi mazoezi tu, bila mpango wowote. Kwa mwanzo, hilo halikuwa baya. Tena nilitambua kwamba nilikuwa katika hatua ya kujenga tabia mpya. Kwa hiyo sikuweka mkazo kwenye matokeo, kasi, umbali au hisia za mwili. Hapana, nilifuatilia uthabiti pekee.

Wanasema kwamba kujenga tabia kunahitaji kurudia jambo jipya mara 21; baada ya hapo linakuwa la kawaida. Labda ni kweli; ni bora kuamini hivyo. Lakini ukiamua kufanya mazoezi kila siku, tabia itajengeka kwa namna moja au nyingine.

Mbali na kukimbia kila siku, nilijipima uzito kila siku na kuandika matokeo - hilo ni muhimu. Yaani nilipanda mizani kweli kila asubuhi. Kama ilivyokuwa kwa mbio, sikuwa na malengo maalumu niliyoyatafakari, wala mpango wa kupunguza uzito. Nilikuwa naweka kumbukumbu tu.

Tofauti ya uzito kati ya Jumatatu na Jumanne ni ndogo. Unaweza kusema haionekani. Lakini kufanya hivyo kunajenga tabia na kuelekeza mawazo kwenye kufuatilia uzito wako. Sikufanya chochote kuubadilisha, lakini kweli niliufuatilia: yaani niliandika. Uzito ulibadilika; ilihitaji tu miezi michache ipite.

# Programu

Programu yangu kuu ya mbio ilikuwa NRC, Nike Run Club. Nike ilikuwa na jumuiya kubwa ya wakimbiaji. Nilipata watu ninaowajua humo na kulinganisha mafanikio yangu na yao. Nilipowaongeza kwenye orodha ya marafiki, niliweza kuona nafasi yangu miongoni mwao kwa wiki na kwa mwezi. Lakini watu niliowajua hawakuwa wengi, kwa hiyo niliongeza pia wakimbiaji kutoka nchi nyingine. Katika orodha yangu walikuwepo Wajerumani, Wamarekani, Wajapani, Wameksiko na Wabrazili. Raha yake: unakimbia asubuhi na mapema, unaona wewe ndiye wa kwanza. Halafu asubuhi inafika Ulaya, Afrika na Marekani, marafiki wanakufikia na kukupita. Unaweza hata kuamua kufanya mazoezi jioni ili usipoteze nafasi yako.

Kwa kawaida nilikuwa miongoni mwa kumi wa kwanza katika orodha ya wiki au mwezi, lakini katika mwaka wangu wa kukimbia mara nyingi nilikuwa wa kwanza. Marafiki wengi sikuwa nawajua binafsi, kwa hiyo kuwaongeza au kuwaondoa hakukuhitaji dhamiri inisute sana. Nilichagua kundi ambalo halikuwa na tofauti kubwa sana kati yetu. Mtu akikimbia umbali mkubwa ambao huwezi kuufikia, anakukatisha tamaa tu. Akikimbia kidogo sana, unajivunia, lakini kujikweza kwa walio dhaifu kuliko wewe si jambo zuri wala hakukusaidii kukua. Kwa hiyo ni vizuri kuchagua marafiki unaoweza kuwapita kwenye orodha, lakini kwa kujitahidi. Kundi la aina hiyo ndilo bora.

Kwenye programu ningeweza kushiriki changamoto: kwa mfano, kukimbia kilomita 50 au 100 kabla ya tarehe fulani, au kushiriki mbio za hisani za mtandaoni. Tuseme Nike iliahidi kuchangia pesa kwa shirika la hisani kulingana na kilomita utakazokimbia katika siku maalumu. Bila shaka nilijitahidi kukimbia nyingi zaidi.

Ningeweza pia kuanzisha changamoto zangu za umbali, na kulikuwa na mikimbio yenye mwongozo wa sauti kutoka kwa watu maarufu. Kwa ujumla, ilifurahisha. Pengine takwimu za Nike Run Club zilikuwa chache kuliko katika programu nyingine kama Strava, adidas Running - iliyokuwa Runtastic - Garmin, Under Armour na nyinginezo. Lakini kwangu zilitosha, na nilijiona sehemu ya jumuiya ya Nike hasa.

Nilipenda pia mbio za mtandaoni: kilomita tano za Jumapili, Just Do It on Sunday, na matukio mengine maalumu ya mbio. Programu ilikuwa na vidokezo vya mazoezi, mipango, ushauri wa lishe na mambo mengine ya kusaidia na kutia moyo.

Kulikuwa na ukurasa wa machapisho, Nike Feed, ambako ungeweza kuweka picha za mikimbio yako pamoja na vibandiko vizuri vya Nike. Ilikuwa shajara halisi ya mbio.

Baada ya kukimbia, programu ilionyesha njia na ramani ya nilipopita. Kulikuwa na kalenda ya mikimbio: ungeweza kukumbuka kwa furaha maeneo uliyotembelea na umbali uliokimbia. Hata gym nilirekodi mikimbio yangu kwenye mashine ya kukimbia. Mwanzoni programu mara nyingi ilikosea umbali, lakini baada ya muda ikawa afadhali.

Pia NRC ilinipa tuzo za mafanikio: beji za kutimiza mambo fulani au kukimbia siku maalumu. Kwa mfano, beji ya kukimbia siku ya Mwaka Mpya, siku yako ya kuzaliwa, Mwaka Mpya wa Kichina, Februari 14 au sikukuu ya Meksiko ya Cinco de Mayo.

Nilipata beji pia nikifanya mazoezi mara tatu, tano au saba kwa wiki, au nikikimbia zaidi ya kilomita 50 au 100. Kwa kifupi, NRC iliendelea kunisifia, na hilo lilinifurahisha.

Kwa kukimbia kila siku, ningeweza kukusanya tuzo zote za mwaka.



# Februari

---

Kukimbia wakati wa baridi  
Wakati wa kufanya mazoezi  
Mazoezi kwenye mashine ya kukimbia

02

# Kukimbia wakati wa baridi

Tunaishi Urusi, ambako majira ya baridi yanaweza kudumu hadi nusu mwaka. Kwa hiyo, ukitaka kukimbia nje, zoea kukimbia kwenye theluji, barafu na marundo ya theluji.

Nina viatu maalumu vya Reebok ambavyo sivihofii ninapokimbia kwenye marundo ya theluji, kwa sababu miguu yangu hubaki mikavu. Katika mwaka huo wa kukimbia nilinunua pia viatu vya Salomon na Nike ACG - All Conditions Gear, yaani vifaa vya hali zote za hewa. Hivyo navyo havipitishi maji.

Isitoshe, napenda kukimbia asubuhi. Theluji ikinyesha usiku, nalazimika kukimbia gizani kwenye njia za watembea kwa miguu ambazo bado hazijasafishwa. Lakini ni suala la kuzoea tu; hakuna cha kutisha sana.

Ni kwamba tu, wakati wa baridi katika ukanda wa kati wa Urusi, hakuna nafasi ya kufanya mbio za kasi nje. Ama uende sehemu fulani kusini, ama ukubali kwamba katika majira hayo utakimbia polepole. Hilo halinisumbui; mimi hukimbia polepole. Tena mashindano mengi rasmi huanza Aprili tu.

Ninapotoka nje katika jiji lililoganda, najihisi kuwa Binadamu. Kiumbe anayeweza kuikabili asili bila kusalimu amri. Najihisi si mmea uliolala kwa majira ya baridi, wala dubu aliyeingia usingizini hadi majira yabadilike, bali mtu anayeweza kujiamulia cha kufanya wakati wa baridi kali. Sihitaji jua ili nijiamini; jua langu liko ndani yangu. Ni injini inayonisukuma juu ya barafu na katikati ya marundo ya theluji, injini yangu inayotengeneza kisiwa kidogo cha joto katika ulimwengu huu wa baridi. Na joto hilo linatosha. Kwa kweli, najivunia jinsi binadamu alivyo mkaidi na anavyoweza kuishi kwa furaha katika karibu hali yoyote. Huu ni mtihani wa nia na ustahimilivu, na ninafurahi kwamba nauweza.

Wakati wa baridi, mavazi na vifaa vina umuhimu mkubwa; hilo haliepukiki. Ni muhimu kufuatilia halijoto ya nje na kujua mwili wako utaitikiaje. Unaweza kuvaa nguo za ndani zinazohifadhi joto chini ya nguo zako za michezo; kofia na viatu visivyopitisha maji ni vya lazima. Mimi huvaa vitambaa vya shingoni vya Buff. Halijoto inaposhuka chini ya  $-20^{\circ}\text{C}$ , kitambaa hicho hunisaidia kupunguza hisia ya kuungua ninapovuta hewa baridi. Hukivuta hadi kifunike pua, na cha kuchekesha ni kwamba mwisho wa mbio huwa kimeganda na kuwa kigumu. Hewa ikiwa na unyevunyevu mwingi, nyusi na kope hufunikwa na chembe nyeupe za barafu. Picha zake hupendeza sana.

Kampuni mbalimbali za vifaa vya kukimbia zina mitazamo tofauti kuhusu mavazi ya baridi. Baadhi hutengeneza seti za halijoto fulani; nyingine hutumia tabaka, yaani nguo tofauti unazoweza kuchanganya au kuvaa moja moja. Nike hutumia mfumo huo wa tabaka, na unanipendeza sana. Kuna tabaka la nguo za ndani, nguo za kawaida za fleece, na vizibao vya ziada, vyepesi au vyenye kuhifadhi joto. Kutegemea halijoto, unaweza kuvaa tabaka mbili, tatu au nne na kujisikia vizuri kabisa.

Uso haupati baridi sana. Kwa kawaida tunatembea bila kufunika uso, kwa hiyo tayari tumezoea kuvumilia halijoto ya chini. Mikono na miguu ndiyo mara nyingi hupata baridi zaidi, kwa kuwa damu inayofika huko ni kidogo. Kwa hiyo kuvaa jozi mbili za glavu si wazo baya.

Kukimbia wakati wa baridi kuna hatari kubwa kiasi ya kuanguka, kuteleza au kuteguka mguu. Unapokimbia nje, unajali zaidi kuilinda miguu yako kuliko kasi na matokeo. Hata viatu vizuri vinaweza kuteleza. Kwa hiyo lengo kuu la mbio za majira ya baridi ni kutoumia.

Wakimbiaji mashuhuri hawafanyi mazoezi yao kwenye sehemu laini na nzuri tu; hutumia pia njia ngumu, zinazowalazimisha kujitahidi

zaidi. Njia za matope mazito ambako hata kuhamisha mguu ni kazi. Hilo huimarisha uratibu wa mwendo na nguvu za miguu. Kwa hiyo, maadamu tuna theluji, tunaweza kutumia faida hiyo na kukimbia kwenye njia ngumu. Wakati wa kuonyesha matokeo mazuri utakapofika, kazi itakuwa rahisi.

Kwa hiyo, majira ya baridi ndiyo wakati mwafaka kabisa wa kukimbia.

## Wakati wa kufanya mazoezi

Niliwahi kusoma mahali kwamba ni bora kufanya mazoezi katika wakati wa siku ambao mashindano yako halisi yatafanyika. Ina mantiki. Mashindano mengi niliyoshiriki huanza asubuhi, na kwa kweli hata mimi napendelea kukimbia kabla ya kifungua kinywa.

Inapendeza kukimbia kwenye mitaa mitupu na kuona jiji likiamka. Bado magari ni machache, watembea kwa miguu ni wachache, na humzui mtu yeyote. Isitoshe, unaanza siku ukijua tayari umetimiza jambo, bila mzigo wa wajibu kuning'inia juu yako.

Joto la kiangazi linapofika, kukimbia kunakuwa kugumu. Unapoteza maji mengi mwilini, na kuna hatari ya kupatwa na kiharusi cha joto. Sijawahi kufikia hapo, lakini wakati wa kiangazi najaribu kukimbia mapema iwezekanavyo, kabla jua halijaanza kunigeukia.

Kufikia jioni kwa kawaida huwa nimechoka, kwa hiyo najaribu kupunguza mazoezi ya jioni. Pia, huwa najikuta nikifikiri kwamba muda unapita ilhali bado nina deni la siku hiyo. Kukimbia kila siku kumekuwa tabia; mpaka nikimbie, siku yangu inakuwa haijakamilika. Kuishi na hisia hiyo siku nzima si rahisi.

Hata hivyo, marafiki zangu wengi hupenda kukimbia jioni hasa, wakihitimisha siku yenye shughuli. Baadaye wanaweza kuoga, kutazama tamthilia wanazopenda na kwenda kulala. Ninawaelewa.

Kwa sababu nisiyojua, kwa kawaida mimi hukimbia kwa kasi zaidi jioni kuliko asubuhi. Kwa hiyo mazoezi ya jioni nayo yana faida zake.

Hata hivyo, cha muhimu ni kufanya mazoezi yenyewe. Yawe asubuhi, mchana au jioni, hilo ni suala la upendeleo. Wakati mwingine kuna hata mashindano ya usiku. Hayo hupendeza sana!

---

## Mazoezi kwenye mashine ya kukimbia

Kwa ujumla, bila shaka, ni bora kukimbia juu ya ardhi halisi, kwenye lami au hata uwanjani.

Lakini kuna hali maalumu. Wakati wa baridi, ili usihangaike na mavazi, hali ya barafu na kazi ya wafagiaji wa mitaa, unaweza kukimbia kwenye mashine ndani ya ukumbi wa mazoezi. Ukifikiria vizuri, si vibaya sana. Unaweka kasi unayotaka, unawasha muziki na kukamilisha kilomita zako.

Faida kubwa ya kufanya mazoezi ukumbini ni kwamba huhitaji kuchunga yanayotokea pembeni yako. Hakuna kusimama kwenye taa za barabarani, hakuna mashimo wala kingo za njia, mbwa wala waendeshaji wa skuta. Unakimbia kwa mwendo ulio thabiti kiasi, na takwimu za mashine zinaaminika. Unajua kama umekimbia kilomita mbili au nne, unajua muda halisi, na unaweza kusimama wakati wowote. Kwa hiyo unaweza kukimbia bila simu janja.

Na ukiwa umepanga kukimbia kilomita kumi lakini ukaishia tano - hutokea - huhitaji kuita teksi ikurudishe nyumbani. Unasimamisha tu mashine na kwenda kwenye chumba cha kubadilishia nguo.

Bila shaka, mashine haiwezi kuchukua nafasi ya kukimbia juu ya ardhi halisi, lakini inafaa kwa hali maalumu za hewa mbaya.

Ninachopenda hasa kuhusu mashine ni kwamba unaweza kubadilisha mwinuko wake. Kwa mkimbiaji yeyote, miinuko ya njia ina umuhimu, kwa sababu kukimbia kwenye vilima si sawa hata kidogo na kukimbia kwenye sehemu tambarare kabisa. Kwa wengi, huo ni mtihani mkubwa. Ukizoea kufanya mazoezi kwenye njia tambarare kisha ukaenda kwenye mashindano yenye vilima, kasi yako itapungua na utaishiwa nguvu mapema. Kwa hiyo kujifunza kukimbia mlimani ni muhimu kwa mkimbiaji anayetaka kumudu njia mbalimbali. Kubadilisha mwinuko wa mashine husaidia kupata ujuzi huo.

## Muziki

Unapotumia saa kadhaa kukimbia, unaweza kuchoshwa kidogo na hali hiyo. Hapo unatamani kuvaa vifaa vya masikioni na kuingia katika ulimwengu mwingine.

Nasikiliza muziki wa aina mbalimbali na vitabu vya sauti. Nina usajili wa Apple Music, na huko nasikiliza mikusanyo mbalimbali. Wakati mwingine ni orodha zilizotayarishwa tayari, kama mfululizo wa Nike Training. Mengine hujitengenezea mwenyewe. Kwa mfano, nina orodha zinazoitwa Fast Run, Slow Run, Marathon List na nyingine kadhaa.

Fast Run yangu hunihamasisha kufanya makubwa. Si nyimbo zote humo zina mdundo wa kasi. Lakini ninaposikia melodi ninayoipenda, nawaza kwamba siwezi kuiangusha, na najaribu kuongeza kasi kana kwamba namuunga mkono msanii. Roho inaimba, miguu inatafuna kilomita.

Slow Run yangu ina muziki wa kutuliza. Haukusukumi ukimbie kwa kasi zaidi, lakini hukusaidia kubaki mtulivu na kukimbia ukiwa na tabasamu. Unapotaka kwenda mbali huku mapigo ya moyo yakiwa ya chini, unafaa sana.

Baadaye niligundua pia orodha za nyimbo zinazopendwa zaidi katika nchi mbalimbali na majiji makubwa. Ilikuwa ya kuvutia, ugunduzi halisi! Nikakuta kwamba katika majiji mengi karibu hakuna muziki wa kwao kwenye orodha hizo, ni vibao vya kimataifa tu, kwa kawaida vya Marekani au Ulaya. Kwa bahati nzuri, si kila mahali. Nilivutiwa sana na orodha za majiji ya Amerika ya Kilatini - Bogotá, São Paulo na Lima - na ya Afrika: Nairobi, Lagos na Cape Town. Kuna midundo tofauti kabisa, sauti usizozitarajia, na inakuhamasisha kukimbia. Usipopenda kuchagua majiji, unaweza kusikiliza orodha za nchi.

Ni kama safari fupi ya sauti. Unachagua nchi ambayo ungependa kuitembelea, au kukumbuka safari ulizokwisha kufanya, kisha unasikiliza muziki kutoka sehemu hiyo ya mbali duniani. Sikusikiliza mara nyingi orodha za Ujerumani, Ufaransa au Poland; kwa kawaida nilivutiwa zaidi na nchi nisizozioea, ingawa kulikuwa na kila aina. Nikirudi nyumbani baada ya kukimbia, nilimwambia mke wangu kwamba leo nimekimbia nikisikiliza muziki wa Colombia, Paraguay, Kenya au Japani. Inapendeza, inabadilisha mdundo wa kawaida wa maisha. Pia ni raha kusikiliza nyimbo ambazo si za Kiingereza wala Kirusi, bali za Kiswahili au Kimarathi.

Bila shaka napendekeza orodha za Kenya, kwani huko ndiko wanakoishi baadhi ya wakimbiaji bora zaidi duniani. Nadhani muziki wanaousikiliza unaathiri kwa namna fulani matokeo yao. Nyimbo za Nairobi zina uchangamfu na midundo mizuri sana.

Orodha ya Botswana ni ya kipekee. Hii ni nchi ya kusini mwa Afrika yenye ufisadi mdogo sana, ambayo haikupitia vita vya wenyewe kwa wenyewe baada ya kupata uhuru. Kwa ujumla uchumi wake unakua kwa kasi kiasi, na jamii yake ni mfano wa nchi ya Afrika iliyofanikiwa. Kwa hiyo nilitaka kujua jamii hiyo inasikiliza nini.

Unaposikiliza orodha za nchi mbalimbali, unaelewa kwamba huko wanaishi watu tofauti wenye ladha tofauti. Wengine hupenda

nyimbo zenye melodi nzuri, wengine zenye nguvu: rock, pop, techno. Mitindo tofauti kwa watu tofauti. Lakini Botswana ilionekana tofauti: kana kwamba watu wote wanafanana na wanapenda vitu vilevile. Orodha yao ilikuwa kama mkusanyo uliunganishwa na DJ mmoja mwenye upendeleo fulani wa muziki; hata hutambui sana wimbo mmoja unapokwisha na mwingine kuanza. Kimuziki, duniani sote tunatofautiana - isipokuwa Botswana, ambako kana kwamba wote wanafanana. Kukimbia kwa muziki wao ni raha tupu!

Hivyo ndivyo ninavyosikiliza orodha za nyimbo kutoka duniani kote. Nikikutana na wimbo ninaoupenda, nauongeza kwenye orodha yangu mwenyewe.

### Vitabu vya sauti

Kwa upande wa vitabu, vile vya biashara vyenye mawazo mazito havinifai ninapokimbia. Umakini si mkubwa kiasi hicho; lazima uchungu mazingira, magari na mashimo barabarani ili usijikwae. Kwa hiyo ni vigumu kufuatilia mawazo tata, na mengi yanakupita. Zaidi nilisikiliza vitabu vya historia za kampuni zilizofanikiwa, kama Netflix, Goldman Sachs na nyingine. Pia Nassim Taleb na kitabu chake The Black Swan.

Lakini vitabu vya sayansi vilivyoandikwa kwa lugha nyepesi vinaingia vizuri sana. Nilisikiliza kitabu kizuri, Darwin Comes to Town, kuhusu jinsi viumbe wa spishi mbalimbali wanavyozoea mazingira ya mijini, wanavyobadilika na kujipatia nafasi mpya za kuishi. Kinafaa kabisa unapokimbia mjini.

Nilipenda Guns, Germs, and Steel, kuhusu kwa nini jamii fulani, hasa za Ulaya na Asia, zilifanikiwa zaidi na kutawala Afrika, Amerika na Australia, badala ya kinyume chake. Pia nilisikiliza podikasti za fasihi, maelezo ya historia na hadithi za kubuni. Ugunduzi wangu binafsi ulikuwa mfululizo wa Hyperion wa Dan Simmons na Martin Eden wa Jack London. Nilisikiliza kazi zote za Pelevin na, kwa

mshangao, nikagundua hadithi za ajabu za sayansi za mwandishi wa Kichina Liu Cixin. Hata kama nisingepata mafanikio mengine yoyote, kwa hilo peke yake kukimbia kungekuwa na maana.

Kwa kweli, ukiwa unasikiliza kitabu cha sauti hutakimbia kwa kasi sana. Usindikizaji huo si wa kasi, bali wa mbio tulivu, zenye mwendo thabiti, na hilo ni jambo zuri. Nao hupanua maarifa yako kwa namna ya kushangaza.

Kabla ya kutazama Dune, niliamua kusikiliza kitabu cha sauti ambacho filamu hiyo imetokana nacho. Kwa kuwa wiki hiyo nilikimbia sana, nilimaliza kitabu kwa wakati kabisa. Ulikuwa uamuzi sahihi: bila kitabu, mambo mengi yasingeeleweka. Hivyo ndivyo kukimbia kunavyonisaidia hata kutazama filamu vizuri zaidi.



## Video

Ndiyo, unaweza kutazama filamu na tamthilia unapokimbia. Ila si barabarani, bila shaka.

Ukumbini unaweza kukimbia kwenye mashine, ambayo yenyewe ni kifaa kinachofuatilia kasi na umbali wako. Unajua hasa umekimbiaje na kiasi gani. Kwa hiyo huhitaji kutumia simu kurekodi takwimu za mazoezi.

Naiweka vizuri kwenye kishikio cha mashine, mbele ya macho yangu, naunganisha vifaa vya masikioni na kuwasha kitu kwenye Netflix. Ukikimbia, tuseme, kilomita nane hadi kumi, muda huo unatosha takribani kipindi kimoja. Hivyo unaweza kufuatilia yanayoendelea katika ulimwengu wa burudani huku ukifanya michezo.

# Mazoezi ya «chanuo»

Niliwahi kusoma kitabu cha Haruki Murakami, What I Talk About When I Talk About Running. Si mwongozo wa kukimbia; ni kazi ya fasihi ya kumbukumbu zake, ambamo anasimulia visa vingi vinavyohusiana na kukimbia. Ingawa si kitabu cha michezo hasa, kilikuwa na mchango mkubwa katika kueneza mbio za burudani. Katika kitabu hicho Murakami anasema, miongoni mwa mambo mengine, kwamba anajivunia kuwa mtu asiyesimama. Yaani anakimbia umbali wote bila kusimama, hata uwe mrefu kiasi gani. Inaendana kabisa na ninavyoiona tabia ya Wajapani. Kumbe Wajapani ni wakimbiaji hodari, wenye rekodi nyingi za mbio. Labda ni kutokana na tabia hiyo hiyo ya kutosimama.

Kwa bahati mbaya, mimi siwezi hivyo. Kwenye mashindano rasmi naweza kukimbia bila kusimama, lakini kwenye mazoezi, kwa nini nisisimame? Mwili ukiomba, ni vizuri kuusikiliza.

Katika programu ya Garmin, kasi hupimwa kila wakati. Unaweza kuangalia wastani wa mwendo kwa kila kilomita au maili, lakini pia kuona ulikimbia kwa kasi gani katika kila dakika. Nilipojadili mazoezi na marafiki na kulinganisha matokeo yetu, niliona kwamba mara nyingi wanajaribu kudumisha mwendo thabiti. Sawa, inawezekana, lakini mimi hainifai.

Mara nyingi - si kila wakati, lakini mara nyingi - hukimbia kwa mwendo unaobadilika. Unakimbia unavyoweza, kwa muda unaoweza, kwa mwendo unaokufaa. Ukihisi hatua zako zinapoteza mpangilio au unaishiwa pumzi, unatembea au unasimama. Ukishapata pumzi, unaendelea kukimbia mara moja. Unaendelea hivyo mpaka utimize umbali uliopanga.

Unapochanganua mbio katika Garmin, kusimama huko na kuongeza kasi huonekana wazi sana. Kwa marafiki zangu, grafu huonyesha vipindi virefu vya kukimbia, kisha kupungua kwa kasi. Yangu

huchora «chanuo»: meno mengi yenye vilele vya kasi, yakitenganishwa na kushuka kwa kasi karibu hadi sifuri.

Naona huo ni mwendo unaofaa kwa mkimbiaji ambaye bado hajazoea. Utamaliza umbali wako na hutaishia kuacha njiani. Ukijikubalisha mapema, njia hiyo inakuwa sehemu ya mpango wako. Huhitaji kujilaumu kwa udhaifu; huo ndio ulikuwa mpango tangu mwanzo.

Kwa vyovyote vile, kukimbia bado kutakuwa na manufaa kwa hali ya mwili. Mapumziko hayo yanakuwezesha tu kwenda mbali zaidi, ukiwa na wastani wa mapigo ya moyo ulio chini zaidi, huku ukibakiza nguvu kwa vipindi vya «kasi». Mapigo ya moyo yanatulia, mwili unamudu mzigo, halafu unatoa ishara: sawa, niko tayari, twende tena. Na unaanza kukimbia upya.

Ninapenda sana «machanuo» hayo. Si mazoezi ya vipindi ambamo unajilazimisha kukimbia umbali fulani kwa kasi kubwa. Ni mbio fupi tu, zinazotenganishwa na mapumziko mafupi, zinazokusaidia kuzoea kukimbia. Ila unazifanya nyingi katika kipindi kimoja cha mazoezi.



# Machi

---

Furaha

Mambo ya moyo

Kidogo kuhusu simba na mbio za aerobiki

03

# Furaha

Unapomaliza mazoezi, baada ya mkazo ulioupitia, ghafla mwili unapata nafuu na kuitikia kwa hisia ya furaha.

Mimi hupanda milima, na huko kuna hisia inayofanana. Unapopanda juu zaidi na zaidi, unapata shida. Oksijeni inapungua hatua kwa hatua, na mwili unahangaika ukijaribu kuendelea kuishi. Lakini unaposhuka, oksijeni inaongezeka, na hapo unapata msisimko wa furaha wa milimani.

Baada ya mazoezi pia kuna hisia inayofanana. Wakati wa juhudi kubwa, misuli hutumia oksijeni kwa wingi ili kufanya kazi, mapafu yanajitahidi kuipata hewani, na ini linachuja damu kwa haraka, likiondoa asidi ya lactic. Halafu, ghafla, yote yanaisha: mapigo ya moyo yanarudi kawaida, misuli inapumzika, oksijeni inatosha. Unapata furaha ya ajabu, kama kulewa oksijeni. Endofini zinaachiliwa kwenye damu, na ubongo unazitafsiri kuwa furaha. Lakini tuache kwanza endofini! Kuna tafiti zinazoonyesha kwamba endokanabinoidi pia huachiliwa kwenye damu: vitu vinavyotengenezwa na mwili wenyewe na kuchochea vipokezi vyako vya kanabinoidi. Ndiyo, umeelewa sawasawa.

Wakimbiaji hupata hisia hii mara kwa mara. Unaizoea upesi, ukisubiri dozi inayofuata ya furaha ya baada ya mbio. Labda wakimbiaji wengi wa burudani hukimbia hasa ili kuipata mara kwa mara. Sitaficha: kwangu pia ina umuhimu. Napata furaha hiyo kila siku. Kwa hilo sihitaji mtaalamu wa tiba ya kisaikolojia; nahitaji viatu vya kukimbia.

# Mambo ya moyo

Moyo ndio ule msuli ambao hausimami maadamu tuko hai. Fikiria: unafanya kazi saa 24 kwa siku, kwa miongo kadhaa. Ndio msuli muhimu kuliko mingine yote, kuliko misuli ya mikono au makalio yenye umbo zuri. Ni kwamba tu hauonekani, ingawa maisha yetu yanautegemea. Tunauthamini, lakini si kwa kiwango unachostahili.

Kukimbia ni aina ya mazoezi inayokuwezesha kuuimarisha msuli huu. Kama ilivyo kwa misuli mingine, hupaswi kuupa mzigo mkubwa sana au wa ghafla. Mzigo unapaswa kuongezwa kidogo kidogo, kwa utaratibu na mara kwa mara. Ni kama mazoezi ya kawaida ya misuli mingine. Ndipo moyo utakapokuwa mnyanyua vyuma wako wa ndani, mwenye nguvu na ustahimilivu.

Moyo na mishipa ya damu ndio vinavyopata manufaa makubwa zaidi ya kiafya kutokana na kukimbia. Na manufaa makubwa zaidi hupatikana katika mazoezi yasiyo ya nguvu nyingi.

Baadhi ya mashindano huhitaji uchunguzi wa umeme wa moyo na cheti cha daktari kinachokuruhusu kushiriki marathoni au nusu marathoni; masharti hutegemea mashindano yenyewe. Hilo lina mantiki: waandaaji wanapunguza hatari ya mtu asiyejiandaa kujaribu kuvumilia juhudi ambazo mwili wake hauko tayari kuzimudu. Kwa hiyo si vizuri kuwashutumu waandaaji wa marathoni wanapodai vyeti hivyo.

Unataka moyo mzuri na wenye nguvu? Kukimbia husaidia. Mwili utabadilika. Na ingawa baadhi ya mabadiliko hayataonekana, yatatokea na kusaidia afya yako.

# Kidogo kuhusu simba na mbio za aerobiki

Katika mazingira yao ya asili, simba dume na simba jike wana tabia zinazotofautiana kiasi.

Simba dume ana manyoya mengi shingoni na mwili mkubwa, kwa hiyo anavumilia joto kwa shida zaidi. Muda mwingi anapumzika kivulini au anatembea taratibu sana. Ana nguvu nyingi, lakini huzitumia mara chache: katika mapambano na simba wengine au anapohitaji kumalizia kumwua mnyama aliyewindwa. Anaweza kukimbia kwa kasi kubwa sana, lakini kwa muda mfupi sana. Ni mwanariadha wa mbio fupi kabisa.

Simba jike yuko katika harakati zaidi. Mwili wake ni mdogo zaidi na hana manyoya mengi shingoni, kwa hiyo anavumilia joto kwa urahisi zaidi. Majike ndio hushiriki uwindaji mara nyingi zaidi na kufukuza mawindo; pia wanahitaji kuwatunza watoto wao. Kwa ujumla, simba jike hutembea na kukimbia zaidi. Kwa hiyo anaweza kuendelea bila kusimama kwa muda mrefu zaidi.

Naona mfano huu unaweza kueleza tofauti kati ya mbio za aerobiki na za anaerobiki.

Juhudi za aerobiki ni zile zinazohusisha oksijeni. Katika mazoezi ya aerobiki, mwili una muda wa kutosha kutumia oksijeni, kuifikisha kwenye seli na kuitumia kutengeneza nishati ya mwendo. Mapigo ya moyo yanapokuwa kati ya 120 na 160 kwa dakika, nishati ya mkimbiaji hutokana hasa na michakato ya aerobiki.

Mazoezi ya aerobiki yanahitaji mapigo ya moyo yaliyoongezeka kidogo tu, yaani mwendo wa polepole. Hilo huboresha utimamu wa mwili kwa ujumla na kuongeza ustahimilivu. Unaweza kukimbia hivyo kwa muda mrefu, ingawa si kwa kasi kubwa.

Ni kana kwamba unaweka akiba ya nguvu kwa ajili ya mbio za kasi za baadaye. Ili kufanya hivyo, unahitaji kuboresha uwezo wako wa aerobiki kidogo kidogo, kilomita baada ya kilomita, na kukusanya akiba ya ustahimilivu. Nitaziita mbio za simba jike. Ni rahisi kukumbuka.

## Mbio za anaerobiki

Mlipuko mfupi wa nguvu, kasi ya juu kabisa: hizo ni juhudi za anaerobiki, yaani zisizotegemea oksijeni. Ndiyo, bila shaka utaendelea kupumua, lakini oksijeni inayoingia haitoshi kufidia nishati unayotumia. Kwa muda fulani, misuli itafanya kazi kwa kutumia akiba yake iliyokusanywa awali. Wakati wa juhudi za anaerobiki, tunatumia nishati hiyo hapa na sasa. Lakini baadaye italazimika kurudishwa. Hali hii ya kutumia nishati sasa na kuifidia baadaye huitwa deni la oksijeni. Utahitaji kupata pumzi, kurejesha upumuaji wako ili seli zipate oksijeni, na kupumzika. Ukikimbia kwa mwendo wa anaerobiki kwa muda mrefu, mwili unaweza kuhitaji siku kadhaa kupona.

Mazoezi ya anaerobiki yanahitajika ili kujifunza kuvumilia juhudi kubwa kwa muda mrefu iwezekanavyo.

Kwa bahati mbaya, ili kupata athari ya anaerobiki lazima ukimbie kwa nguvu zako zote, kwa juhudi kubwa kabisa na mapigo ya juu ya moyo. Kwa hiyo mazoezi yote ya anaerobiki ni magumu. Mapigo yanapokuwa takribani 160 hadi 180 kwa dakika, michakato ya anaerobiki na ya aerobiki yote huimarishwa. Mapigo yakiwa juu zaidi, tunaingia katika kanda ya michakato ya anaerobiki.

Ili kuzoeza uwezo wa anaerobiki, hutumika mbio za vipindi na mazoezi ya kuongeza kasi hatua kwa hatua. Nitazieleza baadaye. Uwezo huo una umuhimu kwa sababu unakupa kasi. Na kasi utaitamani, niamini.

Ninapokimbia barabarani, mara kwa mara vyombo vya usafiri hupita kando yangu. Wakati mwingine ni baiskeli au skuta ya umeme. Wakati mwingine ni tramu au basi linalotumia umeme wa nyaya za juu. Wakati mwingine ni boti yenye injini mtoni. Kwa kawaida vinaenda kwa kasi kuliko mimi; vingi vina injini, hata hivyo. Lakini kwa kipande kifupi cha njia najaribu kuvifukuza, kwenda kwa kasi sawa au hata kuvipita. Moyoni najiambia nimewasha hali ya simba dume, kisha nakimbia kipande hicho kwa kasi ambayo si ya kawaida kwangu.

Unajua, ni hisia ya ajabu unapoweza kumpita mwendesha baiskeli na kuendelea mbele yake kwa mita 100, 200 au hata zaidi, huku mwenzako huyo mwenye magurudumu akishangaa. Ninapenda sana kuwasha hali ya simba dume.

Lakini hata msukumo huo wa kasi unapoisha na nahisi siwezi kuendelea kwa mwendo huo, najaribu kutosimama ili kupata pumzi. Badala yake naendelea kukimbia kwa muda, nikijaribu kurejesha upumuaji wangu kwa kupunguza tu kasi.

## Maumivu na mateso

Mwanzoni nilijali mambo mawili tu: kufanya mazoezi mara kwa mara na kutoumia. Usipoharakisha sana, usipofukuza kasi, umbali na matokeo ya haraka, hutapata vikwazo vikubwa na mwili utazoea hatua kwa hatua kwamba sasa unafanyishwa kazi. Maumivu na mateso yatafungua.

Sasa unaweza kufikiria jinsi ya kuanza kupanga kiwango cha mazoezi.

Kukimbia huku mapigo ya moyo yakiwa ya chini ndio msingi ambao wakufunzi wote huuzungumzia, na ambao mamilioni ya wakimbiaji duniani hujengea mazoezi yao. Niliwaza kwamba ni vizuri kujaribu.

Mazoezi makali kupita uwezo wako wa sasa yana uwezekano mkubwa wa kukudhuru, na hilo halihitajiki. Wewe ungependa mazoezi ya kustarehesha yenye maana, au ya mateso yasiyo na maana? Mimi pia nikachagua mazoezi ya kufurahisha na yenye manufaa.

Vitabu vyote vya kukimbia vinasema hivyo: usiharakishe. Lakini ni vigumu sana! Nitaeleza kwa nini baadaye.

Hasa unapoanza kufanikiwa kukimbia mara kwa mara, programu za mbio hukupa rekodi mpya binafsi moja baada ya nyingine. Hii hapa: «Mbio ndefu zaidi». Hii nyingine: «Muda bora wa kilomita 1», «Muda bora wa kilomita 5», «Maili bora», «Kilomita 10 bora». Ni vigumu kujizua; unaona mambo yote yanaenda vizuri. Unatamani kuingia katika shindano hilo na kukimbia kwa kasi kidogo zaidi kuliko ulivyoweza hivi karibuni, hasa kwa kuwa nguvu zipo.

Lakini hayo yatakuwa mazoezi makali kupita kiasi. Unateseka, unapata hisia zisizopendeza bila manufaa yoyote. Kuishiwa pumzi, moyo kwenda mbio, misuli kuuma: yale yale ya mazoezi ya mwanzo. Matokeo hayo yanaonyesha kwamba mazoezi ni makali kuliko inavyohitajika. Ikiwa mwanzoni hilo lilikuwa la kawaida kwa mwili usiozoea, sasa ni kosa tu.

Ninapokaa nyuma ya usukani, hujiuliza moyoni: leo nitahatarisha maisha barabarani au nitaendesha kwa usalama? Na kila mara najibu: kuendesha kunapaswa kuwa salama, hakuna haja ya kuhatarisha. Hapa pia niliamua kwamba maumivu na mateso yawe kwenye mazoezi maalumu tu, nitakapoamua kwa makusudi kukimbia kwa kasi au umbali kuliko nilivyowahi kufanya. Hilo hutokea unapoanza mbio muhimu za kupima uwezo wako. Unajiandaa hasa kwa ajili ya mbio hizo; basi maumivu yawe huko, na huko tu.

Hivyo nikakubaliana na nafsi yangu kwamba sitateseka katika mazoezi ya kawaida. Nikaingia katika ulimwengu wa kuvutia wa mazoezi yenye mapigo ya chini ya moyo.

## **Uchumi wa kuvutia wa kukimbia na kanda za mapigo ya moyo**

Moyo hupiga kwa kasi fulani kulingana na kiasi cha oksijeni ambacho mwili unatumia. Mtu wa kawaida anapolala, tuseme moyo wake hupiga mara 50 hadi 70 kwa dakika. Lakini unapokimbia kwa nguvu zako zote, moyo nao hufanya kazi kwa bidii, na mapigo yanaweza kufikia 180 hadi 200 au hata zaidi. Kwa wanariadha takwimu zinaweza kutofautiana, lakini kwa watu wa kawaida kama mimi, huo ndio wigo wa kawaida.

Idadi ya mapigo ya moyo kwa dakika ndiyo huitwa kasi ya mapigo ya moyo.

Ndani ya wigo huo kuna kanda mbalimbali ambamo mwili hufanya kazi kwa njia tofauti. Kanda hizo, zinazotegemea kasi ambayo moyo wako unapiga, huitwa kanda za mapigo ya moyo.

Kwa muda mrefu nilitaka kuelewa jinsi kanda hizo zinavyofanya kazi, na kwa uelewa wangu nilizielewa takribani hivi. Nitasimulia hadithi ya kubuni, mfano wa kiuchumi, kwa kuwa mfano wa pesa ni rahisi kwa kila mtu kuuelewa. Twende!

Hebu fikiria hivi. Tuseme duniani kuna sarafu maalumu ya wakimbiaji. Tuiite sarafumbio: sarafu za kukimbia. Unaweza kuzipata na pia kuzitumia. Unaweza kupata nyingi, kuweka akiba au kuzifuja ovyo. Kama ilivyo maishani.

1. Mwanzoni unaishi nyumbani kwa wazazi wako au unakaa kwa bibi. Wakubwa wanakutunza, wanakulisha vitu vitamu na kukusaidia katika maisha ya kila siku. Unapumzika na kukusanya nguvu. Pesa hazikusumbui sana, kwani ikibidi wazazi watakupa kidogo za matumizi. Unaweza kusoma vitabu, kutafakari na kupanga mambo, lakini katika hali hiyo huwezi kutimiza jambo lenye malengo makubwa. Wala huwezi kuweka akiba: pesa za matumizi ni chache mno.

Hii ndiyo kanda nyeupe ya kupona. Mwili uko katika hali tulivu. Ni kana kwamba unapumzika, ingawa unaweza kukimbia kidogo kwa mwendo wa polepole sana. Si jambo lenye madhara, lakini pia halina manufaa makubwa sana. Ni njia nzuri tu ya kutumia muda. Hupati sarafumbio, lakini pia huzitumii.

Hiki ni kipindi cha kabla ya kuanza kwa michakato ya aerobiki inayochochewa na kukimbia.

2. Halafu unatoka nyumbani na kuanza kujitegemea. Unaingia katika shughuli za kiuchumi na kuanza kuifanyia jamii kitu fulani. Wazazi wamekuachia pesa kidogo, kwa hiyo una akiba ya dharura, ingawa mwanzoni ni ndogo.

Bado huna ujuzi wa kitaalamu wala pesa nyingi, lakini mahitaji fulani yamejitokeza, kwa hiyo unaanza kufanya vibarua vidogo. Kazi rahisi za hapa na pale, zinazokupatia zaidi ya kutosha kugharamia kahawa, sinema, michezo ya kielektroniki na burudani ndogo ndogo. Unakula vyakula vya haraka na vitu vitamu unavyonunua na kula papo hapo. Vina ladha nzuri na ni rahisi kumeng'enywa. Unaishi bila mkazo mkubwa.

Hii ndiyo kanda ya buluu hafifu. Mchakato wa aerobiki umeanza. Mwili unatumia oksijeni na inatosha. Lakini mahitaji yake ni madogo, kwa hiyo matumizi si makubwa. Nishati hutokana na wanga unaopatikana kwa urahisi - glikojeni - kwa hiyo huhisi kujikaza.

Hata hivyo, ni vizuri kukaa katika kanda hii kwa muda ili «mchakato wa kiuchumi» uanze kufanya kazi, kwa kuwa umevuka kizingiti cha aerobiki: umeanza kukimbia.

Unakusanya sarafumbio kidogo kidogo na kujiamini zaidi. Sasa umejifunza kuzipata kwa ustadi, kwa hiyo uko tayari kwa hatua inayofuata. Tuongeze kiwango!

3. Katika hatua mpya ya maisha, umepata kazi ya kudumu. Pesa zimeongezeka sana; sasa zinatoshwa kwa mambo ya kuvutia zaidi. Unaweza kumudu gari, nyumba na likizo. Lazima ufanye kazi kwa jasho, lakini hamu huja wakati wa kula. Unataka zaidi, na unafanikiwa. Jambo zuri hasa ni kwamba, kwa sasa, pesa zako zinakutosha. Mzunguko wa sarafumbio umekuwa mkubwa kiasi: unazipata na unazitumia.

Jambo lingine zuri ni kwamba unaanza kuona vitu usivyovihitaji maishani, na kuviondoa kidogo kidogo, tena kwa faida. Takataka mbalimbali zilizokusanyika zamani zinauzwa hatua kwa hatua, na nazo zinaleta pesa: sarafumbio. Si mara moja, lakini mabadiliko ya nyumbani kwako yanaanza kuonekana zaidi. Nafasi inapatikana na nyumba inakuwa ya kustarehesha zaidi. Kwa pesa ulizopata kwa kuuza vitu hivyo, unajifurahisha kidogo zaidi na kununua vitu vizuri na vyenye manufaa.

Katika hatua hii ya maisha, chakula chako pia kinabadilika. Unapunguza vyakula vya haraka, unaanza kula vizuri zaidi na kugundua kwamba unaweza kuhifadhi chokoleti ndogo kwa siku utakayohitaji kitafunwa cha haraka. Kwa hiyo unaanza kuweka akiba ya dharura, nayo inaongezeka hatua kwa hatua.

Kwa ujumla, hii ni hali nzuri sana, ambayo unaweza kubaki nayo kwa muda mrefu na kuishi maisha yenye furaha na utimilifu.

Hii ndiyo kanda ya kijani ya kujiimarisha. Mwili unatumia oksijeni kwa wingi, kwa hiyo kutengeneza nishati hautumii wanga pekee,

bali pia huvunja mafuta, au lipidi. Kwa kuwa wakati wa mazoezi unatumia akiba ya mafuta, unaanza kupungua uzito, kuwa mstahimilivu zaidi na kupendeza zaidi. Kwa afya, ndiyo yenyewe. Hii ndiyo kanda ya maendeleo zaidi, na ndiyo ninayoipenda.

Lakini mahitaji yanaongezeka, na unataka zaidi. Kwa mfano, kasi zaidi.

4. Ukiwa mtaalamu, tayari unapata kipato kizuri, lakini matumizi nayo yameongezeka. Halafu unafika wakati ule wa ajabu ambapo «matumizi» yako yanalingana kabisa na «mapato». Wakati mwingine unatumia kadi ya mkopo, lakini bado unarudisha pesa kwenye akaunti kwa wakati, kwa hiyo kwa ujumla mikopo hiyo midogo haiathiri hali yako ya kifedha.

Hii ni hali nyeti, ya kufikirika kidogo. Ni vigumu kuihesabu hadi senti ya mwisho, lakini kwa makadirio ni hivi: unapata kiasi unachotumia. Mkazo wa mbio za maisha tayari ni mkubwa, lakini bado unamudu, ukijisawazisha ukingoni. Hongera!

Hongera, umepata kizingiti chako cha anaerobiki!

Mambo ya chakula yanaanza kuwa ya ajabu. Unafanya kazi nyingi kiasi kwamba huna muda wa kwenda kula kwa utulivu migahawani na kufuata lishe nzuri. Unakula chochote kinachopatikana: chakula chenye uwiano mzuri, vyakula vya haraka, na hata akiba yako njaa ikikushika ghafla. Chochote, mradi kiwe cha haraka. Sarafumbio bado zinatoshia, lakini kwa shida.

Hii ndiyo kanda ya manjano, ya kizingiti. Ndio nyembamba kuliko zote. Iko kidogo kabla na kidogo baada ya ile sehemu ya ajabu ya usawa, kizingiti cha anaerobiki. Kwa hiyo tofauti ya mapigo matano hadi kumi tu kwa dakika inaweza kukutoa katika kanda hii kwenda upande wowote.

Kwa upande wa kukimbia, maana yake ni kwamba katika kanda hii unaweza kuzoeza mwendo wako wa kasi endelevu, ukisawazisha kati ya michakato ya aerobiki na anaerobiki.

5. Lakini malengo yanakua, na uko tayari kwa makubwa zaidi.

Unataka maisha mazuri sana, ya kuvutia kweli. Unajiona unaweza kufanya manunuzi makubwa ya gharama au miradi yenye malengo makubwa itakayokuridhisha nafsi.

Huo ni ubadhirifu. Unahitaji sarafumbio nyingi, nyingi kweli; huwezi kuzipata kwa kasi ya kutosha. Kwa hiyo unatumia mapato ya vibarua, mshahara wote wa kazi ya kudumu, na juu ya hayo akiba uliyokusanya katika kanda ya kijani. Kisha unaanza hata kukopa. Kwanza kidogo, baadaye zaidi na zaidi.

Unatumia kila kitu hapa na sasa mpaka pesa ziishe. Katika mfano huu, kila mtu huishiwa sarafumbio mapema au baadaye; swali ni lini. Wakimbiaji wenye uzoefu na akiba wanaweza kukimbia kwa mkopo hadi mbali zaidi ya mstari wa mwisho. Wasio na uzoefu hufikia kufilisika kwa sarafumbio katikati ya mbio na kugonga «ukuta».

Wakati wa sherehe hiyo ya fujo, unakula na kunywa kila unachoweza kukifikia. Muda ni mchache sana, kwa hiyo huna nafasi ya kuuza vitu usivyohitaji, ingawa mara nyingine unaweza kuviuza kwa bei yoyote. Unakula vyakula vya haraka - wanga - na vyakula vya mgahawani vyenye mafuta, na vitafunwa vyovyote vinavyotokea. Lakini kwa kuwa huna muda wa kwenda kutafuta chakula, unaanza kutumia akiba uliyoweka nyumbani. Unamalizia chokoleti, asali, chochote unachopata.

Hongera, uko katika kanda nyekundu ya anaerobiki. Baada ya kuvuka kizingiti cha anaerobiki, unaingia katika hali ya kuvutia. Nishati ya kukimbia haitoshi kutoka kwenye vyanzo vya kawaida vya aerobiki. Kwa hiyo mwili unaitafuta kwa njia zote. Michakato ya aerobiki inaendelea kama zamani, lakini nishati hiyo haitoshi. Kwa

hiyo sehemu kubwa ya nishati sasa hupatikana bila kushirikisha oksijeni: kwa njia ya anaerobiki.

Unapumua kwa kina na haraka iwezekanavyo, moyo unapiga kwa nguvu sana, lakini hata hivyo laktati inaanza kujikusanya zaidi na zaidi katika damu na mwili unaanza «kuwa na asidi nyingi». Hivyo unatengeneza deni la oksijeni ambalo utahitaji kulilipa kwa kurudi, baada ya muda, katika kanda ya manjano au kijani.

Ikiwa ulikuwa na historia nzuri ya mikopo, yaani ulifanya kazi vizuri kwa muda mrefu na kulipa bili zako kwa wakati, utapewa mikopo mikubwa zaidi na kwa muda mrefu zaidi. Ikiwa ulizembea katika kanda ya kijani, mikopo yako itakuwa midogo na ya muda mfupi.

Katika kipindi hiki cha ubadhirifu, bila shaka unaelekea kufilisika kwa sarafumbio. Jambo bora unaloweza kufanya ni kujifunza kuusogeza wakati huo mbali iwezekanavyo. Kuvumilia kidogo zaidi katika kipindi hicho cha malengo makubwa.

Hata hivyo, unaweza kukimbia katika kanda nyekundu, na hiyo ni sehemu muhimu ya mazoezi. Unazoeza uwezo wa kustahimili laktati - lile deni lililojitokeza. Hivyo unaweza, na inahitajika, kufanya vipindi vifupi vya kasi na kuongeza kasi. Bila uwezo wa kukimbia katika kanda nyekundu, hakutakuwa na matokeo ya kuvutia. Na ili kujifunza, lazima ujaribu mara kwa mara.

Ukitumia muda mwingi mno katika kanda nyekundu, unaweza kuharibu historia yako ya mikopo, au hata afya yako. Hapo hutaweza kurudi upesi katika kanda yako ya kijani yenye utulivu; utahitaji muda wa kujirekebisha na kupona.

---

## Mipaka ya kila mtu

Mipaka ya kanda za mapigo ya moyo ni ya kila mtu binafsi kabisa, na inaweza kubadilika kadiri anavyoendelea kwa mazoezi. Kwa mfano, kwa sasa kanda zangu za mazoezi ni hizi:

1. Nyeupe, ya kupona: hadi mapigo 125 kwa dakika. Kwa kawaida napata mapigo hayo ninapotembea, si ninapokimbia.
2. Buluu hafifu, ya kwanza ya aerobiki: mapigo 126-151 kwa dakika; ya kujenga msingi.
3. Kijani, ya pili ya aerobiki: mapigo 152-159 kwa dakika; ya kujiimarisha.
4. Manjano, ya kizingiti: mapigo 160-167 kwa dakika; mbio za kasi endelevu na vipindi virefu.
5. Nyekundu, ya anaerobiki: mapigo 168 kwa dakika na kuendelea; kuzoeza ustahimilivu wa laktati, vipindi na kuongeza kasi.

Hata hivyo, naweza kukimbia katika kanda nyekundu kwa zaidi ya saa moja. Kadiri muda ulivyopita, nilijijengea historia nzuri ya mikopo na kujifunza kuvumilia vipindi hivyo vya ubadhirifu.

Baada ya muda, nilianza kufikiri kwamba hata bila kipima mapigo ya moyo ningeweza kutambua yakiongezeka au kupungua, kisha kuangalia saa ili kuthibitisha. Nilikuwa mwepesi sana wa kuamini hivyo. Hisia hiyo inadanganya sana, mara nyingi hunipotisha, na siamini kikamilifu. Unaweza kujisikia vizuri ajabu wakati mapigo yako tayari yamepanda, na ni muhimu kugundua hilo kwa wakati.



# Aprili

---

Kukimbia katika majira ya kuchipua  
Mada isiyoisha ya kupunguza uzito: kukimbia na  
mipango ya lishe  
Nusu marathoni kavu

04

# Kukimbia katika majira ya kuchipua

Unaweza kukimbia wakati wowote, lakini kila majira yana uzuri wake na matatizo yake. Ikiwa wakati wa baridi ulikimbia kwenye theluji na barafu, katika majira ya kuchipua madimbwi nayo yanaongezeka. Sasa kweli unahitaji viatu visivyopitisha maji. Wakati wa baridi ulipaswa tu kuvaa nguo za joto; sasa lazima upate uwiano mwembamba wa halijoto. Ukikosea kidogo tu, utapata baridi au joto. Na mara nyingi utahitaji koti lisilopitisha maji.

Lakini siku zinakuwa ndefu zaidi, na mbio za asubuhi hazimaanishi tena moja kwa moja kukimbia gizani. Unaweza kutoka mapema zaidi na zaidi, na njia za kukimbia zinaongezeka. Katika bustani, si njia zilizoondolewa theluji tu zinazopitika, bali zote. Pia uhai unaanza kurudi bustanini: unaweza kuona ndege wa kwanza, halafu maua ya kwanza, kabla ya watembea kwa miguu wengine. Inapendeza.

Katika majira ya kuchipua, huwa nasubiri kwa hamu wakati wa kutoa kabatini na hatimaye kuvaa viatu «vya kawaida». Vile ambavyo ninaweza kukimbia navyo kwenye lami kavu kwa kasi nzuri. Navikosa wakati wa baridi, na ni raha tupu kuvaa viatu kwa sababu vimetengenezwa kwa malengo ya kukimbia, badala ya kwa sababu havipitishi maji. Aina ya kiatu yenyewe tu inaongeza kasi, na unajisikia vizuri zaidi na zaidi, hodari zaidi na mwenye kasi zaidi.

Majira ya kuchipua na ya kupukutika majani yana halijoto inayofaa zaidi kukimbia. Inasemekana halijoto bora ni +10°C, wakati mwili hautumii nguvu nyingi sana kudhibiti joto lake. Huhitaji kutokwa jasho sana kwa kuwa hewa yenyewe inaupoza mwili. Msimu wa mbio unaanza, na mashindano rasmi ya kwanza yanafunguliwa; unaweza kujiandikisha na kujaribu nguvu zako.

Pia majira ya kuchipua ni wakati mzuri sana wa kuanza kukimbia. Utapata muda wa kupunguza mafuta kabla ya msimu wa kwenda ufukweni, na kufurahia mwili ulio katika hali nzuri. Kwa hiyo, mwaka wako wa kukimbia ukianza katika majira ya kuchipua, hongera.

Majira ya kuchipua ndio wakati mwafaka kabisa wa kukimbia.

## **Mada isiyoisha ya kupunguza uzito: kukimbia na mipango ya lishe**

Kufanya kitu kuwa kigumu ni rahisi; kukirahisisha ni vigumu.

Mimi si mtaalamu wa lishe, kwa hiyo siwezi kueleza kwa undani wote namna hasa ya kupunguza uzito. Mtazamo wangu ni rahisi sana. Kwa ninavyokumbuka masomo ya anatomia shuleni, kupitia chakula na vinywaji tunapata nishati, tunayoipima kwa kalori, kisha tunaitumia kudumisha uhai na kufanya harakati - tunatumia kalori. Mwili wetu ni kama mtambo mdogo wa kibayolojia.

Wazo hili rahisi linamaanisha kwamba ukipata nishati nyingi kuliko unayotumia, inaweza kujikusanya mahali fulani. Kwa mfano, kama mafuta katika sehemu mbalimbali za mwili. Ukitumia nishati nyingi kuliko uliyopata, mwili unahitaji kufungua akiba hiyo, yaani kutumia nishati iliyohifadhiwa. Ninarahisisha maelezo kwa makusudi kabisa ili kanuni yenyewe ieleweke.

Mipango mingi ya kupunguza uzito huzingatia sehemu ya kwanza ya mfumo huu: kalori tunazolingiza. Inapendekeza njia mbalimbali za kubadilisha aina za vyakula, muda wa kula na kanuni tata za uwiano wa mafuta, protini na wanga. Programu nyingi hukuwezesha kuhesabu kalori za chakula unachokula na kufuatilia mipaka yake.

Kizuizi changu mwenyewe cha chakula ni hiki: sili sukari ya chembechembe. Siiongezi kwenye kahawa, chai wala chakula chochote. Lakini ikiwa tayari ipo katika chakula kilichotayarishwa, basi sawa, si jambo la kutisha. Kwa vyovyote vile, tukubali kwamba kuna mbinu nyingi za kujizuia kwenye chakula.

Yote hayo yana mantiki na yanafanya kazi kwa namna fulani, lakini binafsi naona inachosha kidogo kuzingatia sehemu hiyo ya kwanza pekee. Inavutia zaidi kuzingatia sehemu ya pili: tunatumiaje nishati?

Kwa maana hiyo, kukimbia kunakuwezesha kutumia nishati nyingi kupitia shughuli za mwili. Ukikimbia sana, unatumia nishati nyingi. Hivyo uwiano wako wa nishati unasogea upande wa «natumia zaidi kuliko ninavyopata». Ukifanya hivyo kwa muda wa kutosha na kwa uthabiti, utapungua uzito. Si ni wazi!

Kwa hiyo - sikiliza vizuri! - siri ya kupunguza uzito ni rahisi kiasi: kimbia zaidi ya unavyokula. Kadiri unavyokimbia mara kwa mara zaidi, ndivyo unavyopungua uzito haraka zaidi. Hata hivyo, huwezi kuongeza kiasi cha mbio ghafla; lazima ufanye taratibu, la sivyo majeraha hayatakwepeka.

Siku moja nilimwona kijana mwenye mwili mnene ukumbini, akijitahidi sana kufanya mazoezi ya tumbo. Hakuonekana dhaifu; inawezekana misuli ya tumbo lake ilikuwa imara kabisa, na misuli mingine pia. Ilikuwa tu haionekani chini ya tabaka la milo mikubwa ya jioni iliyojikusanya. Nikitazama mazoezi yake, niliwaza kwamba kwa mazoezi matatu au manne kwa wiki, hangeweza kutumia nguvu za kutosha kuondoa kilo hizo za ziada. Tofauti ingekuwa miezi miwili au mitatu ya kukimbia kila siku kilomita kumi hadi kumi na mbili. Nilifikiri hapo zingekwisha zote.

Hiyo ni sababu mojawapo ya mimi kukimbia kila siku. Pia namtembeza mbwa, kwa hiyo kwa ratiba hiyo si vigumu kutumia kilokalori 500, 800 au 1,500 za ziada siku baada ya siku.

Programu ya Garmin ilikuwa na sehemu ya Insights, ambamo niliweza kulinganisha matokeo yangu na ya watumiaji wengine. Nadhani walikuwa wengi: labda mamia ya maelfu, labda mamilioni. Nilishangaa sana kuona kwamba baada ya takribani miezi miwili ya mazoezi, nilikuwa nimeingia katika asilimia moja ya watu wenye harakati nyingi zaidi. Nilikuwa na hatua na kilomita nyingi kuliko asilimia 99 ya watumiaji wa Garmin katika makundi yote ya umri. Inaonekana natumia nishati nyingi tu.

Lakini «nyingi» ni kiasi gani? Unaingiaje katika asilimia moja ya watu wanaotembea na kukimbia zaidi?

Kwa wastani nina hatua 17,000 kwa siku, ingawa mara nyingi huwa 25,000; rekodi yangu ni 48,000. Wastani wangu wa kukimbia kwa mwaka ni kilomita 6.5 kwa siku. Kusema kweli, kabla sijaona takwimu za Garmin sikudhani hilo ni jambo kubwa, lakini kumbe nilikuwa mbele ya asilimia 99. Nilipigwa na butwaa! Ghafla nikatambua jinsi jamii yetu ilivyo zoea kutosogea, ikiwa kilomita 13 kwa siku zinatembelwa na asilimia moja tu ya watu.

Wachina wa kale walisema: «Tazama bawaba za mlango; zinasogea kila wakati. Mlango unaweza kuchakaa kadiri muda unavyopita, lakini bawaba zake zitabaki kama mpya. Siri ya maisha marefu iko katika kusogea.» Wakati huo bawaba zilitengenezwa kwa mbao, lakini kwa ujumla wazo lenyewe lina hekima kubwa katika urahisi wake. Lazima tusogee!

Nitangulie kidogo: mabadiliko halisi ya mwili huanza baada ya kufikisha kilomita 80 kwa wiki. Nililigundua hilo Juni.

Kuna usumbufu pia. Sasa kila ninapokaguliwa pasipoti uwanja wa ndege, kila afisa anaona ni wajibu wake kuniambia sifanani na picha yangu kwenye pasipoti. Lakini kusema kweli, napenda kusikia hivyo.

# Nusu marathoni kavu

Baada ya kujifunza kuhusu mazoezi yanayotegemea mapigo ya moyo, niliamua kujaribu umbali mkubwa: nusu marathoni huku mapigo yakiwa ya chini. Haikuwa mbio rasmi; nilikimbia peke yangu, kwa ajili yangu tu.

Nilipanga njia kupitia bustani na kandokando ya mto, nikatenga muda wa kutosha katika ratiba ya siku, nikajiweka tayari kiakili na kutoka kukimbia asubuhi moja ya majira ya kuchipua.

Lengo langu lisilokuwa na mjadala lilikuwa kubaki kwenye mapigo yasiyozidi 145 kwa dakika katika umbali wote. Nilipendelea yasishuke chini ya 134, lakini jambo kuu lilikuwa yasipande zaidi ya 145.

Sikujaribu kukimbia kwa kasi zaidi au kwenda mbali zaidi, sikutaka kuongeza kasi kwa vipindi wala kitu kingine. Kipimo kimoja tu: mapigo ya moyo yabaki ndani ya mipaka hiyo myembamba.

Kwa kuwa tayari nilikuwa na uzoefu fulani wa kukimbia, nilijua hakika kwamba ningeweza kumaliza umbali huo. Nilijua kwa usahihi kiasi muda ambao ungenichukua, karibu ningechoka wapi na ningejisikiaje mwisho. Mara nyingi hapo awali nilimaliza nusu marathoni nimechoka sana kiasi kwamba nilihitaji kulala saa moja ili kurudi katika hali yangu. Nilitamani kunywa na kula sana, miguu ilitetemeka kwa uchovu, na fulana yangu ungeweza kuikamua kabisa.

Lakini mazoezi haya yalikuwa tofauti kabisa na uzoefu wangu wote wa awali. Hisia zilikuwa... za ajabu sana.

Nilijisikia kama dereva wa gari la mbio anayeendesha polepole kwenye mitaa ya mjini iliyojaa kamera na alama za kikomo cha kasi. Injini chini ya kofia ya gari ilinguruma ikisema: «Twende mbio! Tunaweza kwenda kasi zaidi!» Lakini sikukanyaga mafuta, ili

nisivunje sheria zangu mwenyewe. Kinyume chake, mara kwa mara nilipunguza mwendo.

Katika mbio zote, kila baada ya sekunde chache, nilifuatilia kipima mapigo kwenye saa yangu. Nilipoanza tu kuongeza mwendo kidogo, kipima mapigo kilionyesha ongezeko. Nikapunguza kasi, nikatembea au kusimama kabisa ili mapigo yashuke na kurudi katika mipaka niliyotaka. Sikuendelea kukimbia mapigo yakiwa zaidi ya 142. Yakipanda zaidi, nilisimama kwa muda wowote uliohitajika. Hilo linakufundisha nidhamu kweli.

Ilikuwa karibu ya kuchekesha, kujizuia kila wakati kama katika mchezo wa ajabu. Lakini nilifanikiwa kutimiza mpango wangu. Na ilikuwa nusu marathoni yangu ya kwanza ambayo haikunichosha. Sikuhisi kiu - baada ya kilomita 21, hebu fikiria! - na fulana yangu ya kukimbia ilibaki karibu kavu.

Wakati huo rekodi yangu ya nusu marathoni ilikuwa saa 1 na dakika 50. Unajua nusu marathoni hii ilinichukua muda gani? Sijui kabisa, wala sitatafuta katika kumbukumbu za mazoezi. Kwa sababu si muhimu hata kidogo na haihusiani na jambo lenyewe. Bila shaka zaidi ya saa mbili.

Kilichokuwa muhimu ni kwamba hivyo nilipata ujuzi wa kukimbia kwa muda mrefu huku mapigo ya moyo yakiwa ya chini. Baada ya mbio zile, nilijifunza kufuatilia mapigo kama unavyofuatilia kipima mizunguko ya injini ya gari. Hupaswi kuyaacha yapande kupita kiasi; hiyo ni ishara mbaya. Wala hupaswi kuyaacha yashuke sana; hapo utakuwa unapoteza muda tu. Yashikilie ndani ya mipaka inayofaa, kama katika mchezo wa kompyuta. Vizuri, hilo naweza!

Mazoezi ya aina hiyo ndiyo yanayotoa manufaa makubwa zaidi kwa afya na kuboresha matokeo.

Cha kushangaza, kutokana na mazoezi hayo, kasi ambayo zamani ilikuwa «ya juu sana» kwako huanza baada ya muda kuwa kasi yako «ya kawaida» ya mazoezi tulivu yenye mapigo ya chini ya moyo.

## Mwendo unaoitwa pace

Wakimbiaji hutumia neno la Kiingereza pace kueleza mwendo wao. Ni mojawapo ya vipimo vya kasi. Kwa kawaida tunapima kasi kwa kilomita kwa saa au, tuseme, mita kwa sekunde. Lakini kwa wakimbiaji kipimo muhimu ni dakika unazotumia kukimbia kilomita moja, au dakika kwa maili ikiwa unapenda mfumo huo wa vipimo. Huo ndio mwendo wako wa kukimbia.

Programu maarufu huhesabu mwendo huo na kuuonyesha katika matokeo ya mazoezi. Hivyo unaweza kulinganisha mazoezi tofauti kwa umbali na muda, na pia kuona mwendo uliotumia katika kila kipande cha njia. Kwa mfano, mwendo wa 6:00 unamaanisha kwamba unakimbia kilomita moja kwa dakika sita, hivyo kwa dakika 60 utamaliza kilomita kumi. Kwa hiyo mwendo wa dakika sita kwa kilomita ni kasi ya kilomita kumi kwa saa.

Ili kumaliza marathoni kwa saa nne, unahitaji wastani wa takribani dakika 5 na sekunde 40 kwa kilomita; kwa saa tatu, dakika 4 na sekunde 16, na kadhalika.

Huenda usiweze kudumisha mwendo ulio sawa kabisa katika umbali wote, isipokuwa kwenye mashine ya kukimbia. Uwezekano mkubwa ni kwamba mwendo utabadilika katika kila sehemu ya mazoezi na kuchora mstari wenye kupanda na kushuka katika programu. Meno hayo ya grafu ya mwendo ndiyo sababu ninayaita mazoezi ninayopenda «chanuo». Kuchanganua mistari hiyo katika programu kunavutia sana.

Baadhi ya wakimbiaji waliojiandaa vizuri sana wanaweza kudumisha mwendo ulio sawa kabisa katika umbali wote. Katika mashindano makubwa huwa viongozi wa mwendo, yaani pacemakers. Kama taa elekezi zinazosogea kwa utaratibu na mwendo thabiti, wanakuonyesha muda utakaomalizia ukifuatana nao. Ni watu wa heri kweli.

## Kiasi cha mbio

Kwa hiyo, tangu mwanzo wa mwaka wangu wa kukimbia, nimefanikiwa kufanya mazoezi mara kwa mara, nimepita kipindi cha mwili kuzoea juhudi za mwanzo, na nimejifunza kukimbia huku mapigo ya moyo yakiwa ya chini.

Nini kinafuata?

Labda sasa ni wakati wa kuzungumzia kiasi cha mazoezi. Hivyo ndivyo wakimbiaji wanavyoita jumla ya umbali unaokimbiwa katika kipindi fulani. Kwa kawaida ni umbali uliokimbia kwa wiki na kwa mwezi. Hivyo ndivyo vipimo muhimu zaidi vya kiasi cha mbio.

Mazoezi ya siku moja ya kilomita tano, kumi au 25 yanaweza kukuvutia binafsi, lakini kwa picha ya jumla kila zoezi moja moja halina uzito mkubwa sana. Ni vizuri kufuatilia jumla za vipindi vikubwa zaidi.

Nilipoanza kukimbia kwa mapigo ya chini ya moyo, karibu niliacha kuchoka. Hapo ndipo uzuri wote wa kukimbia unapofunguka. Umbali ambao zamani ulionekana mkubwa sana unaanza kuwezekana, na unaweza kujiamulia kiasi cha mbio kwa mwezi kinachokufaa.

Kwa kuwa tayari nilikuwa na uzoefu wa kukimbia, kilomita 100 hadi 120 kwa mwezi zilikuwa za kawaida kwangu. Hiyo ni sawa na kilomita 25 hadi 30 kwa wiki.

Kwa kweli hicho si kiasi kikubwa, na ikiwa hujiwekei malengo makubwa sana ya mbio, huenda kinatosha. Kwa kiasi hicho unaweza kumaliza nusu marathoni vizuri, ndani ya saa mbili. Ukidumisha kiasi hicho kwa miezi minane au tisa, unaweza kukimbia marathoni kwa takribani saa nne hadi nne na nusu.

Kinachofuata ni uhusiano rahisi. Ukitaka kukimbia kwa kasi zaidi, lazima uongeze kiasi cha mbio hatua kwa hatua hadi ufikie kikomo chako binafsi. Watu wote wanatofautiana na huitikia mabadiliko kwa namna tofauti, lakini kwa ujumla ndivyo ilivyo.

Katika mwezi wa nne wa mwaka wangu wa kukimbia, niliamua kwamba sasa niko tayari vya kutosha, na nikaanza kuongeza kiasi: zaidi ya kilomita 170. Mwezi uliofuata nikavuka 200. Hivyo jumla yangu ya wiki, ambayo niliifuatilia, ikawa kilomita 40 hadi 50.

Kwa ujumla, kuongeza kiasi cha mbio kuna mantiki, lakini ni jambo la mtu binafsi sana. Huwezi kuongeza ghafla; ni taratibu tu, kwa asilimia 10 hadi 15 kwa mwezi.

Huenda jumla yako ikivuka kilomita 150 hadi 200, utahisi kwamba unaweza kufanya zaidi. Na utatamani kushiriki mbio rasmi. Hilo ni lengo zuri sana. Kwani hapo ndipo michezo ya mashindano inapotofautiana na mazoezi ya kawaida: kuwa na lengo ulilojiwekea.

Mei iko mbele yetu, na hiyo inamaanisha mbio za watu wengi. Unazidi kulikaribia lengo lako.



# Mei

---

Ugonjwa wa mwinuko na kukimbia  
Damu, msisimko na  $VO_2\text{max}$   
Hisia ya jukwaa linalozunguka

05

Mei

## Ugonjwa wa mwinuko na kukimbia

Nilipoanza kukimbia, nilifahamu kipimo kingine cha afya ambacho sikuwa nimewahi hata kukisikia. Kilikuwa  $VO_2\text{max}$ .

Nilianza kuvaa saa ya Garmin, ambayo huchanganua vipimo mbalimbali vya afya. Baadhi, kama mapigo ya moyo, huvionyesha mara moja. Vingine huanza kuonekana kwenye programu baada ya muda fulani tu. Hivyo, bila kutarajia, nikagundua kwamba  $VO_2\text{max}$  yangu ilikuwa 48. Hiyo ni nzuri au mbaya? Sikujua kabisa. Baada ya mwezi mmoja wa kukimbia kila siku, ilifikia 52, nami nikafikiri hilo ni jambo zuri, maadamu inaongezeka. Pia nikaamua kujifunza zaidi kuhusu mada hiyo.

Kumbe ilikuwa ya kuvutia sana, na baadhi ya mambo nilikuwa tayari nayajua.

Unapokwenda milimani na kupanda zaidi ya mita 3,000, unakutana na ugonjwa wa mwinuko. Huu ni upungufu wa oksijeni mwilini unaosababishwa na hewa nyepesi ya huko juu. Yaani oksijeni inayopatikana kwa kila pumzi ni kidogo. Oksijeni kidogo zaidi huingia kwenye damu, kwa hiyo unalazimika kupumua mara nyingi zaidi, lakini bado mwili haupati ya kutosha. Ndipo yanapotokea matatizo kama maumivu ya kichwa, kutapika, kizunguzungu na kuchanganyikiwa. Damu inakuwa nzito zaidi. Chembe nyekundu zinaongezeka, shinikizo linapanda, na damu inafika kwa shida zaidi kwenye mishipa midogo na viungo vyote. Kwa hiyo hali hiyo huathiri mwili mzima, si upumuaji tu. Lakini baada ya muda mwili unazoea mazingira mapya, damu inakuwa nyepesi zaidi, kiwango cha hemoglobini kinaongezeka, na hivyo unaanza kumudu upungufu wa

oksijeni. Mwili pia «hukumbuka» uzoefu huo; safari ya pili au ya tatu milimani itakuwa rahisi kuvumilia kuliko ya kwanza. Kuzoea hufanyika haraka zaidi na kwa shida ndogo zaidi. Ndiyo maana milima hupandwa kwa hatua. Ukifikia mwinuko fulani, unalala hapo ili mwili «ujirekebishe» kwa mazingira mapya. Halafu unapanda tena, na kulala tena.

Kadiri unavyopanda juu, ndivyo mzigo huo unavyoongezeka. Katika kambi ya msingi ya Everest, kwenye mwinuko wa mita 5,340, oksijeni inayopatikana kwenye hewa ni takribani nusu ya kiwango cha kawaida. Juu zaidi, oksijeni ni kidogo zaidi. Katika mita 5,000 na zaidi, wapanda milima hutumia mitungi ya oksijeni ili wapumue na kuijaza damu oksijeni kwa muda. Unapiga hatua chache, kisha unapumua tena.

Hata hivyo, si wapanda milima wote wanaotumia vifaa vya oksijeni. Wengine huenda na mitungi na hulazimika kuibeba, wengine wanaweza tu kuishi na oksijeni kidogo. Nilisoma makala kuhusu mpanda milima Mmarekani aliyefika kwenye vilele vyote 14 vinavyozidi mita 8,000. Anaitwa Ed Viesturs, na ana mwili wa kipekee, zawadi kutoka kwa wazazi wake. Alipanda vilele hivyo bila mitungi ya oksijeni. Mwenye bahati! Mwili wake uliweza wenyewe. Nina hakika wengi walimwonea wivu.

Watu wanaoishi juu milimani, kama Watibeti na Washerpa wa Nepal, wana urithi wa kijenetiki unaowasaidia zaidi kuzoea mazingira hayo. Hupumua kwa haraka zaidi, na damu yao haiwi nzito kwa haraka sana wanapopanda juu. Tangu utotoni huzoea kuishi na oksijeni kidogo. Ndiyo maana wapagazi Washerpa huweza kwenda kwa muda mrefu bila mitungi ya oksijeni na bado kujisikia vizuri kiasi.

Kwa ujumla, tunaweza kusema kwamba uwezo wa mwili kumudu upungufu wa oksijeni hutegemea sana urithi wa kijenetiki. Unaweza

kuuzoeza, kama uwezo wetu mwingine mwingi, lakini una kikomo fulani tulichozaliwa nacho.

Katika kukimbia, kipimo hiki cha uwezo wa kutumia oksijeni kwa kiwango cha juu kabisa huitwa  $VO_2\text{max}$ . Nacho husaidia kuonyesha kikomo cha uwezo wako, aina fulani ya uwezekano wa kipaji cha michezo. Kwa bahati mbaya, kwa sehemu ni bahati nasibu ya vinasaba. Lakini kila mtu anaweza kuboresha kiwango chake kwa mazoezi hadi afikie upeo wake mwenyewe.

Kwa habari yako, jina  $VO_2\text{max}$  linasomwa hivi: V ni ujazo,  $O_2$  ni oksijeni, na max ni kiwango cha juu kabisa. Kwa hiyo  $VO_2\text{max}$  inamaanisha ujazo wa juu kabisa wa oksijeni.

## Damu, msisimko na $VO_2\text{max}$

Sasa tuangalie kipimo hiki kwa undani kidogo; kinafaa kujulikana.  $VO_2\text{max}$  ni kiwango cha juu kabisa cha matumizi ya oksijeni. Hupimwa kwa mililita za oksijeni kwa kila kilo ya uzito wa mwili, zinazotumiwa katika dakika moja. Yaani kipimo chake ni ml/kg/dakika. Kuongezeka kwake hutumiwa kutathmini maendeleo ya mazoezi. Kwa maneno mengine, ni ujazo wa juu kabisa wa oksijeni ambao mwili unaweza kutumia wakati wa mazoezi.

Unapoanza mazoezi,  $VO_2\text{max}$  huongezeka, kwa kuwa kwa watu wanaoanza michezo ya burudani kwa kawaida huwa ya chini. Hiki ni kipimo kinachoonekana cha kuboreka kwa utimamu. Huongezeka sambamba na hali ya mwili mpaka ifikie upeo wako binafsi. Baada ya hapo huanza kipindi cha kusimama kwenye kiwango kilicho thabiti kiasi, ambapo hata ongezeko dogo la  $VO_2\text{max}$  linahitaji juhudi kubwa na kupanga mazoezi mahsusi kwa ajili yake.

Njia ya kuaminika zaidi ya kujua  $VO_2\text{max}$  yako ni kupimwa maabara katika uchunguzi wa uwezo wa mwili wakati wa mazoezi. Saa za

michezo pia zinaweza kukadiria  $VO_2\text{max}$ . Takwimu hazitakuwa sahihi kiasi hicho, lakini unaweza kufuatilia mwelekeo: je, kipimo kinaongezeka kutokana na mazoezi au kinashuka?

Uzoefu wangu ulikuwa hivi. Katika miezi sita ya kwanza,  $VO_2\text{max}$  ilipanda kutoka 48 hadi 59. Nilipoongeza juhudi katika nusu ya pili ya mwaka, ilianza kubadilika, ikishuka hadi 56 na kupanda hadi 58. Baada ya mbio ngumu za kasi kubwa, mara nyingi ilishuka, kisha kurudi nilipopunguza mzigo. Inaonekana huo ndio upeo wangu kama mkimbiaji wa burudani.

Kwa wanariadha wenye uzoefu na kipaji, kipimo hiki kinaweza kuzidi 60 na kufikia 70; kwa wanariadha wa Olimpiki, kidogo zaidi ya 80. Kwa watu fulani wenye urithi wa kijenetiki wa kipekee, kimefikia 84 na hata 96 ml/kg/dakika.

Kuongeza kiasi cha mbio, hasa kwa mapigo ya chini ya moyo, huongeza  $VO_2\text{max}$ , lakini hadi hatua fulani tu. Mazoezi ya vipindi, mapumziko ya kutosha, usingizi na lishe nzuri pia husaidia. Kwa ujumla, kadiri afya yako ilivyo nzuri, ndivyo  $VO_2\text{max}$  yako inavyokuwa nzuri. Ikianza kushuka, kuna kitu hakiko sawa. Labda mazoezi ni makali sana au mapumziko hayatoshi. Kuongezeka uzito pia hushusha kipimo hicho.

Nilitaka kujua jinsi ya kuongeza  $VO_2\text{max}$  zaidi ya ushauri wa jumla wa kufanya mazoezi na kupumzika. Nikagundua kwamba kwa lengo hilo unaweza kutumia, kwa mfano, mazoezi ya vipindi ya Billat 30-30, yaliyopewa jina la mwanafiziolojia Véronique Billat. Kwa ufupi, ni mfululizo wa kuongeza kasi kwa nguvu kwa sekunde 30 kwa mwendo wa mbio fupi, ukibadilishana na sekunde 30 za kukimbia kwa urahisi.

Lakini pia unaweza kutulia na kukumbuka kwamba hiki ni kipimo kisichoonyesha kila kitu moja kwa moja. Ukipima  $VO_2\text{max}$  ya wanariadha tofauti, huwezi kutumia hicho pekee kujua nani ana kasi au ustahimilivu zaidi. Mbio zenyewe tu ndizo zitaonyesha jinsi mtu

alivyotumia uwezo wake. Wanariadha wa kiwango cha juu huboresha matokeo yao bila mabadiliko katika  $VO_2\text{max}$ . Mwenzako kazini anayevuta sigara anaweza kuwa na  $VO_2\text{max}$  ya kiasili ya 90, lakini asiweze kukimbia hata kilomita mbili. Ingawa huenda angekuwa bingwa kama maisha yangeenda tofauti.

## Hisia ya jukwaa linalozunguka

Unapokimbia umbali mrefu, mawazo huzunguka huku na kule. Kwa Kirusi tunasema «kuzungusha kilomita», tukimaanisha kukusanya umbali. Wakati mwingine unazunguka uwanja mara nyingi. Kila kitu kinazunguka. Hiyo imekuwa sehemu ya maisha ya binadamu tangu kugunduliwa kwa gurudumu na gurudumu la kufinyangia vyungu. Mzunguko unavuta akili.

Nimejipatia ujanja wa kisaikolojia wa kuvumilia kilomita ndefu: najiwazia juu ya jukwaa kubwa la duara linalozunguka lenyewe na kunibeba, nami nakimbia ili nibaki juu yake tu. Hisia kwamba si wewe unayejisogeza kwa juhudi kubwa, bali kuna nguvu fulani inayokubeba, inatuliza sana. Naona baadhi ya mizunguko hiyo ni «yenye wema» zaidi kuliko mingine. Kwa mfano, kilomita yangu ya saba, ya kumi na moja na ya kumi na saba hupita kwa urahisi zaidi. Nikijua hivyo, nazisubiri kwa hamu kidogo zaidi kuliko nyingine.

Wakati mwingine hisia hii ya jukwaa linalozunguka huja yenyewe, ghafla. Wakati mwingine naipanga mapema. Najiwekea wazo kwamba mzunguko wa saba utakuwa rahisi kuliko mingine, na kweli nguvu hunijia katika kilomita ya saba.

Jaribu hata mara moja kupanda jukwaa hilo la kukimbia katika mawazo yako.

# Marudio ya hatua

Mnyama mla nyama mwenye kasi kubwa zaidi nchi kavu ni duma. Anawapita wakimbiaji wengine wote katika ulimwengu wa wanyama, ingawa anaweza kudumisha kasi yake ya ajabu kwa muda mfupi kiasi tu.

Jaribio maalumu lilionyesha kwamba ili kuongeza kasi, duma habadilishi urefu wa hatua zake bali huongeza marudio ya miruko. Wanyama wengine wenye kasi, kama mbwa wa mbio, hawawezi kufanya hivyo. Wanajaribu kurefusha miruko yao na kwa hiyo wanashindwa na duma katika «mashindano ya mbio fupi».

Idadi ya hatua kwa dakika huitwa cadence, au marudio ya hatua. Kwa mkimbiaji, ni mara ngapi miguu yake inagusa ardhi anapokimbia. Ndani ya neno hilo dogo imejificha siri ya kasi.

Nilijua kuhusu marudio ya hatua hata kabla ya hapo, lakini kwa muda mrefu sikuyachukulia kwa uzito unaostahili. Niliposikia kuhusu duma, niliamua kuangalia marudio yangu kwenye programu. Nikaona kwamba katika mbio zangu bora yalikuwa kila mara 163, huku urefu wa hatua ukiwa sentimita 130 hadi 135. Hayo ni marudio ya kawaida ya mkimbiaji wa burudani mwenye kasi ya wastani. Si ajabu nilishindwa kwenda kasi zaidi. Katika mbio za polepole, marudio yalikuwa machache; katika za kasi, yalikuwa mengi zaidi. Hiyo tu ndiyo siri.

Kwa ujumla, kasi ya kukimbia inaweza kuelezwa kwa kanuni hii:

Kasi ya kukimbia = wastani wa urefu wa hatua × wastani wa marudio ya hatua.

Kwa hiyo, ili kuongeza kasi, lazima uongeze urefu wa hatua, marudio yake, au vyote viwili.

Kwa bahati mbaya, nilipotaka kuongeza kasi, kwa kawaida nilijaribu kupiga hatua ndefu zaidi. Hilo ni kosa la kawaida kabisa. Kinachofaa kwa wanariadha wa mbio fupi hakifai kwa wakimbiaji wa marathoni. Matokeo yake, mara kadhaa nilipata mvutano mdogo wa misuli ya nyuma ya paja, bila ongezeko kubwa la kasi yangu kwa ujumla.

Wakufunzi wengi wa mbio wanaona marudio «bora» kuwa hatua 180 kwa dakika. Katika Michezo ya Olimpiki ya 1984, kocha Jack Daniels - jina ni rahisi kukumbuka, na kwa habari yako ni kocha maarufu saana - aliona kwamba kati ya wakimbiaji 46 wa kitaalamu wa masafa marefu, mmoja tu alikuwa na marudio yaliyo chini kidogo ya 180. Wengine wote walikuwa juu yake. Kwa wakimbiaji wa burudani, karibu kila mara marudio huwa chini zaidi.

Ingawa miili yetu ina sifa tofauti, hizo hatua 180 kwa dakika zimekuwa kama kiwango cha dhahabu kwa wakimbiaji.

Kuzoeza marudio ya hatua si rahisi; kunachukua muda na kunachosha akili. Pia mwanzoni kunaonekana kwa kuchekesha kidogo. Nilikuwa nakimbia kama mkimbiaji wa kawaida, kwa mtindo mzuri ingawa si kwa kasi sana. Ghafla nikajikuta nalazimika kupiga hatua ndogo ndogo za haraka.

Kwa hiyo, ikiwa hutaki kufukuza kasi, labda huhitaji hilo. Lakini ukitaka kuongeza kasi, unahitaji kuanza kukimbia kwa mdundo uliowekwa wa zaidi ya hatua 170 kwa dakika. Kuna programu maalumu, kwa mfano Metronom. Inatoa milio ya kubofya kwa uchangamfu, na ukiisikia unajaribu kusogeza miguu kwa mdundo huo huo. Hatua zitakuwa fupi zaidi, lakini mwendo utaongezeka.

Huenda programu yako au saa janja inaonyesha marudio yako ya hatua. Umeangalia, ukaona 130 hadi 160, sivyo? Ikiwa ndivyo, huenda usiweze kukimbia mara moja kwa hatua 180 kwa dakika. Lakini unaweza kurekebisha hali kwa hatua kadhaa. Ni vizuri kuongeza marudio taratibu, kwanza kwa takribani asilimia tano, kisha kuyazoea vizuri. Matokeo yakiboreka, unaweza kujifunza

kukimbia kwa marudio ya juu kidogo zaidi, halafu tena, mpaka ufikie upeo wako.

Kwa nini ina manufaa? Marudio ya juu yanatuokoa nguvu; ni mbinu ya kukimbia inayotumia nishati kwa ufanisi zaidi. Hivyo hatuchoki sana, na tunaweza kudumisha mwendo bora kwa muda mrefu.

Mazoezi kwa metronomu

Kukimbia kwa metronomu ni tofauti kabisa na kukimbia kwa muziki. Kunaweza kuonekana kuwa jambo la kuchosha, la kurudia kitu kilekile. Huenda usiwe shabiki wa aina hii ya mazoezi.

Lakini mbio chache tu zinatoshia kuupata mdundo na kuanza kuurudia kichwani. Pia kumbukumbu ya misuli itashika haraka hisia inayohitajika ya mwendo huo.

Unaweka idadi ya milio, unaweka muda, halafu unasikia hesabu yenye mdundo thabiti sana, ukijaribu kulandanisha hatua zako nayo. Niliweka metronomu kwenye kiwango kilicho juu kidogo ya marudio yangu katika mbio zangu bora, nikajaribu kupiga hatua kwa mdundo huo hasa.

Basi, hilo halisahauliki. Metronomu inalia kama nyenye, kwa uthabiti wa mashine usio na huruma. Haijali unakimbia kwa kasi gani. Lakini wewe unakimbia kwa kasi kubwa zaidi.

Metronomu imenyamaza, lakini kukuu kichwani mwangu anaendelea kulia kwa muda mrefu.

Ili usilazimike kusikiliza hesabu ya metronomu, unaweza kupakua muziki maalumu, kwa mfano kwenye Apple Music au huduma nyingine yoyote, unaoonyesha idadi ya midundo kwa dakika: tuseme 160 au 170 bpm. Huenda muziki huo usiwe na wapenzi wengi wa dhati, lakini kwa kuzoeza marudio ya hatua unafaa sana... Hata hivyo, ikiwa ninachohitaji ni kuhesabiwa muda, mimi naona ni rahisi kukimbia kwa metronomu yenyewe.

Huhitaji kukimbia kwa marudio hayo katika mazoezi yote, wala katika kila siku ya mazoezi. Unaweza kuchagua kipindi kimoja na kujaribu kufuata marudio unayolenga ndani yake, kisha wakati uliobaki ukimbie kwa marudio yanayokufaa.

Sijui kwa hakika, lakini nadhani huenda Kipchoge hasikilizi muziki kwenye vifaa vyake vya masikioni. Labda ni metronomu.

## Maili ya ziada

Kuna msemu wa Kiingereza, extra mile: maili ya ziada. Kwa kawaida humaanisha juhudi ya ziada, kujali zaidi, kufanya zaidi ya kiwango cha kawaida. Dhana hii inajulikana sana katika huduma kwa wateja na masoko. To go the extra mile ni kufanya zaidi ya unavyotarajiwa, kumshangaza mtu, kuzidi matarajio yake. Kutimiza ahadi kwa ukarimu, kwa kipimo kilichojaa hadi kufurika. Kwa mfano, kumtengenezea mteja vielelezo vitatu badala ya viwili alivyotarajia. Kuleta biskuti ya ziada pamoja na kahawa, ingawa haikuagizwa. Kukamilisha agizo kwa haraka au kwa ubora kuliko ilivyotarajia. Kwa maneno mengine, kuuteka moyo wa mteja. Ni tendo zuri. Tena humfurahisha si aliyepata zaidi tu, bali pia aliyefanikiwa kutoa zaidi. Naona dhana hiyo inafaa kabisa katika kukimbia, hata kwa maana yake halisi. Unatoka kufanya mazoezi ukiwa umepanga kilomita kumi, lakini kila kitu kinaenda vizuri sana kiasi kwamba unahisi unaweza kuongeza kidogo: mita 500 au hata kilomita moja. Au labda maili nzima ya ziada, takribani kilomita 1.61? Hisia itakuwa nzuri sana; umejishangaza mwenyewe. Lakini maili ya ziada si lazima iwe ya kushtukiza kila wakati. Inaweza kuwa ongezeko dogo la kiasi cha wiki, kwa mfano kilomita 50 badala ya 48, ulilojiwekea na kutimiza ingawa ulikuwa na shaka.

Jambo lenyewe si idadi ya kilomita. Ni juhudi ya kujishinda mwenyewe. Je, unaweza kufanya juhudi hiyo ya ziada na kujizidi, au

utatekeleza tu ahadi zako kwa usahihi? Utaweza kufanya muujiza mdogo, kusogeza mbali uvivu na kuahirisha mambo, na kujituma?

Hisia hiyo ya kujishinda itakuwa thawabu nzuri sana unapojizawadia maili ya ziada mara kwa mara. Jifurahishe. Jishangaze!

SIMULIZI



# Juni

---

Kukimbia wakati wa kiangazi  
Mazoezi ya wiki  
Aina mbalimbali za mazoezi

06

# Kukimbia wakati wa kiangazi

Napenda zaidi kukimbia wakati wa kiangazi. Ni wakati gani mwingine wa kukusanya kiasi cha mbio na kilomita, kama si majira ya joto? Unaweza kusafiri na kukimbia sehemu mpya wakati wa likizo. Njia zote zinazofaa kukimbia zinapitika; unaweza kupanga safari nyingi tofauti.

Kunakucha mapema, kwa hiyo unaweza kukimbia katika mwanga wa jua kwenye mitaa na njia za kandokando ya maji zisizo na watu, ukihisi kwamba jiji lote ni lako. Hasa ikiwa mchana inatarajiwa kufikia +30°C, wakati unaofaa kukimbia ni karibu saa 06:00 asubuhi. Ukikosa kidogo tu hewa safi ya asubuhi, utalazimika kukimbia kwenye joto.

Kukimbia kwenye joto ni mtihani mgumu. Zaidi ya mara moja nimejikuta nikikamua kabisa fulana baada ya mbio. Karibu kamwe sikimbii nikiwa na chupa ya maji mkononi, lakini kuna siku ambapo ni lazima. Pia, ukikimbia mchana, unahitaji miwani ya jua na kofia. Kwa ujumla, lazima uangalie halijoto na uwiano wa maji mwilini.

Mbio za kiangazi zinaweza kukupa ngozi iliyotiwa rangi vizuri na jua, hasa unapokimbia kandokando ya bahari bila fulana. Ni rahisi: nusu ya umbali jua linakupiga upande mmoja, nusu nyingine upande wa pili. Ili usiungue, ni vizuri kutumia krimu ya kujikinga na jua. Hilo lina umuhimu hasa unapokimbia chini ya jua kwa saa mbili hivi.

Mashindano rasmi pia hufanyika kiangazi. Hapo unatafuta kivuli na kukimbia upande wa barabara wenye kivuli ili upoe kidogo.

Kiangazi ndio wakati mwafaka kabisa wa kukimbia.

# Mazoezi ya wiki

Programu za kukimbia zinakupa takwimu mbalimbali. Mojawapo ya vipimo rahisi na muhimu zaidi ni idadi ya kilomita ulizokimbia.

Unajua kiasi cha mazoezi ya sasa, na programu zinaweza kukuambia umekimbia kiasi gani mwezi huu, wiki hii, mwaka huu au katika kipindi kingine.

Mwanzoni nilifuatilia takwimu za mwezi pekee. Nikifikisha kilomita 100 hadi 150, niliona ni sawa. Programu ya NRC huonyesha matokeo ya mwezi ikiwa hujabadilisha mipangilio.

Katika miezi yangu bora ya miaka iliyotangulia ya kukimbia, mara kadhaa nilifanikiwa kuvuka kilomita 200. Nakumbuka kipindi hicho kuwa kigumu. Kwa kuwa sikuwa nafukuza kitu, sikujitahidi kurudia umbali huo.

Lakini siku moja nilisoma makala iliyosema kwamba ili kumaliza marathoni kwa matokeo mazuri, unahitaji kukimbia kilomita 80 kwa wiki. Ikiwa unakimbia kilomita 120 hadi 150 kwa mwezi, wastani wako wa wiki ni takribani kilomita 30 hadi 40, yaani nusu ya kinachohitajika. Kumbe nahitaji kufanya mazoezi zaidi.

Miezi sita baada ya kuanza mazoezi, nilijaribu kufikia kiwango hicho: kilomita 80 kwa wiki.

Ukifanya mazoezi kila siku, katika siku saba za wiki unahitaji wastani wa kilomita 11 na kidogo. Hapo utapata kilomita 77 hadi 80, kiasi kinachotakiwa. Baada ya miezi sita ya mazoezi ya mara kwa mara, kilomita 11 hazitishi tena. Ni saa moja na kidogo kwa siku, na haziathiri sana ratiba.

Ukifanya mazoezi siku chache zaidi, utalazimika kuongeza umbali wa kila siku. Kwa mazoezi matano kwa wiki, unahitaji kilomita 16 kila mara. Hilo ni gumu zaidi.

Nilianza kukimbia takribani kilomita 11, na nikafanikiwa mara ya kwanza. Ni kweli kwamba kabla ya hapo nilikuwa nimefanya mazoezi kila siku kwa miezi sita. Baadhi yalikuwa rahisi, mengine magumu zaidi, lakini yalikuwa mengi. Kwa hiyo mafanikio hayo hayakuwa ya bahati. Nilihisi tu kwamba mzigo umeongezeka kiasi, kama hatua inayofuata kuelekea lengo langu.

Lakini kilomita 80 kwa wiki ilikuwa namba ya ajabu iliyobadilisha kila kitu. Nilianza kukimbia kwa namna tofauti kabisa, na mwili wangu ukaanza kubadilika waziwazi.

Mabadiliko ya mwili baada ya kilomita 80

Kilomita 80 kwa wiki ni umbali mkubwa kiasi, unaohitaji mwili ujipange upya. Nao utajipanga. Katika miezi miwili ya mazoezi kama hayo, unaweza kuwa mtu mwingine.

Cha kushangaza, harufu ya mwili wangu ilibadilika nilipoanza kukimbia zaidi ya kilomita 80 kwa wiki. Nilidhani kwamba sumu zilizomo mwilini mwa kila mtu wa kisasa wa mjini zilianza kutoka kwa wingi wakati wa mbio zangu, na hazikupata muda wa kujikusanya tena, kwa kuwa mazoezi yalifuatana. Kwa mtazamo wangu, nilikuwa nimeharakisha kimetaboliki na mwili ukaanza kujisafisha kwa kasi zaidi.

Baada ya kukimbia kilomita tano au kumi, sikuwa na kiu zaidi kuliko baada ya mazungumzo ya kawaida ya saa moja. Unaelewa kwamba umepoteza maji na unahitaji kuyarudisha, lakini si mwili unaopiga kelele; ni uamuzi wa akili.

Bila shaka nilikuwa nimepungua uzito sana tangu mwanzo wa mwaka wangu wa kukimbia. Lakini baada ya kufikisha kilomita 80 kwa wiki, mafuta chini ya ngozi yalipungua. Mishipa ikaanza kuonekana wazi kwenye mikono na miguu, hasa nyuma ya miguu chini ya magoti.

Nilipojitazama kwenye kioo, sikuweza kuamini kwamba yule ni mimi. Kana kwamba nimepewa mwili mpya. Kilomita 80 kwa wiki zinabadilisha kila kitu!

Baada ya kudumu hivyo kwa miezi miwili, nilijiandikisha kwa marathoni. Ilikuwa marathoni ya Nizhny Novgorod mwishoni mwa Agosti.

## Aina mbalimbali za mazoezi

Si vizuri kukimbia kwenye njia ileile, yenye miinuko ileile, kwa kasi ileile. Baada ya muda mwili utaizoea, na maendeleo yatasimama. Ni kana kwamba utaganda katika hali moja. Kusimama huko kunapunguza hamasa, kwa kuwa punde utachoshwa. Unahitaji mabadiliko.

Ndiyo, badilisha njia na umbali. Chagua mbio kwenye sehemu tambarare, kwenye vilima, kupanda na kushuka. Jaribu kubadilisha kasi: haraka zaidi na polepole zaidi. Hata bila mpangilio maalumu, utakutana na juhudi tofauti. Mwili utajaribu kuzoea mizigo hiyo tofauti na hivyo kuendelea kuimarika.

Lakini ikiwa unataka zaidi ya mabadiliko tu, unataka kujua kwa makusudi ni nini ufanye leo hasa, hii hapa mifano ya aina za mazoezi unazoweza kutumia. Kila aina inaweza kujadiliwa kwa muda mrefu na kuchunguzwa kwa undani ukitaka. Kuna mambo mengi madogo madogo. Kwa sasa, kwa ufupi sana:

## Mbio ndefu

Kama jina linavyosema, hizi ni mbio ndefu tu, zenye umbali unaoongezeka hatua kwa hatua. Hakuna mkimbiaji wa marathoni anayependekeza kukimbia zaidi ya kilomita 35 kama sehemu ya

mazoezi. Marathoni kamili si mazoezi tena, bali ni umbali wa kupima uwezo wako. Ikiwa mbio zako ndefu zinafikia kilomita 25 hadi 30 wakati mwingine, hiyo inatosha kabisa. Usidumishe kasi kubwa; iwe chini ya kasi ya mazoezi yako ya kawaida mafupi zaidi.

Ili kuepuka majeraha, ni vizuri kuanza mbio hizo kwa kuupasha mwili joto, kwa kasi ndogo, na kumalizia kwa kupunguza mwendo, ili misuli ilegee na mapigo ya moyo yatulie hatua kwa hatua. Ni rahisi kuelewa: haya ni mazoezi ya ustahimilivu.

### Vipindi vya kasi

Haya ni mazoezi yenye vipindi vifupi vya kukimbia kwa kasi. Baada ya kuupasha mwili joto kwa dakika tano hadi kumi na tano, kwa mwendo mwepesi na mapigo ya chini ya moyo, unakimbia haraka, kwa kasi yako ya juu kabisa, lakini kwa muda mfupi. Kisha unarudi kwenye mbio nyepesi ili upumuaji na mapigo ya moyo yatulie. Halafu unarudia.

Kwa mfano, unakimbia dakika mbili kwa kasi kubwa iwezekanavyo, kisha dakika moja au mbili kwa mwendo mwepesi. Halafu tena dakika mbili za kasi na dakika moja au mbili za kupumzika kwa kukimbia polepole, bila kusimama. Unafanya hivyo mizunguko mitano, saba au kumi, kulingana na mpango na jinsi unavyojisikia.

Huu ni mzigo mkubwa, mazoezi mahsusi ya kuongeza kasi na uwezo wa kukimbia kwa anaerobiki. Hayapaswi kufanywa zaidi ya mara moja kwa wiki.



## Mbio za kasi endelevu

Mazoezi haya ni mafupi kuliko mbio ndefu, lakini unachagua mwendo unaolenga kuudumisha na kipindi cha kuufanyia mazoezi. Sehemu ya mazoezi unakimbia kwa kasi ya kawaida inayokufaa; sehemu nyingine kwa kasi kubwa, ukijaribu kuidumisha kwa muda

mrefu zaidi. Hii ni tofauti na vipindi, ambapo unakimbia kipande kifupi kwa kasi ya juu kabisa na kupumzika mara moja. Hapa unahitaji kushikilia mwendo ulio juu kiasi kwa muda mrefu bila mapumziko, kisha tu upunguze kasi ili upumzike na kutuliza mwili mwisho wa mazoezi.

Tuseme unakimbia kilomita saba. Kilomita ya kwanza na ya mwisho unakimbia polepole, na zile tano za katikati kwa mwendo wa juu uliouchagua. Au unakimbia kilomita 15. Baada ya kuupasha mwili joto, unakimbia kilomita mbili kwa kasi ya kawaida, tatu kwa kasi ya juu, kisha tena mbili za kawaida na tatu za juu, halafu unarudi kwa mwendo thabiti.

Mazoezi haya husaidia kuongeza kasi na ustahimilivu, kwa kuwa yanaufundisha mwili kumudu mkusanyiko wa laktati katika damu.

## Mbio za kuongeza kasi hatua kwa hatua

Wazo la mazoezi haya ni kukimbia kwa mwendo wowote thabiti kwa dakika 30 hadi 40, au karibu saa moja, na baada ya hapo tu kuongeza kasi. Mwili unapaswa kupata uwezo wa kuongeza kasi hata baada ya kufanya mazoezi mengi. Kwa maneno mengine, tunazoeza misuli ili yokwisha kuchoka kutoa matokeo bora zaidi.

Lakini huo ndio mfumo wa kawaida. Ikiwa unaanza, kwanza jaribu kukimbia kilomita ya tatu kwa kasi kuliko mbili za kwanza. Jambo kuu ni uchoke kidogo, halafu bado uongeze kasi. Kwa kawaida inakuwa kinyume chake: unaanza kwa nguvu, kisha unachoka na kupunguza mwendo, sivyo? Aina hii ya mazoezi ndiyo itakayosaidia kubadilisha tabia hiyo isiyofaa.

Hatua kwa hatua umbali wako utaongezeka, na muda unaohitajika kuichosha misuli nao utaongezeka. Hilo ni zuri na linatia moyo; utafurahi sana!

Kwa uzoefu wangu, kwa mazoezi haya ni bora kuchagua njia ambayo sehemu ya kwanza inaelekea kupanda. Hapo haitakuwa vigumu sana kuipitia kwa kasi ndogo. Lakini mwisho wa mazoezi utakuwa wa kushuka, na utaweza kuongeza kasi vizuri sana. Mwili una kumbukumbu ya misuli, na unapata ujuzi wa kwenda kasi baada ya kuchoka ambao hapo awali haukuwa nao.

## Fartlek

Kwa Kiswidi, fartlek maana yake ni «mchezo wa kasi», au «kucheza na kasi mbalimbali». Mbinu hii ilibuniwa Uswidi kabla ya Vita vya Pili vya Dunia. Kiini chake ni kuhamisha juhudi kutoka kanda ya aerobiki kwenda ya anaerobiki na kurudi, ili kuandaa mwili kufanya kazi katika hali tofauti.

Mara nyingi fartlek hufanywa msituni, kwenye ardhi badala ya lami, ambako mandhari yanatofautiana na unaweza kuongeza au kupunguza kasi kwa namna ya kawaida kabisa. Katika fartlek unafanya mazoezi ya kukimbia kwa kasi kupanda na kushuka vilima.

Lakini unaweza kucheza na kasi uwanjani au barabarani pia. Unahitaji mbio zenye mapigo ya juu kabisa ya moyo, zikibadilishana na mbio za kupona. Kwa kawaida vipindi vya mazoezi haya havilingani, na huo ndio uzuri wake. Lakini ni zoezi gumu; wakimbaji wa burudani kama mimi hatupaswi kulifanya zaidi ya mara moja kwa wiki.

Mazoezi ya kuchanganya aina

Baadhi ya mazoezi yanaweza kuchanganya aina mbalimbali za mbio.

Kwa mfano, katika kipindi kimoja cha mazoezi: kuupasha mwili joto, vipindi, mwendo unaolengwa, mbio za kasi endelevu na kutuliza mwili. Au kuupasha mwili joto, mbio za kasi endelevu, sehemu fupi ya mwendo mdogo ili kupona, kisha vipindi na kutuliza mwili.

Hata hivyo, mazoezi ya kuchanganya aina ni magumu kwetu sisi wakimbiaji wa burudani, ingawa mara nyingine unaweza kujaribu. Na tofauti na fartlek, haya yana mpango ulio wazi na vipindi vyenye mpangilio unaolingana.

## Mbio nyepesi za kupona

Bila shaka, hizi ni mbio za polepole, zenye mwendo thabiti na mapigo ya chini ya moyo, ambazo hazitumii nishati yako kupita kiasi.

Mbio hizi zinahitajika ili kuingia katika utaratibu wa mazoezi, na ni za thamani sana katika kupona baada ya mazoezi na mashindano magumu. Ni bora kuliko kupumzika tu kwenye sofa, kwa sababu misuli na moyo vinaendelea kufanya kazi na kubaki katika hali ya utayari.

Hizi si kilomita «tupu» tu kama zinavyoweza kuonekana. Ni mazoezi muhimu sana ya kukusanya nguvu za kukimbia. Unaweka akiba ya sarafumbio, na unahitaji nyingi.

## Wakati wa kujizuia

Usifanye aina kali zaidi za mazoezi ikiwa uzoefu wako wa kukimbia bado ni mdogo, kwa mfano chini ya miezi sita, au ikiwa jumla yako ya wiki ni chini ya kilomita 40. Subiri. Fikisha zaidi ya kilomita 50 kwa wiki, ndipo ujaribu. Kwa sasa zingatia mbio nyepesi na mbio ndefu. Hizo zinatoshia.

---

# Saa za kukimbia

Kuna vifaa vingi vya kielektroniki kwa wakimbiaji. Kwangu muhimu zaidi vinaonekana kuwa saa janja. Yangu ni Garmin, lakini kuna chapa nyingine nzuri kabisa, kama Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch na nyingine. Unaweza kusoma tathmini na ulinganisho wa modeli; navyo ni vingi. Kama ilivyo kwa viatu, hapa kila mtu anafuata ladha yake.

Kazi kuu ya saa ya kukimbia ni kuwa nawe katika mbio na kutoa tathmini ya mazoezi isiyotegemea hisia zako. Hisia mara nyingi hutupotosha. Wakati mwingine naona nakimbia kwa urahisi na utulivu, lakini saa inaonyesha mapigo ya moyo yanapanda. Naona nakimbia haraka, lakini saa inaonyesha niko polepole kuliko wiki iliyopita. Kwa ujumla, ni vizuri kuitegemea zaidi kuliko hisia binafsi.

Zaidi ya mwendo na mapigo ya moyo, saa inaweza kupima mambo mengine mengi. Napenda kuchanganua ubora wa usingizi, idadi ya hatua kwa siku, marudio ya hatua za kukimbia na mabadiliko ya mwinuko kwenye njia. Asubuhi, ili nijue nimepumzika «kweli» kiasi gani, naangalia Garmin Connect. Ninapokimbia, natumia saa kufuatilia kanda za mapigo ya moyo.

Saa nyingine, zile «za kawaida», unazivaa kwa sababu ya mtindo, hadhi na kuonyesha ulivyo. Zinapaswa kuendana na mavazi na mazingira. Lakini saa ya michezo unaivaa daima ili ikusanye taarifa zako usiku na mchana. Tofauti na saa nyingine, hii hutaki kuivua, mchana wala usiku. Baada ya muda inakuwa sehemu ya maisha yako. Na cha kushangaza, hatua kwa hatua inaondoa saa nyingine zote maishani na kubaki yenyewe tu. Mabadiliko usiyoyatarajia kabisa.

# Kwa nini kushiriki mashindano

Ikiwa wewe ni mkimbiaji wa kitaalamu au mwenye uzoefu tu, huenda huhitaji maoni yangu. Ulishajijibu zamani kwa nini unahitaji hilo. Lakini ikiwa bado hujashiriki mashindano, jua tu: ni raha, rafiki zangu, ni raha kweli.

Siku moja nilikuwa natazama tamthilia ya Vikings, nikahisi kwa uwazi mkubwa mchanganyiko wa hofu na msisimko ambao huenda mashujaa wa enzi za kati waliupata waliposimama katika safu wakisubiri mapigano yaanze. Safu za mbele tu ndizo zinazomwona adui; wengine wanaona migongo ya wenzao na kusikia mngurumo fulani huko mbele. Wanajiandaa, wanakagua silaha, wanajiweka katikati au nyuma ya mpangilio wa vita na kusubiri mwanzo. Wanasikiliza miili yao: je, itawasaliti wakati muhimu? Misuli itakaza? Kano zitastahimili? Halafu umati unaanza kusogea mbele, ukijitia moyo kwa kelele za nguvu. Wanajua mbele kuna mapambano, na wewe mwenyewe utaamua hatima yako. Wanakwenda kupima nafsi zao, nguvu zao na bahati yao. Waviking, watu wa Skandinavia, waliishi katika hali kali ya hewa. Baridi, unyevunyevu, labda mvua; nguo hazitoshi kukupa starehe. Lakini pia huwezi kujifunika sana, kwa kuwa unahitaji kusogea kwa wepesi.

Niliposimama katika kundi D kabla ya marathoni, nilipata hisia inayofanana. Hesabu ya kurudi nyuma inaendelea, mashabiki wanapiga kelele, na umati wa wakimbiaji unahesabu kwa pamoja sekunde zilizobaki. Nawe unahesabu pamoja nao. Halafu kundi lote linaanza kusogea mbele, kwanza polepole, kisha kwa kasi zaidi. Unaona mstari wa kuanzia, unauvuka, na basi: kuanzia hapo kila mtu na uwezo wake. Kimbia, onyesha unachoweza. Mstari wa mwisho, ukiufikia, utakuambia ulifanya vizuri kiasi gani.

Katika programu ya kukimbia unaweza kubonyeza pumziko, kusimama na kufunga kamba za viatu. Kubonyeza pumziko na kwenda chooni kwenye mkahawa kando ya njia. Kubonyeza pumziko na kunywa maji. Katika mashindano rasmi huwezi kusimamisha muda; kila sekunde unayopoteza ni yako, na itahesabiwa. Hakuna visingizio vya kusimama kwenye taa za barabarani, kupisha magari na kupata pumzi kwa siri. Hapana, haya ndiyo matokeo ya kweli kabisa, ambapo unahitaji kutoa asilimia 100 bila mapatano yoyote.

Si vizuri kutumia nguvu zote katika mazoezi; ni katika mashindano rasmi hasa unapopaswa kujitoa kikamilifu. Ni hali tofauti ya kuishi katika kipande kidogo cha maisha yako. Mazoezi yanaitwa mazoezi kwa sababu yanakuandaa kwa kitu. Kama msemu wa Kirusi unavyosema, mafunzo magumu hufanya mapambano yawe rahisi. Mbio halisi si mazoezi. Ni wakati wa kupima kama ulijiandaa vizuri, kama unajitambua na kujidhibiti, kama una maendeleo, na unachoweza kufanya ukiwa katika kilele chako, badala ya katika hali nyepesi. Huu ndio uhalisia, si rasimu ya mafanikio ya baadaye.

Unaisubiri tarehe hiyo, unajiandaa kwa ajili yake, na yote yanapotokea, ni raha. Raha tu!

## Kukimbia na marafiki

Sikumbuki nilivyokimbia kilomita zangu kumi za kwanza. Lakini nakumbuka vizuri sana nusu marathoni yangu ya kwanza. Niliogopa kwamba singevumilia na ningeacha mahali fulani katikati. Nilipanga njia ya bustanini na idadi ya mizunguko niliyohitaji, nikaficha chupa ya maji sehemu ya pembeni nyuma ya benchi. Baada ya mzunguko wa kwanza, niliketi kwenye benchi kupumzika. Ilikuwa ya kuchosha sana, bila maana kwa upande wa afya. Kasi ilikuwa ndogo, nilisimama mara nyingi, na mwisho nilikuwa natembea badala ya kukimbia, mpaka nikamaliza umbali huo kwa mara ya kwanza.

Ilinichukua saa mbili na dakika 40, na kwa muda nilijivunia sana hilo.

Lakini kwa kujiamini kwangu, haikuwa kazi bure. Kizuizi cha kisaikolojia kikaanguka mbele yangu, hofu ikarudi nyuma. Nilijua kwamba, kwa shida na polepole, ningeweza kumaliza umbali huo bila kuita ambulansi au teksi ya kunirudisha nyumbani.

Kwa bahati mbaya, sikumbuki kilomita zangu kumi za kwanza. Lakini nakumbuka mara kadhaa nilivyowashika marafiki karibu mkono na kuwapeleka kwenye kilomita zao kumi za kwanza. Rafiki yangu tayari alikuwa anakimbia kilomita tano na nane, lakini ukumbini kwenye mashine. Kimwili alikuwa tayari, ila hakuthubutu kukimbia mwenyewe kilomita kumi kamili kandokando ya mto; alitaka kufanya akiwa na mtu. Ukumbini unaweza kusimama wakati wowote, maji yako karibu daima, na mkufunzi wa zamu anaangalia kwamba hakuna anayepatwa na shida. Ni mazingira yaliyolindwa, lakini kukimbia bustanini ni maisha halisi, na hujui kama nguvu zitatosha.

Tulienda Gorky Park, tukabadilisha viatu karibu na gari na kuanza kukimbia. Njia nzuri kandokando ya mto, wakimbiaji wengi, hali nzuri ya hewa: nini kingeweza kwenda vibaya? Nilimtia moyo na sikumwacha aache njiani. Kila kitu kikaenda vizuri kiasi. Alichoka, akalowa jasho, lakini alijivunia. Kizuizi chake cha kisaikolojia kilitoa mlio, kikapasuka na kuanguka kabisa.

Mwaka mmoja baadaye alikimbia marathoni kamili. Kisha akaanza triathlon, akamaliza Ironman kamili, na hata akakimbia ultramarathonini nchini Afrika Kusini. Shujaa kweli! Najivunia kwamba nilikuwa na mchango mdogo katika mafanikio yake.

Kukimbia ni mchezo wa mtu binafsi sana. Lakini wakimbiaji wanapokutana njiani, huinua mikono kusalimiana. Naona kwamba msaada huo ni sehemu muhimu ya utamaduni wa mchezo huu.

# Mazoezi ya siku mbili mfululizo

Nilikuwa na wazo. Ukikimbia kilomita kumi au kumi na moja siku moja, halafu kiasi hicho hicho siku inayofuata, kwa mfululizo, ni kana kwamba unajiandaa kwa nusu marathoni, kwa kuwa ndani ya takribani saa 24 unakamilisha umbali huo. Ndiyo, kuna mapumziko marefu kati ya sehemu hizo mbili, lakini misuli itauzoea umbali huo ulio maradufu. Mwili utakuwa tayari kwa mkazo utakapounganisha sehemu hizo kuwa moja.

Sawa, kilomita 11 mara mbili ili kujiandaa kwa 21 si nyingi sana hata kwa mazoezi ya siku moja. Lakini ukikimbia nusu marathoni mbili mfululizo, unajiandaa kwa marathoni kamili.

Nilifanya mazoezi hayo ya jozi mara kadhaa, na natumaini yalisaidia. Kilichonitia moyo hasa ni kwamba nusu marathoni ya pili haikuwa mbaya kuliko ya kwanza kwa muda na kasi. Kwa hiyo niliona kwamba hata nusu ya pili ya marathoni halisi ingewezekana vizuri.

Hata hivyo, Juni nilipofanya jozi hizo za nusu marathoni mbili, nilipata jeraha dogo. Si papo hapo, lakini lilitokea. Nadhani kulikuwa na uhusiano kati ya ongezeko la juhudi na jeraha hilo. Siku mbili baada ya jozi ya nusu marathoni, nilipokuwa nakimbia karibu kilomita ya tatu, mguu wangu ulikaza. Nikachechemea na kuita teksu ya kunirudisha nyumbani. Inaonekana mzigo uliongezekana haraka mno. Kwa siku mbili nilikimbia umbali mdogo tu, kilomita mbili au tatu, kisha nikapona.

SIMULIZI



# Julai

---

Jinsi ya kutathmini utayari wako  
Kupumua  
Hisia ya umbali

07

# Jinsi ya kutathmini utayari wako

Ikiwa kwa ujumla una afya nzuri, huugui kitu hivi sasa, wala hujatenguka kiungo au kuvunjika mfupa hivi karibuni, huenda unaweza kumaliza nusu marathoni - kilomita 21.1 - hata leo. Usishangae. Ndiyo, itachukua muda mwingi, itauma na haitakuwa ya kustarehesha. Sehemu kubwa utalazimika kutembea, lakini bado utaumaliza umbali. Nusu marathoni iko ndani ya uwezo wa binadamu, na tayari una uwezo huo. Itakuwa kama matembezi marefu yenye vipindi vya kukimbia, lakini nguvu zinapaswa kutosha. Asili imetupa akiba hiyo ya ustahimilivu.

Swali jingine ni hili: kilomita hizo 21 zitakuchukua muda gani? Hujui, kwa hiyo unahitaji kujaribu ili ujue hakika. Si vizuri kufanya hivyo bila kujiandaa; hutapenda matokeo. Ni bora kutenga miezi mitatu au minne, au zaidi, kwa maandalizi. Ukianza kufanya mazoezi mara kwa mara, utajua haraka mipaka yako ya kustarehe kwa kasi na umbali. Ukiweza kukimbia kilomita 40 au zaidi kwa wiki, wiki baada ya wiki, uko tayari kwa nusu marathoni. Huenda matokeo yako yatahusiana na idadi ya kilomita za wiki. Uhusiano ni wa kinyume: kadiri jumla ya wiki ilivyo kubwa, ndivyo muda wa kumaliza umbali unavyopungua.

Vipi kuhusu marathoni? Karibu ni hivyo hivyo. Ikiwa kweli tayari umemaliza nusu marathoni, basi sasa unaweza kufika mwisho wa marathoni pia. Swali ni lilelile: itachukua muda gani? Hilo pia halijulikani, na lazima ujaribu. Hata hivyo, marathoni yako ya kwanza, kwa muda wowote, itakuwa mafanikio binafsi na rekodi yako ya kwanza katika umbali huu unaoheshimiwa.

Kwa maoni yangu, lengo la kwanza lenye busara ni kumaliza nusu marathoni chini ya saa mbili na dakika 30, halafu marathoni chini ya saa nne na dakika 30. Kwa hilo unahitaji takribani zaidi ya kilomita

40 kwa wiki. Lengo la pili lenye hamasa zaidi ni kushuka chini ya saa mbili na saa nne, mtawalia. Hapo utahitaji zaidi ya kilomita 60 kwa wiki. Baada ya hapo, kila kitu kinategemea malengo yako binafsi.

## Kupumua

Nilipokuwa kijana, nilisoma kuhusu wakimbiaji wa Tibet walioweza kufanya mambo ya kushangaza.

Kwa mfano, watawa wa tummo wanaweza kukausha mashuka yenye maji juu ya miili yao wakiwa kwenye baridi kali milimani. Kwa kutumia mantra maalumu na mbinu za kutuliza na kuelekeza akili, «huwasha moto wa ndani»: wanatengeneza joto jingi, wakipasha miili yao kwa nguvu ya nia. Hushindana kuona nani atakausha mashuka mengi zaidi juu ya mwili wake katika usiku wa baridi wenye dhoruba ya theluji. Mashuka huchovywa kwenye maji kupitia tundu lililochimbwa katika barafu, kisha humfunika mtawa aliyeketi akitafakari. Kwa usiku mmoja watawa wanaweza kukausha mashuka matatu hadi 21.

Kitabu hichohicho kilisimulia kuhusu watembeaji wa kasi wa Tibet, lung-gom-pa. Hao ni watu walioweza kuvuka umbali mkubwa milimani kwa kasi isiyoaminika kwa mtu anayetembea. Taarifa zao ni za vipande vipande, na machache yanajulikana kwa hakika. Wazungu waliwahi kukutana na lung-gom-pa halisi mara chache tu, na maelezo yao hayana undani mkubwa.

Kwa inavyojulikana, msingi wa mafunzo yao ni uwezo wa kukaza fikira hadi kuingia katika hali ya kuzama kabisa kiakili, pamoja na mantra maalumu wanazonong'ona wakati wa safari zao za ajabu. Mchana, lung-gom-pa anapaswa kukaza macho kwenye kitu fulani kilicho mbali na kukifuata bila kuvurugwa, chochote kitakachotokea. Kuelekeza fahamu hivyo humfikisha katika hali hiyo ya kuzama, na umbali unapitika kana kwamba kwa utaratibu wa mashine.

Mantra ni mkusanyiko wa sauti, fonimu, maneno au vikundi vya maneno ya Sanskrit, vinavyoleta mtetemo unaomhusu anayevitamka. Kwa maneno mengine, unaweza kusema ni mdundo maalumu wa kupumua.

Unapokimbia, kweli ni vizuri kujitengenezea kauli fulani ya mantra unayoirudia kimoyomoyo ili kudumisha mdundo. Kauli yenyewe haihitaji kuwa na maana maalumu, lakini athari ya kupumua kwa mdundo ndiyo yenye manufaa hasa.

Kusema kweli, sina mantra ya kimiujiza inayofaa kila hali. Wakati mwingine najiambia «Se-Syo». Mantra inayojulikana ni «so-ham», mantra ya kupumua: «so» unapovuta pumzi, «ham» unapoitoa. Nyingine zinazojulikana ni «ham-sa» na «hey-ssyu». Lakini unaweza hata kurudia kitu kama «pi-ro-zhok», neno la Kirusi la kitafunwa cha mkate chenye kijazo, au kitu kingine chochote.

---

## Hisia ya umbali

Kutegemea kiwango chako cha mazoezi, utakuwa na hisia tofauti za kikomo cha juhudi za kawaida. Mwanzoni utaona tu siku ulizokimbia au hukukimbia. Utahisi umekimbia «sana» baada ya kilomita tano, lakini si baada ya tatu tu. Kwangu ilikuwa hivyo hasa.

Kwa mfano, nakumbuka wazi sana nilivyohama kutoka kiwango kimoja cha umbali kwenda kingine. Mimi na mke wangu tulikuwa likizoni Altai, nami nilikimbia kwenye barabara kandokando ya Mto Katun. Mandhari ni ya kupendeza, kama picha ya Gravity Falls: misonobari, milima, sauti ya mto. Kulikuwa hata na mnara wa tanki la maji. Nilipotoka asubuhi kukimbia, nilitaka kufika mbali kidogo kuliko jana, kuona nini kiko baada ya kona inayofuata. Wakati huo niliweza kukimbia kilomita kumi na kuendelea na siku kana kwamba sikuwa nimefanya mazoezi. Hakuna uchovu. Lakini nikikimbia kilomita 11 au 12, miguu ilihisi uchovu kidogo na nilijua nimefanya

mazoezi. Uchovu mdogo uliendelea siku nzima. Siku iliyofuata, baada ya kilomita kumi, tena ilikuwa hisia ya siku ya kawaida. Ilikuwa katikati ya Julai, nilipoanza kukimbia kilomita 80 kwa wiki au zaidi kidogo. Tofauti ndogo hivyo kati ya kilomita kumi na kumi na moja.

Ni muhimu kujua kizingiti chako cha sasa: ni wakati gani bado huhisi uchovu wa mazoezi, na ni wakati gani unaanza kuuhisi. Nadhani utaona jinsi kizingiti hicho kinavyosogea taratibu kuelekea umbali unaozidi kuvutia.

Kwa bahati mbaya, jambo hili hufanya kazi kinyume pia. Ukipunguza mazoezi, baadaye utahisi mzigo hata katika umbali mfupi.



## Hisia ya usawaziko

Tuna mfupa mdogo usio na mwenza, wenye umbo la kiatu cha farasi, chini ya ulimi na taya ya chini. Unaitwa mfupa wa hyoid. «Umening'inia» katika mfumo wa misuli, na ni kama kifaa chetu cha asili cha kudumisha usawaziko. Una umuhimu mkubwa kwa mkimbiaji.

Mahali mfupa huo unaposhikiliwa panaathiri uhuru wa kupumua, nguvu tulizo nazo na namna tunavyogawanya mzigo wa harakati. Kilicho muhimu hasa kwetu ni kama tutasogea mbele moja kwa moja kwa hisia za asili, au hitilafu ya kifaa hicho cha ndani itatuelekeza kulia au kushoto, nyuma au mbele. Mfupa wa hyoid ukihama kidogo, pingili za shingo, mabega na umio vinaweza kuufuata. Matokeo yake, usawaziko wa mwili unavurugika. Misuli inayofidia hali hiyo inabeba mzigo wa ziada, mikono haisogei vizuri wakati wa kutembea au kukimbia, na uchovu unakuja mapema.

Jaribu kufumba macho kweli, nyoosha mikono mbele yako, kisha inua magoti kwa nguvu moja baada ya jingine kuelekea mikononi. Fanya hivyo mara 30 hadi 50, kisha fungua macho. Ikiwa umesimama palepale kabisa, vizuri: kifaa chako cha usawaziko kimewekwa sawa kabisa. Lakini huenda utajikuta sehemu nyingine ya chumba, au hata umefika ukutani. Hiyo ina maana kwamba mfupa wako wa hyoid umehama kidogo na usawaziko umevurugika.

Hivyo, katika zoezi dogo la kusogea, bila kujua umetumia sehemu ya nguvu zako kwa harakati zisizohitajika na kuhama mahali. «Kasoro» hiyo ndogo ya usawaziko si tatizo kubwa katika chumba kizuri kilichofungwa au kwa umbali mfupi. Lakini msituni au katika eneo wazi itakuvuta upande mmoja na kuzuia kujua mwelekeo. Unapokimbia, mwili unalazimika kurekebisha kasoro hiyo ndogo mfululizo kwa kilomita kadhaa, kwa hiyo unapoteza nishati nyingi yenye thamani bure. Unaweza kujaribu kuiokoa.

Ndiyo maana mara kwa mara huenda kwa mtaalamu wa masaji na kinesiolojia. Kazi yake ni kusawazisha mvutano mwilini na kurekebisha kutolingana kwake. Mahali fulani kitu kikivutika sana, mkao hubadilika, mwendo wa kutembea unakuwa na tofauti kidogo kati ya pande mbili, na unapokimbia miguu inaweza kugeukia ndani kiasi. Baada ya kilomita 20, utaona athari hiyo kwa jinsi unavyojisikia.

Akifanya kazi na miitikio ya mwili, mtaalamu wa kinesiolojia huathiri misuli ya miguu, kiwiliwili, mgongo, na hata ile iliyoshikamana na mfupa wa hyoid. Hivyo mtaalamu anaweza kuusawazisha mwili, kurekebisha matatizo ya kimwili au kihisia na mambo mengine mengi. Naona hilo lina manufaa sana kwa kuuweka mwili sawa kwa umakini na kuboresha matokeo. Pia lina athari nzuri kwa ubora wa maisha kwa ujumla.

---

# Yoga na kukimbia

Nina miaka 45, na kwa kweli sitaki hata kidogo kupata majeraha. Lakini hilo linawezekana kabisa unapokimbia, tena sana. Sipati majeraha kirahisi, lakini bado lazima niangalie usalama.

Ilitokea kwamba ujana wangu nilipenda wushu na taekwondo. Kulikuwa na mifumo mbalimbali ya kujinyoosha, na hata nilipoacha sanaa za mapigano, niliendelea kufanya mazoezi niliyoyazoea mara kwa mara. Kwa hiyo bado mwili wangu una unyumbufu mzuri, na naweza kufanya mikao mingi ya yoga.

Baada ya kukimbia kwa nguvu, misuli hukaza, hutetemeka na hupata mikakamao. Nilisikia kwamba ili kuepuka hayo unapaswa kuinyoosha. Hicho ndicho ninachofanya. Kwa kawaida jioni kabla ya kulala, lakini wakati mwingine mara tu baada ya mazoezi, nafanya mfululizo wa kujinyoosha misuli ya nyuma ya mapaja, kutanua miguu hadi kukaa chini, na mengine.

Sijui wengine wanakuwaje, lakini baada ya mazoezi marefu mgongo na mikono yangu hukakamaa. Kwa hiyo kunyoosha mgongo pia ni mojawapo ya ninayopenda.

Nilijaribu programu nyingi za yoga, nikajichagulia moja: Unagrande Yoga Club. Mtengenezaji wa jibini laini la Kiitaliano alifadhili programu yenye masomo mengi ya yoga. Vizuri sana, ninaipenda.

Kwa ninavyojua, katika yoga hakuna mashindano halisi, michuano kati ya nchi na kadhalika. Wanaofanya yoga hawana viwango vya ubora na mafanikio vya kuwapangia madaraja; ni mazingira ya kushirikiana sana, yasiyo ya ushindani. Wanajaribu kujitambua kwa makusudi, miili yao na roho zao, na kufanya mazoezi ili wajiboreshe. Jambo muhimu likifanikiwa, mtu wa yoga anafurahi na kuendelea kufanya mazoezi, labda akiweka lengo jipya binafsi. Lisipofanikiwa, anaendelea pia. Hajaribu kujishinda; anajaribu kujiboresha tu.

Kwa hali bora, kukimbia kwa burudani kunapaswa kutegemea falsafa hiyo hiyo. Huenda hakuna kati yetu atakayekuwa bingwa wa dunia au wa nchi. Kwa hiyo kwa kweli tunashindana na nafsi zetu tu. Jambo muhimu likifanikiwa, unaweza kufurahi na kuweka lengo jipya. Lisipofanikiwa, endelea kukimbia bila kusononeka kwa kushindwa kwa kufikirika. Maana yenyewe ni kujiboresha, si kuvunja rekodi.

Yoga na kukimbia ni kama Yin na Yang. Ndani ya sehemu kubwa zaidi ya Yin kuna Yang kidogo, na ndani ya sehemu kubwa zaidi ya Yang kuna Yin kidogo. Unapofanya yoga au kukimbia vizuri, katika vyote unaweza kupata hisia ya umakini, ya kuwa mmoja na ulimwengu, ya kutambua kila harakati na uratibu, unyumbufu na ulaini wa kila msuli. Cha kushangaza, katika kilele cha upatanifu vinafanana.

SIMULIZI



# Agosti

---

Safari

Njia

Namna nyingine ya kuuona ulimwengu



# Safari

Kupitia kukimbia nimeona sehemu tofauti sana. Kati ya mbio zenye kumbukumbu nzuri zaidi, nimekimbia Lhasa - kumbuka, iko takribani mita 3,650 juu ya bahari; hapo ilikuwa ngumu kweli! - Paris karibu na ule mnara maarufu, kandokando ya bahari Morocco na katika mitaa ya kale ya Marrakech, milimani Sochi, katika Mji Mkongwe wa Zanzibar, Bukhara na Astana, na kwenye miteremko ya Kilimanjaro.

Kila ninapofika, najaribu kuacha njia niliyokimbia katika Nike Run Club.

Kwa kuwa napenda kukimbia asubuhi, naamka mapema na kutoka kuchunguza eneo. Kufikia kifungua kinywa, tayari ninakuwa nimeona kitu.

Kwa kiasi kikubwa nilianza kukimbia ili nifurahie safari zangu zaidi. Si sababu kuu, lakini ni mojawapo ya za mwanzo, na imebaki muhimu sana.

Lazima nikiri kwamba napenda sana kusafiri. Ninapochagua hoteli ya kukaa katika jiji jipya, naangalia mahali ilipo na vivutio ninavyoweza kuvifikia kwa kukimbia, kwa sababu hilo ni sehemu ya mpango wa safari. Hata nisipokuwa na nafasi ya kuchagua hoteli, bado naangalia ninakoweza kufika kwa miguu, nini cha kuvutia kinaweza kuwapo, na kujaribu kukifikia.

Sehemu anazoonza mtalii wa kawaida asiyekimbia ni chache kiasi. Unasogea polepole, unabeba vitu vingi visivyohitajika na kutembelea vivutio vichache. Mandhari kati ya sehemu A na B yanabadilika taratibu, na yanapata muda wa kukuchosha.

Naona katika safari yoyote yenye kulala ugenini, chukua viatu vya kukimbia, pasipoti na pesa. Mengine unaweza kununua ukifika.

---

# Ustahimilivu wa binadamu wa kale

Nitaanza na ukweli unaotufurahisha sote: binadamu ni mojawapo ya viumbe wastahimilivu zaidi duniani. Tuna ustahimilivu zaidi kuliko duma, dubu, nyati, mwewe au mamba. Ndiyo, kwa kuzaliwa tu, mimi na wewe tuna uwezekano mkubwa sana wa kustahimili.

Nafasi ya mababu zetu wawindaji katika mazingira yao ilitokana na uwezo wa kufuatilia mawindo kwa muda mrefu. Hasa kama wangemjeruhi mnyama na kumfukuza mpaka aishiwe nguvu. Uvumilivu na ustahimilivu vilikuwa nyenzo za baadhi ya mbinu za kale zaidi na zenye mafanikio makubwa za uwindaji.

Sababu ni matumizi bora zaidi ya nguvu katika harakati zetu ikilinganishwa na wanyama: tunatembea kwa miguu miwili, si minne. Pia tuna mfumo bora wa kuupoza mwili, uwezo wa kutokwa jasho. Mapafu yetu yana ujazo mkubwa kiasi pia, unaotufanya tuwe wakimbiaji wazuri wa masafa marefu. Asili yenyewe imemwandaa binadamu kwa kukimbia kama shughuli ya kawaida.

Hata hivyo, hatuzaliwi na ustahimilivu ulio tayari; tunazaliwa na uwezekano wake tu. Tofauti na wanyama, watu wanahitaji kufanya mazoezi ili kupata matokeo makubwa. Bila mazoezi tunapoteza ujuzi huo, lakini tunaweza kuurudisha.

Nilivutiwa sana na sehemu ya Sapiens: A Brief History of Humankind ya Yuval Noah Harari inayozungumzia enzi za kabla ya historia iliyoandikwa, kabla ya kilimo na kuanza kuzalisha chakula. Mwandishi anakiri kuzipenda enzi hizo, na akanifanya nizipende pia.

Kwa maoni ya Harari, katika mambo fulani watu wa enzi hizo walikuwa na uwezo mkubwa na akili zaidi kuliko binadamu wa kisasa. Walikuwa na ramani yenye maelezo mengi sana vichwani mwao ya eneo kubwa la uwindaji, pamoja na undani wa mandhari.

Walijua aina nyingi za mimea na uyoga pamoja na matumizi yake, walijua tabia za wanyama na kuweza kubuni suluhisho papo hapo. Walitofautisha sauti na harufu nyingi; kwa hiyo ubongo wao ulikuwa mkubwa kuliko wetu na uwezo wao wa kufikiri kwa dhana ulikuwa wa juu zaidi. Walikuwa wameungana kwa kina na maisha ya eneo kubwa, wakijisikia vizuri humo katika majira tofauti. Kwa ushahidi wa uchimbaji, lishe yao ilikuwa na aina nyingi za wanyama na mimea. Baada ya masomo ya biolojia shuleni, wewe unaweza kutambua mimea mingapi ya kuliwa msituni? Michache. Wao waliweza, na ujuzi wao ulikuwa wa matumizi ya moja kwa moja.

Wawindaji wa kale waliishi muda mrefu kiasi. Kama hawakufa utotoni au katika ajali ya uwindaji, wangeweza kufikia uzee unaolingana na wa leo. Pia miili yao ilikuwa imejengeka kwa uwiano: walikuwa na kasi, unyumbufu, wepesi, ustahimilivu na nguvu. Fikiria jamii hiyo ya watu wenye nguvu na akili. Uchaguzi wa asili uliwafanya wawe hivyo, na sisi tuna vinasaba vyao.

Binadamu waliishi hivyo kwa mamia ya maelfu ya miaka; kwa hiyo miili yetu iliumbika kwa mageuzi kwa ajili ya maisha hayo hasa. Enzi zilizofuata - kufuga wanyama, kilimo, mapinduzi ya viwanda na jamii ya kisasa - zilitokea haraka sana. Kwa bahati mbaya, tumepoteza baadhi ya uwezo wa asili. Kwa mfano, kunusa si muhimu sana tena katika maisha ya kisasa. Kwa nini na ilikuwaje ni swali jingine kubwa; soma Harari. Sisi turudi kwenye kukimbia.

Ninapenda sana picha hiyo ya kufikirika ya binadamu bora wa zamani: mwenye kasi, unyumbufu, nguvu na ustahimilivu. Vizuri sana, nami nataka kuwa hivyo! Lazima nikiri kwamba ninapokimbia, kufanya yoga au kunyanyua vyuma, nawaza kuwa hivyo nakaribia kidogo shughuli za asili zilizowajenga mababu zetu. Walichoka mara nyingi na kusogea sana, kwa hiyo walikula kwa hamu. Sawa, nami nitafanya hivyo.

Pia, kwa kufanya mazoezi ya kukimbia mara kwa mara, unapanua sana eneo unalolijua kuzunguka nyumbani kwako. Unagundua vijia, njia za kupita na tofauti ndogo za miinuko ambazo hukuziona zamani. Unajua barabara inapopanda kwa muda mrefu bila kuonekana, madimbwi yanapokusanyika baada ya mvua, vichaka vyenye maua yenye harufu nzuri vilipo na tufaha yanapoiva. Ramani yenye undani zaidi ya eneo kubwa inaanza kujengeka kichwani. Kwa ujumla, kukimbia kunakurudisha karibu na hali ya asili ya binadamu mwenye uwiano, anayeishi maisha kamili.

## Miinuko katika mazoezi na mashindano

Njia zinazofaa zaidi kukimbia ni tambarare: zenye kona chache au zinazopinda taratibu, bila vilima wala miteremko. Unaweza kudumisha kasi thabiti na kujifuatilia mwenyewe tu. Kwa mfano, njia hizo zisizo za asili zinapatikana viwanjani.

Lakini ukijiandaa kwa mashindano makubwa, marathoni au nusu marathoni, bila shaka utakutana na miinuko ya kuvutia zaidi na hisia nyingi mpya.

Kukimbia kupanda mlima ni kugumu kweli. Moyo unapiga kwa nguvu zaidi, na misuli inachoka ghafla. Usipofanya mazoezi mahsusi ya hilo, kasi inashuka na hofu ndogo inaanza kukupanda.

Rafiki yangu alipenda kufanya mazoezi Gorky Park, ambako njia ya mbio inapita kandokando ya mto. Kwa hiyo mabadiliko ya mwinuko ni madogo na ya taratibu. Matokeo yake, ingawa kiasi chake cha mazoezi kilikuwa kizuri, hakuwa tayari kwa vilima vya Marathoni ya Moscow, na matokeo yalimkatisha tamaa sana. Moscow imejengwa kwenye vilima, na unavihisi kweli katika mbio ndefu. Jumla ya kupanda inazidi mita 370; ni nyingi. Wapenzi wa mbio za vijia

watacheka, lakini kwa wakimbiaji wa kawaida wa sehemu tambarare, huo ni mtihani. Katika mashindano ya majiji mengine pia, huenda tofauti za miinuko zitakuwa kubwa kiasi.

Hivyo nikatambua kwamba si vizuri kujikita kwenye njia moja au mbili za mazoezi zenye mabadiliko madogo ya mwinuko. Badala yake, unapaswa kufuatilia jumla ya kupanda katika mazoezi yako na kuchagua mara nyingi njia tofauti zenye miinuko tofauti. Ndiyo maana yanaitwa mazoezi: ili kuzoeza ujuzi mbalimbali.

Ili kudumisha kasi unapopanda, unalazimika kufupisha hatua na kujaribu kuongeza marudio yake, kusogeza miguu kwa haraka zaidi. Kwa upande mwingine, mwinuko upo kwa kila mtu, si kwako tu; wote wanapata shida hizo. Kwa hiyo una nafasi ya kuwapita baadhi ya wenzako ambao hawakufanya mazoezi ya namna hiyo.

Lakini unaposhuka, unaweza kuongeza kasi vizuri. Jambo kuu ni usianguke. Napenda sana kupiga hatua kubwa - kwa kipimo changu - nikishuka. Nahisi kwamba hapo nguvu ya uvutano inanifanyia kazi, na ninaweza «kucheza ujanja» kidogo. Kila hatua ya kasi mteremkoni inanipeleka mbali kuliko kawaida. Kwa hiyo huo ni wakati wa kuongeza kasi kwa hatua ndefu.

## Viatu vya kukimbia

Ah, hii ni mada nzuri sana, inayostahili kitabu kizima. Viatu vya michezo ni jambo kubwa katika utamaduni wa watu wengi. Ni viatu vya kustarehesha zaidi ambavyo binadamu wanajaribu kutengeneza. Watu wengi hujieleza kupitia viatu vyao; kuna mamilioni ya modeli kwa kila ladha.

Lakini sehemu tu, hasa vile vya kukimbia, vimekusudiwa michezo. Hata katika kundi hilo kuna mitindo yake maalumu. Timu nyingi za wahandisi, wabunifu na wataalamu wa kinesiolojia hubuni modeli

mpya, wakijaribu nyenzo mbalimbali ili kufikia ukamilifu. Modeli bora hubadilika mwaka baada ya mwaka na kuvuka viwango vipya. Bila shaka unaweza kupata modeli maalumu inayozingatia sifa zako za kipekee za mwili na utaratibu wako wa mazoezi.

Kwa wakimbiaji, kuchagua viatu ni mapenzi ya kweli wanayoyafuata kwa shauku yote. Kwa sababu uchaguzi sahihi unaweza kusaidia kuepuka majeraha na kuboresha matokeo kwa kiasi kikubwa.

Katika michuano mikubwa na Olimpiki kuna mashindano yasiyo rasmi: ni viatu gani vilivyovaliwa na timu na wanariadha walioshinda mara nyingi zaidi? Yaani kuna jedwali la medali la watengenezaji wa viatu, lenye vinara wake na wageni wenye malengo makubwa. Inavutia kuona timu na wanariadha unaowapenda walivaa viatu gani. Ni ulimwengu mzima wa viatu.

Kwa upande wa chapa, kila mtu achague anachopenda. Lakini kwa matumizi, mimi nimejipangia kiwango hiki cha chini cha aina:

Viatu vya kila siku: vile vya msingi, «farasi wa kazi». Unavitumia katika mazoezi mengi, navyo ndivyo vinavyochakaa haraka zaidi. Ni bora viwe rahisi kiasi, imara, vya lami au changarawe, na vinavyoshika vizuri sehemu mbalimbali.

Viatu vinavyochukua nafasi ndogo: vya ukumbini na safarini. Nina viatu ambavyo faida yake kuu ni wepesi; ni rahisi kuvipakia kwenye sanduku au begi na kwenda navyo. Matarajio kwa viatu hivyo si makubwa. Jambo kuu ni urahisi wa kuvisafirisha, ili viwe karibu unapovihitaji, hata unapolazimika kuokoa nafasi. Bila shaka unaweza kutumia viatu vyako vya msingi kwenye mashine ukumbini. Lakini bado ni vizuri kuwa na viatu hivyo vidogo kwa safari na hali maalumu.

Viatu vya joto vya majira ya baridi: kwa bahati mbaya, majira hayo yanahitaji viatu maalumu vyenye tabaka la ziada la kuhifadhi joto, ili usipate baridi kwa mfano katika  $-20^{\circ}\text{C}$ . Bila shaka havitakuwa vya

kasi, na huenda vitakuwa vizito, lakini vitakuwezesha kukimbia hata wakati wa theluji. Hapa unahitaji soli yenye michoro imara ya kushika ardhi ili usiteleze kwenye barafu. Kwa ujumla, hivi si viatu vya kasi, bali vya kuendeleza mazoezi bila kukatiza.

Viatu visivyopitisha maji: kwa mvua na mbio za vijia. Vinapaswa kuwa na tabaka linalozuia maji na meno makubwa kwenye soli, ili uweze kukimbia kwenye vijia vya msituni na sehemu ngumu za ardhi katika mazingira ya asili.

Viatu vyako bora vya kukimbia: vya mashindano na mbio za kupima uwezo. Hata viwe vya gharama zaidi, mradi viwe vyepesi iwezekanavyo na vyenye matumizi bora zaidi ya nishati.

Kwa malengo hayo hasa, wakimbiaji hununua viatu vya kaboni vinavyopendwa, vyenye bamba linalorudisha nguvu kama springi. Viatu hivyo vina kikomo cha umbali ambamo sifa zake maalumu hubaki. Lakini unaweza kuvivaa katika mbio zako za kasi zaidi.

Kwa mfano, niliponunua viatu vyangu vya kwanza vya kaboni, muuzaji alinionya kwamba maisha yake ni kilomita 200. Nilivijaribu katika mbio za kilomita kumi. Baada ya hapo navivaa kwenye mashindano muhimu zaidi tu, na kila mara naweka rekodi binafsi.

Kwa hiyo unahitaji takribani jozi tano tofauti ili ujisikie mkimbiaji aliyejiandaa. Baada ya hapo ni suala la kujieleza na vipaumbele.

Ushauri wa jumla wa kuchagua saizi unajulikana: viatu havipaswi kuubana mguu hata kidogo. Ni bora viatu vya kukimbia viwe vikubwa kidogo, kwa nusu saizi, kuliko viatu vyako vya kawaida vya kila siku. Ukikosea uchaguzi, utajuana na kucha zilizojeruhiwa na pengine majeraha mengine.

# Mavazi na vifaa, sehemu ya kwanza

Kusema kweli, kukimbia kunahitaji vifaa vichache sana. Unaweza kukimbia kwa viatu vyovyote rahisi, fulana yoyote rahisi na suruali yoyote rahisi, basi. Lakini hicho ni kiwango cha chini cha kuishi. Kiwango cha juu kinaweza kuwa kipi? Ah, inaonekana swali hilo halitafungwa kamwe, kwa kuwa unaweza kubuni vifaa vipya bila mwisho.

Tumezungumzia viatu tayari. Lakini hata viatu vina vifaa vyake maalumu: vipande vya kuweka chini ya kisigino. Ni vipande vidogo vya mpira laini vinavyowekwa chini ya soli ya ndani ili kupunguza mshtuko kwenye kisigino kwa upole zaidi. Niliviweka kwenye viatu vyangu vya msingi, vyenye povu laini la React, na vilinipa starehe kiasi kwamba kwa muda nikavisahau. Baada ya kufua viatu, sikuvirejesha, na mazoezi yaliyofuata yalikuwa ya maumivu zaidi sana. Unazoea vitu vizuri haraka mno. Kwa hiyo, kiatu kina soli laini na pia kipande hicho cha ziada. Kuna pia vitenganishi maalumu vya vidole vya miguu ili kuvilinda visisugwane.

Bila shaka unaweza kukimbia kwa soksi za kawaida, lakini kuna soksi maalumu za kukimbia. Baadhi hubana kwa msaada, nyingine zina sehemu zilizonenepeshwa ili sehemu ya juu ya mguu isisuguliwe. Soksi za kukimbia huondoa unyevunyevu vizuri zaidi, hivyo miguu haikai katika jasho. Nyenzo maalumu hutumiwa kuzuia malengelenge. Kuna soksi zenye utando unaotoa unyevunyevu wa ndani lakini kuzuia wa nje. Kuna zenye kusaidia kano ya Achilles na kifundo cha mguu, zenye kisigino kilichoimarishwa au zilizolenga vidole. Kwa hiyo soksi maalumu za kukimbia nazo zina manufaa. Soksi fupi sana zinafaa kiangazi au ukumbini, lakini unaweza kupata pia ndefu hadi gotini zinazobana kwa msaada, na soksi nene za joto za majira ya baridi.

Juu yake kuna vitambaa vya kubana sehemu za chini za miguu. Ni uvumbuzi mzuri, unaofanya kazi kwa kanuni ileile ya bandeji za msaada. Vinashikilia sehemu ya chini ya mguu kwa kubana na kuongeza msaada. Kwa kuishikilia misuli vizuri, vinasaidia mzunguko wa damu na kuondolewa kwa laktati haraka zaidi. Matokeo yake, unachoka kidogo, unapona haraka, uvimbe unapungua, hatari ya mishipa kuvimba inapungua, na mikakamao ina uwezekano mdogo. Kwa ufupi, muujiza wa kukimbia; jambo kuu ni kuchagua saizi sahihi. Kuna jambo jingine dogo: ukivinunua mwanzoni mwa safari yako ya kukimbia, baada ya muda utaona vimekuwa vidogo kidogo. Misuli ya sehemu za chini za miguu inakua! Unaweza kuvivaa chini ya suruali au pamoja na kaptula.

Siku moja nilikuwa na jeraha dogo katika mguu wa kushoto, na niliweza kuendelea kukimbia kwa msaada wa kitambaa hicho tu. Nikaanza kukivaa kwenye mguu wa kushoto pekee. Lakini wataalamu walinieleza kwamba si vizuri kufanya hivyo: kubana kunapaswa kulingana katika miguu yote miwili, la siyo naweza kupata jeraha jingine. Sikuumua kujaribu kuthibitisha; sasa navivaa kwa jozi tu.

Kusema kweli, mwanzoni niliona aibu kuvaa tights, nikihofia nitaonekana wa ajabu. Lakini baadaye nikazoea, na sasa ndizo nguo ninazopenda zaidi za kukimbia. Hizi ni suruali za michezo zinazobana mwili. Zinabana sana, kiasi kwamba kuna hata aina za kubana kwa msaada. Lakini hupunguza upinzani wa hewa unapokimbia, zinavutika vizuri, na zinafaa si kwa kukimbia tu bali pia kujinyoosha. Kwa kawaida tights ni tabaka la kwanza la mavazi ya kukimbia, au hata tabaka pekee. Nina ndefu, zinazofaa kabisa majira ya kuchipua na ya kupukutika majani, na fupi za robo tatu, zinazofika chini kidogo ya goti. Hizo huacha sehemu za chini za miguu wazi, zinafaa kiangazi au ukumbini.

Tights hubana mapaja kidogo, jambo linalokusaidia kuhisi harakati zako vizuri zaidi. Pia kwa kawaida zina mifuko midogo inayofungika, inayofaa funguo, kadi au vitu vingine vidogo. Mara nyingi mfuko huo uko nyuma, katikati kabisa ya mgongo wa chini. Hilo si la kawaida ukilinganisha na nguo nyingine, lakini unapokimbia linafaa sana: hapo mfuko hausumbui wala kusugua.

Mara nyingi tights zina zipu chini karibu na kifundo cha mguu, inayosaidia kuingiza hewa. Au unaweza kuzifunga vizuri juu ya soksi ndefu. Kuna pia tights za joto zenye tabaka la fleece, kwa kukimbia wakati wa baridi. Zinafaa sana.

Begi dogo la kiunoni la kukimbia ni zuri sana: unaweza kuweka simu, funguo na jeli za nishati. Mabegi makubwa huzuia harakati, kwa hiyo hapa kadiri lilivyo dogo, ndivyo bora. Wakimbiaji wasio na uzoefu hushika simu mkononi kwa kuwa ni rahisi kubadilisha muziki, kuangalia matokeo kwenye programu na kubonyeza pumziko. Lakini tabia ya kushika simu mkononi huharibu mwendo wa mikono na kutumia nishati ya ziada. Ni bora kuzoea kuiweka kwenye begi la kiunoni.

Kaptula za kukimbia zinatofautiana na za ndondi, kuogelea na nyingine. Ingawa si maalumu kupita kiasi; jambo kuu ni mishono myembamba ili isisugue. Napenda kaptula za tabaka mbili, zenye sehemu ya nje inayoonekana na sehemu nyingine ya ndani. Chupi pia inapaswa kuwa na mishono myembamba isiyosugua, hasa kwa mbio ndefu.

Ujanja mdogo: katika mfuko wa tights, kaptula au begi la mbio, kila mara naweka kadi yangu ya biashara, endapo jambo litatokea. Kama watu wengine wenye akili, nadhani, mimi pia sikimbii na pasipoti mfukoni. Lakini nikipatwa na tatizo au ajali ya barabarani, nataka wapita njia waweze kunitambua na wapate namba ya kupiga simu. Kwani wakimbiaji tunafanana sana!

# Mavazi na vifaa, sehemu ya pili

Maduka ya michezo huuza vitambaa vyepesi vya shingoni, kama skafu ndogo za umbo la bomba. Maarufu zaidi ni Buff. Vipo vingi sana, kwa kila ladha na hali inayoweza kutokea: vya joto, vyepesi, vya nyuzi ndogo sana, vya kupoza, na kadhalika. Pia kuna mikusanyo yenye picha za majiji, milima maarufu, michoro au rangi moja. Ningependa kutembea Njia ya Santiago, kwa hiyo nilinunua viwili vyenye ramani ya Santiago de Compostela. Buff zinafaa katika majira yote: kuilinda shingo dhidi ya baridi au upumuaji dhidi ya hewa inayogandisha. Unaweza kuvivaa kichwani dhidi ya mvua au jua. Na bila shaka unatamani kuvivaa hata wakati usiokimbia.

Kuna miwani maalumu ya jua ya kukimbia, vizuia jua vya kichwani vya aina mbalimbali, na makoti mepesi sana yanayopitisha hewa kwa kukimbia mvua inaponyesha, ambayo ni rahisi kuchukua safarini. Kuna pia sweta, hoodi na makoti ya kitambaa maalumu ya kukimbia.

Nitaandika kuhusu fulana za kukimbia kando. Hapa nitazungumzia fulana za mikono mirefu. Nazo hutengenezwa zikiwa na sehemu za kubana kwa msaada. Lakini kazi yao kuu ni kuingiza hewa kwa mwili unaopata joto na kuondoa jasho. Kwa bahati mbaya, sijapata fulana ya mikono mirefu ya kukimbia ninayoipenda hasa. Binafsi napendelea zinazobana za sanaa za mapigano. Hazisugui ngozi, na ni rahisi kufanya nazo mazoezi katika majira ya kuchipua na ya kupukutika majani.

Inasemekana watu wa Siberia hawapati baridi si kwa sababu hawaiogopi, bali kwa sababu wanavaa ipasavyo. Hilo ni kweli kabisa. Wakati mwingine majira ya baridi yanafanya uone kukimbia haiwezekani: kuna baridi sana, nani atafanya michezo nje katika hali hiyo? Lakini kuna makoti maalumu ya manyoya laini ya ndani kwa kukimbia. Baadhi hayana mikono, kama vizibao, na mengine yana

mikono mirefu. Yanaonekana vizuri sana, yakiwa na umbo la kuvutia, kiasi kwamba unatamani kutoka kukimbia ili tu ujionyeshe.

Ningependa kuongeza kwamba binafsi napenda kukimbia nikiwa na kofia nyepesi ya michezo inayofunika masikio yote. Husaidia kudhibiti joto, hushikilia vifaa vya masikioni na kunifanya nisisumbukie nywele. Nimeizoea kiasi kwamba nakimbia nayo mwaka mzima, hata kwenye joto.

Vidole vya mikono hupata baridi haraka kuliko sehemu nyingine za mwili. Mwili unapoanza kupoa, «huzima» sehemu zake moja baada ya nyingine, kutoka zisizo muhimu sana kuelekea muhimu zaidi, ukianza kuokoa damu inayozifikia. Kwa maana hiyo, mwili huona mikono na miguu, hasa vidole, kuwa na umuhimu mdogo kiasi, hivyo hupata baridi mapema. Kwa hiyo glavu zinafaa. Katika majira ya kupukutika majani na ya kuchipua, navaa glavu zenye ncha za vidole zilizo wazi, wakati mwingine za CrossFit. Lakini baridi kali ikifika, nalazimika kuvaa glavu kamili.

Kutegemea hali ya hewa, unaweza na unapaswa kuchanganya vipande mbalimbali vya mavazi ili kutengeneza tabaka. Tights na fulana ya mikono mirefu vinaweza kuwa tabaka la kwanza linalogusa mwili. Juu yake unaweza kuvaa kaptula na fulana; sasa kwa tabaka la pili unaweza kukimbia katika halijoto ya chini zaidi. Ongeza hoodi au kizibao chenye manyoya laini ya ndani, nawe una tabaka la tatu. Kanuni kuu ni kwamba ukitoka nyumbani, unapaswa kuhisi baridi kidogo.

Hapo, wakati wa mazoezi mwili ukipata joto, utajisikia vizuri. Ukikosea na kuvaa nguo nyingi mno za joto, utatokwa jasho, na kuna hatari ya kupata mafua.

Kwa rangi, napendelea mavazi ya kukimbia yenye rangi angavu sana, hata za kupiga kelele. Si suala la mtindo wala upendeleo binafsi. Cha muhimu ni madereva na waendesha baiskeli wakuone vizuri gizani,

mjini au nje ya mji. Kwa hiyo rangi kali za machungwa, waridi au kijani kibichi ni njia ya kufanya mazoezi yako yawe salama zaidi.

Orodha ya mavazi ya michezo haiishii hapo, lakini hata hivyo tayari ni vitu vingi kiasi. Kwa hiyo nimetenga rafu maalumu nyumbani yenye mkusanyo wangu wa fulana, tights, soksi za kukimbia na mali nyingine. Kwa habari yako, nguo za rafu hiyo ndizo zinazoenda kufuliwa mara nyingi zaidi.

## Njia mpya karibu na nyumbani

Kukimbia kwenye njia zilezile hakuvutii sana. Ndiyo, uwanjani sehemu ya kukanyaga inafaa kabisa, hakuna mabadiliko ya mwinuko, na wakati wowote unaweza kusimama na kwenda nyumbani. Lakini kunachosha kidogo ikiwa una udadisi na unapenda maisha.

Baada ya muda utaamua kubadilisha kidogo njia yako ya kawaida, kubadilisha umbali, na hatua kwa hatua karibu na nyumba yako kutatokea mtandao wa njia ulizozikanyaga. Utaanza kukimbia mbali zaidi, kutazama sehemu usizozioea, kugundua viwanja vipya vya nyumba, mitaa, bustani ndogo, madaraja madogo na njia za kuvuka. Kukimbia kunakupa nafasi ya kulitazama jiji lako ulilozoea kwa macho mapya kabisa.

Nilipata haraka njia ambazo ziliwezesha kupanga umbali wa mbio na muda wa kuwa nje kwa makadirio yaliyo sahihi kiasi. Na ni sehemu ngapi zisizo za kawaida nilizogundua wakati huo! Mabanda yaliyofichika ya kufugia njiwa, mtaa mdogo wenye majengo ya viwandani yaliyogeuzwa kuwa makazi na sehemu za kazi karibu na nyumbani, eneo zima la gereji, na sehemu za mbele za nyumba zenye

miundo isiyo ya kawaida. Tunaingia katika maeneo tuliyozoea na kuyafahamu zaidi sana kwa sababu ya kukimbia.

Ikiwa kuna bustani karibu nawe, huenda unazijua vizuri njia zake za katikati tu, zile rahisi na zenye watu wengi. Lakini ukikimbia bustanini, hasa ikiwa ni kubwa, baada ya muda utagundua mandhari mengi mapya, vijia usivyovitarajia, milango mipya ya kuingia na kutoka ambayo hukuijua, ndege na wanyama ambao hukuwa umewaona.

Na bila shaka utapata pembe mpya za kutazama, mandhari mazuri ya majengo na maeneo unayoyajua tayari.

Ni kwamba unapokimbia, mazingira yanabadilika haraka sana kwa kila kipimo cha muda. Unapata tu mambo mengi zaidi ya kuona kuliko katika maisha ya kawaida. Unaona miti zaidi, nyumba zaidi, njiwa na kindi zaidi, vitalu vya maua na njia zaidi. Kwa hiyo bila shaka utapata hisia na ugunduzi mpya zaidi.

Kadiri unavyokimbia zaidi, ndivyo unavyopata mengi zaidi ya kuona na kuhisi.

## **Bustani katika majira mbalimbali**

Wakati fulani niliishi karibu na bustani, na mbio zangu za kwanza zilikuwa humo. Njia ilianza kwa mteremko mrefu usio mkali, karibu kilomita moja, ikipita jukwaa la maonyesho la bustani kwenye ukingo wa kilima. Ilipinda kwa duara pana kuvuka kijito, ikaendelea kwenye barabara ya udongo kati ya miti, ikapita viwanja vya watoto, ikaanza kugawanyika, halafu ikaingia katika barabara pana ya lami ya watembea kwa miguu wenye magari ya watoto. Iliishia kwenye lango upande wa pili wa bustani. Hapo niligeuka. Sehemu ya kurudi nilifuata njia ileile, kisha kuingia katika kijia chembamba

kandokando ya ziwa kilichopanda na kushuka kwa ukali juu ya vilima karibu kumi. Nilivuka kijito kilicholisha ziwa, nikafika kwenye eneo tambarare la kuwatembeza mbwa, halafu kupitia kichaka cha miti ya birch nikarudi mwanzo. Jumla ilikuwa karibu kilomita sita. Kwa hiyo mbio zangu nyingi wakati huo zilikuwa karibu kilomita sita: mzunguko mmoja.

Kutoka madirishani mwa nyumba yangu niliiona bustani kutoka juu, nikatazama inavyobadilika mwaka mzima. Lakini kuyaona mabadiliko hayo nikiwa humo, majira baada ya majira, kulinivutia hata zaidi. Nilipoanza kukimbia, nilijitosa bustanini mara nyingi zaidi. Na hiyo ni hisia tofauti kabisa.

Nilianza kukimbia kiangazi, wakati mzuri zaidi, bustani ilipokuwa hai na yenye shughuli, yenye vivuli na kavu. Kisha majani yakaanza kuwa ya manjano taratibu, umbali wangu ukaongezeka, nami nikapata nafasi zaidi ya kuona mabadiliko ya polepole ya asili. Kukimbia katikati ya majani yanayoanguka, nikitazama kindi na bata, kulikuwa na uzuri wa kipekee. Hatua kwa hatua, mbio baada ya mbio, bustani ilizidi kupenyeka kwa macho. Mpaka siku moja sikuweza hata kuanza mazoezi. Mteremko wangu mpole ulikuwa umefunikwa na tabaka jembamba la barafu laini kabisa, lililofanya miguu itawanyike kwa kuteleza. Baada ya kuteleza mita 20 au 30, niliamua leo sitajaribu bahati yangu. Nikaenda dukani kununua viatu vya baridi. Hivyo nikapata Nike Lunarglide Flash zangu za kwanza zisizopitisha maji, zilizoshika barafu kama lami - au angalau hivyo ndivyo nilivyoona wakati huo. Siku iliyofuata nilifurahia kuwapita watembea kwa miguu waliokuwa wakiteleza, karibu bila kupunguza kasi.

Bustani ikafunikwa na theluji, baridi kali ikafika, na njia za kuchagua zikapungua. Sikuweza tena kila mara kukamilisha duara hadi mwanzo wa njia, lakini msitu wa baridi ni mzuri na safi ajabu. Kukimbia kwa viatu vyenye rangi angavu juu ya theluji safi, chini ya

matawi yaliyobeba theluji, kulipendeza sana. Nilikusanya kilomita zangu nikijua kwamba nisingeona hayo bila tabia yangu ya kukimbia.

Na bila shaka majira ya kuchipua: unapokwepa madimbwi, unaona maua ya kwanza, majani ya kwanza, nyuki mnene wa kwanza au kipepeo wa kwanza kabla ya wengine. Niliwasimulia watoto ugunduzi huo, nikawa kwao mjumbe wa kwanza wa majira ya kuchipua.

Mara nyingi tunasema tunataka kuwa karibu na asili, lakini tunaendesha magari kwenye lami kwa kasi mno kuona mwendo wa majira, au tunatembea hadi kituo cha karibu kwa muda mfupi mno kugundua undani huo. Kukimbia bustanini, kandokando ya mto, au kupitia bustani ndogo na viwanja vya nyumba mbali na nyumbani, kunakupa hisia isiyosahaulika ya kuona ulimwengu unaokuzunguka kwa upana zaidi.

Ukikimbia kila siku, kila siku itabaki katika kumbukumbu zako na katika rekodi za mazoezi.

## Vivutio

Kadiri unavyokimbia zaidi, ndivyo unavyopata mengi zaidi ya kuona na kuhisi. Mojawapo ya faida nzuri sana za kukimbia ni nafasi ya kuona vivutio vya dunia kwa namna usiyoitarajia.

Waandaaji hupanga marathoni nyingi za mijini ili kuonyesha jiji lao kwa sura yake nzuri zaidi. Kilomita 21 au 42 zinatoshia kuona usanifu wa katikati ya jiji au maeneo yake ya kuvutia zaidi. Ni vizuri sana, uzoefu wa kipekee wa utalii wa kuona yote kwa pamoja. Iwe London, Berlin, Saint Petersburg au Barcelona, unaweza kuona vivutio vingi vya jiji hilo katika siku moja. Huo ni uzoefu usiosahaulika!

Lakini zaidi ya marathoni, unaweza kujitengenezea ziara yako ya kipekee na kupata hisia adimu, zisizolinganishwa na kitu kingine. Zinafanana sana na filamu. Mara nyingi ninapokimbia nimejikuta nikihisi kwamba niko ndani ya filamu, na kila kitu kinachonizunguka ni mandhari yaliyotengenezwa kwa uhalisia wa ajabu.

Miaka miwili hivi kabla ya mwaka wangu wa kukimbia, nilisafiri kwenda Tibet kufanya kora, safari ya kuuzunguka Mlima Kailash. Kundi letu dogo la watalii lilipaswa kuruka kupitia Guangzhou hadi Lhasa, mji mkuu wa Tibet, kisha kutoka huko kwenda kaskazini kwa basi, kuelekea Kailash. Lakini Lhasa yenyewe, bila shaka, inavutia sana. Ni jiji la kale nililolisoma sana na ambako nilitamani kuona Jumba la Potala, makazi ya Dalai Lama. Lile jumba linaloonekana katika Seven Years in Tibet yenye Brad Pitt.

Lhasa iko takribani mita 3,650 juu ya usawa wa bahari. Kwa mtu wa kawaida aliyezoea nyanda za chini, kupumua huko kunakuwa kugumu. Ukiwa mwepesi wa kupata ugonjwa wa mwinuko, unakushika mara tu unaposhuka kwenye ngazi za ndege. Kichwa kinavuma, na unachoka mara moja baada ya hatua chache tu. Unatamani kupata pumzi. Mwanzoni unasogea polepole, kama ndani ya maji, na unahisi kama umelewa kidogo.

Kwa bahati nzuri, mwili wetu una uwezo wa kuzoea mazingira kwa haraka kiasi. Mwanzoni, chini ya athari ya hewa nyepesi, damu inakuwa nzito. Moyo unapata shida kuisukuma hadi kwenye mishipa midogo, na mwili unahisi udhaifu. Lakini hatua kwa hatua muundo wa kikemikali wa damu unabadilika, nawe unazoea hali mpya zaidi na zaidi. Pia Lhasa ina watoto wengi, wazee na wafanyabiashara wanaoishi maisha ya kawaida, kwa hiyo unatambua kwamba kuishi hapa kunawezekana. Unahitaji kuvumilia kidogo tu, mambo yatatengemaa.

Usiku wa kwanza kwenye mwinuko, kichwa kinauma. Kwa kutokuwa umezoea, kulala ni kugumu, sauti za barabarani zinaonekana za ajabu, unaota ndoto zinazotia wasiwasi na kukosa pumzi. Hata hivyo, kufika katika sehemu yenye mafumbo namna hiyo kunasisimua sana.

Asubuhi, karibu saa 06:00, nilivaa viatu, nikalinganisha njia na ramani, kisha nikatoka kwenda kuliona Jumba la Potala. Mapema jiji bado limelala, magari ni machache. Nilikimbia kwenye mtaa wa kale nikifikiria misafara ya yak iliyowahi kupita hapa. Katika mwinuko huo, kwenye hewa nyepesi, rangi zote zina ukali zaidi. Manjano ni ya manjano zaidi sana kuliko karibu na bahari, na buluu ni ya buluu ajabu.

Kwa bahati mbaya, nililazimika kusimama mara nyingi na kutembea. Kuishiwa pumzi kulikuwa kukali sana. Nilikutana na polisi aliyekuwa amechoka kusubiri na wafanyakazi wa kwanza waliokuwa tayari wanaharakia shughuli zao. Nikagundua kwamba Watibeti wanapenda kusikiliza muziki kwenye spika kubwa, hukaa kwa duara kuzizunguka, huketi nazo kwenye mabENCHI, na karibu wote hurekodi ujumbe wa sauti kwenye simu.

Sikuhitaji kuzunguka katika mitaa yenye mikunjo mingi. Nilifika Potala kwa barabara kuu na kuliona katika miale ya jua linalochomoza. Bila shaka jumba hilo ni la ajabu. Inashangaza jinsi uzuri mkubwa namna hiyo ulivyojengwa kwenye mwinuko huo, katika mazingira yenye uhai mchache. Nilisimama katikati ya umati wa Watibeti waliokuwa wakiharakisha, nikiwa na furaha tu ya kuwa mbele ya lango kuu. Ilikuwa filamu iliyogeuka uhalisia. Haiaminiki.

Njiani kurudi, niliona watoto wadogo wenye sare zinazofanana wakikusanyika mbele ya shule. Wazazi waliwafikisha, wakawabusu kuwaaga na kuwapa vifungua kinywa. Ilipendeza sana.

Mbio fupi za kilomita tano au sita, nami nilikuwa nimerudi hotelini kabla ya kifungua kinywa. Tayari nilikuwa nimeona Potala katika

mwanga usio wa kawaida kabisa, visa vingi vya maisha ya kila siku, polisi na wafanyabiashara, wakati wenzangu wa kundi walikuwa wakipiga mswaki katika vyumba vya kawaida vya hoteli. Nilijisikia mgunduzi, mpelelezi wa kundi letu dogo. Kukimbia tu? Ndiyo, lakini pia ladha maalumu ya maisha unayoipata kwa sababu ya kukimbia pekee.

Siku hiyo tulitembelea Potala kwa ziara ya kuongozwa, tukaingia ndani na kupanda juu ya kuta. Ilikuwa nzuri sana, lakini bila kuliona Potala la asubuhi, hisia zingekuwa hazijakamilika. Na uzoefu huo ulikuwa wangu peke yangu!



# Septemba

---

Ngono na kukimbia  
Uwanjani kwa mbinu ya Yasso  
Fulana ulizonunua mwenyewe

09

---

## Ngono na kukimbia

Siku moja, katika kitabu cha ustadi wa kuzungumza hadharani, nilikutana na sura kuhusu ngono katika maisha ya mzungumzaji. Ilisema kitu kama kwamba kufanya ngono mara kwa mara husaidia umakini na kwa ujumla humfurahisha mzungumzaji. Nikawaza: «Mungu wangu, kumbe ngono inaweza kuingizwa popote, katika kitabu chochote.»

Unaona ninakoelekea?

Mjini, watu wengi wana kazi za kukaa kitako. Damu huzunguka polepole katika nyonga, na hilo linaweza kuathiri kusimama kwa uume. Lakini ukikimbia mara kwa mara, tatizo hilo halipo. Mzunguko wa damu katika nyonga wakati wa kukimbia ni mzuri ajabu. Kwa hiyo kukimbia hakutadhuru; kuna uwezekano zaidi wa kusaidia kuzuia matatizo na kurekebisha ikiwa kitu kimevurugika.

Nadhani tunaweza kuifunga mada hapo bila kujadili maelezo mengine.

---

## Uwanjani kwa mbinu ya Yasso

Kukimbia uwanjani si shughuli yenye mabadiliko mengi, na haiwapi watu wengi hamasa. Unarudia mizunguko ileile kwenye sehemu tambarare kabisa. Ni rahisi kabisa, na inachosha akili kabisa. Hata ramani ya mbio kwenye programu ya simu haitakuwa ya kuvutia.

Lakini huenda mazoezi hayo hasa ndiyo yatakayoonyesha kasi yako ya juu zaidi kwa umbali uliochagua. Vikwazo vyote vimeondolewa, na ukiweza kutochoshwa, hapa ndipo utakapokimbia kilomita zako tano, kumi au 21 kwa kasi kubwa iwezekanavyo.

Urefu wa kawaida wa mzunguko wa uwanja wa riadha ni mita 400. Kwa aina hii ya mbio, «Yasso 800» zinafaa kabisa. Ni aina maalumu ya mazoezi ya vipindi yaliyopewa jina la kocha wa marathoni Bart Yasso.

Kiini chake ni kukimbia vipindi vya mita 800 kwa kasi, lakini kwa mwendo unaoweza kuudumisha katika marudio yote, na kufanya mbio nyepesi za kupona kati yake.

Yasso 800 zina kanuni ya kuvutia: muda wa kipindi katika dakika na sekunde hulinganishwa kwa makadirio na muda wa marathoni katika saa na dakika. Tuseme dakika tatu na sekunde 40 kwa mita 800 zinaweza kuwa rejea ya lengo la saa tatu na dakika 40 kwenye marathoni. Lakini hiyo si ahadi ya matokeo: kukimbia vizuri mizunguko miwili na kustahimili kilomita 42.2 ni kazi tofauti. Muda wa kupona kati ya vipindi huwa takribani sawa na muda uliotumika katika kipande cha kasi.

Unahitaji kurudia vipindi hivyo mara kadhaa. Kwa kawaida unaanza na marudio mawili au matatu, kisha kadiri unavyojiandaa unaongeza hatua kwa hatua hadi kumi. Lakini idadi ya marudio na mwendo vinapaswa kuendana na kiwango chako cha mazoezi na jinsi unavyojisikia, badala ya tamaa ya kupata kwa gharama yoyote namba nzuri ya marathoni ya baadaye.

Napenda uhusiano huu rahisi kati ya dakika uwanjani na saa kwenye marathoni. Lakini ni vizuri kuuona kama mwongozo wa makadirio wa mazoezi, si utabiri wa kuaminika. Vipindi vichache vya kasi havitaonyesha kama ustahimilivu utatosha kwa umbali wote, wala jinsi chakula, hali ya hewa na mbio zenyewe vitakavyoenda. Huwezi kujua muda wako wa marathoni kwa dakika 20 au 30. Bado utalazimika kuikimbia.

Mazoezi haya ni mafupi kiasi, lakini yana hatari ya majeraha. Lazima utilie maanani sana kuupasha mwili joto na kujiandaa vizuri: kimbia kilomita mbili au tatu ili upate joto kabla ya kuanza vipindi.

Baada ya mbio hizo za kasi, mwendo wa marathoni utaonekana mwepesi kiasi. Mazoezi haya husaidia kujenga nguvu na uwezo wa aerobiki. Na unaweza pia kuanza kupenda kukimbia uwanjani.

## **Fulana ulizonunua mwenyewe**

Katika mashindano rasmi, mara nyingi unapewa fulana yenye alama za mashindano kama sehemu ya kifurushi cha mshiriki. Ina rangi angavu, inapendeza, na ni vizuri kupata kumbukumbu hiyo ya tukio. Pia wakimbiaji wengi wanapotoka pamoja nawe, unapata hisia ya umoja: wote ni jamii moja kubwa. Ni hisia nzuri, na unatamani kuingia ndani yake.

Hata hivyo, fikiria ubora wa fulana hizo. Huenda zilinunuliwa kwa wingi, huku bei ikiwa muhimu. Au zilitolewa na mfadhili ambaye huenda hakutoa fulana za bei ya juu zaidi katika mkusanyo wake.

Kukimbia kwa fulana yenye ubora wa wastani, hata katika hali bora, si wazo zuri sana. Kwa hiyo katika mashindano rasmi, kwa kawaida navaa fulana niliyoijaribu, niliyonunua dukani kwa pesa zangu. Tayari nimehakikisha haitanisugua, inaondoa unyevunyevu vizuri na inanikaa vizuri.

Fulana zenye alama za mashindano unaweza kuzikusanya na kuzitumia kwenye mazoezi ya kawaida. Inapendeza sana kukutana njiani na mkimbiaji mwenye fulana unayoijsua, ukawaza: «Ndiyo, mimi pia nilishiriki mbio hizo, ndugu!»

Kwa ujumla, nimeamua kwamba ninahitaji angalau fulana mbili nilizonunua kwa pesa zangu na ninazoziamini kwa asilimia 100.

---

# Chuchu

Si jambo la wazi sana, lakini wakati wa mbio ndefu chuchu za wanaume zinaweza kujeruhiwa na kutoa damu. Fulana ya nyuzi bandia inasugua mwili kwa muda mrefu na inaweza kuchubua ngozi nyembamba ya chuchu. Wakimbiaji wengi huzifunika kwa plasta hasa ili kuepuka jeraha hilo.

Nilikuwa na fulana ya mpira wa miguu yenye muundo mzuri na iliyokuwa laini sana ukiigusa. Sijui mtengenezaji alifanyaje, lakini kwa mbio za hadi dakika 90 fulana hiyo ilikuwa nzuri kabisa. Mechi ya mpira wa miguu yenyewe huchukua dakika 90, sivyo? Lakini ukiendelea kukimbia nayo zaidi, ilianza kusugua ngozi.

Ukikimbia nusu marathoni au zaidi kwa fulana ambayo hujaijaribu, kuna hatari kubwa kiasi ya kufika mwisho ikiwa na michirizi ya damu.

---

# Kucha fupi

Inaonekana jambo dogo sana, lakini nilijifunza kanuni hii kwa damu: kabla ya mbio kubwa, kata kucha za miguu kwa makini. Imeandikwa kwa damu, kwa maana halisi. Katika mbio fupi, kucha ndefu zinaweza kusumbua kidogo tu. Lakini ukikimbia nusu marathoni au zaidi, kingo zake kali zinaweza kuichana ngozi, nawe utakuta damu kwenye soksi baada ya mbio.

Pia, kucha ikigonga kiatu vibaya inaweza kuvunjika au hata kung'oka kabisa. Brrr... Mandhari ya kutisha.

Kwa hiyo, siku kabla ya mbio kubwa, najiwekea kengele maalumu ya kunikumbusha kukata kucha ziwe fupi iwezekanavyo, bila kujali kama zinaonekana ndefu au fupi.

# Kujiandikisha kwa Mbio Kubwa

Kubwa, si lazima ndefu. Zinaweza kuwa kilomita zako kumi au tano, nusu marathoni au marathoni. Cha muhimu ni kwamba kwako binafsi hiyo ni Tarehe Kubwa. Utapanga mazoezi yako yafikie wakati huo ili uwe katika hali yako bora na kupata matokeo bora, ambayo baadaye utaweza kuyaboresha tena na tena.

Unapojiandikisha kwenye tovuti, waandaaji huomba jina, jinsia, umri na muda unaotarajia kumaliza umbali. Hapa unyenyekevu wa kupita kiasi haufai. Ni bora kuweka muda unaotarajia kuliko matokeo yako ya mwisho ya mazoezi. Hata hivyo, usizidishe sana makadirio ya uwezo wako. Ni vizuri kuwa na malengo makubwa, lakini ubaki katika uhalisia.

Katika eneo la kuanzia, wakimbiaji watagawanywa katika makundi ya kuanza. Wenye kasi huanza kwanza, kisha wa polepole zaidi, mpaka wale wa mwisho ambao hawajui muda wao. Ukijidharau na kuweka muda mrefu mno wa kumaliza, utaanza pamoja na watu wa mwendo wa polepole. Kilomita chache za kwanza utakimbia katika umati mzito ambao ni vigumu kuupita. Hivyo unaweza kupoteza sekunde au dakika muhimu ambazo baadaye utajilaumu nazo.

Kubali tu: saa 3:59 katika marathoni zinaonekana nzuri zaidi kuliko 4:01. Ndiyo maana ni vizuri kuacha unyenyekevu wa kupita kiasi - ule wa kupita kiasi tu.

Ikiwa mashindano yako katika jiji jingine, ni bora kuchagua hoteli iliyo karibu iwezekanavyo na sehemu ya kuanzia na kumalizia. Hapo unaweza kutoka katika hoteli yako nzuri na yenye starehe kwenda kwenye upepo na mvua dakika chache baadaye. Hata teksu zikiwa na matatizo, utaweza kufika mwanzo kwa miguu kwa wakati.

# Kujiandaa kwa Mbio Kubwa

Kabla ya mbio muhimu kama nusu marathoni au marathoni, unahitaji kuupa mwili nafasi ya kupumzika. Miezi ya maandalizi na mamia ya kilomita viko nyuma yako, na unaona uko tayari. Lakini si hakika: mashindano bado hayajafanyika, na katika umbali mrefu lolote linaweza kutokea. Marathoni kwa kawaida hufanyika Jumapili ili kuwafaa wakimbaji na watazamaji. Kwa hiyo huenda utakuwa unajiandaa kwa Jumapili muhimu.

Wiki za mwisho kabla ya mashindano muhimu ni kipindi cha kupunguza mzigo wa mazoezi, kinachoitwa tapering.

Kosa la kawaida ni kuongeza juhudi ili ukamilishe programu, kufidia usichofanya mapema. Muda huo umepita. Hupaswi kuongeza mzigo. Hapa ni bora kufanya kidogo kuliko kutumia nguvu za ziada.

Kabla ya mbio kubwa ambamo utatoa nguvu zako zote kuonyesha matokeo bora, unahitaji kupunguza mzigo sana ili ufikie kilele cha utimamu wako. Huwezi kuendelea na mazoezi kama kawaida tu kisha kuingia mashindanoni. Unahitaji kipindi maalumu cha kujiandaa kwa tarehe ya uamuzi.

Katika wiki mbili za mwisho, fanya mbio «nyepesi» zenye mapigo ya chini ya moyo na mazoezi mafupi sana tu ya kasi. Mafupi sana. Hapo utaweza kuponya majeraha madogo kama yapo, hata usipoyatambua. Unaweza kwenda kufanyiwa masaji au tiba ya mikono ili kuondoa mikazo na mvutano. Mwili utarudisha virutubisho vidogo ulivyotumia kwa wingi hapo awali. Viwango vya homoni, glikojeni na vingine vitafikia hali yake nzuri zaidi.

Nilijaribu njia tofauti, ikiwamo kuacha mazoezi kabisa katika siku chache za mwisho. Lakini inaonekana hiyo si njia bora.

Nilijaribu kupunguza kiasi kwa nusu moja kwa moja; hilo pia halikuenda vizuri sana. Mwili ulizoea haraka kiasi kipya, nami

sikuhisi kukusanya nguvu. Kwangu kupungua hakukuwa kwa taratibu bali kwa ghafla, na hilo halikuwa na manufaa makubwa.

Maandalizi yangu yaliyofanikiwa zaidi yalifuata mfumo wa ngazi:

Baada ya kukimbia kilomita zangu kumi za kawaida Jumatatu, Jumanne nilipunguza hadi nane, Jumatano sita, Alhamisi nne, Ijumaa mbili, Jumamosi moja, ili niwe tayari kwa kilomita 42.2 Jumapili. Yaani kupunguza mzigo hatua kwa hatua. Weka namba zako mwenyewe.

Kwa ujumla, huu ni wakati ambapo kiasi kinageuka kuwa ubora. Kiasi cha mazoezi kitapungua, kisha kwa muda fulani kasi na ustahimilivu vitajitokeza. Unahitaji vije kwa wakati unaofaa, hasa wakati wa Mbio Kubwa.

Hiki ni kipindi cha kudanganya. Unapopunguza mazoezi, unapata hisia kwamba utimamu wako unashuka. Lakini sivyo, na bila shaka hupaswi hata kujaribu kuupima. Hapa unahitaji «kuendesha ndege kwa kutegemea vipimo vyake», yaani kufuata mpango wa kupunguza mzigo na kuyafukuza mawazo hayo. Utulivu na kujiamini ndio mtazamo unaofaa. Mpango utafanya kazi yake, lakini hisia binafsi zinaweza kudanganya, kama zilivyofanya mara nyingi.

Mara kwa mara katika kipindi hicho nilifikiri kitu kinaenda vibaya, nitapata matokeo mabaya, kuna kosa mahali fulani. Lakini mpango wa kupunguza mzigo ulifanya kazi kila mara kwangu na kwa mamilioni ya wakimbiaji wengine. Kwa hiyo ni vizuri kuamini takwimu.

# Siku za mwisho kabla ya mashindano

Bila shaka unahitaji kupumzika vizuri Ijumaa kabla ya mbio. Hakuna haja ya matembezi marefu; punguza msongo iwezekanavyo. Usifanye mabadiliko ya ghafla katika chakula na ratiba ya siku, bali ya taratibu tu.

Kwa ujumla, siku chache kabla ya kuanza ni vizuri kuongeza wanga: uji wa nafaka, ndizi, pasta. Epuka vyakula vyenye protini nyingi kama nyama ya kukaanga, mayai na nyama za moshi, pamoja na bidhaa za maziwa zilizochachushwa, vyakula vya baharini na matunda yaliyokaushwa. La sivyo utalazimika kufikiria mmeng'enywa wa chakula zaidi kuliko ungependa wakati wa mbio. Nisamehe, lakini hili pia linapaswa kusemwa. Unahitaji kunywa maji mengi, zaidi ya kawaida.

Wakimbiaji wa marathoni wana desturi nyingi za ajabu kabla ya mashindano. Kwa mfano, kuweka mtandaoni picha ya «mali» zao za mbio: viatu, fulana, namba, vifaa vya kielektroniki, jeli na kadhalika. Ina maana: unafikiria unachohitaji na kufanya majaribio ya mwisho ya utayari. Pia kufuata desturi za jamii uliyojiunga nayo si vibaya; kunasaidia kiakili.

Unahitaji kuweka akiba ya wanga changamano. Ndiyo maana mojawapo ya desturi nzuri kabla ya mashindano ni pasta party. Wakimbiaji hukusanyika na kula spaghetti na vyakula vingine vya wanga.

Kata kucha za miguu, nakusihi!

Kanuni muhimu ya kufuata bila kukosa: usichukue wala kuvaa kitu kipya kwenye marathoni. Viatu vinapaswa kuwa vimevaliwa vya kutosha na kujaribiwa na wewe mwenyewe. Hata kama umenunua viatu bora sana vya kukimbia vyenye maisha mafupi ya matumizi,

bado unahitaji kuvivaa katika mbio chache mapema, kisha kuviweka hadi Mbio Kubwa. Hakuna viatu vipya, soksi mpya, soksi ndefu za kubana mpya, wala kitu kingine kipya. Kila kitu kijaribiwe mapema ili ujue hakika saizi inakufaa na hakuna kinachosugua. Katika umbali mrefu, mambo usiyotarajia yanaweza kutokea; unahitaji kuyaondoa mapema.

Vitu vya kuandaa kwa siku ya kuanza:

- Viatu maalumu vya kukimbia unavyoviamini;
- Fulana au top uliyoijaribu, isiyosugua;
- Kaptula au tights;
- Chupi uliyoijaribu, isiyosugua;
- Soksi za kukimbia zinazobana kwa msaada;
- Soksi ndefu za kukimbia zinazobana kwa msaada;
- Simu na vifaa vya masikioni;
- Saa ya michezo au kifaa cha kifundoni cha kufuatilia mazoezi;
- Begi la kiunoni;
- Chakula cha michezo: jeli, kinywaji cha isotonic au kitafunwa cha nishati.
- Kofia, utepe wa kichwa au bandana unayopenda kukimbia nayo. Mimi huwa navaa kofia.
- Miwani ya michezo ya jua ikiwa ni kiangazi;
- Poncho ya mvua ikiwa mvua imetabiriwa;
- Pasipoti na kifurushi cha mshiriki chenye namba ya kifuani;
- Nguo kavu za kubadilisha baada ya kumaliza;
- Viatu visivyobana;

- Begi la kuweka nguo zako wakati wa mashindano.

Huenda siku moja au mbili kabla ya mbio utahitaji kwenda mwenyewe kwenye eneo la kuanzia kuchukua namba na kifurushi cha mshiriki. Angalia mapema vyumba vya kubadilishia nguo vilipo, vyoo ni vingapi na viko wapi, na kama kuna vingine vya kutumia badala yake; wakati mwingine kuna maeneo kadhaa ya vyoo. Kadiria muda utakaohitaji kufika mwanzo kesho. Hilo ni muhimu hasa kwa sababu siku ya mbio mitaa mingi itafungwa.

Jioni kabla ya mashindano, ni vizuri kulala kwenye sofa, kusoma, kutazama filamu na kutofanya kitu. Mapumziko kwanza. Ni bora kwenda kulala mapema. Kusema wazi, huenda usipate usingizi kamili. Hata uwe mtu wa kujiamini na asiyeathirika kirahisi kiasi gani, bado kutakuwa na msisimko fulani. Kwa hiyo unaweza kufidia ubora kwa kuongeza saa za kupumzika.

Nikiwa nimelala kwenye sofa, naichunguza njia kwa makini: ni vivutio gani vitaonekana, na viko katika sehemu gani ya mbio. Naangalia hasa miinuko, ambayo waandaaaji mara nyingi hutoa taarifa zake, ili kuelewa nitapanda wapi, nitashuka wapi, kona zikoje na ziko wapi, madaraja na vituo vya chakula. Hivyo utajua mapema jinsi ya kugawa nguvu. Fikiria mbinu yako katika sehemu hizo: nguvu zitatosha? Wapi unaweza kulegeza kidogo, na wapi utumie nguvu bila kubana matumizi?

Amua orodha ya muziki utakayosikiliza, au weka metronomu tayari.

Pitia mbio kichwani, ukitambua kilomita tano, nane, kumi, 16, 21 na 40 zitakuwa wapi, na jinsi utakavyozipita kwa urahisi na utulivu. Unaweza kulala ukiwa na wazo hilo.

# Siku ya mashindano

Ni vizuri kuweka kengele mbili zenye tofauti ya dakika tano, endapo utachelewa kupata usingizi na usiamke kirahisi kwa «kengele ya ndani». Ndoto mbaya ya mkimbiaji wa marathoni ni kulala ukapitwa na mbio ulizojiandaa kwa nusu mwaka au mwaka mzima.

Takribani saa mbili kabla ya marathoni, mimi hula kifungua kinywa chenye wanga mwingi: uji wa shayiri, uji wa mchele au pasta, pamoja na ndizi na chai tamu.

Hakikisha simu na vifaa vya masikioni vimejaa chaji. Kabla hujakabidhi begi kwenye hifadhi, endelea kuchaji simu kwa betri ya kubeba. Hilo halitadhuru; mimi hufanya hivyo hasa.

Usivae tabaka nyingi sana. Kadiri unavyokimbia kwa kasi, ndivyo unavyopata joto zaidi. Joto kupita kiasi na kuvurugika kwa udhibiti wa joto vitaharibu matokeo yako. Nje kukiwa na baridi kiasi, ukiwa na koti la ziada la kukimbia au fulana ya ziada ya mikono mirefu, una uwezekano zaidi wa kupata joto kupita kiasi kuliko kuganda. Kumbuka kwamba huwezi kuvua fulana ya juu yenye namba na chipu... Ni bora kuchukua poncho kwenda nayo mwanzo. Itakupata joto kwa dakika chache katika eneo la kuanzia, kisha unaweza kuitupa.

Usifike mapema mno katika eneo la kuanzia, kwa kuwa unaweza kupata baridi au kuchoshwa na kusubiri. Ni vizuri baada ya kubadilisha nguo ubaki na dakika 30 hadi 40 za kuupasha mwili joto. Kwa hiyo wakati bora wa kufika ni saa moja hadi moja na nusu kabla ya mwanzo.

Muda huo nautumia kujinyoosha kwa uangalifu mkubwa, kuruka kidogo, kukimbia vipande vifupi vya mita 20 hadi 50 ili kuipasha misuli joto, na kupanga foleni ya chooni. Nikihitaji kwenda baadaye, itaniuma kupoteza dakika njiani.

Pia, ukichelewa kidogo, kwa kawaida si janga. Kuondoka kwa makundi huchukua muda wa kutosha; unaweza kuanza na kundi la mwisho na matokeo yako bado yakahesabiwa. Kwa hiyo usiwe na wasiwasi mwingi kwa kusubiri foleni. Lakini ukiweza kumaliza kila kitu kwa wakati, vizuri sana.

Kuna uwezekano mkubwa wa kukutana na watu unaowajua. Hakutakuwa na muda wa mazungumzo marefu, wala si vizuri kuvuruga umakini wako au wao. Inatosha kuwatakia «miguu myepesi» na kuwaacha wajiandae.

---

## Marathon

Huo ni mji mdogo nchini Ugiriki, katika eneo la Attica Mashariki, wenye wakazi karibu 7,000. Yaani watu wa Marathon wa kweli kabisa ni 7,000 tu, ingawa wanaojiita wakimbiaji wa marathoni ni mamilioni. Nami ni mmoja wao.

Nadhani jina la mji huu hutajwa duniani mara nyingi zaidi kuliko neno «Athens». Yote kwa sababu yetu sisi wakimbiaji. Kwa mtu aliyefanya kukimbia kuwa burudani yake, marathoni ni ndoto ya moyoni na mafanikio makubwa, umbali unaoheshimiwa zaidi.

Nilipoanza kukimbia, nilitaka kufika Marathon... na nikafanikiwa. Tulisafiri na marafiki kwenye barabara kati ya milima midogo na vilima, tukavuka mito na kupita njia zenye miti. Nilifikiri ilivyopendeza kwamba karibu katika maeneo hayo ndipo yule askari Mgiriki alikimbia kutangaza ushindi dhidi ya Waajemi. Nilitarajia kuona Marathon kitu kinachoashiria jamii ya wakimbiaji, kinachowakilisha roho ya harakati hii ya michezo. Lakini hapana, roho ya kukimbia haionekani sana Marathon. Ni mji wa pwani wenye migahawa midogo ya kawaida ya Kigiriki na sanamu isiyo kubwa sana ya askari, iliyowekwa kwa heshima ya vita. Mnara wa ushindi wa kivita, si wa tukio lile la kukimbia linalotutia moyo leo.

Kwa mujibu wa hadithi ya Kigiriki ambayo wakimbiaji sasa husimuliana, umbali wa marathoni ukawa kipimo cha mbio ndefu kwa heshima ya askari na mjumbe Mgiriki Pheidippides. Mwaka 490 kabla ya Kristo, Wagiriki waliwashinda Waajemi, na mjumbe akaenda mji mkuu kutangaza ushindi. Inasemekana hakisimama njiani. Bila shaka alikimbia kwa mapigo ya moyo ya juu mno, bila meza za maji na chakula, akiteswa na kiu. Kwa hiyo alipofika Athens, alipaza sauti kutangaza ushindi kisha akaanguka na kufa, amechoshwa kabisa na umbali huo. Hadithi ya kusikitisha ambayo, kwa maoni ya wanahistoria, ilibuniwa na Plutarch. Lakini imeendelea kuishi kwa nguvu sana.

Baada ya Pierre de Coubertin kufufua harakati za Olimpiki mwaka 1896, mbio za masafa marefu zikarudi katika michezo kwa jina la marathoni. Michezo ya kwanza ya Olimpiki ya kisasa ilifanyika Athens. Mbio hazikufanyika ndani ya uwanja, bali kwenye njia ya kihistoria kati ya Marathon na Athens. Mshindi wa kwanza alikuwa Mgiriki Spyridon Louis kwa saa mbili na dakika 58. Hata hivyo, umbali ulikuwa kilomita 40 tu.

Katika Olimpiki saba za kwanza, umbali wa marathoni ulitofautiana kati ya kilomita 40 na 42.75. Mahali pa kumalizia palibadilishwa kulingana na mandhari, hasa ili kumalizia kwa kuvutia katika uwanja wa Olimpiki. Kwa kuwa ni mojawapo ya mbio zenye heshima kubwa zaidi, kwa desturi marathoni huhitimisha programu ya riadha.

Mara ya kwanza wakimbiaji walikimbia kilomita 42.2 ilikuwa Olimpiki ya London ya 1908. Ilitokea kwa bahati kiasi, kwa kuwa awali mbio zilipangwa ziwe maili 25, karibu kilomita 40. Lakini kwa ajili ya familia ya kifalme iliyotaka kutazama, njia ikabadilishwa na kuunganishwa na Windsor Castle. Katika Olimpiki zilizofuata umbali ulibadilishwa tena, lakini mwaka 1921 ukathibitishwa kuwa kilomita 42 na mita 195 kwa uamuzi wa Shirikisho la Kimataifa la Riadha.

Sasa mamia ya marathoni na nusu marathoni hufanyika kila mwaka duniani kote. Kweli, mamia. Na labda utashiriki mojawapo. Natumaini hivyo!

Mfululizo wa Abbott World Marathon Majors sasa unajumuisha marathoni nane: Tokyo, London, Boston, Chicago, New York, Berlin, Sydney na Cape Town. Mbio za kwanza za Cape Town zikiwa na hadhi ya Major zimetangazwa kufanyika tarehe 23 Mei 2027. Kushiriki zote ni ndoto maalumu ya wakimbiaji wengi. Hata hivyo, medali ya Six Star bado hutolewa kwa marathoni sita za awali: Tokyo, London, Boston, Chicago, New York na Berlin. Mfululizo umepanuka, lakini masharti ya medali hiyo yamebaki yale yale.

## Mkakati wa Mbio Kubwa

Siku moja kabla ya mashindano, umechelewa kufanya mazoezi, lakini ni wakati mzuri wa kufikiri. Unaweza kupanga mapema mkakati wa marathoni au nusu marathoni uliojiandaa kwa muda mrefu.

Wengi wanaoanza hufuata mantiki hii: nitakimbia kadiri niwezavyo, kisha kwa namna fulani nitajikongoja hadi mwisho; angalau nitakuwa nimejiwekea faida ya muda mapema. Matokeo yake, nguvu zote zinatumika mwanzo. Katikati, kwa wengine mapema kidogo na wengine baadaye, hutokea kinachoitwa «ukuta wa marathoni». Kwa kweli ni ukuta wa kuishiwa wanga, ambao baada yake kusogea kunakuwa kugumu sana. Mwishoni unawaza kwa kukata tamaa, kwa nini yote haya? Unasonga kwa nguvu ya nia, mara kwa mara ukitembea. Kasi inakuwa ndogo sana na kufuta faida yote ya msukumo wa mwanzo.

Huo unaweza kuitwa mkakati mbaya. Au kwa usahihi zaidi, mkakati mbaya kuliko yote. Bila shaka, ndivyo nilivyofanya katika marathoni

zangu za kwanza. Niliposoma makala, nikathibitisha kwamba sikuwa wa pekee. Angalau faraja ndogo kwamba siko peke yangu.

Mkakati wenye matumaini zaidi unaitwa negative split: kumaliza nusu ya pili kwa muda mfupi kuliko ya kwanza. Unaanza polepole kuliko mwendo uliolenga, halafu unaongeza kasi taratibu. Hapo nusu ya pili inapaswa kuwa ya kasi zaidi. Hivyo ndivyo rekodi za dunia zinavyowekwa. Kwa wanaoanza, kufanya ujanja huo ni kugumu kweli.

Je, umewahi kumaliza ukiwa umevuka uwezo wako wa kustahimili, ukisogeza miguu kwa shida na kusukumwa mbele na nia tu? Ikiwa ndiyo, mwanzoni ni vigumu kuamini kwamba negative split ipo. Unaona nusu ya pili lazima iwe ngumu na ya polepole kuliko ya kwanza. Lakini kuongeza kasi katika nusu ya pili kunawezekana kabisa, na wataalamu hufanya hivyo hasa. Kwa hiyo hata sisi wa burudani tunaweza!

Unaweza kugawa umbali katika sehemu tatu. Ya kwanza ukimbie polepole kidogo kuliko kasi lengwa. Hiyo inaendana na msongamano wa mwanzo, wakati wengi wanatupita. Katika sehemu ya pili unaongeza kasi na kufikia mwendo lengwa, ukiwapita wanaoanza ambao tayari wamechoka kidogo. Ikiwa nguvu zipo, katika sehemu ya tatu unaongeza tena na kuwapita wakimbiaji wote. Zikiisha, unadumisha tu kasi ya sehemu ya pili. Hiyo itamaanisha huo ndio ulikuwa upeo wako, na umetumia nguvu kwa busara. Hili si wazo bora sana, ni aina fulani ya suluhu ya kati, na kwa hiyo bila shaka niliamua kulijaribu. Linaishia kuwa si hiki wala kile.

Ushauri wa kocha ni kuanza polepole kidogo kuliko kasi ya kweli unayotarajia, kisha kuongeza hatua kwa hatua. Huo unaendana kabisa na hali halisi, kwa kuwa huenda utaanza katika umati mzito wa wakimbiaji ambao utatawanyika kadiri njia inavyoendelea. Kwa hiyo, vyovyote vile, utaanza polepole kidogo kuliko unavyoweza.

Hakuna shida. Baada ya kujaribu mikakati mbalimbali, naweza kusema kwamba ushauri huo wa kocha unafanya kazi hivyo hasa.

Tuseme unataka kumaliza marathoni kwa saa nne. Wastani wa mwendo wako unapaswa kuwa takribani dakika 5 na sekunde 40 kwa kilomita, au wa kasi zaidi. Umbali ni mkubwa, kwa hiyo utapata muda wa kufidia dakika chache zilizopotea. Lakini hutavuruga upumuaji, kupandisha mapigo ya moyo haraka mno wala kutumia nguvu zote katika nusu ya kwanza. Misuli iliyochoka kupita kiasi haitapata muda wa kupona kabla ya mwisho. Ukianza kwa upole, misuli itakapokuwa imepata joto la kutosha na upumuaji pamoja na harakati zote vimeingia katika mdundo mzuri, unaweza kuanza kuongeza kasi kidogo. Halafu zaidi na zaidi, kadiri nguvu zinavyotosha. Programu itakuambia jinsi wastani wa kasi unavyoongezeka na hivyo kuunga mkono malengo yako. Lakini kasi ikianza kushuka, utapata hisia ya kukata tamaa kwamba hutatimiza mpango wako, na... huenda ndivyo ilivyo. Unahitaji kusikiliza mwili wako na kutoufikisha kwenye kukata tamaa. Kinachonisaidia binafsi ni kugawa umbali katika vituo kadhaa vya namba. Kwa bahati nzuri, kilomita 42, tukikadiria, ni namba rahisi inayogawanyika kwa mbili, tatu na nne.

Tusiifanye iwe ngumu bado.

Kwa mfano:

Kilomita nne za kwanza: asilimia kumi za kwanza za umbali. Bado ni rahisi kukimbia, lakini unaelewa kwamba utahitaji kurudia umbali huo mara nyingine tisa.

Kilomita sita: asilimia 15. Hiyo tayari ni mara moja na nusu ya kituo cha kwanza.

Kilomita kumi: karibu robo ya umbali. Mara nyingine tatu za kiasi hicho, kisha nyongeza ndogo.

Kilomita 14: theluthi ya umbali. Vizuri, unaweza kuongeza kasi.

Kilomita 21: nusu, hongera! Tunavuka ikweta. Lakini bado huu ni umbali uliowahi kukimbia wakati mwingine katika mazoezi. Mwishoni itakuwa ngumu kuliko kawaida.

Kilomita 28: theluthi mbili, kimebaki kidogo, na hapa unaweza kupima nguvu zako.

Kilomita 40: karibu tumemaliza; unaweza kujituma bila kubakiza nguvu zilizobaki.

Mimi napenda zaidi mkakati wa sehemu tatu. Najilazimisha kukimbia polepole, nafuatilia mapigo na kujaribu kuyatuliza, huku nikiwaza: ah, bado ni rahisi. Katika sehemu ya pili naogopa sitatimiza mpango, na kuongeza kasi. Mwanzoni mwa sehemu ya tatu nina hisia wazi kwamba tayari nimechelewa. Nalazimika kujituma ili kufidia sekunde zilizopotea. Ni hisia halisi sana ya kuwahi, kutochelewa, kama ulipokuwa kijana ukikimbia kwenda kituo cha tramu.

Napenda ushindani, na mara nyingi natamani kumpita mkimbiaji aliye karibu nami kwa utundu tu. Kwa bahati mbaya, hilo halina maana. Hatushindanii nafasi za zawadi. Inafaa kushindana na nafsi yako na matokeo yako ya awali tu, kuwa sehemu ya mtiririko na kuuacha mwili ufanye kile ulichouandaa katika miezi sita au mwaka uliopita.

Majanga makubwa binafsi hutokea katika kilomita za mwisho, unaposhindwa kuendelea kukimbia na kuanza kutembea, ukijihisi msaliti. Au unapoonwa watu wakiacha mbio. Unapokutana na «ukuta wa marathoni».

Bila shaka unahitaji kujiwekea mpango wa mbio kichwani. Au unaweza kujitengenezea karatasi ya kukumbushia, kuandika kwenye utepe wa karatasi na kuufunga mkononi, ili usilazimike kufanya

hesabu za namba za tarakimu tatu kichwani ukibadilisha kilomita kuwa dakika.

Lakini ikiwa hii ni marathoni au nusu marathoni yako ya kwanza, hakuna sababu ya kuwa na wasiwasi. Leo, vyovyote vile, utaweka rekodi binafsi. Itakuwa nzuri kwa hali yoyote, mradi ufike mwisho. Usiweke kiwango cha juu mno; mwaka ujao utataka kukipandisha zaidi. Ipe nafsi yako ya baadaye nafasi kidogo. Usikimbie kwa kasi mno mara ya kwanza.

## Mambo ya kufanya wakati wa Mbio Kubwa

Nilipojifunza kuendesha gari, ilionekana haiwezekani kufanya mambo mengi namna hiyo kwa wakati mmoja. Kufuatilia kanyagio la kuongeza kasi, klachi na breki, kubadilisha gia, kasi ya gari na alama za barabarani, magari mengine pembeni, mbele na yanayokuja upande wa pili, mistari ya barabara, joto la injini, kiwango cha mafuta, kuwasha na kuzima viashiria vya kugeuka na vifutio vya kioo, na mengine mengi. Baadaye unaanza kufuatilia yote hayo na bado kubadilisha muziki, kuzungumza na abiria, kuzungumza kwa simu na kuwaona warembo katika magari ya jirani.

Ubongo wetu huzoea kwa namna ya ajabu. Umakini unagawanyika inavyohitajika.

Wakati wa mashindano pia unahitaji kufuatilia mambo mengi, kama unapoendesha gari. Kwa ufupi, unaangalia kasi na mapigo ya moyo, miinuko na mikunjo ya njia. Unahitaji kujua umbali: umemaliza kiasi gani, umebakiza kiasi gani, na kituo cha chakula kiko mbali kiasi gani, ili ugawanye nguvu. Unaanza kufuatilia marudio ya hatua, namna ya kuweka miguu na kusogeza mikono, upumuaji na viongozi wa mwendo. Lakini baada ya muda, pamoja na hayo yote, unaanza

kusikia muziki unaocheza masikioni, kuwaona warembo unaowapita au wanaokupita, kutambua watu wenye mavazi ya mbio ya kuchekeka na kuvutiwa na usanifu wa majengo kandokando ya njia. Unafikiria kazi za kesho utakapofika kazini, na mazoezi gani ya kuongeza katika mbinu zako ili ukimbie vizuri zaidi wakati ujao. Inakuwa ya kawaida, kama kuendesha gari.

Inavutia kuangalia wakimbiaji walio karibu. Wanariadha wa kiwango cha juu wameenda mbali mbele. Lakini njia ikizunguka, unaweza kuwaona wakija upande wa pili; wanapendeza. Wale wa polepole wamebaki nyuma, kwa hiyo wanaokuzunguka ni watu wa kiwango chako. Ni vizuri kuangalia na kuchanganua mbinu zao, wanavyokimbia. Napenda kumchunguza mtu aliye mbele yangu, yeyote, na kutafuta dosari katika harakati zake. Kwa mfano, kichwa kusogea bila sababu, mguu kutua bila mpangilio, mikono kupepea sana. Naona makosa hayo na kujaribu kuyarekebisha kwangu. Katika umbali mrefu, kuokoa nguvu unapokimbia ni muhimu sana. Kadiri unavyopunguza harakati zisizohitajika, ndivyo matokeo yatakavyokuwa bora. Ukianza kukimbia kwa mwili uliolekea ovyo, basi nguvu zinaisha. «Jikusanye, wewe mlegevu!» najiambia, nikidhibiti usahihi wa harakati.

Baadhi ya mambo ni bora uyaamue mapema ili baadaye usisite wala kutumia muda na nguvu kuamua. Kwa mfano, amua mapema vituo vya chakula utakavyopita na utakavyoviacha. Si vizuri kusubiri kiu ndipo unywe; hapo umechelewa kidogo, unapaswa kunywa kabla. Au amua kama utakimbia mwenyewe kwa matokeo yako, au katika kundi na kiongozi wa mwendo uliyemchagua.

Baadhi ya hali zinahitaji kutajwa kando; hapa hakuna nafasi ya kusitasita. Ukijisikia vibaya, acha mbio na omba msaada. Tukubali kwa uaminifu kwamba katika mashindano ya burudani hatutetei heshima ya nchi; kwa kiasi kikubwa tunajifurahisha tu. Kweli, ikiwa si mtaalamu, hii ni burudani! Kwa hiyo si vizuri kuhatarisha afya

kwa ajili ya rekodi binafsi. Kwa bahati mbaya, katika mashindano mara kwa mara utaona wahudumu wa ambulansi wakimhudumia mkimbiaji aliyekosea kukadiria nguvu zake. Kwa ujumla, ukijisikia vibaya, kusiwe na shaka kuhusu unachopaswa kufanya.

Zoezi la kufurahisha ni kuhesabu kichwani muda uliobaki hadi mwisho. Programu inakuambia umefanya kiasi gani, na hilo linakulemea kiakili: «Aisee, tayari kilomita 25 nyuma yangu, nyingi sana. Sasa 30, nakufa kabisa, tayari nimechoka...»

Hapana, badala yake unaweza kuhesabu kilichobaki: «Kilomita kumi tu, robo ya mwisho. Nimekimbia makumi kama haya mara nyingi. Sasa zimebaki tatu tu, dakika 12 hadi 15, basi. Nitaweza kusimama, kula ndizi, kupiga selfie na kutabasamu. Vumilia! Na ukijituma kidogo, utamaliza hata haraka zaidi.»

Kwa habari yako, kuna wazo jingine linalonisaidia wakati wa mbio. Ukikimbia bila kasi kubwa, tuseme kwa saa nne au zaidi, hizo ni saa nne za kazi ngumu ya mwili, saa nne za mawazo, mashaka na kusitasita, saa nne za maumivu na kujikaza. Lakini mabingwa hukimbia saa mbili na kidogo tu. Kumbe kwao ni rahisi zaidi. Wanakusanya nguvu ya nia kwa muda mfupi zaidi! Wanakuwa na mashaka kwa muda mfupi, wanafika kwenye vinywaji na selfie mapema. Wana kazi rahisi kuliko wanaoanza: saa mbili tu hivi, nao wako mwisho. Kwa hiyo ni bora kukimbia kwa kasi kidogo zaidi; yote yataisha mapema na utajua matokeo yako. Kwa maana hiyo, saa mbili ni bora kuliko nne.

Mwishoni, unapovuka mstari wa kumalizia, unaweza kusema kwa uhakika: kuna maisha hata baada ya kilomita 42.2. Huyu hapa wewe, hai, mkimbiaji halisi wa marathoni, si wa hadithi. Leo hilo halina shaka. Wewe ni sehemu ya udugu mkubwa wa wakimbiaji uliopo katika kila bara na kila nchi. Leo umeshinda mashaka yote ya miezi iliyopita ya mazoezi, kuamka mapema, misuli inayouma na kucha

zilizoharibika. Medali ya kumaliza ni thawabu halisi, hata muda wako uwe upi.



# Oktoba

---

Kurudi katika hali ya kawaida baada ya mashindano

Kupima uwezo wa mwili wakati wa mazoezi

Kukimbia wakati wa kupukutika majani

---

# Kurudi katika hali ya kawaida baada ya mashindano

Basi, Mbio Kubwa zimekwisha, nguvu zimetumika, na una matokeo. Hata yawe yapi, unaweza kuyafurahia.

Katika kilomita za mwisho, wazo la kisaliti linakutembelea: je, yote haya yanahitajika kweli? Unakata tamaa na kuhisi hutaki kitu kingine, mradi tu yote yaishe haraka. Lakini dakika chache baada ya kumaliza, tayari unatamani kurudia wakati ujao, tena vizuri zaidi. Mipango inaanza, na hatua kwa hatua inageuka kuwa uhakika kwamba onyesho lazima liendeleo.

Baada ya mbio umelowa, umeishiwa nguvu, miguu inavimba. Ni vizuri kupaka miguu jeli ya kupoza mara moja na kuvaa nguo kavu. Baadhi ya marathoni zina masaji baada ya kumaliza, nayo yanafanywa na watu wa heri. Ni hisia ya peponi isiyolinganishwa na kitu kingine.

Ikiwa chakula kinatolewa, kula mara moja. Mwili umetumia kalori nyingi na unahitaji kuanza kupona haraka. Haraka kweli. Mimi hutumia zaidi ya kalori 3,500 katika marathoni. Hiyo ni zaidi ya mtu wa kawaida anavyotumia kwa siku; kwa matumizi ya nishati ni kama kufunga siku moja hadi moja na nusu. Kwa maana hiyo, wakati wa marathoni ni kana kwamba unaishi siku nyingine kamili ya maisha, iliyokusanywa ndani ya saa chache tu. Ina mantiki kwamba mwili unahitaji mapumziko. Kwa hiyo ikiwezekana, nenda ulale, angalau saa moja hadi moja na nusu. Hudumia miguu, oga na ulale.

Siku chache zijazo hazitakuwa rahisi. Mwili umepitia mkazo mkubwa ajabu, hata uwe mkimbiaji mwenye uzoefu kiasi gani. Nguvu zote zitaelekezwa katika kupona, kwa hiyo unahitaji kuupa mapumziko. Lakini hiyo haimaanishi kutofanya kitu kabisa.

Ikiwa hakuna majeraha, ni vizuri kujinyoosha mara kwa mara, kidogo zaidi kuliko zamani, na kufanya juhudi ndogo za kupona. Nilijaribu kuacha juhudi zote na kusubiri utimamu urudi. Haikuwa na manufaa hata kidogo; utimamu haurudi wenyewe kwa kupumzika bila shughuli.

Kwa hiyo kukimbia katika siku zinazofuata marathoni ni wazo lenye mantiki kiasi. Misuli itauma, lakini itafanya kazi na kurudi katika utaratibu wa shughuli, badala ya kubaki katika hali ya majeraha madogo yaliyotokea. Kadiri unavyorudi haraka katika ratiba yako ya kawaida, ndivyo bora. Kwa kawaida natumia ngazi ya kurudi juu: kilomita moja hadi tatu siku inayofuata mbio, kisha kuongeza taratibu kwa kilomita mbili au tatu hadi kiwango changu cha kawaida.

Kwa ujumla, wataalamu hawashauri marathoni zaidi ya moja kwa msimu. Lakini kwangu hilo lingechosha, nami nataka kujipima mara nyingi zaidi.

## Kupima uwezo wa mwili wakati wa mazoezi

Kwa kawaida, uhusiano wa mkimbiaji na moyo wake hubadilika hivi.

Ukiwa mtoto mdogo, ulijifunza kwamba una mapigo ya moyo. Kwa muda mrefu, kama uliyakumbuka kabisa, uliyapima kwa njia ya bibi: kwa kugusa. Mabibi wanaelewa na kuikubali kabisa. Lakini unayakumbuka mara chache sana. Unajua tu yapo na wakati mwingine huongezeka.

Ulipoanza kukimbia au mchezo mwingine wowote, mwanzoni hukuwa unajali sana mapigo ya moyo. Lakini ukisoma kitu fulani, unaanza kuzama katika mada hiyo na kujinunulia saa au kifaa cha

kufuatilia mazoezi. Kwa kawaida hakipimi mapigo kwa usahihi mkubwa sana, kwa hiyo mara kwa mara kinakutisha.

Kutokuwa sahihi huko kunaanza kukukera, nawe unajipatia kipima mapigo cha kufunga mkononi. Usahihi unaongezeka, na unatamani kujijua zaidi. Unalala ukiwa nacho ili kupata taarifa sahihi zaidi za «mapigo wakati wa kupumzika» na hatua za usingizi. Unachanganua kila mbio kwa makini ili kuelewa mapigo yalipanda ghafla lini na hilo linaweza kumaanisha nini.

Halafu unahesabu kanda zako za mapigo kwa kutumia majedwali mbalimbali. Au unategemea mipangilio ya kawaida ya vifaa vya michezo. Au unanunua saa ya kukimbia ya gharama zaidi ili vipimo viwe sahihi zaidi. Unaanza kukimbia kwa kuzingatia kanda za mapigo.

Na sasa, huenda baada ya marathoni kadhaa, unakimbia kwenye mwinuko ukiwa na barakoa ya BDSM na vihisi vingi mwilini. Unajisikia kama mwanaanga au rubani wa kijeshi anayejaribu ndege, huku damu ikichukuliwa kwa vipimo ukiendelea kukimbia. Halafu unapitia haraka hatua za kukatishwa tamaa, kutia shaka, kupinga na kukubali.

Hata mimi nilipitia hayo. Baada ya kuwauliza marafiki wanaokimbia, niliamua kwamba ninahitaji kipimo hiki. Kwa kuwa sina kocha, waliotoa maoni kuhusu mbio zangu walikuwa marafiki wa burudani tu. Kwa hiyo nilienda Kituo cha Tiba ya Michezo kupata maoni ya kitaalamu kuhusu afya yangu. Hivi karibuni nilikuwa nimekimbia marathoni na kuboresha sana matokeo yangu ya awali, nami nilitaka kujua mwili wangu huu bora ulikuwa katika hali gani.

Mahali fulani ndani kabisa ya moyo, nilitarajia vipimo vionyeshe kwamba nina uwezo mzuri wa kipekee, au angalau bora kuliko wa wengi.

Kwa bahati mbaya, sivyo. Kumbe wanariadha wengi huenda katika kituo hicho, na wote wanafanana kiasi. Kwa hiyo huenda hutamshangaza yeyote. Lakini utajifunza jambo jipya kuhusu nafsi yako na kupata kanda sahihi zaidi za mapigo ya moyo.

Maana ya kipimo ni hii. Unafanya kinachoitwa treadmill test: unakimbia kwenye mashine inayoongeza kasi, huku vihisi vingi vikipima kwa usahihi mkubwa mapigo yako katika kila kasi na kurekodi umeme wa moyo. Barakoa huchanganua hewa unayotoa ili kujua kiasi cha oksijeni unachotumia na dioksidi kaboni unayotoa. Sampuli kadhaa za damu zinazochukuliwa kidoleni huku ukiendelea kukimbia zinaonyesha jinsi damu inavyobadilika katika kasi tofauti.

Mashine inaongeza kasi taratibu, kwa uthabiti na bila huruma, ikibadilisha mwinuko. Kwa ujumla inakutesa mpaka ufikie kasi yako ya juu kabisa. Hapo unaomba mateso hayo yasimamishwe. «Kila mtu huomba tusimamishe, mapema au baadaye,» aliniambia daktari kijana mwenye cheo cha michezo cha Urusi cha «Master of Sport» katika kukimbia. Hakuna anayefaulu kuishinda mashine.

Kwa taarifa hizo, grafu ya kuongezeka kwa asidi mwilini kutokana na laktati huchorwa. Unajua kasi yako ya juu kabisa. Hicho ndicho mkimbiaji anachotaka kujua, na hii ni njia nzuri sana ya kupata taarifa sahihi.

Baada ya mateso hayo, unapata grafu na vipimo sahihi vya kanda za mapigo utakavyovitumia baadaye. Pamoja na mapendekezo kadhaa ya vipimo vya ziada.

Kumbe sikuwa mtu wa ajabu, bali jamaa wa kawaida kabisa. Baada ya kufikiri, niliamua kwamba nimeridhika kabisa na hilo. Na picha zilikuwa na mvuto wake wa pekee, unajua.

Baada ya vipimo, nilibadilisha mipangilio ya saa mara moja ili ionyeshe takwimu zangu hasa. Hata hivyo, kipimo chenyewe

hakikubadilisha mazoezi yangu. Niliendelea kukimbia karibu kama zamani. Sasa tu nilijua hali yangu ilivyo, nikatulia.

## Kukimbia wakati wa kupukutika majani

Labda huu ndio wakati wenye matokeo bora zaidi wa kukimbia. Marathoni nyingi maarufu hufanyika katika majira ya kupukutika majani. Huenda ni kwa sababu wakati wa kiangazi wakimbaji wa ulimwengu wa kaskazini hupata nafasi ya kujiandaa vizuri, kufikia kilele cha utimamu na kuonyesha matokeo yao bora.

Katika mwaka wangu wa kukimbia, Marathoni ya Moscow ilikuwa Septemba na ya Istanbul Novemba. Hata hivyo, Marathoni ya London kwa kawaida hufanyika katika majira ya kuchipua, Aprili, kwa hiyo msimu wa mashindano makubwa hauishii katika majira ya kupukutika majani.

Hata sisi wa burudani tunaweza kupima tunachoweza. Ulifanya mazoezi katika majira ya kuchipua na kiangazi; sasa ni wakati wa kuvuna matunda na kujua umefanikiwa nini.

Hali ya hewa ya majira ya kupukutika majani inafaa sana kwa mbio, kutokana na unyevunyevu na halijoto. Wanafiziolojia wamehesabu kwamba halijoto inayofaa zaidi ni +10°C pamoja na unyevunyevu kidogo. Wakati wa mbio za kihistoria za INEOS 1:59 Challenge, Eliud Kipchoge alipomaliza marathoni chini ya saa mbili, Vienna ilikuwa na hali hiyo ya hewa.

Kukimbia kwenye ubaridi baada ya joto la kiangazi ni kama kutoka ufukweni palipochomwa na jua na kuingia hotelini kwenye kiyoyozi, ukivuta pumzi ya hewa baridi. Nilipenda majira haya hata zamani, lakini nilianza kuyapenda kweli kwa furaha kubwa baada ya kuanza mazoezi ya kukimbia.

Hata kama huhitaji matokeo, bado hakuna kitu kizuri kuliko kukimbia katika msitu wa dhahabu wakati majani yanapukutika. Asubuhi, majani yakitoa sauti chini ya miguu, nawe unakimbia katikati ya uzuri huo: ni hisia ya kichawi tu. Huna kiu, kasi ni nzuri sana, bora kuliko majira ya kuchipua na kiangazi, na furaha inapanda mpaka angani.

Majira ya kupukutika majani ndio wakati mwafaka kabisa wa kukimbia. Rasmi!

## Lengo la mia kamili

Juni, miezi sita baada ya kuanza mazoezi, nilijiwekea lengo la takribani kilomita 80 kwa wiki. Baada ya marathoni sikuweza kudumisha ratiba hiyo, kwa sababu kulikuwa na kipindi cha maandalizi chenye kilomita chache sana na kipindi cha kurudi katika hali ya kawaida kwa kuongeza mzigo taratibu. Lakini niliamua kwamba nafasi ikipatikana, nitajaribu kilomita 100 kwa wiki.

Si kwamba ilikuwa rahisi kabisa. Hapana. Tatizo kuu halikuwa jinsi mzigo ulivyohisiwa mwilini, bali kupata muda mwingi namna hiyo. Kwa mwendo wa karibu dakika tano kwa kilomita, unaweza kumaliza kilomita 11 ndani ya saa moja. Kutenga saa moja kwa siku kwa mazoezi kunawezekana kabisa ikiwa una ratiba ya kawaida ya kazi. Lakini kutumia muda zaidi kunakuwa kugumu. Ili kufikisha kilomita 100 kwa wiki, unahitaji kukimbia karibu kilomita 15 kwa siku, siku zote saba. Ikiwa hufanyi mazoezi kila siku, basi zaidi. Pia, zaidi ya saa ya kukimbia, ongeza muda wa kujisafisha, kuoga, kubadilisha nguo na kupeleka mavazi kufuliwa. Inakuwa angalau saa mbili kwa siku.

Ndiyo, unaweza kutenga muda zaidi kidogo wikendi, lakini bado ni mwingi, siku za kazi na za mapumziko. Kutumia saa moja na nusu kila siku si rahisi tena. Hata hivyo, ukijiandaa kwa mashindano

makubwa, unaweza kubadilisha ratiba kwa muda na kujaribu kufikia namba hiyo pia: 100!

Nilifanikiwa kilomita zangu 100 za kwanza kwa wiki mwishoni mwa Septemba, kabla ya nusu marathoni ya Kazan. Ilikuwa hisia ya ajabu: Februari katika mwaka huohuo nilikimbia kilomita 100 kwa mwezi mzima, na Septemba nikazimaliza kwa wiki moja. Roho iliimba. Nilihisi niko tayari kabisa kwa mashindano mapya makubwa.

## Mazoezi mara mbili kwa siku

Wakati mwingine hali ya moyo na mwili ilikuwa nzuri na muda ulitosha, hasa kiangazi, nami nilifanya mazoezi mara mbili: asubuhi na jioni. Lakini haukuwa utaratibu wa kudumu.

Baadaye nilisoma jinsi Eliud Kipchoge anavyofanya mazoezi, gwiji wa ulimwengu wa kukimbia. Mtu wa kwanza kumaliza marathoni chini ya saa mbili. Ni mkimbiaji Mkenya mwenye shamba nchini Kenya, mke, watoto na ng'ombe. Na zaidi ya hayo, ni mashine kamili ya kukimbia, inayoshinda kwa namna inayostaajabisha akili. Bila shaka inavutia kujua anavyofanya mazoezi.

Huwezi kunakili mazoezi yake na kupata matokeo yaleyale. Bila shaka timu ya makocha inamchagulia mizigo inayomfaa yeye hasa. Gwiji huyo wa dunia ana mwili na uzoefu wa kipekee. Pia anafanya mazoezi kwenye mwinuko wa mita 2,000, ambako hewa ni tofauti. Akishuka hadi usawa wa bahari kwa mashindano rasmi, ambako oksijeni inayopatikana hewani ni nyingi zaidi, anapata matokeo bora zaidi. Lakini hata hivyo, nilivutiwa kuona anavyofanya mazoezi. Bingwa anafanya mazoezi gani?

Kwa kutazama, hakukuwa na uchawi maalumu katika mazoezi yake. Ni kiasi kikubwa cha kukimbia, kikubwa sana: kilomita 170 hadi 190 kwa wiki. Bila shaka, mbio hizo ni za kasi kubwa kwa vipimo vya sisi

wa burudani. Pia kuna mbio nyingi za «polepole» zenye mapigo ya chini sana ya moyo, yaani mbio za kupona. Hakuna mazoezi ukumbini, kabisa. Kila kitu ni rahisi, hakuna ujanja uliofichika. Yote kwa ajili ya kukimbia, umakini wote hapo tu.

Lakini kilichonivutia hasa ni kwamba anafanya mazoezi mara mbili kwa siku. Si kila wakati, lakini mara nyingi sana. Kwa kawaida anakimbia umbali mrefu zaidi asubuhi, kilomita 15 hadi 20, na jioni karibu kumi. Vizuri sana. Hivyo ndivyo anavyokusanya kiasi cha mbio.

Mazoezi ya asubuhi ni magumu: kasi endelevu, fartlek, vipindi. Jioni kwa kawaida ni mbio nyepesi za kupona, zenye upole zaidi. Ikiwa mazoezi ya asubuhi ni marefu au magumu, zaidi ya kilomita 21, jioni inaweza kuwa mapumziko.

Shida kuu niliyokutana nayo binafsi nilipohamia mazoezi mara mbili kwa siku ilikuwa kupata muda. Hata kama niko tayari kukimbia, kwa mfano, kilomita 20 katika kipindi kimoja cha mazoezi, kufanya umbali huohuo katika vipindi viwili vya kilomita kumi kunahitaji muda zaidi. Lazima ubadilishe nguo, muda wa kutoka nyumbani unaongezeka, pamoja na kuupasha mwili joto, kuoga na mambo mengine muhimu. Kwa hiyo vipindi viwili vya mazoezi vinachukua muda zaidi kuliko kipindi kimoja cha umbali huohuo.

Bila shaka, kuna faida kubwa. Mwili utapata muda wa kupumzika kati ya mbio na kuwa tayari zaidi kwa mitihani mikubwa kweli. Utakuwa na vipindi vingi zaidi vya mazoezi, kwa hiyo unaweza kujaribu aina nyingi zaidi, kukusanya kilomita na uzoefu haraka zaidi.

Lakini kwa upande mwingine, wataalamu wanaweza kutumia saa mbili, tatu au zaidi kwa siku kwenye michezo; hiyo ndiyo kazi yao. Kwa sisi wa burudani wenye kazi kuu, familia, wajibu mwingine wa nyumbani na mambo mengine tunayoyapenda maishani, kutumia muda kiasi hicho ni anasa ambayo wachache wanaweza kuimudu.

Na bila shaka, mazoezi mara mbili kwa siku yanamaanisha juhudi kubwa zaidi ambazo si kila mtu anaweza kuvumilia. Hilo ni suala la busara kwa kila mmoja: usifanye mazoezi zaidi ya uwezo wako.

Hata hivyo, shauku hiyo ikikuteka, ni vizuri kutenga kipindi maalumu maishani, wiki moja au miezi kadhaa ya mazoezi mara mbili kwa siku, ambapo unaweza kujisikia karibu kama Kipchoge.

Watu wanaposema «lazima ujaribu kila kitu maishani!», mara nyingi wanamaanisha ngono na dawa za kulevya. Lakini usijiwekee mipaka hiyo. Kuwa mbunifu zaidi: jaribu mazoezi mara mbili kwa siku.

## Dhana potofu ya kupoteza misuli

Huo ni upuuzi. Kukimbia hakupunguzi misuli, «haiili».

Katika kitabu chake kimoja, Nassim Taleb alieleza kwa masikitiko jinsi alivyonaswa na kuchanganya sababu na matokeo. Alienda bwawani na kuanza kuogelea kwa bidii ili... apate umbo la mwogeleaji. Unawajua, wale mabingwa warefu wenye sura nzuri, mabega mapana, kiuno chembamba na kifua chenye misuli iliyojengeka sana. Ni wazi kuogelea hakutabadilisha urefu, lakini vipi kuhusu mengine? Baada ya muda Taleb aliona umbo lake halibadiliki sana. Akagundua kwamba tatizo si yeye! Wanaume wenye mabega mapana na miili bapa wanashinda kuogelea hasa kwa sababu miili yao inafaa mchezo huo, si kwamba mchezo ndio unaobadilisha maumbo yao.

Hivyo hivyo kwa kukimbia. Wakimbiaji maarufu ni wembamba, hata wadogo kiasi, wenye mikono na miguu mirefu na mabega membamba. Lakini hutakuwa hivyo hasa ikiwa sasa una umbo tofauti. Ni kwamba ili uwe mshindi na mkimbiaji maarufu, unahitaji sifa fulani za kijenetiki.

Kukimbia hakupunguzi misuli, wala hakitumii kama mafuta ya kuwasha injini. Kutapunguza mafuta ya mwili hatua kwa hatua na kwa uwiano; utapungua uzito, na misuli uliyo nayo itaonekana wazi zaidi. Misuli ya miguu itaongezeka na kuwa imara. Mafuta yakipungua, mishipa juu ya misuli itaonekana zaidi, na hilo linapendeza. Utaonekana kama ulivyo sasa, ila mafuta mwilini yatakuwa machache zaidi.

Sifa zetu za kijenetiki ni za kila mtu binafsi kabisa, lakini hakika hutapoteza misuli kwa sababu ya kukimbia.

SIMULIZI



# Novemba

---

Ukuta wa marathoni  
Viatu vya zamani  
Lishe ya michezo



# Ukuta wa marathoni

Tunapokimbia, tunatumia kwa wingi nishati tuliyokusanya wakati wa mazoezi na mapumziko. Mwili hutumia hasa wanga na mafuta, lakini hivi hubadilishwa kuwa nishati kwa kasi tofauti. Wanga hubadilishwa haraka zaidi, mafuta polepole zaidi. Katika mbio za kasi za anaerobiki, wanga ndio hutumika; katika za aerobiki, vyanzo vyote viwili.

Mwili huhifadhi wanga kama glikojeni katika ini na misuli. Wanasayansi wamehesabu kwamba kwa wastani mtu anaweza kukusanya takribani kilokalori 3,000 hadi 3,500. Hizo zinatoshwa kwa karibu kilomita 30 hadi 35 za kukimbia kwa nguvu, kwa kuwa mwili hautatumia akiba yake yote. Glikojeni inapokaribia kuisha, ndipo linapotokea tishio linalojulikana kwa wakimbiaji wote: «ukuta wa marathoni», kutoweza kimwili kudumisha mwendo wa awali. Mwili unaanza kuokoa wanga uliobaki na kuhamia mafuta kama chanzo cha nishati. Lakini mafuta yanabadilishwa kuwa nishati polepole zaidi kuliko wanga. Kwa hiyo kiwango cha juhudi kinashuka, unaingia katika hali ya aerobiki, na kasi inapungua. Zaidi ya upungufu wa wanga, kuna athari ya kupoteza chumvi, madini na maji kupitia jasho na pumzi. Hivyo misuli huanza kukaza na unaweza kuchanganyikiwa.

Mazoezi mengi ya kawaida hayafiki kwenye «ukuta wa marathoni». Hakuna anayeshauri kufanya mazoezi kwa umbali wa zaidi ya kilomita 30. Kwa hiyo hisia ya kuishiwa nguvu kabisa baada ya kilomita ya thelathini ni jaribio, kama kutoka mwenyewe katika anga la juu. Ni kitu unachokijua na kukitarajia, lakini hujawahi kukipitia, kwa hiyo hujui utakimudu vipi. Hata hivyo, baada ya marathoni unakuwa na uzoefu huo, na sasa unajua hakika kitakachotokea.

Hakuna anayefaulu kuweka akiba ya kutosha ya wanga, madini na maji ili akimbie umbali wote kwa nguvu bila kujiongezea njiani. Ama

kasi itakuwa ndogo, ama utahitaji kujaza akiba ukiwa kwenye njia. Wanariadha bora duniani hufanya hivyo hasa ili kupata matokeo makubwa. Ndiyo maana kwenye mbio kubwa huwekwa vituo vya chakula na maji, jeli, ndizi au vitafunwa vya nishati, kwa kawaida kila kilomita tano hadi saba.

## Viatu vya zamani

Ukiwa mwanamuziki, una uhusiano maalumu na ala yako. Unaichagua kwa makini, unaijali na kuitunza; ni sehemu yako. Ukiwa seremala, mpakaji rangi au zimamoto, hadithi ni ileile. Wewe na vifaa vyako mnaungana kuwa kiumbe kimoja chenye uwiano, kinachoweza zaidi kuliko watu wa kawaida wasio na umoja huo. Ukiwa mkimbiaji, viatu navyo ni sehemu yako na historia yako. Viatu visivyofaa ni kama mapenzi mafupi yasiyofanikiwa: unatamani kuvisahau na kutorudia kosa. Lakini mapenzi ya kweli yakitokea, yanadumu.

Kwa bahati mbaya, mapenzi haya si ya milele; viatu lazima vichakae. Hapo unafika wakati wa kuagana kwa mahaba. Unaweka jozi ya zamani kwenye boksi la viatu vipya vitakavyochukua nafasi yake. Unakumbuka vilivyokutumikia vizuri, ulivyokuwa mlipokutana mara ya kwanza na ulivyo sasa. Halafu, labda kwa siri bila wengine kuona, ukiwa na aibu au majuto, unavipeleka mahali mtakapoagana milele.

Siku moja, sisi katika Eventum Premo tulitengeneza njia ya maonyesho ya viatu vya kukimbia kwa ASICS. Ilikuwa mojawapo ya miradi yenye kugusa moyo zaidi katika historia yetu. Labda ni jambo langu binafsi tu, lakini kuna viatu ninavyovikosa. Kwa bahati mbaya, huwezi kuingia kwenye mto uleule mara mbili; yaliyopita hayarudi. Lakini kuvipa viatu vya zamani heshima yake ni sehemu ya desturi ya kukimbia.

# Lishe ya michezo

Vitabu vingi na mapendekezo ya kitaalamu yameandikwa kuhusu lishe ya michezo. Aina tofauti za michezo zinahitaji lishe tofauti, na hilo linaeleweka kabisa.

Nilipofanya mazoezi ya kunyanyua vyuma ukumbini, nilizoea wazo kwamba mwili unahitaji vinywaji vya protini ili kulisha misuli. Lakini nilipoanza kukimbia, niliona ladha zangu za chakula zikibadilika zenyewe. Mkimbiaji anahitaji zaidi wanga unaomeng'enywa taratibu na mafuta kuliko vyakula vyenye protini nyingi. Kwa hiyo sasa natamani uji wa nafaka na pasta zaidi kuliko mayai ya kukaanga.

Kwa muda mrefu sikuthamini umuhimu wa jeli zenye elektroliti. Niliona kama ni ushujaa wa pekee kutokunywa «kemikali hizo zote», bali kukimbia kama watu wa kale, kwa maji na matunda tu. Huenda nilikosea. Jeli hurudisha mwilini vitu vilevile tunavyopoteza tunapokimbia. Kwa hiyo ni njia ya busara ya kuupa mwili unachohitaji kwa wakati, badala ya kuutesa. Sayansi inasaidia, jamani! Kwa ujumla nimebadili maoni, na sasa wakati mwingine natumia jeli kwenye mbio.

Pengine kocha anaweza kupanga vizuri zaidi namna ya kutumia jeli njiani, idadi yake na mpangilio. Mimi hutumia wazo kwamba ni vizuri kuzisambaza kwa uwiano katika umbali. Ukiwa na jeli mbili, gawa umbali katika sehemu tatu na utumie baada ya theluthi ya kwanza na ya pili. Ukiamua kuchukua tatu, gawa katika sehemu nne, na kadhalika. Huenda hakuna haja ya kutumia zaidi ya jeli sita.

Mpango wa kawaida wa jeli katika marathoni ni huu: ya kwanza katika kilomita ya saba au ya nane, kisha moja kila kilomita tano.

Wazo ni kwamba jeli hufyonzwa haraka, lakini si papo hapo. Kwanza unahitaji kutumia nishati iliyopo: wanga uliomo katika damu, misuli

na ini. Baada ya dakika 30 hadi 40 unaweza kutumia jeli ya kwanza, kisha kila kilomita tano hadi saba. Yaani unaongeza «mafuta» akiba ya nishati inapokaribia kuisha, unaitumia, halafu unajiongezea tena. Kumbuka kwamba kufyonzwa kunahitaji muda fulani. Ukitumia jeli ya nishati kilomita mbili hadi nne kabla ya mwisho, haitapata muda wa kuleta athari.

Kuna jeli za isotonic na za elektroliti. Athari zake hazitofautiani sana; zinatatua jukumu lilelile: kusaidia mwili kupata maji, kurejesha uwiano wa maji na chumvi, kurudisha madini yaliyopotea na kuongeza wanga. Jeli tofauti hufanya hivyo kwa viwango tofauti, vinavyoandikwa kwenye kifurushi.

Jeli zenye kafeini zinapaswa kuuchangamsha mwili, kukusaidia kukusanya akili na kutoa msukumo wa nguvu. Unaweza kuzitumia kabla ya mbio fupi, kama espresso. Mbio zikiwa ndefu, ni bora kuzitumia katika hatua ya mwisho, saa moja hadi dakika 40 kabla ya kumaliza. Lakini kila mara nawaza kwamba jeli yenye kafeini ni kama kumchoma farasi kwa kichocheo ili aende kasi. Ila hapa farasi ni wewe na mwili wako. Farasi akiwa na nguvu lakini amepoa moyo, unaweza kumchochea, atakimbia kwa uchangamfu zaidi. Lakini akiwa karibu kuanguka, kumchochea si tendo la huruma.

## Mambo ambayo hayakufanikiwa

Lazima niseme kwamba si kila kitu kinanifanikiwa. Mimi si Batman halisi, na siwezi kuupanga ulimwengu ili kila kitu kiniridhishe. Basi, angalau huu ni ulimwengu halisi.

Bado sijafanikiwa kuwafanya watoto wangu na mke wangu wapende kukimbia. Hao ndio wa kwanza niliowatumia rasimu ya kitabu. Hata

hivyo, nilitarajia maneno ya kunitia moyo tu, nami niliyapata, kwa hiyo nimeridhika. Kitabu hawakukisoma.

Nina mbwa wa kuwinda wa aina ya Porcelaine anayeitwa Delalande. Ungedhani mbwa wa kuwinda angekuwa mwenza kamili wa mazoezi ya kukimbia. Alipokuwa mdogo, tulikimbia pamoja kilomita tatu au nne ili misuli yake ijengeke. Alivumilia, lakini ilionekana wazi hakupenda shughuli hiyo. Mimi nakimbia kwa mwendo thabiti, yeye anataka kwenda huku na kule, kusimama ghafla na kuongeza kasi. Kwa ujumla, mapendeleo yetu ya kukimbia hayakulingana. Huenda ningeweza kumfundisha mwendo thabiti kwa msaada wa mkufunzi wa mbwa, lakini sikufanya hivyo. Kwa bahati mbaya, hilo ni moja ya kutofanikiwa kwangu.

Kama kila anayeanza ambaye amemaliza marathoni, nilipenda kuwapa marafiki ushauri. Kama ulikuwa mzuri au mbaya ni vigumu kusema, kwa sababu hawakufuata. Hiyo pia ni sababu mojawapo ya kitabu hiki kutokuwa na ushauri wa kukimbia. Najaribu kuelewa mambo yalivyo na kuyasimulia. Najaribu mwenyewe na kueleza athari zake. Lakini nilijitahidi kuepuka kutoa ushauri. Sijioni kuwa mwenye mamlaka ya kufanya hivyo.

Katika mwaka huo wa kukimbia, sikufanikiwa kumaliza marathoni chini ya saa tatu. Sasa niko katika harakati za kutafuta mantiki ya kutofanikiwa huko. Najaribu kupata sababu za kwa nini si jambo baya sana, na bila shaka hivi karibuni nitakubali.

---

## Utume wa kukimbia

Unapotoka kukimbia, unajisikia mpweke kiasi. Mara nyingi unakimbia peke yako ikiwa hujajiunga na klabu. Mara kwa mara unakutana na mtu anayekimbia kutoka upande wa pili, unainua mkono kumsalimia. Anatabasamu. Tunaelewana vizuri kiasi.

Unapofika kwenye mashindano, unaona mamia na maelfu ya watu wanaoelewa pia jambo fulani kuhusu kukimbia. Wakoje? Wenye umakini, mpangilio na uzuri wao wenyewe, bila mavazi ya sherehe, vipodozi wala magari ya gharama. Vijana wenye nguvu tele na wazee imara: wamefanya vizuri.

Ninapotembea barabarani, kila mara naona watu ambao wangepaa kujitunza zaidi. Wenye kilo za ziada, videvu vya ziada, wanaosogeza miguu kwa shida. Wanakaa ofisini na mikahawani, wanatembea hatua 3,000 hadi 5,000 kwa siku, na kuwaza: wote wanaonizunguka wako hivi, ni kawaida.

Natamani niwakaribie, niwatingishe na kuwaambia: sogeeni, sogeeni zaidi! Tumejenga ustaarabu wa kukaa, uliojaa vitu vitamu na vyakula vyenye kalori nyingi. Unatuharibu, tazameni hilo kwa uaminifu! Msikubali maisha haya yawaponde. Rudieni hali ya asili, ondoeni vya ziada, sogeeni, sogeeni zaidi hatimaye!

Inaonekana wakimbiaji wengi hupata hisia hiyo ya kukata tamaa: kuelewa jambo lakini kushindwa kuwafikishia watu wa mwendo mdogo wanavyokosea. Labda ndiyo maana wapenda mbio huzungumzia kukimbia kwa kila mtu kwa kusesitiza sana? Si tamaa ya kujisifu, ni wajibu wa utume. Ukielewa kitu, unatamani kukifikisha, kubeba jukumu kwa wengine na kujaribu kumvutia angalau mtu mmoja zaidi, hata kwa kilomita mbili tu. Labda safari hii itafanikiwa?

Huenda kwa sababu hizo nilitaka kuandika mengi namna hii kuhusu kukimbia. Haruki Murakami tayari amefanikiwa kuwavutia watu wengi. Nasi sote tunapaswa kujaribu. Huo ndio utume wetu, sisi wote tuliogundua furaha ya mbio.



# Desemba

---

Dawa ya kuacha kuahirisha mambo  
Maelekezo yenye akili lakini yasiyosaidia  
Wenza wa ndoa

12

# Dawa ya kuacha kuahirisha mambo

Desemba nilizungumza katika mkutano ulioitwa «Muhimu, lakini si ya dharura». Marafiki na wenzangu walieleza jinsi ya kuweka malengo makubwa, kupiga hatua ya kwanza, kutoacha unapotekeleza ulichopanga, na katika sehemu ya mwisho, jinsi ya kubaki na furaha katika yote hayo. Ilivutia; washiriki wengi walielewa jambo fulani kuhusu nafsi zao.

Nilialikwa katika sehemu ya «Jinsi ya kutoacha» ili nisimulie uzoefu wangu wa kukimbia kila siku. Hilo halihusiani moja kwa moja na malengo ya biashara au ustadi wa kutimiza mipango, lakini kwa sababu fulani waandaaji waliniita, nami nikasimulia mwaka wangu wa kukimbia.

Niliposikiliza mazungumzo, nilijikuta nikiwaza mara kwa mara: watu hulalamika mara ngapi kuhusu kuahirisha mambo kunakowazuia kutimiza mipango yao! Wanajaribu kujenga tabia za kuongeza ufanisi, lakini bado wanaendelea kusogeza kazi muhimu, wakizihamisha kutoka orodha ya mipango ya mwaka mmoja hadi mwingine. Kuamka mapema ni kugumu, kumaliza tasnifu au kitabu ni kugumu, kubadilisha tabia ni kugumu, na kadhalika, na kadhalika.

Baada ya mkutano, nilifikiri kwamba Challenge 365 ya kukimbia ni mazoezi bora sana ya kushinda kuahirisha mambo. Ni vigumu kufikiria njia yenye ufanisi zaidi ya kuondokana na ugonjwa huo. Ukiweza kukimbia siku 180 au 300, unacheka tu ukisikia «siwezi kujilazimisha kuamka asubuhi», «siwezi kupungua uzito», «siwezi kupata muda wa vitabu». Huelewi kabisa ugumu uko wapi. Fanya tu kinachohitajika.

Naona dunia imejaa watu wanaoahirisha mambo kwa kutaka ukamilifu. Wanasema ni bora kutofanya chochote kuliko kufanya

vibaya. Matokeo yake wanajiandaa kufanya kila kitu vizuri sana, huku hawafanyi chochote. Huo ni ukamilifu wa kupita kiasi, usiozaa matokeo. Afadhali ufanye angalau kitu, hata kwa namna isiyo nadhifu, mradi kitoe matokeo. Kukimbia mara kwa mara kunazoeza ujuzi huo. Mazoezi yasiyo kamili ni bora kuliko uliyoyakosa. Unaelewa hilo wazi kabisa. Hivyo unajifunza kutenda, badala ya kupanga na kuweka kila kitu kwenye rafu ya mbali.

Baada ya mwaka wa kukimbia, tatizo la kuahirisha mambo linakuwa kumbukumbu tu...

## Maelekezo yenye akili lakini yasiyosaidia

Mwisho wa mwaka ni wakati wa kuchanganua matokeo na kupanga yajayo.

Nasoma makala na ushauri mbalimbali wa kukimbia kila wakati, na nafuatilia blogu nyingi. Inaonekana aina hii ya uandishi ina mtego wa ndani. Ili uandike jambo muhimu lenye maana, lazima ulielewe vizuri. Lakini ili ulielewe vizuri, huwezi kuwa anayeanza. Matokeo yake, makala nyingi ni ngumu kuelewa na ziko mbali sana na watu wa kawaida, kwa sababu zimeandikwa na... wataalamu.

Mara nyingi makala huandikwa na watu wenye rekodi binafsi za marathoni kama saa 2:45 hadi 2:30 au chini zaidi. Maoni yao kuhusu maandalizi yana mamlaka na ni sahihi, yakithibitishwa na matokeo makubwa. Lakini kwa mtu ambaye hajawahi kukimbia hata kilomita kumi, hayo ni maelekezo ya kuishi Mwezini tu. Ni sahihi, lakini ni magumu kuelewa na haiwezekani kuyatumia.

Tuseme kocha anapendekeza siku moja au mbili za kupumzika katika ratiba ya wiki. Hilo ni sahihi na muhimu unapokimbia kilomita 80 hadi 120 au zaidi kwa wiki. Wapenzi waliokolea na

wataalamu wanahitaji mapumziko. Lakini ukiwa na jumla ya kilomita 20 hadi 25 kwa wiki, nadhani «siku ya mapumziko» inakutoa tu kwenye mdundo. Mwili tayari unapata muda wa kupumzika, kwa hiyo siku tupu haileti manufaa. Na mazoezi madogo kila baada ya siku moja hayaupi mwili nafasi ya kuchoka; unazoea mzigo mdogo na kuacha kuendelea.

Nilikuwa nimesoma kuhusu negative split hata zamani. Ni sahihi kabisa unapoweza kukimbia marathoni kwa mwendo wa kasi kuliko dakika 5:30 kwa kilomita. Lakini kama huna ustahimilivu wa msingi wa kutosha, pendekezo la kuongeza nguvu baada ya kilomita 21 linaonekana kama mzaha wa kikatili, karibu dhihaka. Kujua au kutojua negative split si muhimu sana: tayari umetumia akiba ya wanga, umeugonga «ukuta wa marathoni» na huwezi kukimbia kabisa. Unaongezaje kasi hapo? Ilinibidi kukimbia marathoni nne kabla sijaweza kuanza kudhibiti mwendo kwa namna yangu isiyo na ustadi. Mjinga mimi. Akili hufundishwa kwa miguu.

Au pendekezo la kukimbia masafa marefu kwa mapigo ya chini ya moyo: kanuni ya dhahabu. Lakini ukiwa unaanza, ili kumaliza kilomita kumi unatumia nguvu zako zote. Hivyo mapigo ni ya juu. Hivyo unafanya mara chache kiasi, na mazoezi hayo hayaleti manufaa maalumu. Manufaa yasipoonekana, unaacha shughuli hiyo hatua kwa hatua.

Kwa ujumla, uelewa wa mwili wako na uwezo wake mwanzoni na mwishoni mwa mwaka wa kukimbia unatofautiana kabisa. Naangalia mazoezi yangu ya zamani katika kumbukumbu za Nike, Garmin na Strava za miaka iliyopita, nywele zinanisimama: niliwezaje kufanya hivi? Nikiona kasi na kiasi cha mbio katika changamoto yangu ya kwanza, nashangaa nilivyoweza kumaliza marathoni ndani ya saa nne. Ulikuwa muujiza tu, bahati nisiyoweza kuieleza sasa.

Lakini ukiwa umekusanya maarifa, unaweza kufikiri na kukumbuka mambo yalivyokuwa. Huu ndio wakati wa kupanga msimu ujao na kujadili mipango hiyo na watu wako wa karibu.

## Wenza wa ndoa

Ikiwa una familia, mtazamo wa mwenza wako kuhusu kukimbia utakuwa mojawapo ya mambo muhimu zaidi yanayoathiri mafanikio yako. Akikuunga mkono, mambo yatakwenda vizuri. Akikukosoa kwa kutokuwapo nyumbani mara nyingi sana, mazungumzo yasiyoisha ya mazoezi, safari za mashindano na kadhalika, itakuwa... ngumu.

Wanasema kwamba ikiwa wewe ni mkimbiaji na bado uko kwenye ndoa, hufanyi mazoezi ya kutosha. Naona hiyo imepitiliza. Kwa maana hiyo, ni bora nifanye mazoezi machache.

Mke wangu Natasha alitaka nipungue uzito. Kulikuwa na wakati huo. Niliahidi kufanya hivyo, kwa hiyo mwanzoni aliniunga mkono. Lakini baadaye nilikolea, na tukaanza mbinu za kujadiliana. Mazoezi yanaathiri ratiba ya familia; chakula cha jioni na kifungua kinywa vinasogezwa kulingana na wakati wa kwenda kukimbia.

Lakini hatimaye moyo wake ulilainika. Alipoona mwili nilioweza kuujenga kupitia kukimbia, alikubali na kuanza kuona mazoezi kama sehemu ya maisha. Hata hivyo, mwanamume anapaswa kuwa na burudani, na kukimbia si burudani mbaya sana.

Nilijaribu kumvutia kwenye jamii ya wakimbiaji, lakini sikufanikiwa sana. Anakimbia kidogo, anapenda saa ya michezo inayofuatilia afya. Lakini kukimbia pamoja hakutufanikii; kasi zetu zinatofautiana sana na mbio zetu hazipatani. Tunaweza kukimbia karibu wakati mmoja, lakini kwa njia na umbali tofauti. Hata hivyo, kushirikishana

mafanikio na tulichokiona katika mbio kunafanikiwa vizuri sana, na kunatuleta karibu.

Rafu yangu ya vifaa vya michezo, viatu vyenye bei ya simu na droo ya vitamini havimkeri, jambo ninalomshukuru sana. Kwa hiyo naamini kwa dhati kwamba nina bahati.

Ukihitaji hoja za kumshawishi mwenza wako, hii hapa orodha:

- Kila mtu anahitaji michezo, na mchezo huu si mbaya kuliko usajili wa ukumbi wa mazoezi. Hauchukui muda zaidi.
- Mkimbiaji anayefanya mazoezi mara kwa mara huugua mara chache zaidi.
- Mara kwa mara nasimulia sehemu mpya nilizogundua katika mbio, ambazo tunaweza kwenda pamoja baadaye.
- Umbo la mkimbiaji bila shaka ni bora kuliko la mtu anayekaa nyumbani akipenda tamthilia.
- Matumizi madogo zaidi ya pesa kwa pombe, sigara na vitu vingine vyenye madhara.
- Mafanikio ya michezo yanaweza kuwa jambo la kujivunia mbele ya marafiki.
- Daima - daima! - kuna kitu cha kuzungumza.

Nietzsche aliwahi kuweka wazo lenye hekima kubwa: lengo la ndoa ni mazungumzo. Si watoto, kuendesha nyumba pamoja, ngono, furaha, kutunzana au kuongeza urithi. Hapana, alisema lengo kuu ni mazungumzo. Hilo ni wazo lenye undani. Ikiwa lengo kuu ni kutunzana, linaweza kuchochea mifumo ya kihisia ya mtoto na mzazi. Lakini mazungumzo huleta kubadilishana maoni na maarifa, kujifunza kufikia mwafaka, na hivyo kuwaendeleza watu wote wawili.

Kukimbia hakuzui mazungumzo. Kunatoa mada nyingine mpya isiyoisha ya kuzungumzia.

Sasa hivi ananitazama nikiandika sura hii kumhusu. Baadaye bila shaka tutazungumza kuhusu yote: kukimbia, vitabu, safari zijazo na mafanikio yetu ya mwaka huu.

## Maboresho ya asilimia moja

Siku moja mchezo wa baiskeli wa Uingereza ulipata bahati: David Brailsford akaongoza timu yao. Kabla ya hapo hakuwa mwanariadha mkubwa, lakini akawa kocha wa hadithi. Ni kisa maarufu. David alichukua timu wakati karibu haikushinda medali, na wafadhili waliogopa kuwapa bidhaa zao ili sifa zao zisiharibiwe kwa kuhusishwa na baiskeli ya Uingereza.

Brailsford alibuni wazo bora la marginal gains, yaani kukusanya maboresho madogo, na kulitekeleza kwa mafanikio. Alisema: «Kuboresha kwa asilimia moja kunaboresha kila unachofanya. Ukiboresha kila kipengele kinachohusiana na mbio za baiskeli kwa asilimia moja, maboresho hayo madogo yakijumlishwa yataleta athari kubwa.»

Hilo lilihusu kila upande wa maandalizi: chakula, ratiba ya siku, ulaini wa vitanda, uzito wa matairi, umbo la viti, jeli ya masaji. Kila mahali kulikuwa na kitu cha kuboresha kidogo. Mambo madogo ambayo zamani yalivumiliwa kwa kuwa ni madogo mno yalianza kurekebishwa taratibu. Makosa yasiyoonekana yakapigwa vita. Kila hatua na harakati ikachanganuliwa na kuboresha angalau kwa ile asilimia moja.

Mambo madogo yakajikusanya na kuleta matokeo mazuri sana. Mwaka 2012, Bradley Wiggins wa Team Sky akawa Muingereza wa

kwanza kushinda Tour de France. Brailsford alikuwa akiongoza timu hiyo pia. Kwa mara ya kwanza.

Huenda mimi na wewe tusiwe kwenye Tour de France hivi karibuni, lakini wazo la kukusanya maboresho madogo bado lina manufaa, na tunaweza kujifunza mengi kutoka kwake.

Kwa bahati mbaya, kinyume chake pia hufanya kazi: kuzorota kidogo kidogo kunapojikusanya hupelekea janga. Kosa dogo katika kipenyo cha bolti, mshono wa kulehemu usio sahihi, kosa la nyuzi mbili katika kupima joto, na kadhalika, hatimaye vinaweza kusababisha ajali ya roketi ya anga, gari jipya kuharibika ndani ya dhamana au simu kuvunjika. Kasoro nazo hujikusanya mpaka zianze kuimarishana kwa namna ya kuharibu.

Kula бага na viazi leo badala ya salad, kukosa kipindi kimoja cha mazoezi ili utumie jioni na bia, si jambo la kutisha. Mara moja haitabadilisha mengi. Lakini hatua kwa hatua, baada ya miaka kadhaa, maamuzi hayo yenye «kasoro» yataleta hasara kubwa.

Unataka kupungua kilo 20 au kukimbia marathoni? Vizuri sana, lakini hilo si tukio la siku moja nzuri tu. Ni zaidi mfululizo mrefu sana wa ushindi mdogo juu ya nafsi yako. Ushindi uliokusanywa pamoja na kugeuka kuwa matokeo katika siku hiyo nzuri. Uchaguzi wa viatu, ratiba ya usingizi, aina mbalimbali za mazoezi: vyote pamoja vitaleta athari.

Unapoanza kuzama katika mada ya kukimbia, ushauri mwingi unakuchanganya. Kila mkimbiaji, mimi nikiwamo, anajiona mtaalamu na yuko tayari kutoa ushauri. Tovuti nyingi, blogu nyingi, makocha wengi, wote wanashauri. Ni ushauri upi unaofanya kazi? Ni vigumu kusema, lakini naona karibu wote utafanya kazi. Nilisoma mengi na kujaribu mengi mwenyewe. Kwa kawaida ni mambo yanayojulikana tayari, au yana manufaa makubwa sana.

Hebu fikiria: ushauri wote unafanya kazi ukiusikiliza! Ni kwamba tu ni mwingi kiasi kwamba watu hawauzingatii.

Ndiyo, kukimbia kunahitaji viatu vizuri, mbinu sahihi, lishe nzuri, aina tofauti za mazoezi, kubadilisha kiwango cha juhudi, kupumua, vifaa na kadhalika. Mambo ni mengi kiasi kwamba hujui uanzie wapi. Unatamani kuanza na muhimu, kisha baadaye uhamie yasiyo muhimu sana. Kwa hiyo unahitaji kupanga vipaumbele vizuri. Basi jambo muhimu zaidi ni lipi?

Yote ni muhimu! Wala huhitaji kujaribu kukamilisha jambo moja kabla ya kuhamia jukumu jingine kubwa. Ukamilifu hauwezekani. Basi sawa, inatosha kuboresha kila kipengele kidogo kidogo, hata kwa asilimia moja, na kutosimama. Muhimu ni maboresho ya mara kwa mara yasiyokatika. Hapo athari yake ya pamoja itajikusanya na kutoa matokeo.

Labda ndiyo sababu nilipenda Challenge 365: mazoezi ya mara kwa mara, maboresho madogo ya nafsi kila siku. Ushindi mdogo mwingi sana. Mdogo, lakini kila siku. Huo ndio unaoleta mabadiliko makubwa binafsi.

Kwa maana hiyo, ni vizuri pia kusoma vitabu vyote vya kukimbia na kutafuta mawazo yatakayokusaidia kuendelea.

Kwa hiyo inafaa kusikiliza ushauri wote wa kukimbia - karibu wote - na kuajaribu mwenyewe ikiwa utaleta angalau asilimia moja ya maboresho. Hapo baada ya muda matokeo yatakuwa makubwa sana. Au angalau, makubwa kwako binafsi.

SIMULIZI



# Mwaka Mpya

---

Mipango ni ipi?

M W I S H O

13

# Mipango ni ipi?

Katika mwaka unaokuja, ninapanga kupumzika Januari na Februari, kupunguza mzigo kwa muda hadi kilomita 30-50 kwa wiki. Machi na Aprili nataka kudumisha kilomita 100-120 kwa wiki, ili Mei nikimbie marathoni ya Kazan chini ya saa tatu. Labda nitafanikiwa kukimbia marathoni ya Pyongyang, na huo utakuwa uzoefu wa kipekee.

Kiangazi kijacho nataka kujaribu kiasi cha mbio cha Kipchoge, kwa muda mfupi tu, ili nihisi ulimwengu wa wanariadha halisi. Nitakuwa mkweli kwa nafsi yangu: siwezi kutarajia kasi ya mabingwa. Lakini kiasi cha mazoezi, nadhani, kinaweza kuwa ndani ya uwezo wangu. Au la. Huwezi kujua bila kujaribu. Hilo karibu hakika halitanisaidia; badala yake, huenda likanidhuru. Lakini nataka kuhatarisha kwa sababu nina udadisi.

Natumaini nitashiriki mojawapo ya Majors, kwa kuwa inaonekana ninaweza tayari kufikia kasi ya kufuzu. Lakini wenye hamasa kama hiyo ni wengi, na bado itabidi nishinde bahati nasibu ya kupata nafasi. Huenda itakuwa Marathoni ya Berlin. Isipofanikiwa, nitachagua tu marathoni kadhaa zenye mandhari mazuri Ulaya au Asia.

Ninaota kwenda kambi ya wakimbiaji Iten, Kenya. Nimewahi kuwa Kenya, na sina mawazo kwamba itakuwa safari ya anasa na starehe. Lakini kwa ujumla niliipenda sana nchi hiyo, na kambi ya mabingwa wa Kenya inanivutia kama uchawi.

Natumaini nitaweza kuwafanya watoto wangu na marafiki ambao bado hawakimbii wapende kukimbia.

Hitimisho

Nisingependa kumaliza maandishi haya kwa maneno matamu kupita kiasi kwamba kila kitu kinawezekana ukiamini nafsi yako. Kwa

bahati mbaya, sivyo. Ukijitahidi sana na kufanya kila kitu ipasavyo, matokeo yatakua mpaka yafikie dari fulani, kikomo cha uwezo wako.

Kikomo hicho huathiriwa na jinsia na umri, watu wanaokuzunguka, bahati au kukosa bahati katika kuchagua kocha, tabia yako na malezi, na matukio mengi sana ya bahati. Baadhi unaweza kuyaathiri, mengine huwezi; kubali hilo. Huwezi kudanganya uwezo wako wa kijenetiki. Magwiji na mabingwa wa mbio wana vinasaba vya kipekee. Asili iliwapa kipaji cha kukimbia, na matukio ya maisha yakawaleta michezoni. Baada ya hapo ndipo bidii na mambo mengine yanayoweza kubadilishwa huingia. Lakini bado watu hawaanzi katika hali zinazolingana.

Basi sawa! Kitabu hiki si cha mabingwa. Ni cha watu wanaopenda matukio ya kulisimua.

Kwa maana hiyo, kukimbia ni tukio kubwa la kulisimua maishani ambalo unaweza kumtakia kila mtu. Kunakupa nafasi ya kuchunguza nafsi yako na ulimwengu. Hisia ya kuzama katika maisha ina thamani zaidi kuliko rekodi binafsi za burudani. Kufahamiana na watu wapya ni muhimu kuliko medali mpya za mapambo. Na furaha ya kutimiza malengo ni thawabu yenyewe.

Mwishoni mwa mwaka wangu ujao wa kukimbia, nitarekodi tena video nikisema nilikimbia kila siku mwaka mzima. Nitaota marathoni mpya, mazoezi mapya na sehemu mpya nitakazooni kwa sababu ya kukimbia. Nitajisikiliza, na kusikiliza vitabu vipya na muziki mpya. Nitavutiwa na wakimbiaji wenye kasi kuliko mimi - wako wengi - na kuwatania wale wa polepole kuliko mimi - nao si wachache. Kukimbia ni lengo lenyewe. Natumaini mbele kuna miaka mingi zaidi ya mbiowazimu.



# M W I S H O



# Baada ya kitabu

---

P.S.: Baada ya kitabu  
Maelezo muhimu kuhusu afya na sheria  
Kuhusu pesa na michango

14

## P.S.: Baada ya kitabu

# Maelezo muhimu kuhusu afya na sheria

Kitabu hiki si, wala hakiwezi kuwa, kitabu cha marejeo au mwongozo, hasa kuhusu tiba na afya. Ni mawazo yangu binafsi, kumbukumbu, dhana na masimulizi huru ya mambo niliyopata kutoka vyanzo mbalimbali, ambayo mengi nimeyajaribu katika uzoefu wangu mwenyewe. Mimi si kocha mwenye cheti, sina elimu ya tiba, siwezi wala sitaki kufundisha jambo lolote la michezo kwa mamlaka ya kitaalamu. Pia sina malengo ya kuwa kocha.

Napenda tu watu wanapokimbia, na napenda kuandika vitabu. Nilijitahidi kushirikisha uzoefu, si kutoa ushauri. Kichukulie hivyo. Ninachopendekeza kwa nguvu ni kujiunga na shule ya kukimbia, kushauriana na makocha wa kitaalamu au madaktari wako wanaokujua na wanaoweza kutoa mapendekezo ya kitaalamu.

Zaidi ya yote, ningependa kitabu kienezwe sana. Kisomwe na watu wengi iwezekanavyo, ambao baada ya hapo hawataweza kubaki kama walivyokuwa, wataanza kukimbia na kujigundulia mengi. Kugundua nafsi mpya. Weka chapisho kwenye mitandao ya kijamii, watumie marafiki kitabu; nitashukuru. Jamii ya wakimbiaji izidi kukua.

Tumia hashtagi #run365challenge ili tuweze kupatana. Watu wengi duniani wanaitumia, na inapendeza kuweza kupata watu wenye mawazo na shauku kama yako.

Rasimu ilipokuwa tayari, niliwapa marafiki kitabu wakisome. Mmoja baada ya mwingine wakaanza kuniandikia: «Wewe mtu bwana! Nimeanza kukimbia kwa sababu yako! Tayari wiki nzima nakimbia kila siku.» Wananitumia picha za mashine ya kukimbia au bustani,

ramani za njia na furaha ya kilomita kumi za kwanza. Yuhuu! Hicho ndicho nilichoandikia kitabu. Ujumbe huo hasa unanifurahisha. Kumbe kitabu kimefanya kazi! Mtu ameanza mwaka wake wa kukimbia. Nimefanikiwa!

Ikiwa hukupenda kitabu, samahani. Nilijitahidi, na nitaendelea kujitahidi kukiboresha. Nitarekebisha makosa na kuongeza sura mpya. Mfumo wa mtandaoni unaruhusu kutoa matoleo mapya, yaliyo bora zaidi.

Kitabu kiendeleo kusambazwa bure. Lakini unaweza kutoa mchango ili maendeleo yake yaende kwa kasi zaidi.

Kusema kweli, kuandika kitabu hiki hasa kulikuwa kugumu. Kuandika kitabu kunahitaji muda: saa kadhaa kwa siku, kwa wiki au miezi kadhaa. Vitabu vyangu vya awali niliviandika usiku, nikichukua muda wa usingizi. Kwa kukimbia hilo haliwezekani. Unahitaji kupumzika, la sivyo mwili utaasi na kugoma. Kwa hiyo sikuweza kuandika usiku. Niliomba familia inisamehe kwa muda, nikaacha chess, sherehe za kazini na mambo mengine yote. Kwa muda kulikuwa na jukumu moja tu zaidi ya kazi; kila kitu kwa ajili ya kitabu, na kukimbia.

Hata hivyo, natumaini kitabu hakijawa kikubwa sana. Sikutaka kukitanua mno, ili kiweze kusomwa kwa mkupuo badala ya kusambaza usomaji kwa wiki kadhaa. Basi maandishi nayo yamekuwa na mwili wa mkimbiaji: hayana uzito wa ziada. Natumaini utalithamini hilo.



## Kuhusu pesa na michango

Siku moja nilitazama mahojiano ya Steve Jobs, naye akatoa wazo la kuvutia. Nalikumbuka hivi: «Sipendi mauzo kwa kampuni ambako kamati ya manunuzi ndiyo huamua. Kuna michezo mingi ya ndani,

na mshindi si bidhaa bora, bali yule anayecheza michezo hiyo. Lakini mauzo ya moja kwa moja kwa mteja ndiyo yenye uaminifu zaidi. Huyu hapa wewe, hii hapa bidhaa, nawe unapiga kura binafsi kwa pesa zako kuiunga mkono bidhaa nzuri.»

Kutoa kitabu kupitia shirika la uchapishaji kunafanana na mauzo kwa kampuni. Unakubaliana na mhariri. Halafu kitabu kinachapishwa na kusambazwa kupitia njia za mauzo hadi madukani. Ndipo tu kinakutana na msomaji. Usipokubaliana na mhariri, hakutakuwa na mkutano huo.

Niliwaza kwamba nataka kitabu hiki kisomwe na watu wengi iwezekanavyo, si watu elfu tatu hadi tano walio tayari kuhatarisha ruble zao 500 hadi 800, wakitumaini maelezo mazuri na jalada zuri yanamaanisha kitabu kizuri. Wakikipenda, watashauri marafiki wakinunue. Wasipokipenda, watajutia pesa walizotumia.

Ndipo nikaamua kupendekeza njia nyingine. Kitabu kisambazwe bure, lakini unaweza kukilipia baada ya kusoma: kutoa mchango.

Njia hii ina faida nyingine pia. Nimesoma maoni kuhusu vitabu fulani yanayosema, «inasikitisha kwamba siwezi kurudishiwa pesa». Usipokipenda kitabu hiki, pia huwezi kurudishiwa pesa, kwa sababu hukulipa chochote! Ni haki kabisa.

**Ikiwa umekipenda kitabu, unaweza kusaidia mradi kupitia ukurasa wa michango.**

**Njia za sasa za kuunga mkono mradi.**



## Nichangie kiasi gani?

Kiasi unachotaka, bila shaka. Ni kama bakshishi, nafasi ya kusema asante au hongera.

Unaweza kutoa kiasi cha bei ya kitabu cha kawaida, kipindi kimoja cha mazoezi, usajili wa mwezi unapofanya mazoezi, au mwaka mzima wa kukimbia. Unaweza kuchangia ukipungua kilo kumi au ukifanikiwa kutimiza ndoto. Hilo lina thamani gani?

Utakavyolipima ndivyo itakavyokuwa. Ukikisoma bure na bado ukaendelea kukimbia, hilo pia litanifurahisha.

Pesa zitaenda wapi? Kuna mpango

1. Nitalipa kodi inayotokana na mchango wako.
2. Nitamwajiri mhariri wa fasihi ili kitabu kiwe bora zaidi.
3. Nitatengeneza toleo la sauti ili kiweze kusikilizwa unapokimbia au ukiwa garini.
4. Tovuti kamili tayari inafanya kazi: hapa unaweza kusoma kitabu kizima bure na kupakua PDF na EPUB.
5. Kitabu kinapatikana kwa Kirusi, Kiingereza, Kihispania, Kiitaliano, Kireno cha Brazili, Kijerumani, Kiindonesia na sasa Kiswahili. Matoleo ya lugha nyingine yako katika mipango.
6. Michango ikiwa ya kutosha, nitatoa matoleo mapya, kuongeza sura na kuziweka bure ili uweze kuwatumia marafiki.

Asante na kila la heri! Unapiga kura binafsi kuiunga mkono bidhaa. Sasa ndio wakati wa kujua kama ni nzuri.

Nyenzo za ziada / Orodha ya ndoto za kutimiza

Jipime kwa orodha ya «Wenye Mbiowazimu».



# Orodha ya matamano

---

15

Unajua kwamba katika nchi zinazozungumza Kiingereza kuna jambo maarufu linaloitwa bucket list? Ni orodha za aina ya «Mambo 100 ninayotaka kufanya kabla sijafa». Kwa kawaida zina vitu kama «kuandika kitabu», «kukimbia marathoni», «kucheza dansi mvua inaponyesha», «kupenda», «kuanzisha biashara yangu», «kuona jua likichomoza baharini», na kadhalika. Si upuuzi hata kidogo, ingawa watu wanaojiona bora wanaweza kudhani hivyo. Kila mtu ana orodha kama hizo; kwa kawaida tu hazijaandikwa. Orodha iliyoandikwa hubadilisha ndoto zisizo na umbo kuwa mwanzo wa mpango. Ndoto huruka na kupotea; mpango ni kitu unachoweza kushindwa, lakini pia unaweza kutimiza. Ukiwa na mpango, unahitaji kujitahidi. Na orodha hiyo ndiyo hatua ya kwanza.

Siku moja nilijaribu kuandika bucket list yangu, na kumbe haikuwa rahisi sana. Mwanzoni ilienda vizuri, lakini karibu na kipengele cha thelathini nikafikiri sipaswi kuifanya iwe orodha ya manunuzi madogo au katalogi ya nchi ninazotaka kutembelea. Kwa ufupi, kuandika mambo 100 si rahisi. Unahitaji kujisikiliza na kujibu kwa uaminifu: je, hili ni muhimu kweli? Je, kweli unalitaka?

Miaka kadhaa kabla ya mwaka wangu wa kukimbia, niliandika orodha hiyo na kuanza kuitimiza. Tayari nilikuwa nimekimbia marathoni, kuanzisha biashara, kuwa na familia na watoto, na kuandika kitabu. Kwa hiyo niliruka baadhi ya vipengele vikubwa vya orodha za watu wengine. Lakini mengi yalihitaji kufikiriwa. Hivyo nikapata mbwa, kwa sababu halisi ya kuandika katika orodha: nilikuwa nimemtaka kwa muda mrefu lakini nikaahirisha. Hivyo nikafika Kilimanjaro, miaka minane baada ya wakati ambao ningeweza kwenda, kisha nikaagiza bia kwa Kiswahili Zanzibar. Hivyo nikaenda Kislovodsk kiangazi kile na kukimbia milimani, nikijiandaa kwa vilima vya Marathoni ya Moscow. Hivyo nikajifunza kutengeneza syrniki, vitumbua vya jibini laini vya Kirusi, na mengine mengi. Yote baadaye kuliko nilivyotaka, lakini nilifanya! Nilifanya kweli!

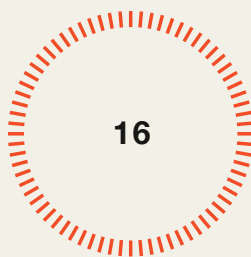
Basi, hata kama hutaandika bucket list ya maisha yote, hakika unaweza kuandika Running Bucket List yako. Orodha ya ndoto, hamasa na malengo ya kukimbia yanayokua hatua kwa hatua.

Haya hapa mawazo:

- Kilomita kumi za kwanza.
- Orodha yako ya kwanza ya muziki wa kukimbia.
- Kukimbia katika jiji tupu kati ya saa 05:00 na 06:00 asubuhi.
- Kukimbia kandokando ya mto.
- Kukimbia pamoja na rafiki.
- Kutembelea klabu ya wakimbaji.
- Kifaa chako cha kwanza cha kielektroniki cha kukimbia.
- Kukimbia kwenye njia ya ufukweni au ukingoni mwa mto.
- Kilomita 100 za kwanza.
- Mazoezi matatu kwa wiki.
- Viatu vyako vya kwanza maalumu vya kukimbia.
- Kujitangaza kuwa mkimbaji: chapisho lako la kwanza la mbio kwenye Instagram.
- Kilomita 100 za kwanza kwa mwezi.
- Mazoezi mara mbili kwa siku.
- Medali yako ya kwanza ya kumaliza.
- Nusu marathoni yako ya kwanza.
- Mazoezi kamili ya kukimbia kwenye mvua.
- Siku saba mfululizo za kukimbia.
- Kusikia mtu akiuliza: «Unawezaje kupata muda wa yote hayo?»

- Kilomita 1,000 za kwanza.
- Mbio zako za kwanza za usiku.
- Mazoezi yako ya kwanza ya zaidi ya kilomita 25.
- Kilomita 200 za kwanza kwa mwezi.
- Kukimbia na mbwa.
- Kuanza kufuatilia blogu ya kukimbia.
- Mtu wa kwanza aliyeanza kukimbia kwa sababu yako.
- Marathoni yako ya kwanza - wow, sasa wewe ni mkimbiaji halisi wa marathoni!
- Kukimbia kuelekea bahari au kwenye ufukwe wake.
- Kukimbia hadi kivutio maarufu duniani.
- Kumaliza nusu marathoni chini ya saa mbili.
- Kumaliza marathoni chini ya saa nne.
- Tatoo yako ya kwanza ya kukimbia.
- Ushauri wako wa kwanza kwa wanaoanza, ukiwa mkimbiaji mwenye uzoefu.
- Kilomita 300 za kwanza kwa mwezi.
- Mwaka wako wa kwanza wa kukimbia / Challenge 365.
- Mashindano yako ya kwanza katika jiji jingine.
- Mashindano yako ya kwanza nje ya nchi.
- Kilomita 80 za kwanza kwa wiki.
- Kilomita 100 za kwanza kwa wiki.
- Kupungua uzito kwa kiasi kinachoonekana.
- Kuizika jozi yako ya kwanza ya viatu vya kukimbia vilivyochakaa.

- Kipimo chako cha kwanza cha uwezo wa mwili wakati wa mazoezi.
- Kukimbia kati ya mabara mawili.
- Kufahamiana na mtu maarufu katika mbio.
- Matokeo yako ya mbio kufikia kiwango cha kufuzu kwa mojawapo ya Majors.
- Kushiriki mojawapo ya Majors.
- Kumaliza marathoni chini ya saa tatu.
- Kushiriki ultramarathoni.
- Kushiriki triathlon, Ironman.
- Kumaliza marathoni chini ya saa mbili - kuna jamaa mmoja aliyefaulu.



# Mbiowazimu

---

16

Wapenzi wa pikipiki au muziki wa rock hujichora tatoo kwa sababu ni mashabiki. Wapenzi wa kukimbia nao hujichora tatoo kwa hisia zinazowazidi. Baada ya marathoni yangu ya kwanza, nilichora ubawa mdogo wa mtindo wa Hermes na namba 42.2 kwenye kifundo cha mguu wa kulia, ili nikumbuke kwamba miguu yangu daima ni myepesi. Sasa mguu wa kushoto pia una ubawa kama huo na namba 21.1, kwa usawa. Marafiki zangu walijichora alama za marathoni zao muhimu. Naona ni jambo zuri, kama ahadi ya mapenzi ya maisha yote.

Mtandaoni kuna orodha za kuchekesha kama «Umeishi China muda mrefu mno ikiwa...», «Dalili kumi kwamba wewe ni mtaalamu wa kompyuta», na kadhalika.

Sawa, hizi hapa dalili 21 kwamba umekolea kabisa katika kukimbia: una mbiowazimu.

- Kauli «mbio nyepesi za kilomita kumi» inaonekana kuwa na mantiki kabisa kwako.
- Una angalau tatoo moja ya kukimbia.
- Mwenza wako wa ndoa anajua Eliud Kipchoge ni nani.
- Unajua vizuri kabisa kucha za miguu zinavyong'oka.
- Unapatwa na hofu ukigundua kwamba leo kweli hakuna muda wa kukimbia.
- Mara kwa mara unakuwa mtu mwenye uso uliotiwa rangi zaidi na jua katika kundi.
- Unaweza kukusanya alamu ya picha za miguu yako kwenye viatu vya kukimbia.
- Ukifika sehemu mpya, bila hata kufikiri sana unaanza kupanga njia ya kukimbia.

- Kadiri umri unavyoongezeka, ndivyo unavyokosa cha kuchangia wenzako wa rika lako wanapoanza kulinganisha maradhi yao.
- Unakunja uso unaposikia kuhusu «marathoni» za Instagram.
- Tayari umewahi kusimama katika foleni ndefu isiyoaminika mbele ya choo cha kubebeka.
- Unapopita barabarani kwa gari, unawagundua watu wanaokimbia bila hata kukusudia, nawe unahisi mchomo wa wivu.
- Unagundua kwamba una ushauri mmoja wa kila hali ya maisha, kuanzia matatizo ya afya hadi ya kisaikolojia.
- Unavaa saa ya michezo katika hali yoyote bila aibu hata kidogo.
- Unaelewa kauli «nusu marathoni katika kanda ya kijani kwa mwendo wa 4:30 kwa kilomita», na kwa nini hilo ni jambo zuri ajabu.
- Ukiwa kwenye kundi la watu, kuna kitu cha kuzungumza mradi angalau mkimbiaji mmoja yupo.
- Kwako «hali bora ya hewa» ni +10°C na mawingu kidogo.
- Baada ya kukimbia, huwezi kujibu kwa uhakika nje kuna baridi au joto kiasi gani.
- Unajua vizuri mapigo yako ya moyo wakati wa kupumzika katika wiki iliyopita.
- Una desturi zako za ajabu kabla ya mashindano.
- Jambo la kwanza unalofanya asubuhi ni kupima mapigo ya moyo.

## CHANGIA MRADI

# Pitisha kijiti.

Mbio moja zinaweza kuibadilisha siku yako. Mwaka wa kukimbia unaweza kuyabadilisha maisha yako. Simulizi lake linaweza kumsaidia mtu kuchukua hatua ya kwanza.

Kitabu hiki kilizaliwa kutokana na uamuzi rahisi: kutoka kukimbia na kuendelea kufanya hivyo. Sasa kiko wazi kwa wote. Ikiwa kimekutia moyo, umejitambua ndani yake au umetamani kujaribu, saidia simulizi hili liendelee kukimbia.

**SAIDIA SIMULIZI LIENDELEE**

Shiriki kitabu hiki au changia kupitia Tribute.  
Skani msimbo wa QR au fungua kiungo hapa chini.  
Mchango wako unasaidia kuweka toleo la kidijitali bila malipo.



[web.tribute.tg/d/S0f](https://web.tribute.tg/d/S0f)

# Simulizi nzuri zinaendelea.

Wakati mwingine ujumbe mmoja kwa rafiki unatosha: “Soma hiki. Nadhani utakipenda.”

Mtumie kitabu hiki mtu anayetaka kuanza, kurudi baada ya mapumziko au anayependa tu kukimbia. Kiungo chako kinaweza kuwa mwanzo wa mwaka wa kukimbia wa mtu mwingine.

Asante kwa kusoma, kukimbia na kupitisha kijiti.

**SHIRIKI KITABU**

[runningyearbook.com](http://runningyearbook.com)

Mwandikie mwandishi: [shumovich@gmail.com](mailto:shumovich@gmail.com)



**ALEX SHUMOVICH**

“Natumaini bado nina  
miaka mingi ya mbiowazimu  
mbele yangu.”

Kila siku inaendeleza mstari.

[runningyearbook.com](http://runningyearbook.com)

**JE, NAMI NINA MBIOWAZIMU?**