

Ćwiczenia dla biegaczy

Wydrukuj i zabierz ze sobą.

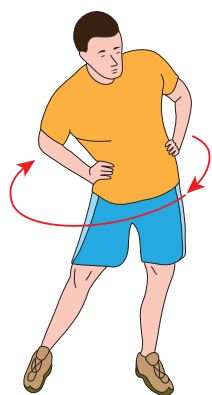
Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem biegu powinniśmy wykonać rozgrzewkę, która przygotowuje organizm do wysiłku.

Lasy Państwowe przygotowały ponad 20 tys. kilometrów szlaków pieszych. Leśne trasy to doskonałe miejsce do biegania.

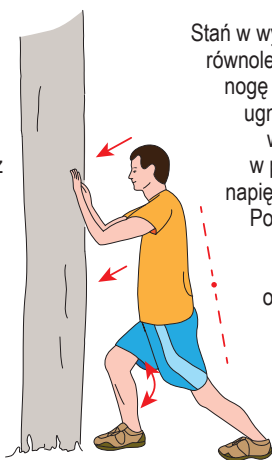
Ćwiczenia statyczne

Krążenia bioder



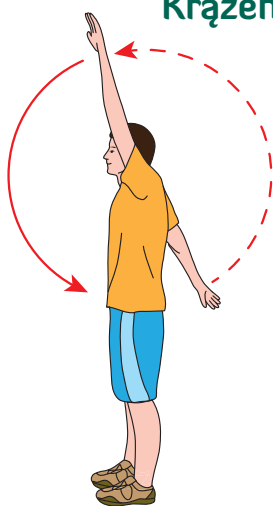
Stopy ustaw na szerokość barków, dłonie oprzyj na biodrach. Wykonuj obszerne krążenia biodrami, aż poczujesz napięcie z każdej strony ciała. Zrób 5 pełnych krążeń w jedną i 5 w drugą stronę. Głowę trzymaj nieruchomo – ruchy wykonuj jedynie biodrami.

Rozciąganie mięśni łydki



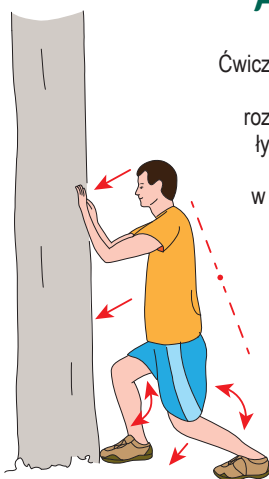
Stać w wyroku, stopy ustaw równolegle do siebie. Tylną nogę wyprostuj, przednią ugnij w kolanie. Pochyl wyprostowany tułów w przód, aż poczujesz napięcie łydki nogi tylnej. Pólicz do 8-10 sekund i zmień nogę. Dla ułatwienia możesz oprzeć się o drzewo. Wykonaj 2-3 powtórzenia na każdą stronę.

Krążenia ramion



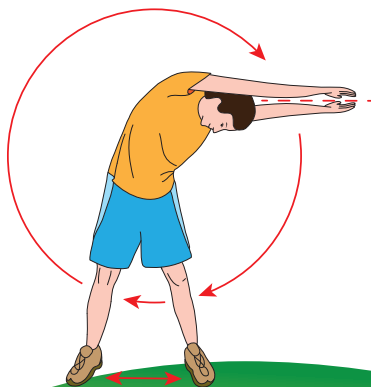
Stać wyprostowany, stopy ustaw swobodnie. Wykonuj krążenia ramion w przód i w tył; ruchy powinny być obszerne. Pamiętaj, aby ramiona były wyprostowane w stawach łokciowych. Wykonaj 10-15 powtórzeń każdą ręką.

Rozciąganie ścięgna Achillesa



Ćwiczenie to wykonuj analogicznie do rozciągania mięśni łydki z tą różnicą, że należy ugiąć w kolanie również tylną nogę.

Krążenia tułowia

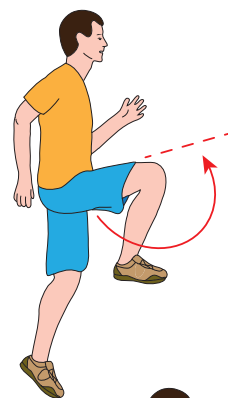


Stopy ustaw szeroko (ok. 50 cm odstępu między lewą, a prawą stopą). Unieś ramiona wysoko nad głowę i wykonuj obszerne krążenia tułowia. Jeśli nie zaniedbałeś swojej sylwetki, to z przodu powinieneś być w stanie dosięgać do ziemi. Do tyłu odchylaj się tak, aby poczuć napięcie w mięśniach brzucha. Wykonaj minimum 5 powtórzeń w każdą stronę.

Ćwiczenia dynamiczne

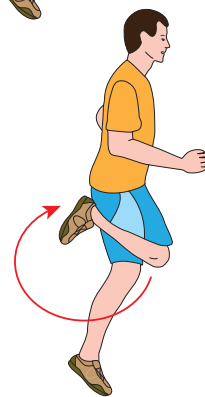
Ćwiczenia te pomogą rozgrzać mięśnie nóg przed biegiem. Wykonujemy je na 20-30 metrowym odcinku w 2-3 powtórzeniach.

Skip A



Bieg z wysokim unoszeniem kolan. Ważne jest, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie tak, jak podczas biegu.

Skip C



Bieg z uderzeniem piętami o podłaski. Ważne jest, aby ramiona podczas wykonywania ćwiczenia pracowały naturalnie, podobnie jak podczas biegu.

Rozciąganie mięśni dwugłowych uda



Stojąc na jednej nodze, unieś drugą i przyciągnij udo do klatki piersiowej. Trzymaj 8-10 sekund, wykonuj 2 powtórzenia na każdą nogę.