

ZESTAW BIEGOWY

[obowiązkowy]



TEKST: Piotr Tartanus, Magdalena Jaskółka – trenerzy założyciele Power Training – kompleksowego systemu przygotowującego biegaczy amatorów do startu w zawodach biegowych, szczególnie w biegach z przeszkodami, www.powertraining.pl

Czas, gdy trening biegacza polegał wyłącznie na nabijaniu kolejnych kilometrów, minęły bezpowrotnie. Jak dowodzą kolejne badania oraz doświadczenie większości znanych nam biegaczy oraz nasze własne – trening uzupełniający nie jest fanaberią, a absolutną koniecznością. Bieganie powinno być wspa- niałą przygodą, która daje radość, a nie prowadzi do przeciążeń i kontuzji. Aby tak się działo, należy pamiętać, że ciało jest systemem połączonym. Każda jego część wpływa na sąsiednią, i to zarówno

w aspekcie poprawy wyników, jak i zapobiegania urazom. Na łamach magazynu BIEGANIE wielokrotnie pisaliśmy o ćwiczeniach ogólnorozwojowych, które biegacz powinien wykonywać i nie zamierzamy przestać o tym przypominać. Obok przedstawiamy kilka ćwiczeń do samodzielnego wykonania w domu. Dzięki nim wzmocnisz gorset mięśniowy wspomagający bieganie. Potrzebujesz na nie tylko 15 minut dwa razy w tygodniu. Pamiętaj o prawidłowej technice – postaw na jakość, a nie ilość. Zapraszamy do ćwiczeń! ●

Hollow body – mocny core

Położ się na plecach, ramiona wyciągnięte nad głowę, nogi wyprostowane.

Napnij mocno brzuch, unieś nogi i ręce wraz z łopatkami. Mocno przyklej odcinek lędźwiowy do podłogi!

Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 40 sekund. Ćwiczenie powtórz 3–4 razy.

Superman – proste plecy

Położ się na brzuchu, ramiona wyprostowane nad głowę, głowa w pozycji neutralnej patrzy w podłogę. Unieś delikatnie klatkę piersiową, ugnij łokcie ściągając mocno łopatkę i przenosząc ramiona do boku. Rozluźnij uda, pośladki i odcinek lędźwiowy.

Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń. Możesz wziąć w dłonie niewielkie ciężarki.





Łokieć – kolano w kłku podpartym – zaawansowana stabilizacja

Kłęk podparty, dłonie pod barkami, brzuch napięty. Unieś ramię i przeciwległą nogę tak, by tworzyły jedną linię z tułowiem. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji, a następnie złącz łokieć z kolaniem pod tułowiem. Znow wyprostuj rękę i nogę, i powtórz łączenie łokcia z kolaniem 12–15 razy. Zmień stronę. Utrzymuj równowagę i staraj się, aby miednica nie zmieniała swojej pozycji i cały czas znajdowała się równolegle do podłogi. Wykonaj ćwiczenie dokładnie, bądź mistrzem precyzji.

Unoszenie bioder w leżeniu – silne pośladki

Położ się na plecach, ramiona wzdłuż ciała, nogi ugięte, pięty wciśnięte w podłogę. Podnieś jedną nogę i unieś biodra, zachowując kąt prosty w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym. Unoś i opuszczaj biodra, mocno napinając pośladki. Zrób 3 serie po 15 powtórzeń. Nie śpiesz się.



Russian twist – mocny brzuch

Usiądź na podłodze, plecy proste, nogi ugięte, w dłoniach trzymaj obciążenie (w naszym przypadku 5-litrowa butla z wodą). Napnij mocno brzuch, unieś nogi i przenoś ciężar z jednej strony na drugą. Uwaga! Pracuj tułowiem, nie rękoma! Wykonaj 3 serie po 30 powtórzeń.

