Temat: Prawidłowa technika biegu.

Dziewczęta, zastanawiałyście się jak biegać dobrze technicznie, chroniąc ciało przed kontuzjami i naciągnięciami mięśni? Jak trenować, żeby biegać szybciej i łatwiej pokonywać dany dystans?

Technika biegowa - ustawienie ciała

Niewłaściwy ruch rąk, nóg oraz niesymetryczne ustawienie stóp są najczęstszymi przyczynami kontuzji. Na prawidłową technikę biegu i tempo pokonywanych kilometrów składają się też ogólna sylwetka, ruch głowy, bioder, a nawet... palców!

1. Głowa: utrzymuj ją w jednej linii z całym ciałem, patrz prosto przed siebie - nie powinna też "wyprzedzać" reszty ciała; nie zadzieraj jej do góry, ani nie opuszczaj. W czasie biegu nie kręć głową na boki, ale patrz do przodu.

2. Barki: rozluźnione i opuszczone. Nie unoś ich do góry, nie napinaj i nie garb się.

3. Ręce: ugnij w łokciach i ustabilizuj tę pozycję. Pracują całe ręce, bez ruchu w łokciach. W trakcie biegu ruch rękoma powinien być obszerny i dostosowany do prędkości biegu. Im biegniesz szybciej, tym bardziej zamaszysty powinien być ruch. Dłoni nie zaciskaj w pięści - palce trzymaj wyprostowane, ale swobodne.

4. Biodra: ustawione w jednej linii względem ciała.

Krok biegowy zaczyna się od ruchu biodrem - zginając kolano i podnosząc nogę do góry, zgina się też biodro. W momencie, kiedy noga ląduje, najpierw podłoża dotykają palce, a dopiero po nich reszta stopy. Na całych stopach można lądować tylko podczas powolnego biegu.

5. Stopy: ich zadaniem jest amortyzacja wstrząsów powodowanych zderzeniem ciała z podłożem. W momencie lądowania stopy muszą zamortyzować aż trzykrotną wagę ciała! Dlatego pronacja, czyli ustawienie stopy podczas lądowania, jest tak ważna.

Zapraszam do obejrzenia krótkich filmów oraz ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=1AkPUU3B_Z8

https://www.youtube.com/watch?v=W6pVqTdtqP0

Powodzenia!
Nauczyciel wychowania fizycznego
Izabela Jeż