

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE TECHNIKĘ BIEGU

CZEŚĆ!

Poniżej prezentuję ci ćwiczenia na rozwój siły i elastyczności mięśni niezbędnych do biegania.

SKIP A

Celem tego ćwiczenia jest poprawa dynamiki, koordynacji i siły mięśni nóg.

Polega ono na **wysokim unoszeniu kolan do wysokości bioder**. Zwróć uwagę, aby palce stopy nogi w momencie szczytowego zadarcia kolana do góry były podciągnięte również maksymalnie do góry.

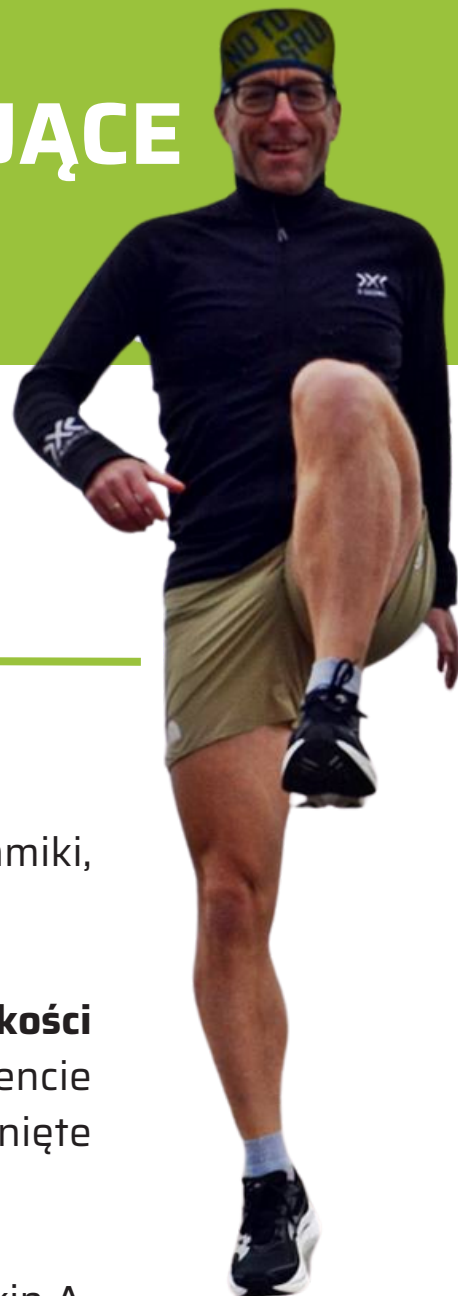
Wyobraź to sobie w ten sposób. Gdy wykonujesz Skip A, osoba za tobą nie ma prawa widzieć podeszwy buta nogi podniesionej do góry. Skip A możesz wykonywać w marszu, wolnym truchcie lub w miejscu.

Zwróć uwagę na biodra, aby ani nie wypychać ich zbyt do przodu, bo wtedy będziesz mocno wychylony w tył, ani w tył, bo będziesz zbyt zaokrąglony w plecach.

Pamiętaj, utrzymuj barki w jednej płaszczyźnie i staraj się wykonywać lądowanie na śródstopiu.



[Siła biegowa - skip A + Wieloskok](#)



SKIP B

Celem tego ćwiczenia jest rozwijanie mocy nóg w fazie odbicia, poprawa techniki i koordynacji ruchowej.

Ćwiczenie w pierwszej fazie wygląda identycznie jak skip A, z tą różnicą, że gdy udo jest już równoległe położone względem podłoża, następuje dynamiczny wykop podudzia do przodu.

 [Siła biegowa - skip B](#)



SKIP C

Polega na uderzaniu piętami o pośladki. Jest to jeden z najłatwiejszych skipów do wykonania.

Twoje zadanie to w trakcie dynamicznego poruszania się do przodu uderzać naprzemiennie piętami o pośladki.

Ćwiczenie to wymaga dużej elastyczności mięśni czworogłowych i bioder, ale oddziałuje bardzo mocno na mięśnie dwugłowe, co poczujesz już po 50 metrach poprawnego wykonania tego ćwiczenia.

 [Siła biegowa - skip C](#)



SKIP D

Inaczej nazywany krokiem defiladowym. W tym skipie możesz sobie pozwolić na delikatne odchylenie się do tyłu.

Twoim zadaniem jest poruszanie się do przodu z wyprostowanymi nogami. Tak jakbyś chciał krokiem defiladowym przemieszczać się szybko do przodu.


Celem tego ćwiczenia jest wzmocnienie stawu skokowego i łydki – to one właśnie pracują w trakcie skipu D najintensywniej pod warunkiem, że w trakcie kontaktu stopy z podłożem noga będzie wyprostowana. Twoje ścięgna Achillesa podziękują ci za to ćwiczenie.



 [Siła biegowa - skip D](#)

ĆWICZENIA PLYOMETRYCZNE

 [Ćwiczenia plyometryczne - przykłady](#)

 [5 najlepszych ćwiczeń siły biegowej, dzięki którym zaczniesz biegać szybciej!](#)

 [Siła biegowa w treningu biegacza](#)

