

Prawidłowa Technika Biegu

- ▶ Tomasz Saska
- ▶ ALKS AJP Gorzów Wlkp.

Czego potrzebujemy żeby prawidłowo biegać???

- ▶ Nic trudnego wystarczy założyć buty, odzież do biegania i już możemy ruszać..
- ▶ Podobno bieganie to najprostsza forma ruchu??
- ▶ Czy oby na pewno najprostsza??
- ▶ Z pewnością łatwo dostępna, ale bieganie zawodowe czy już na poziomie amatorskich biegów – niewiele ma wspólnego z „łatwym, prostym elementem ruchu”
- ▶ To jak biegamy warunkuje wiele czynników i nie wszystkie w dużej mierze zależą od nas samych, ale na szczęście jesteśmy w stanie każdy z elementów od których zależy jak biegamy – poprawiać = wytrenować.

- ▶ Różnimy się od siebie pod względem – sprawności, siły, wzrosty, masy ciała itp..
- ▶ W naszym przypadku rozmawiając o bieganiu – chcemy biegać szybciej, dłużej. W zależności czy trenujemy sprinterów czy biegaczy średnio czy długodystansowych a co najważniejsze w zdrowiu!!!!
- ▶ BEZ KONTUZJI !!!!!
- ▶ JAK TO ZROBIĆ ???
- ▶ Postaram się odpowiedzieć na te pytania?



BIEGANE = KONKURENCJA TECHNICZNA

Diabeł Tkwi w Szczegółach !!!



Najważniejsze Aspekty w Kształtowaniu Poprawnej Techniki !!!

- ▶ Dostrzegać błędy
- ▶ Wprowadzić korekty - ćwiczenia
- ▶ Konsekwentnie pilnować techniki, aż do momentu uzyskania satysfakcjonujących nas efektów!!

Postawa Ciała – ustawienie w biegu

- ▶ Głowa i jej ustawienie – położenie w biegu...
- ▶ Ramiona, barki, praca rąk
- ▶ Tułów, ustawienie bioder,
- ▶ Kolana - ustawienie
- ▶ Stopy – praca bądź jej brak

Głowa - jej ustawienie i położenie w biegu



Prawidłowe ustawienie głowy w biegu



Ramiona, barki, praca rąk

- ▶ Swobodna praca RR, ręce rozluźnione – bez zbędnych napięć
- ▶ Linia ciała
- ▶ Dlaczego tak ważna jest praca ramion – prawidłowa praca :
 - ★ Pchają nasze ciało do przodu
 - ★ Dzięki prawidłowej pracy mogą nam pomagać i biegniemy szybciej bądź mogą nas spowalniać

Prawidłowa praca RR



Nieprawidłowa praca RR





Tułów i ustawienie bioder



Kolana - ustawienie



- Stopa!!!

- ▶ Prawidłowa praca stopy i jej ustawienie w biegu
- ▶ Nieprawidłowa praca stopy i jej ustawienie w biegu



Bieg nieprawidłowy – stawianie stopy z góry tzw. „człapanie”



Nieprawidłowy bieg przez piętę



Prawidłowa pozycja w Skipie A i ustawienie stopy



Prawidłowy bieg



Pozycja w biegu na większej prędkości na „płoteczkach”



Nikola na pierwszym treningu



Nikola po roku treningu



Dziękuję za uwagę



Akademia Motoryki

Tomasz Saska