

NICHOLAS ROMANOV

KURT BRUNGARDT

# BIEGOWA REWOLUCJA

Jak biegać dalej, szybciej i unikać kontuzji

*Biegaj mądrzej  
biegaj bezpieczniej!*

Tytuł oryginału: The Running Revolution: How to Run Faster, Farther, and Injury-Free--for Life

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-3492-2

Copyright © 2014 by Nicholas Romanov

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/biegre>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

BIEGOWA REWOLUCJA	11
PODZIĘKOWANIA	13
WSTĘP   Biegać jak najlepsi na świecie	15

## CZĘŚĆ PIERWSZA

### PRZYGOTOWANIA DO NAUKI BIEGANIA METODĄ POSE

OSOBISTA HISTORIA BIEGANIA   Podróż z Rosji do Ameryki	23
SYSTEM PERCEPCJI   Podstawa nauki	33
DZIENNIK BIEGOWY   Śledzenie postępów	38
JAK PRAWIDŁOWO DOBRAĆ BUTY... ALBO Z NICH ZREZYGNOWAĆ?   W poszukiwaniu idealnej pary	48
FILMOWANIE CYFROWE   Sposób na poznanie własnej techniki biegu	54
PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE   Zwiększanie mobilności	58
TRENING SIŁOWY   Rozwijanie stabilności i siły	92

## CZĘŚĆ DRUGA

### DZIESIĘĆ LEKCJI

WSTĘP DO LEKCJI   Doskonalenie umiejętności biegania	101
LEKCJA PIERWSZA   Stopa	105
LEKCJA DRUGA   Pozycja biegowa	113
LEKCJA TRZECIA   Padanie	119
LEKCJA CZWARTA   Pociągnięcie	127
LEKCJA PIĄTA   Łączenie pozycji	131
LEKCJA SZÓSTA   Ściągno Achillesa	136
LEKCJA SIÓDMA   Raz jeszcze o pozycji biegowej	142

LEKCJA ÓSMA   Raz jeszcze o padaniu	147
LEKCJA DZIEWIĄTA   Raz jeszcze o pociągnięciu	155
LEKCJA DZIESIĄTA   Ponownie połączmy wszystkie elementy	160
UKOŃCZENIE STUDIÓW   Ciesz się chwilą	165

## **CZĘŚĆ TRZECIA**

### OBWODOWY TRENING BIEGOWY

WSTĘP DO OBWODOWEGO TRENINGU BIEGOWEGO   Przejście na następny poziom	169
ZOSTAŃ WŁASNYM TRENEREM   Pokonywanie wyzwań	170
OBWODOWY TRENING BIEGOWY   Przejście do kolejnego etapu	184
BIEGANIE NA RÓŻNYCH NAWIERZCHNIACH   Biegacz terenowy	200
CZĘSTO WYSTĘPUJĄCE KONTUZJE   Zapobieganie i terapia	205

## **CZĘŚĆ CZWARTA**

### GRANICE MOŻLIWOŚCI

DUŻA MAŁPA, MAŁA MAŁPA   Jak oszacować potrzeby treningowe organizmu?	213
PROGRAMY TRENINGOWE   5 i 10 km, półmaraton oraz maraton	217
BIEGANIE PRZEZ CAŁE ŻYCIE   Pozostać zdrowym, cieszyć się i bić rekordy życiowe	223
DODATEK   Ściąga	224
SŁOWNICZEK	231
INDEKS ĆWICZEŃ	236

# LEKCJA DZIEWIĄTA

---

## Raz jeszcze o pociągnięciu

Zapewne się tego domyślałeś. W trakcie tej lekcji ćwiczenia w pociągnięciu nogi nabiorą dynamiki, a Ty skupisz się na odpowiednim wyczuciu czasu wykonania tego pociągnięcia. Mam nadzieję, że przekonałem Cię już, że efektywności i precyzji zmiany punktu podparcia *nie* osiąga się poprzez odbicie od ziemi i rozciągnięcie nogi w kostce. Efektywność i precyzja zmiany punktu podparcia są pochodną odpowiedniego odciążenia i pociągnięcia nogi.

### TECHNIKA

Przyjrzyjmy się fazie pociągnięcia bardziej uważnie, zwracając szczególną uwagę na wyczucie czasu. Byłoby najlepiej, gdyby pociągnięcie zaczynało się z chwilą zakończenia fazy padania — gdy tylko stopa nogi prowadzącej minie nogę podpierającą. Nawet wyczynowym biegaczom nie udaje się to idealnie za każdym razem. Chęć uniknięcia upadku i podparcia się jest tak silna, że czasami bierze górę nad dążeniem, które będziemy rozwijać w trakcie tej lekcji.

*Przejdźcie poza moment progowy  
— do fazy pociągnięcia*

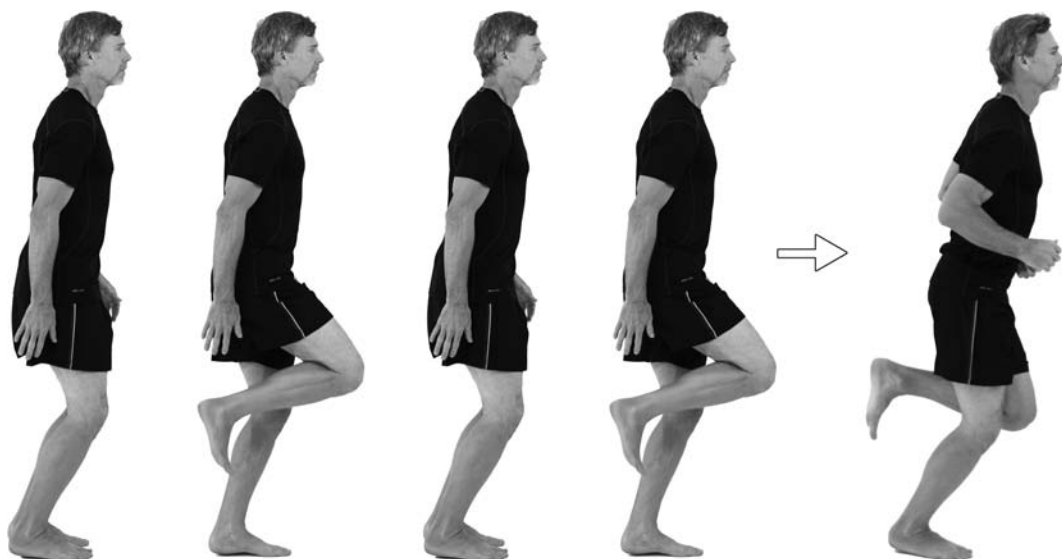


## ZMODYFIKOWANE ĆWICZENIA W PODCIĄGANIU NOGI

Te ćwiczenia skłonią Cię do wykorzystania mięśni grupy tylnej uda do oderwania stopy od ziemi i podciągnięcia jej bezpośrednio pod biodro, co inicjuje fazę lotu, w której żadna ze stóp nie ma kontaktu z podłożem.

### ***Tupnięcie z przejściem do biegu***

1. Zaczynij od przyjęcia pozycji biegowej na lewej stopie.



*Tupnięcie z przejściem do biegu*

2. Skoncentruj się na tupnięciu poduszką prawej stopy, pod biodrem, a następnie za pomocą mięśni grupy tylnej uda podciągnij ją z powrotem do góry, pod biodro. Lewa stopa powinna spoczywać na ziemi przez cały czas trwania tej fazy ćwiczenia.
3. Z pozycji biegowej ponownie pozwól prawej stopie opaść na ziemię i z szybkim tupnięciem wyląduj na przodostopiu, pod biodrem.
4. Pozwól pięcie prawej stopy delikatnie musnąć podłoże.



**5.** Wykorzystując mięśnie grupy tylnej uda prawej nogi, szybko poderwij prawą stopę z powrotem w górę, pod biodro, jednocześnie lekko unosząc ramiona, aby odciążać nogę podpierającą. Mięśnie czworogłowe prawej nogi powinny pozostać rozluźnione, a kostkę prawej nogi należy unieść pionowo, w linii prostej.

**6.** Dynamicznie powtórz całą tę sekwencję, skracając do minimum kontakt prawej stopy z podłożem — podciąganie nogi powinno się odbywać szybko, opuszczanie zaś powoli; lewa stopa powinna stanowić podparcie dla ciała przez cały czas.

**7.** W miarę wzrostu tempa wykonywania ćwiczenia pozwól lewej, podpierającej nodze wykonać niewielki podskok w miejscu za każdym razem, gdy podciągasz prawą nogę i lekko unosisz ramiona w celu odciążenia ciała. Pamiętaj o nieznacznym ugięciu kolan i każdorazowym lądowaniu na poduszce prawej stopy.

**8.** Zmień nogę podpierającą i powtórz ćwiczenie.



*Wykrok z przejściem do przodu*

### **Wykrok z przejściem do przodu**

**1.** Bazując na powyższym ćwiczeniu, zacznij od przyjęcia pozycji biegowej i pozwól opaść prawej nodze na ziemię, na poduszkę stopy, pod biodrem. Pięta powinna łagodnie musnąć podłoże.

- 2.** Lekko unieś ramiona w celu odciążenia ciała i, korzystając z mięśni grupy tylnej uda, szybko podciągnij prawą stopę z powrotem pod biodro; mięśnie czworogłowe powinny pozostać rozluźnione. Tak jak poprzednio, prawą kostkę należy unieść pionowo, w linii prostej.
- 3.** Przejdź do fazy padania, przenosząc biodra poza punkt podparcia — poduszkę lewej stopy.
- 4.** Daj prawej stopie opaść na ziemię i wylądować na przodostopiu pod biodrem. W ten sposób odciążysz lewą nogę i pozwolisz lewej stopie szybko wysunąć się do przodu, pod biodro, by ponownie stała się ona punktem podparcia.
- 5.** Dynamicznie powtórz całą tę sekwencję, skracając do minimum kontakt prawej stopy z podłożem.
- 6.** W miarę wzrostu tempa wykonywania ćwiczenia pozwól lewej, podpierającej nodze wykonać niewielki przeskok do przodu za każdym razem, gdy podciągasz prawą nogę i lekko unosisz ramiona w celu odciążenia ciała. Pamiętaj o nieznacznym ugięciu kolan i każdorazowym lądowaniu na poduszce prawej stopy.
- 7.** Zmień nogę podpierającą i powtórz ćwiczenie.

## TRENING

- 1.** Wykonaj ćwiczenia opisane w sekcji dziennika biegowego poświęconej pracy nad koncentracją.
- 2.** Wykonaj wszystkie trzy ćwiczenia percepcji ciężaru ciała — postawę sprężystą, bieg w miejscu i postawę biegową.
- 3.** Wykonaj ćwiczenie z utrzymaniem pozycji biegowej przez 20 sekund na każdej nodze, po trzy razy dla każdej nogi.
- 4.** Wykonaj trzy powtórzenia ćwiczenia w padaniu w postawie sprężystej z podparem o ścianę (wariant 2.) oraz po trzy powtórzenia na każdą nogę analogicznego ćwiczenia, tylko w pozycji biegowej. Stopniowo odsuwaj się od ściany, aby utrudnić sobie wykonanie ćwiczenia.



- 5.** Wykonaj po trzy powtórzenia ćwiczenia „padający pień” (wariant 2.) na każdą nogę podpierającą. Unoś stopę nogi niepodpierającej na różną wysokość względem nogi podpierającej: do kostki, do połowy łydki, do kolana.
- 6.** Na każdą nogę podpierającą wykonaj trzy serie po dziesięć powtórzeń ćwiczenia z tupnięciem. Odpocznij 10 – 15 sekund między kolejnymi seriami.
- 7.** Wykonaj dziesięć powtórzeń ćwiczenia ze zmianą podparcia. Odpocznij 30 sekund.
- 8.** Wykonaj dwie serie po 10 – 20 powtórzeń podskoku przed siebie, z odpoczynkiem między seriami trwającym od 30 do 60 sekund.
- 9.** Wykonaj ćwiczenie ze zmianą punktu podparcia w ruchu, łącząc w jeden ciąg tyle kroków z rzędu, ile zdołasz, aż dostrzeżesz pogorszenie techniki albo skończy Ci się miejsce. W trakcie jednej próby wystarczy pokonać 10 metrów. Całą sekwencję powtórz pięciokrotnie.
- 10.** Wykonaj dziesięć wyroków z przejściem do przodu na każdą nogę podpierającą. Zrób trzy serie ćwiczeń na każdą nogę, odpoczywając przez 10 – 15 sekund po każdej z nich.
- 11.** Przeplatając 30 – 60 sekund biegu 60 sekundami marszu przez łącznie 10 minut, w ramach ćwiczenia komunikacji między umysłem a ciałem zadawaj sobie pytania dotyczące poszczególnych pozycji. Szczególną uwagę zwróć na pozycję w fazie pociągnięcia. Czy przy każdym podciągnięciu nogi mięśnie czworogłowe są rozluźnione, a za uniesienie kostki z powrotem do góry, pod biodro, odpowiadają mięśnie grupy tylnej uda? Czy przechodzisz do fazy lotu, gdy tylko noga prowadząca znajdzie się za kolanem nogi podpierającej?
- 12.** W ramach treningu siłowego wykonaj po 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- 13.** Zrób w dzienniku biegowym notatki po sesji. Spisz spostrzeżenia i uczucia dotyczące fazy pociągnięcia nogi przy użyciu mięśni grupy tylnej uda w odpowiednim momencie każdego kroku. Przeformułuj frustrujące przeszkody, z którymi się zmagales. Czy kontakt z podłożem był krótki i ograniczał się do lekkiego „pacnięcia”? Czy czułeś, że pracują mięśnie grupy tylnej uda? Czy podciągałeś kostkę w górę pionowo, w linii prostej? Jak poszło Ci utrzymanie zalecanego rytmu: szybkie podciągnięcie i wolne opuszczenie stopy? Jakie masz cele na kolejną sesję treningową?



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

Powszechnie uważa się, że bieganie nie wymaga nauczania się techniki, gdyż jest całkowicie

**naturalną umiejętnością.** Ta pozorna łatwość jest zresztą jedną z przyczyn wielkiej popularności tego sportu: tysiące ludzi w różnym wieku po prostu zaczynają biegać — i prędko odkrywają, że dzięki treningom stają się zdrowsi, piękniejsi i o wiele bardziej zadowoleni z życia. Niestety, biegaczom, zarówno amatorom, jak i startującym w zawodach, przytrafiają się kontuzje i urazy. Bóle kolan, bioder, dolegliwości mięśni i stawów nader często uprzykrzają życie miłośnikom biegania.

Jeśli chcesz czerpać radość z biegania i uniknąć niebezpiecznego przeciążenia mięśni i stawów, to trzymasz w ręku właściwą książkę. Znajdziesz tu komplet rzetelnych, opartych na biomechanice i fizjologii informacji, które powinien znać każdy, kto się zajmuje bieganiem. Dzięki zawartym tu wskazówkom prędko wypracujesz lepszy krok biegowy, który zminimalizuje obciążenia układu ruchu, a przy okazji znacznie poprawi wydolność Twojego organizmu.

**Dzięki tej książce:**

- **Poznasz związki między anatomią a techniką ruchu**
- **Nauczysz się dobierać najodpowiedniejsze buty do biegania**
- **Przyswoisz techniki wykonywania ćwiczeń rozgrzewających**
- **Dowiesz się, jak wyeliminować ryzyko kontuzji podczas biegania**
- **Łatwo zmienisz styl biegania na bezpieczniejszy i efektywniejszy**

**DR NICHOLAS ROMANOV** jest trenerem olimpijskim, sportowcem i doktorem fizjologii. Zasłynął opracowaniem metody Pose — opartej na wynikach wieloletnich badań dziedziny biomechaniki i fizjologii, dzięki której sportowcy osiągają lepsze wyniki i o wiele rzadziej występują u nich kontuzje.

**KURT BRUNGARDT** od ponad dziesięciu lat jest uznanym trenerem kulturystyki i fitnessu w Nowym Jorku. Jest również autorem wielu popularnych programów treningowych. Z jego pomocy korzystają zarówno sportowcy, aktorzy, jak i seniorzy, którzy chcą poprawić swoją kondycję.

**septem**  
septem.pl

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
http://septem.pl



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>