

SPIIS TREŚCI

KIM JEST AUTOR 3

WSTĘP 9

PRZYCZYNY KONTUZJI 15

KONTUZJE BIEGACZA 22

WYBRANE KONTUZJE 26

ZWALCZANIE KONTUZJI 35

ĆWICZENIA 46

PODSUMOWANIE 57

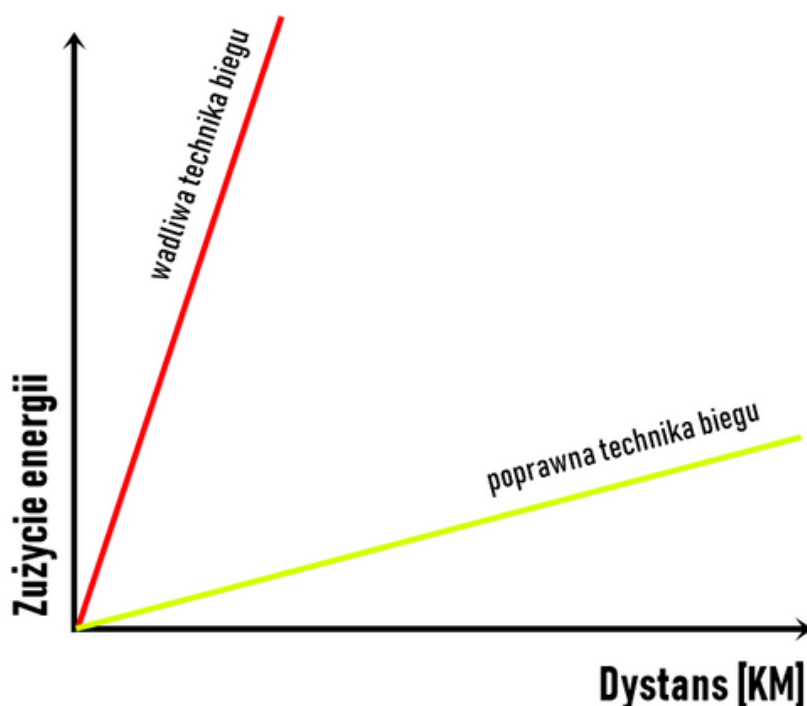
MATNERIAŁY DODATKOWE 59

LINKI 63

KLAUZULA 64

PRZYCZYNY KONTUZJI 21

Wadliwa technika biegu oprócz korelacji z występowaniem kontuzji, wpływa znacząco na **nadmierne wydatkowanie energii** podczas biegu. Wówczas mamy do czynienia z tzw. *wyciekami energii*, która zamiast być wydatkowana na przemieszczanie się do przodu, to jest zużywana na utrzymanie ciała biegacza "w pionie". Z pomocą przychodzą tutaj ćwiczenia w treningu "pozabiegowym". Bowiem **wzrost siły** w nogach powoduje mniejszy transport krwi do nóg spowodowany **mniejszym zapotrzebowaniem na ATP**. Mniejszy pobór tlenu powoduje, że możliwa jest **dłuższa praca** mięśni w tym samym czasie **z większą intensywnością**. Aby budować siłę, trzeba mieć jednak mobilność.



ZWALCZANIE KONTUZJI 36

ROZLUŻNIANIE MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWE TKANEK MIĘKKICH

Automasaż przy użyciu rąk:

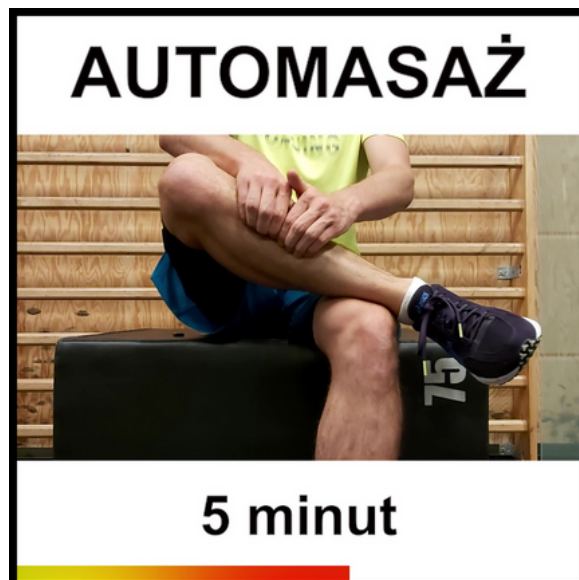
- palpacja tkanek
- autoterapia instynktowna
- terapia punktów spustowych
- badanie ciepłoty i elastyczności tkanek
- przyspieszenie przepływu krwi
- pobudzenie wolnych zakończeń nerwowych
- zwiększenie przesuwalności tkanek względem siebie
- ciekawa lekcja anatomii i odkrywanie nowych mięśni w ciele

Automasaż przy użyciu rollera/piłki:

- popularnie nazywane rolowaniem ([więcej mówię tutaj](#))
- przedtreningowo - pobudzenie i przygotowanie do wysiłku
- potreningowo - usuwanie metabolitów, przyspieszenie regeneracji
- screening naszego ciała, gdy wykonywany jest regularnie
- działanie antucellulitowe i ujędrniające
- reorientacja włókien kolagenowych

ZWALCZANIE KONTUZJI 37

AUTOMASAŻ PODUDZIA - KONTUZJA SHIN SPLINT

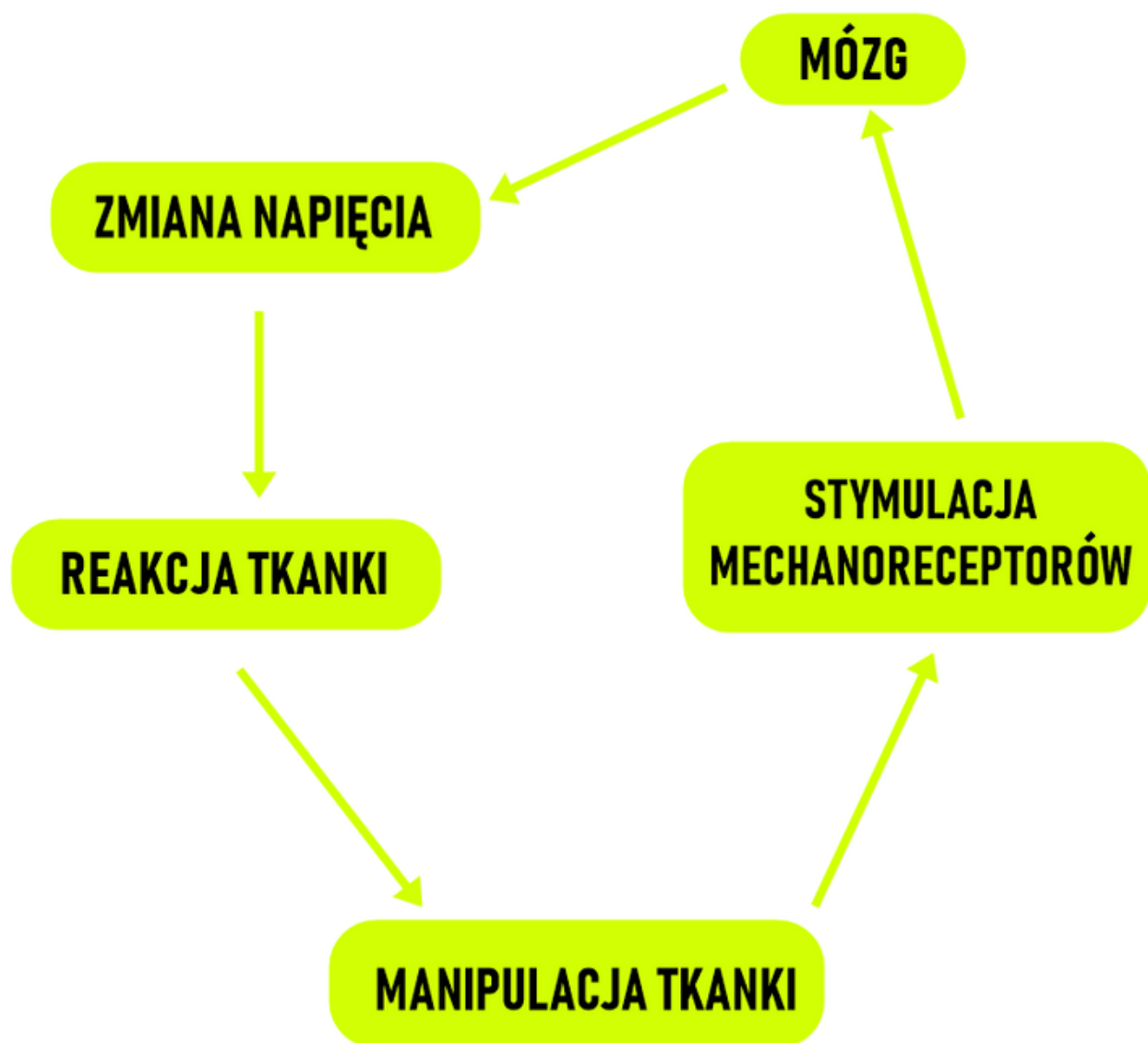



ROLOWANIE STOPY PIŁECZKĄ - ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO



ZWALCZANIE KONTUZJI 38

MECHANIZM ODDZIAŁYWANIA NA TKANKI MIĘKKIE - R. SCHLEIP



Na następnych stronach znajdziesz zestawy ćwiczeń z  filmikami pod wybrane kontuzje, które omówiłem wcześniej. Kolejność ich wykonywania nie jest przypadkowa.

Aby odtworzyć film wystarczy, że klikniesz wyraz "[film tutaj](#)", który znajduje się obok nazwy każdej kontuzji. Zostaniesz wówczas przekierowany na kanał na YouTube, gdzie zaprezentowany zostanie Tobie film z ćwiczeniami. Dostęp do ćwiczeń jest darmowy.

Przed wykonaniem ćwiczeń pamiętaj, aby wykonać rolowanie dynamiczne. Nie na wszystkich propozycjach ćwiczeń jest ono pokazane, co nie znaczy, że nie trzeba go robić. Więcej o rolowaniu mówię [tutaj](#).

Pamiętaj, że jest to propozycja ćwiczeń, których jest zdecydowanie więcej. Będę pisał o nich (i nie tylko) w książce o bieganiu, która powstaje.

ĆWICZENIA

48



ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZOWEGO ([film tutaj](#))

ROLOWANIE



5 MINUT

AUTOMASAZ



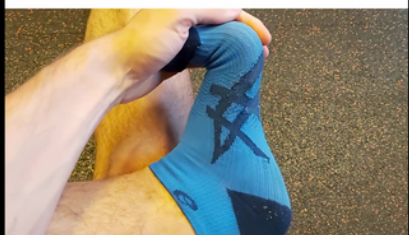
5 MINUT

MOBILITY



3x20 powtórzeń

MOBILITY



3x20 powtórzeń

MOBILITY



3x20 powtórzeń

MOBILITY



3x20 powtórzeń

STABILIZACJA



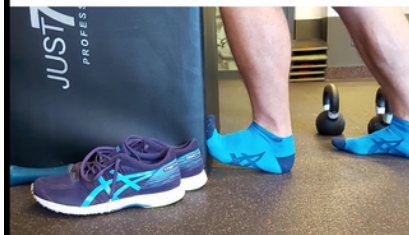
60" na strone

SILA STOPY



3x20 powtórzeń

ROZCIAGANIE



3 MINUTY