

# **SPIIS TREŚCI**

KIM JEST AUTOR 3

WSTĘP 9

PRZYCZYNY KONTUZJI 15

KONTUZJE BIEGACZA 22

WYBRANE KONTUZJE 26

ZWALCZANIE KONTUZJI 35

ĆWICZENIA 46

PODSUMOWANIE 57

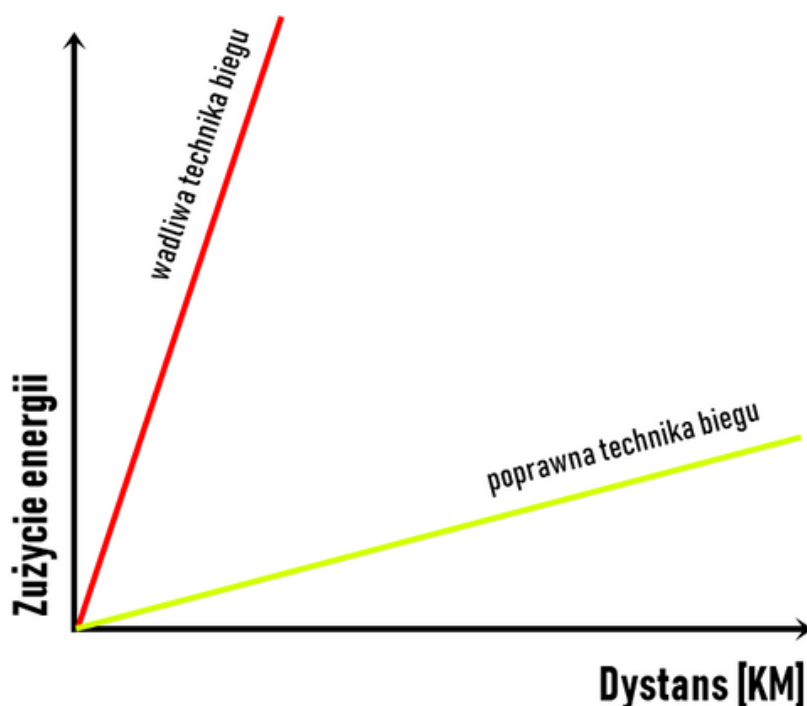
MATNERIAŁY DODATKOWE 59

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:

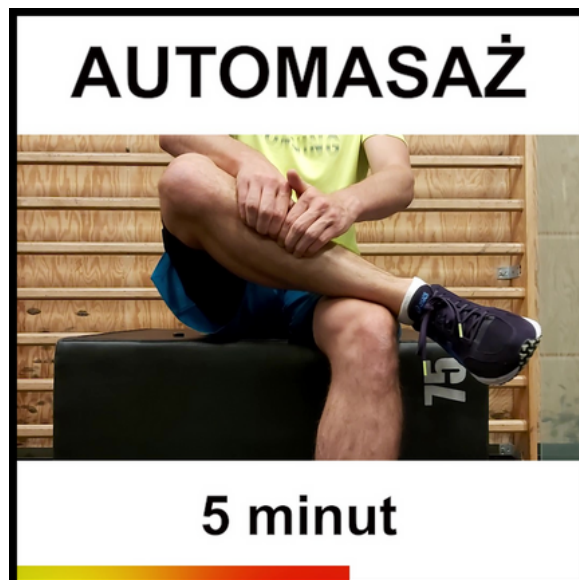
- palpacja tkanek
- autoterapia instynktowna
- terapia punktów spustowych
- badanie ciepłoty i elastyczności tkanek
- przyspieszenie przepływu krwi
- pobudzenie wolnych zakończeń nerwowych
- zwiększenie przesuwalności tkanek względem siebie
- ciekawa lekcja anatomii i odkrywanie nowych mięśni w ciele

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

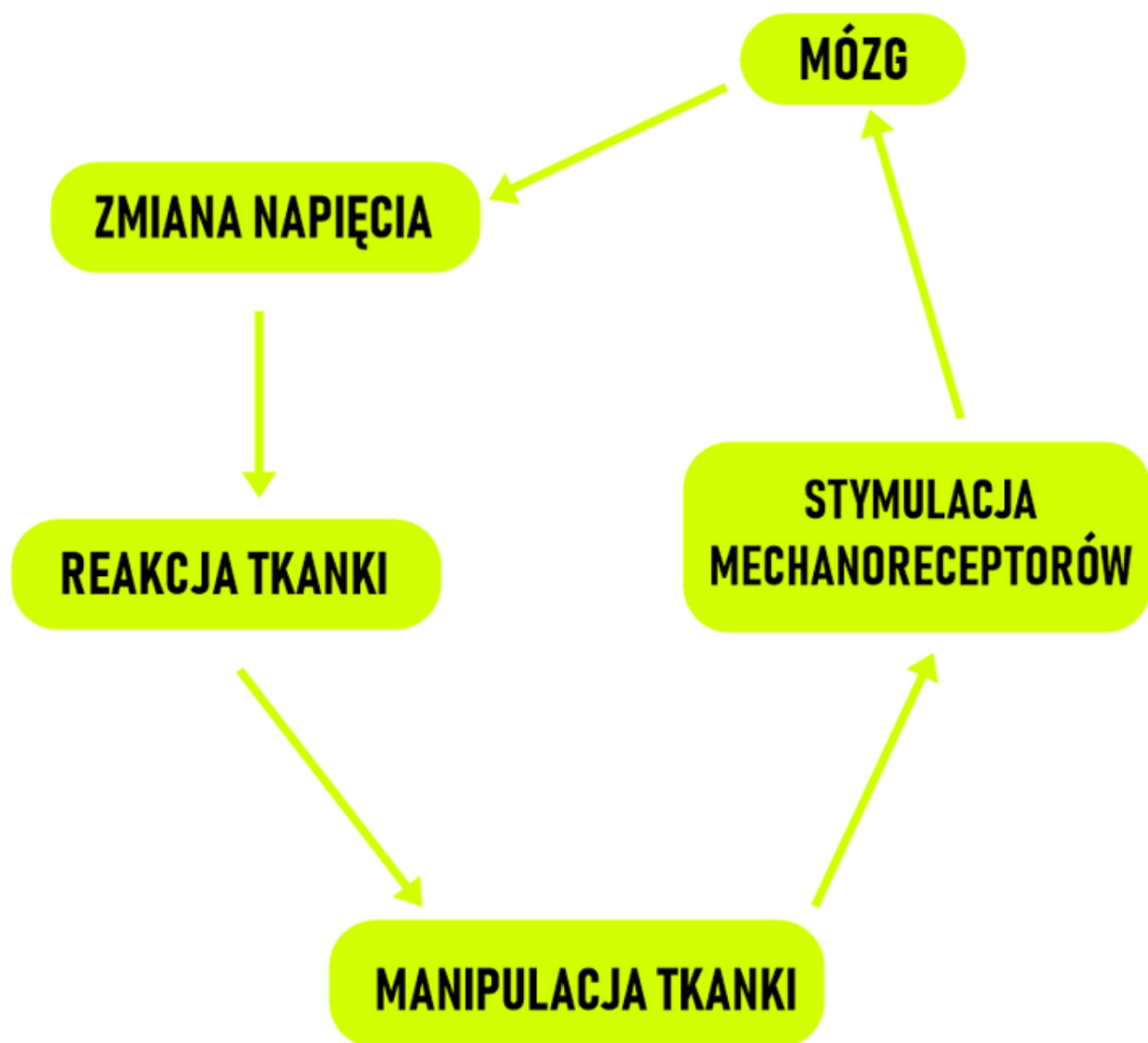



ROLOWANIE STOPY PIŁECZKĄ - ZAPALENIE ROZCIĘGNA PODESZWOWEGO



# 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**



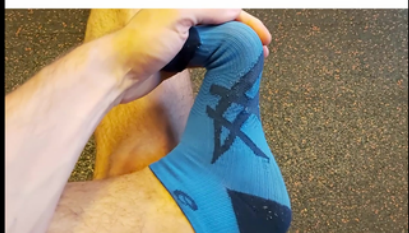
**5 MINUT**

**MOBILITY**



**3x20 powtórzeń**

**MOBILITY**



**3x20 powtórzeń**

**MOBILITY**



**3x20 powtórzeń**

**MOBILITY**



**3x20 powtórzeń**

**STABILIZACJA**



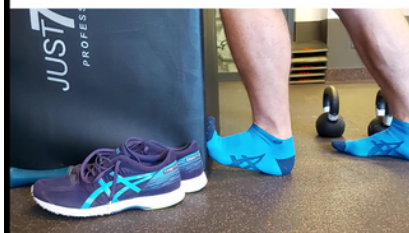
**60" na strone**

**SILA STOPY**



**3x20 powtórzeń**

**ROZCIAGANIE**



**3 MINUTY**