

Pozycja biegacza

1. Zaczynamy od ćwiczeń na zwykłym podłożu – boso. Wykonujemy wznos kolana lewej nogi i ręki przeciwnej, lewą rękę zgiętą w łokciu cofamy – wszystko jak przy biegu. Następnie nogę cofamy, tułów pochylamy i zmieniamy układ rąk. Należy pamiętać o wyprostowanych plecach i „ściągniętych” łopatkach i pracy rąk skoordynowanej z całym ruchem. Ramiona blisko tułowia.

Utrzymujemy się w każdej z pozycji przez 5 sekund. Ćwiczenie powtarzamy po 10 razy na obie nogi. Wykonujemy 2 serie.



2. j.w. na gumowej poduszce równoważnej



Moje przykładowe ćwiczenia stabilizacyjne. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.

3. j.w. na biercie równoważnym



4. j.w. z oporem gumy



5. ćwiczyć można wszędzie np. na wzburzonej wodzie, czy masce pedzającego samochodu ☺

