

Rozgrzewka przed bieganiem

www.trenerpumba.pl

Dynamiczna rozgrzewka przed biegiem przygotowuje mięśnie, stawy oraz układ krążeniowo-oddechowy do wysiłku, zmniejszając ryzyko kontuzji.

Wykonaj poniższe ćwiczenia kolejno, płynnie przechodząc między nimi.

Całkowity czas: około 10 minut.

1. Lekki trucht w miejscu - 2 min
2. Krążenia ramion (przód/tył) - 30 s
3. Wymachy ramion (na boki) - 30 s
4. Skłony boczne - 30 s każda strona
5. Krążenia bioder (w obie strony) - 30 s każda strona
6. Wymachy nog przód-tył - 10 powtórzeń każda noga
7. Wymachy nog na boki - 10 powtórzeń każda noga
8. Wykroki z rotacją tułowia - 10 powtórzeń każda noga
9. Skip A (wysokie kolana) - 30 s
10. Skip C (bieg w miejscu, pięto do pośladków) - 30 s
11. Wypady boczne - 10 powtórzeń każda strona
12. Carioca (przekładanka) - 2 x 20 m