

1 Визначся з ціллю



Для чого ти хочеш почати бігати?

- ☆ щоб пробігти перші 5, 10, 21, 42 км
- ☆ для перезавантаження, розв'язання завдань
- ☆ для зняття стресу, виходу з депресії
- ☆ для підтримки гарної форми
- ☆ скинути зайву вагу
- ☆ для генерації ідей
- ☆ для отримання енергії

Що включає БАЗА

ПОВІЛЬНИЙ БІГ
на ЧСС 110-130 уд./хв.



1

2



ВПРАВИ, що сприяють
ЗМІЦНЕННЮ УСІХ ГРУП М'ЯЗІВ

СТРЕТЧИНГ, ГІМНАСТИКА



3

ТЕХНІКА БІГУ

Правильний біг починається у голові. Адже, перевчитися завжди складніше, ніж навчитися з нуля. Тому важливо добре розуміти, що найбезпечніший - це легкий біг.

Плечі тримайте опущеними та вільними. Не дозволяйте їм підніматися вгору до шиї.

Дивіться уперед, а не собі під ноги.

Переміщуйте **руки** попереду та назад біля корпусу, а не поперек грудей. Не стискайте занадто кулаки.

Руки зігнуті у ліктях і вільно рухаються. Тримайте лікті зігнутими на 90 градусів, переміщуючи їх між грудьми та талією.

Біжіть, приземляючись на широку частину стопи, її середину. Якщо напружуються саме литкові м'язи, ви все робите правильно.

Тримайте **тулуб** у вертикальному положенні. Якщо починаєте сутулитися, то зробіть глибокий вдих. І за рахунок сили гравітації рухайтесь уперед.

Коліна завжди трохи зігнуті та ніколи не блокуються, щоб амортизувати при ударі.

Надп'яtkово-гомiлковий суглоб і стопа - ідеальний амортизаційний механізм, створений природою. Тому вони можуть і повинні відпрацьовувати приземлення під час бігу правильно.

Стопи направлені паралельно і рухаються теж паралельно.

І головне – фокусуємось на розслабленні всіх м'язів

Нога має приземлитися під вашим тілом, а не перед ним. Піднімайте ноги рівно настільки, наскільки необхідно для виконання нормального кроку.

