

PAWEŁ MATNER

KONTUZJE BIEGACZA



MOBILNOŚĆ, STABILNOŚĆ, SIŁA

FILMIKI ZE WSKAZÓWKAMI

PONAD 60 ĆWICZEŃ

AUTOTERAPIA

PORADY

www.matnerrunning.pl

ISBN: 978-83-957841-0-1

WYDANIE PIERWSZE

WROCŁAW, 2020

AUTOR: PAWEŁ MATNER

www.matnerrunning.pl

kontakt@matnerrunning.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

SPIIS TREŚCI

KIM JEST AUTOR 3

WSTĘP 9

PRZYCZYNY KONTUZJI 15

KONTUZJE BIEGACZA 22

WYBRANE KONTUZJE 26

ZWALCZANIE KONTUZJI 35

ĆWICZENIA 46

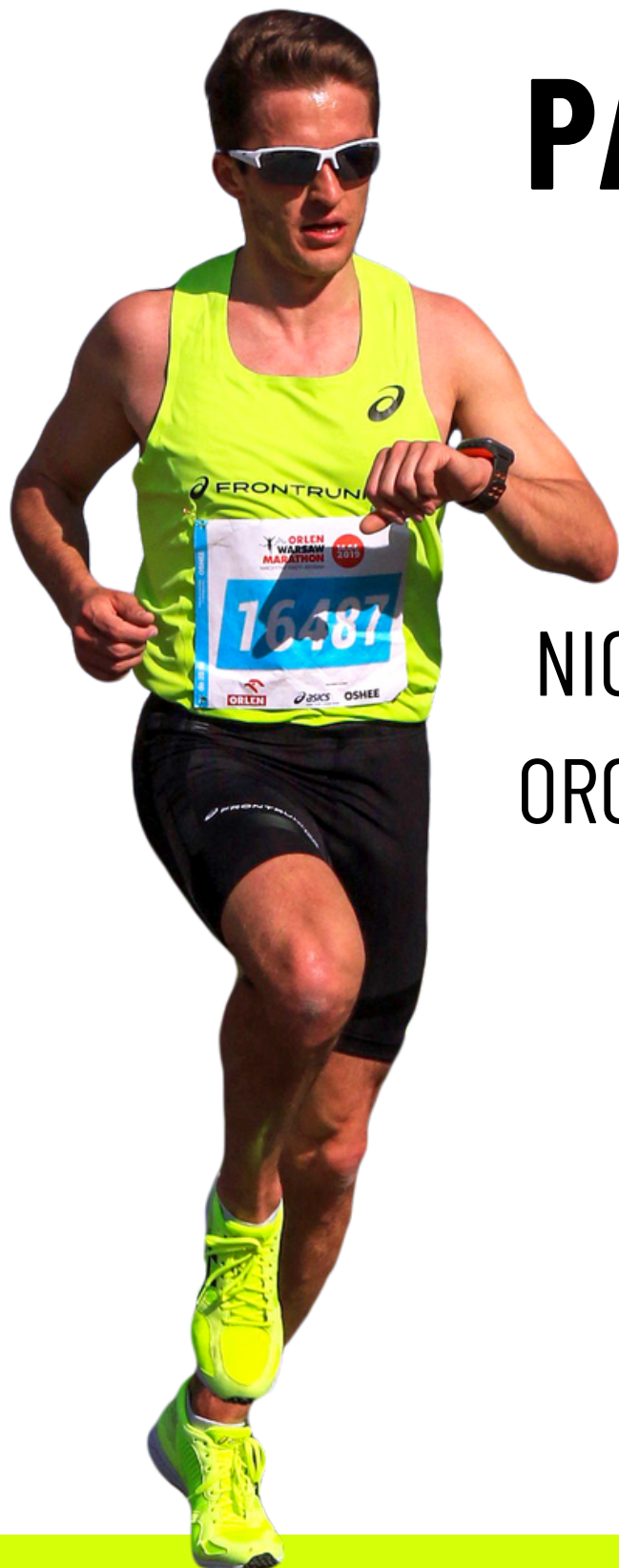
PODSUMOWANIE 57

MATNERIAŁY DODATKOWE 59

LINKI 63

KLAUZULA 64

KIM JEST AUTOR



PAWEŁ MATNER

MGR FIZJOTERAPII

TRENER BIEGANIA

16 LAT TRENINGU

NIGDY NIE MIAŁEM KONTUZJI
ORGANIZUJĘ OBOZY BIEGOWE

REKORDY

5KM - 15:14

10KM - 31:22

21,1KM - 1:09:32

PRZYCZYNY KONTUZJI 20

WADLIWA TECHNIKA BIEGU



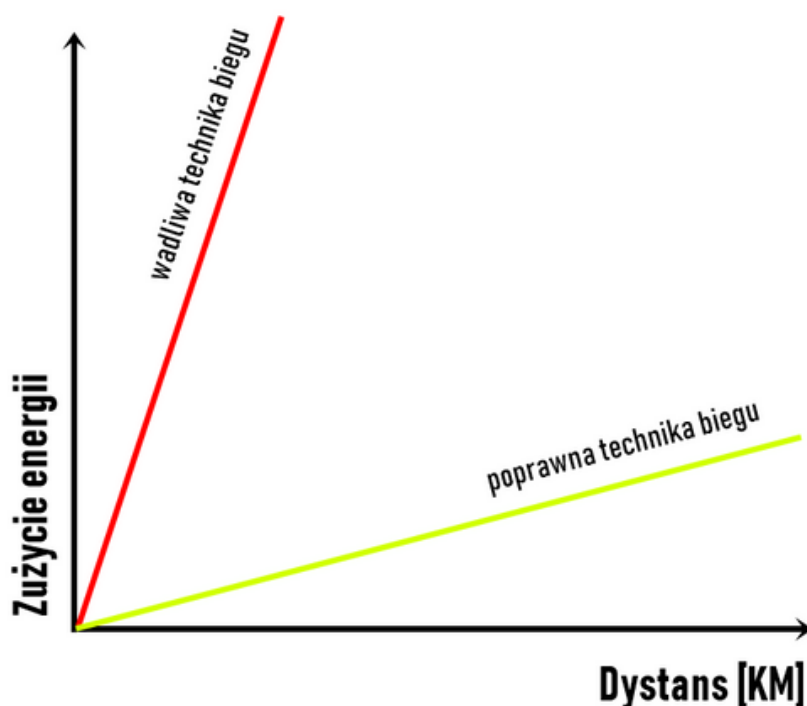
PRZECIĄŻENIA



KONTUZJE

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.



KONTUZJE BIEGACZA

KONTUZJE BIEGACZA 23

Kontuzja to inaczej uraz sportowy powstały w wyniku aktywności sportowej, do którego dochodzi najczęściej podczas treningów. Następstwem kontuzji jest obniżenie poziomu aktywności sportowej zawodnika, która może wyłączyć sportowca na określony czas lub całkowicie z działań treningowych. Często dochodzi wówczas do obniżenia samooceny oraz pogorszenia stanu psychofizycznego. Bowiem odebrany został środek radzenia sobie ze stresem, stając się wtórnym stresorem.

Wyróżniamy charakterystyczne kontuzje dla uprawianych dyscyplin. Entezopatia rozciągnięta podszwawego ściśle kojarzona jest z biegami, natomiast zespół stożka rotatorów z pływakami. Niektóre kontuzje mają nawet swoje nazwy, kolano biegacza, łokieć tenisisty, łokieć golfisty czy bark pływaka. Łączy je jedno - nikt ich nie lubi.

W biegach długich kontuzje mają charakter przeciążeniowy. Rzadko kiedy dochodzi do gwałtownego urazu typu zerwanie mięśnia dwugłowego uda lub więzadła krzyżowego przedniego tak jak ma to miejsce np. w piłce nożnej lub sprincie. Zapewne widziałeś nieraz bieg na 100m i trzymających się pod pośladkiem sprinterów. Trach!... i po sprawie.

ĆWICZENIA

48



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

ROLOWANIE



5 MINUT

AUTOMASAZ



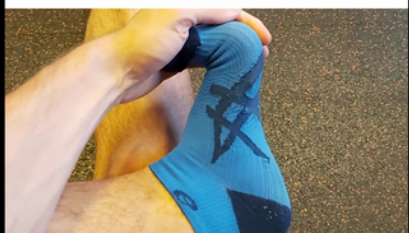
5 MINUT

MOBILITY



3x20 powtórzeń

MOBILITY



3x20 powtórzeń

MOBILITY



3x20 powtórzeń

MOBILITY



3x20 powtórzeń

STABILIZACJA



60" na strone

SILA STOPY



3x20 powtórzeń

ROZCIAGANIE



3 MINUTY