

A woman with dark hair tied back, wearing a black Reebok sports bra and black shorts, is running on a reddish-brown track. She is wearing orange sneakers and a white wristband. The background shows a green field and a fence.

**DARMOWY
E-BOOK**

ROZGRZEJ SIĘ!

ponad **30**
ćwiczeń
**ROZGRZEWKA
DLA BIEGACZA**

BIEGAJ

MADRZEJ, LEPIEJ, SZYBCIEJ



**Cześć,
poznajmy się!**

Nazywam się **Adriana Kolasa**, jestem trenerem personalnym w Krakowie, ale także współpracuję z podopiecznymi online. Przez wiele lat byłam również trenerem biegania Reebok Run Crew, jednej z największych społeczności biegowych w Polsce. Stworzyłam program treningowy **4YourCORE** ukierunkowany na wzmocnienie mięśni tułowia. Na co dzień pomagam ludziom osiągać ich cele. Jestem miłośniczką sportu w każdej postaci: biegam, jeżdżę na rowerze, pływam, trenuję crossfit. Od ponad 6 lat startuję w zawodach biegowych z przeszkodami. W tej dyscyplinie sportowej kilkanaście razy zdobyłam podium na arenie międzynarodowej. Wieloletnie doświadczenie, motywacja i inspiracja płynąca od wielu z Was skłoniły mnie do stworzenia e-booka z rozgrzewką dla biegaczy. Jako trener zawsze powtarzam, że **rogrzewka to najważniejsza część treningu**. Wierzę, że materiały, które tu znajdziesz, będą dla Ciebie pomocne.



Adriana Kolasa
@adriankaspartanka

JUŻ 10 MINUT

ROZGRZEWKI PRZYGOTUJE TWOJE MIĘŚNIE DO WYSIŁKU

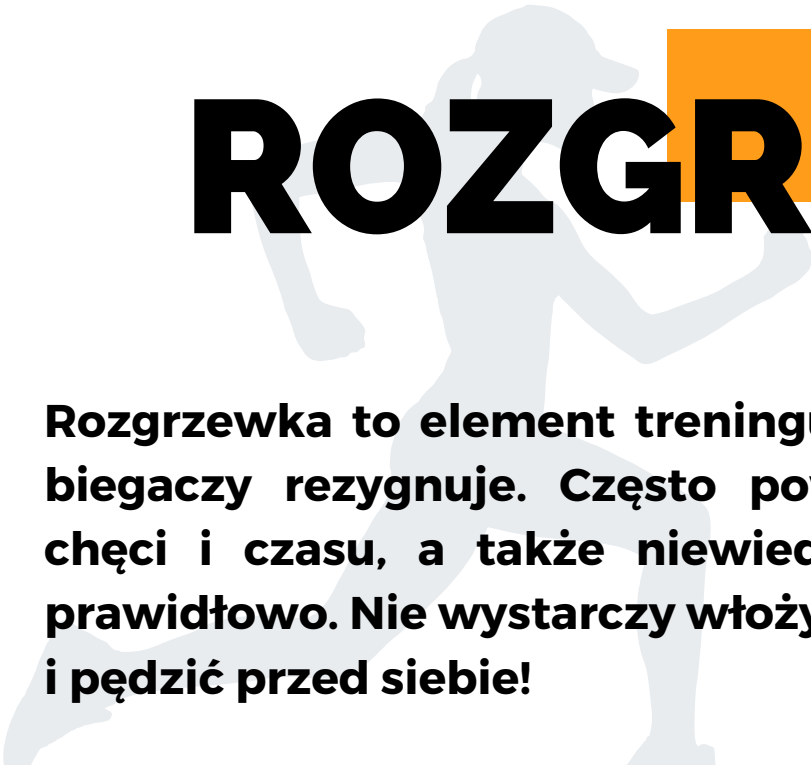
"Trenując ciężko,
nie oznacza, że
trenujesz mądrze.
Gdy trenujesz mądrze,
nie oznacza, że
trenujesz lekko".

Max Schwarzo



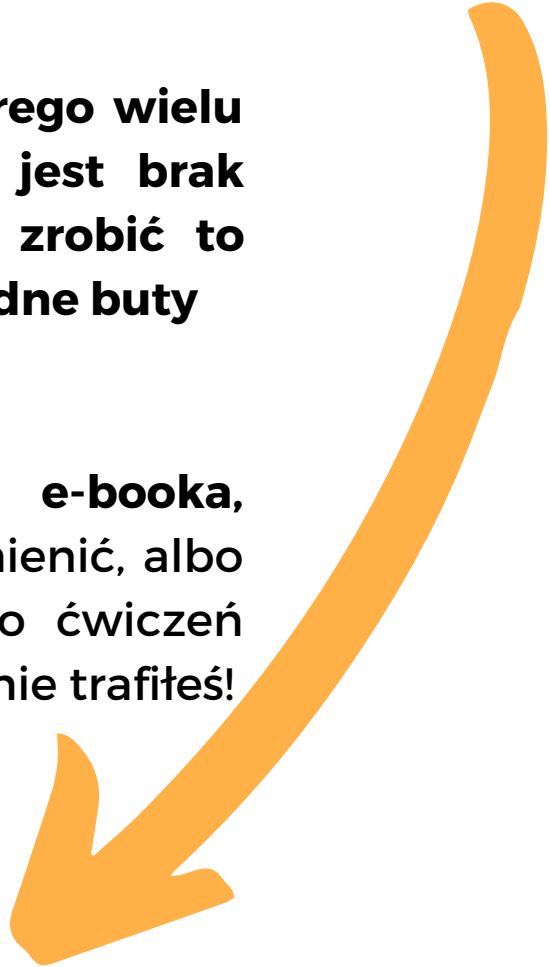
Adriana Kolasa
@adriankaspartanka

ROZGRZEWKA



Rozgrzewka to element treningu, z którego wielu biegaczy rezygnuje. Często powodem jest brak chęci i czasu, a także niewiedza, jak zrobić to prawidłowo. Nie wystarczy włożyć wygodne buty i pędzić przed siebie!

Ale skoro jesteś posiadaczem tego e-booka, zakładam, że o tym wiesz i chcesz to zmienić, albo po prostu szukasz nowych inspiracji do ćwiczeń rozgrzewających przed treningiem. Świetnie trafiłeś!



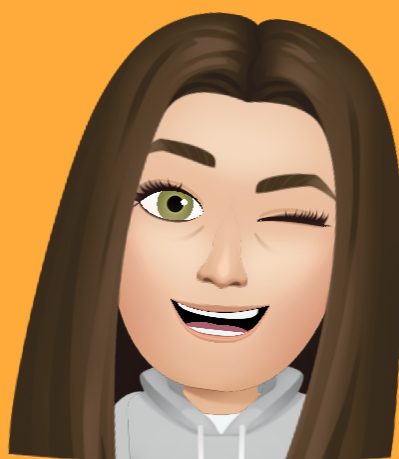
DLACZEGO WAŻNA?

- przygotowuje ciało do wysiłku
- mobilizuje stawy
- chroni przed kontuzjami
- pozwala na maksymalne wykorzystanie możliwości organizmu



TRAKTUJ

ROZGRZEWKĘ JAK NIEODŁĄCZNY ELEMENT TRENINGU



**#MOJA
RADA**

Nie dziel treningu na rozgrzewkę i trening właściwy.

Uznaj, że cała ta aktywność jest treningiem.

**To sposób na to, aby trochę przechytrzyć umysł,
który zwykle woli drogę na skróty i podpowiada prostsze,
co nie znaczy, że lepsze rozwiązania.**



JAK POWINNA WYGLĄDAĆ ROZGRZEWKA

ZASADA #1

Dobra rozgrzewka powinna trwać co najmniej 10 minut. Tak, wiem, że dla biegacza to wieczność. Przecież w tym czasie można przebiec nawet 2 kilometry!

ZASADA #2

Rozgrzewkę zaczynamy od ćwiczeń aerobowych, aby podnieść temperaturę ciała, a następnie przechodzimy do stretchingu dynamicznego.

ZASADA #3

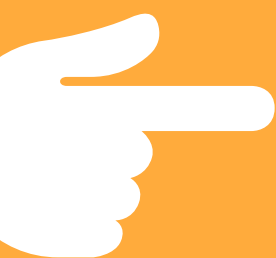
Nie zapominamy o aktywacji mięśni i pracy nad równowagą. Skupiamy się szczególnie na pośladkach oraz mięśniach stabilizujących tułów, czyli tak zwanego core.



SILNY CORE FUNDAMENTEM SPRAWNEGO BIEGACZA

CZY WIESZ, ŻE...

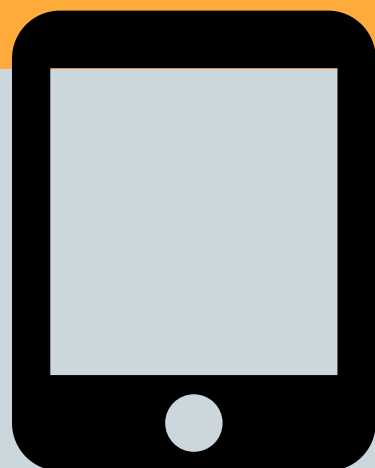
systematyczny trening
mięśni głębokich tułowia
sprawia, że pokonujemy
kilometry *szybciej i*
efektywniej



Jeśli chcesz sięgać po życiówki i trenować bez kontuzji, trening core powinien na stałe zagościć w Twoim planie treningowym.

Nie wiesz, jak zacząć? Brak motywacji?

Zajrzyj do mojego e-booka „Trening core”, gdzie znajdziesz kilkutygodniowy program treningowy **4YourCORE**, który zawiera prawie **40 ćwiczeń** wzmacniających mięśnie brzucha, pleców i pośladków, **3 poziomy zaawansowania**, filmiki instruktażowe wraz z opisem oraz wiele porad dotyczących treningu.



**zobacz
e-booka**



Adriana Kolasa
@adriankaspartanka

ROZGRZEJ SIĘ 7

ROZGRZEWKA CZAS START!



ĆWICZENIA AEROBOWE



Ćwiczenie #1

2 × 15 sek. / 10 sek. przerwy [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #2

2 × 15 sek. / 10 sek. przerwy [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #3

2 × 15 sek. / 10 sek. przerwy [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #4

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #5

2 × 15 sek. / 10 sek. przerwy [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #6

2 × 15 sek. / 10 sek. przerwy [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #7

2 × 15 sek. / 10 sek. przerwy [KLIKNIJ](#)



STRETCHING **DYNAMICZNY**



Ćwiczenie #1

10 powtórzeń [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #2

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #3

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #4

10 powtórzeń [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #5

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #6

10 powtórzeń [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #7

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #8

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

AKTYWACJA MIEŚNI



Ćwiczenie #1

10 powtórzeń [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #2

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #3

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #4

30 powtórzeń [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #5

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #6

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #7

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #8

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

ĆWICZENIA STABILIZACYJNE



Ćwiczenie #1

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #2

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #3

5 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #4

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #5

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

BONUS!

ĆWICZENIA Z GUMĄ



Ćwiczenie #1

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #2

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #3

15 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #4

15 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #5

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #6

20 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #7

10 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

Ćwiczenie #8

15 powtórzeń na stronę [KLIKNIJ](#)

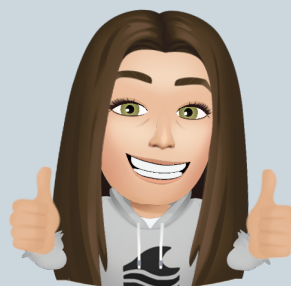
JESTEŚ

GOTOWY, BY ZACZAĆ BIEGAĆ



Mam nadzieję, że ten krótki e-book uświadomi Ci, jak wiele elementów składa się na odpowiednio zrealizowaną rozgrzewkę przed treningiem biegowym. Wykonuj te ćwiczenia, a Twoje mięśnie i cały organizm na pewno się za to odwdzięczą.

Trzymam kciuki!
Adriana Kolasa



Chcesz więcej e-booków?

