

A woman with dark hair tied back, wearing a black sports bra and 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 **rozwgrzewka 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

# ROZGRZEWKĄ

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 traficieś!

## 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 pokonyjemy  
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

# ROZGRZEWKA

# CZAS START!



**Adriana Kolasa**  
@adriankaspartanka

# 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 MIĘŚNI



## 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 GUMA



### 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 Kolasza*



## Chcesz więcej e-booków?

