

Silny biegacz — siła 2 razy w tygodniu

Dla zdrowych biegaczy bez aktualnego bólu — jako prewencja przeciążeń. 2 razy w tygodniu, najlepiej w dzień lekkiego biegu lub wolny. Zaczynaj od lekkich obciążeń; nie jest to plan powrotu po kontuzji ani po operacji.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	Wykroki lub przysiad bułgarski Tułów prosto, kolano nad stopą. Zacznij bez obciążenia.	3 × 6–10 na nogę
2	Martwy ciąg rumuński Plecy proste, biodra do tyłu; hantle lub kettlebell.	3 × 8–10
3	Wspięcia na palce Kolano proste, potem ugięte; opuszczaj powoli (3 s).	3 × 10–15
4	Mostek biodrowy Na dwóch, potem na jednej nodze.	3 × 10 na nogę
5	Deska boczna Ciało w jednej linii, biodra wysoko.	3 × 30–45 s
6	Wejścia na stopień Powoli, bez odbijania się drugą nogą.	3 × 8–10 na nogę

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl