

BIEGAJ BEZ BÓŁU

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
DLA KAŻDEGO BIEGACZA

Mniej kontuzji. Lepsza forma.
Więcej **radości** z biegania.


PROGRUSZECKI
FIZJOTERAPIA



ZAPOBIEGAJ
KONTUZJOM



POPRAW
SWOJĄ FORMĘ



ZADBAJ
O SWOJE CIAŁO



TRENUJ
ŚWIADOMIE

*Twój fizjoterapeuta
pomoże Ci biegać
bez bólu!*



**TESTY
DLA BIEGACZY**
Sprawdź, czy grozi
Ci kontuzja



**ĆWICZENIA
I MOBILNOŚĆ**
Proste ćwiczenia
na lepszy ruch



**SILA
I STABILIZACJA**
Zbuduj mocne ciało
do biegania



**REGENERACJA
I ZDROWIE**
Śpij lepiej, jedz lepiej,
biegaj lepiej

© 2026 JAKUB GRUSZECKI. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

NINIEJSZA PUBLIKACJA JEST CHRONIONA PRAWEM AUTORSKIM.
KOPIOWANIE, ROZPOWSZECZNIANIE, UDOSTĘPNIANIE,
PUBLIKOWANIE, ODSPRZEDAŻ ORAZ WYKORZYSTYWANIE JEJ
TREŚCI W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI BEZ UPRZEDNIEJ PISEMNEJ
ZGODY AUTORA JEST ZABRONIONE.

TREŚCI ZAWARTE W EBOOKU MAJĄ CHARAKTER EDUKACYJNY
I INFORMACYJNY. AUTOR DOŁOŻYŁ WSZELKICH STARAŃ, ABY
PRZEDSTAWIONE INFORMACJE BYŁY ZGODNE Z AKTUALNĄ
WIEDZĄ, JEDNAK NIE ZASTĘPUJĄ ONE INDYWIDUALNEJ
KONSULTACJI MEDYCZNEJ, FIZJOTERAPEUTYCZNEJ ANI
TRENINGOWEJ.

AUTOR NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SKUTKI
WYKORZYSTANIA INFORMACJI ZAWARTYCH W PUBLIKACJI BEZ
WCZEŚNIEJSZEJ KONSULTACJI ZE SPECJALISTĄ.

SPIIS TREŚCI

2

ENTRY

WSTĘP

3



O EBOOKU

4



O MNIE

5



DLACZEGO BIEGACZE ŁAPIĄ KONTUZJĘ ?

7



DIAGNOSTYKA BIEGACZA

9



OBUWIE

11



TRENING SIŁOWY

13



REGENERACJA

15



BIOMECHANIKA

16



KONTUZJE Z PRZESZŁOŚCI

WSTĘP

W ostatnim czasie popularność biegania oraz ilość biegaczy znacznie wzrosła. Dla wielu osób to przecież nic innego jak tylko założenie butów sportowych, obranie trasy i można wyruszać poprawiać kondycję oraz sylwetkę. W moim ebooku chciałbym przedstawić bliżej świat biegaczy ponieważ moim zdaniem kryje on bardzo dużo sekretów o których nie można po prostu nie wiedzieć !



O EBOOKU

Ebook wskaże Wam dlaczego warto poświęcić czas na zdobycie nowej wiedzy dotyczącej eksploataowania naszego ciała. Taka wiedza przyda się każdemu nie zważywszy na wiek oraz doświadczenie biegacza szczególnie gdy wiele osób uważa, że bieganie nie jest czymś skomplikowanym. Wskazówki oraz informację, które są zawarte w ebooku zostały specjalnie wyselekcjonowane i ukierunkowane, aby wciągnąć Was jeszcze bardziej w świat sportu. Oczywiście jako fizjoterapeuta wskażę Wam najcenniejsze info dzięki, którym zmniejszycie ryzyko swoich urazów i szybciej zrealizujecie swoje cele sportowe. Serdecznie zapraszam do czytania.

Dzięki niemu dowiesz się:

-  jakie są przyczyny częstych urazów biegaczy
-  jak ważna jest diagnostyka biegacza
-  jak ważne jest dobranie obuwia sportowego
-  czy trening siłowy jest potrzebny
-  jaki rodzaj regeneracji stosować i w jakim celu
-  czym jest biomechanika ciała u biegacza
-  jaki wpływ mają stare kontuzje

O MNIE

Nazywam się Jakub Gruszecki i jestem fizjoterapeutą specjalizującym się urazami sportowymi oraz ortopedycznymi.

Na co dzień pomagam osobom aktywnym pozbyć się bólu, wrócić do sprawności i zdobywać lepsze wyniki sportowe.

Łączę wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu medycznego i biomechaniki, aby wspierać Twoje zdrowie i wyniki.



*Sport to pasja,
fizjoterapia to dla mnie misja !*

MOJE SPECJALIZACJE



fizjoterapia
sportowa



fizjoterapia
ortopedyczna



diagnostyka



analiza

ROZDZIAŁ I

DLACZEGO BIEGACZE ŁAPIĄ KONTUZJĘ ?

BRAK PRZYGOTOWANIA CIAŁA

Czy wyobrażacie sobie biegacza, który nie ma wystarczającej siły, aby wykonać 10 prawidłowych przysiadów lub odczuwa silne zmęczenie już po kilku wspięciach na palce? Większość osób odpowie: „Oczywiście, że nie”.

Ja również kiedyś tak myślałem. Jednak w swojej codziennej praktyce bardzo często spotykam właśnie takich biegaczy. To osoby, które mimo ogromnej motywacji i chęci do treningu nie posiadają odpowiednio przygotowanego ciała do wysiłku biegowego. W konsekwencji nierzadko zmagają się z kontuzjami, które zmuszają je do ograniczenia treningów lub całkowitej rezygnacji z biegania na pewien czas.

Jeśli jednak podczas czytania tego fragmentu pomyślałeś: „To trochę o mnie”, to tym bardziej ten ebook jest skierowany właśnie do Ciebie. Znajdziesz w nim wiele praktycznych wskazówek oraz informacji, które pomogą Ci lepiej zrozumieć funkcjonowanie własnego ciała i bezpiecznie rozwijać swoją biegową pasję.

Jeżeli dopiero planujesz rozpocząć przygodę z bieganiem z powodu niskiej aktywności fizycznej, chęci poprawy zdrowia lub sylwetki, zrób to rozsądnie i według dobrze przemyślanego planu. Nie rzucaj się od razu na ambitne cele, jeśli w ostatnich miesiącach Twoja aktywność ograniczała się głównie do codziennych obowiązków, spacerów czy okazjonalnego wysiłku. Jeśli wejście na trzecie piętro powoduje zadyszkę porównywalną ze zdobyciem Mount Everestu, organizm potrzebuje czasu, aby przygotować się do regularnego biegania.

Pamiętaj, że skuteczne bieganie zaczyna się nie od liczby przebiegniętych kilometrów, ale od odpowiedniego przygotowania organizmu do wysiłku.

INFO



Podczas biegania nasze stawy oraz mięśnie dźwigają dużo więcej niż Tobie się wydaje ! Bieganie generuje takie siły, że nasze struktury ciała muszą znieść obciążenia jakby nasze ciało ważyło 3-5 x więcej !



Brak odpowiedniego przygotowania motorycznego powoduje, że nasze ciało nie jest odpowiednio zaangażowane do działania, wiąże się to z niskim pobudzeniem układu nerwowego, który napędza nasze mięśnie do poszczególnych aktywności ! Ma to swoje przełożenie na koordynację ruchową oraz utrzymanie prawidłowej techniki biegu !



Nie zapomnij, że zaczynając przygodę z bieganiem startujesz zazwyczaj z niskim poziomem kondycji co wiąże się z walką o spokojny oddech, ale przede wszystkim zachwiana jest Twoja ergonomia biegu. W takich sytuacjach biegacz jest zmuszony skracać dystans z powodu zmęczenia lub objawów np. klucie okolicy rzepkowej kolana, klucie biodra czy też kostki !

PORADY



Każdy początkujący biegacz powinien pomyśleć o przygotowaniu motorycznym, zanim założy buty i ruszy na trening! Mam tu na myśli proste, ale odpowiednio dobrane ćwiczenia, dzięki którym pobudzisz swoje mięśnie do pracy, szczególnie jeśli na co dzień są mało aktywne i ospałe. Nie próbuj z dnia na dzień zamienić się z kanapowca w sportowca!



Każde ciało wymaga odpowiedniego przygotowania, ale również dobrze przemyślanego planu działania. Chaotyczne bieganie bez jasno określonych założeń rzadko prowadzi do oczekiwanych efektów i sukcesów.



Pamiętaj, że kluczem do osiągnięcia postępów jest systematyczność. Dotyczy to zarówno ćwiczeń siłowych, jak i treningów biegowych. Nieregularne bieganie nie tylko utrudnia poprawę kondycji i wyników, ale również może zwiększać ryzyko przeciążeń oraz wystąpienia urazów.



Nie zapominaj również o ćwiczeniach poprawiających zakres ruchu, takich jak stretching statyczny i dynamiczny. To właśnie one pomagają ograniczyć sztywność mięśni i stawów, poprawiają odżywienie tkanek oraz wspierają regenerację organizmu. Dodatkowo wpływają korzystnie na technikę biegu, dzięki czemu ruch staje się bardziej swobodny i efektywny.

DIAGNOSTYKA BIEGACZA

Bieganie jest jedną z najpopularniejszych form aktywności fizycznej, jednak powtarzalny charakter ruchu sprawia, że nawet niewielkie ograniczenia w funkcjonowaniu organizmu mogą z czasem prowadzić do przeciążeń i kontuzji. Kompleksowa diagnostyka biegacza pozwala wcześniej wykryć potencjalne problemy, poprawić efektywność treningu oraz zmniejszyć ryzyko urazów.

Regularna ocena funkcjonalna jest szczególnie istotna zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z bieganiem, jak i dla doświadczonych zawodników chcących poprawić wyniki sportowe.



Wywiad medyczny

Każda diagnostyka rozpoczyna się od szczegółowej rozmowy. Podczas wywiadu analizowane są przebyte urazy, aktualne dolegliwości bólowe, historia treningowa, rodzaj wykonywanej pracy oraz cele sportowe. Pozwala to lepiej zrozumieć potrzeby biegacza i wskazać czynniki, które mogą wpływać na pojawiające się problemy.



Ocena postawy

Prawidłowa postawa ciała stanowi fundament efektywnego ruchu. Podczas badania oceniane są ustawienie kręgosłupa, miednicy, kończyn dolnych oraz stóp. Wykrycie asymetrii czy nieprawidłowych wzorców posturalnych może pomóc w identyfikacji przyczyn przeciążeń pojawiających się podczas biegania.



Ocena ruchomości stawów

Ograniczona ruchomość stawów może prowadzić do kompensacji i zwiększonego obciążenia innych struktur organizmu. Szczególną uwagę zwraca się na stawy skokowe, kolanowe, biodrowe oraz kręgosłup. Odpowiednia mobilność umożliwia bardziej ekonomiczny i bezpieczny bieg.



Testy siły mięśniowej

Siła mięśniowa odgrywa kluczową rolę w stabilizacji stawów oraz absorpcji obciążeń powstających podczas biegu. W trakcie diagnostyki oceniana jest siła mięśni kończyn dolnych, tułowia oraz obręczy biodrowej. Wykrycie osłabionych grup mięśniowych pozwala wdrożyć odpowiedni program ćwiczeń i zmniejszyć ryzyko kontuzji.



Analiza funkcjonalna

Analiza funkcjonalna obejmuje ocenę podstawowych wzorców ruchowych wykorzystywanych podczas aktywności sportowej. Testy takie jak przysiad, wykrok, stanie na jednej nodze czy skoki pozwalają ocenić stabilność, koordynację oraz kontrolę nerwowo-mięśniową. Dzięki temu możliwe jest wykrycie nieprawidłowości niewidocznych podczas zwykłego badania statycznego.

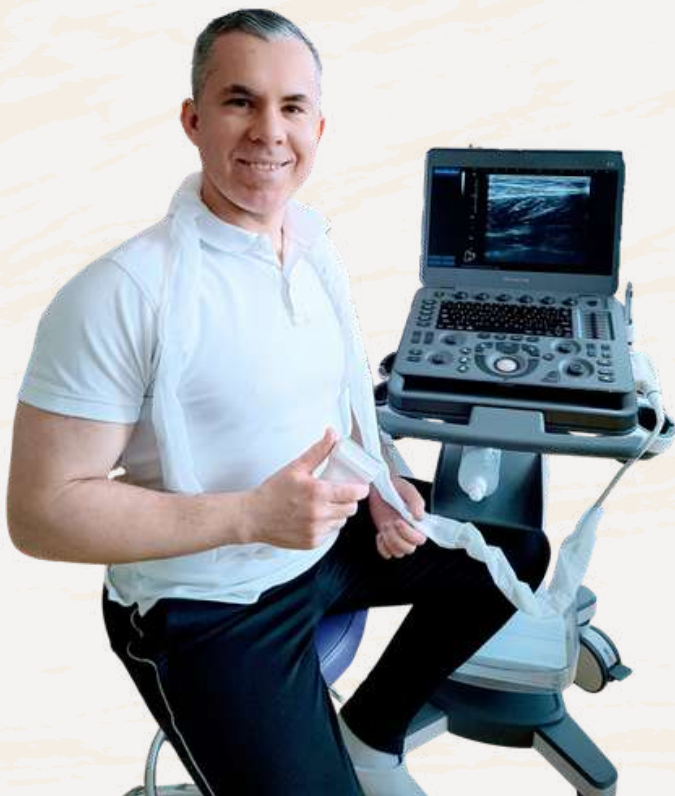


Badanie USG narządu ruchu

Ultrasonografia jest nowoczesnym i bezpiecznym narzędziem diagnostycznym umożliwiającym ocenę mięśni, ścięgien, więzadeł oraz stawów. Badanie pozwala szybko zweryfikować obecność zmian przeciążeniowych, stanów zapalnych czy uszkodzeń tkanek miękkich. W przypadku biegaczy szczególnie często oceniane są ścięgno Achillesa, rozciągno podeszwowe, więzadło rzepki, mięśnie łydki oraz okolice biodra i kolana.

Podsumowanie

Kompleksowa diagnostyka biegacza pozwala spojrzeć na organizm całościowo i zidentyfikować czynniki mogące wpływać na występowanie bólu, kontuzji oraz ograniczeń treningowych. Dzięki indywidualnej ocenie możliwe jest stworzenie skutecznego planu profilaktyki i treningu, który nie tylko zmniejszy ryzyko urazów, ale również pomoże osiągać lepsze wyniki sportowe. Warto pamiętać, że najskuteczniejszym sposobem leczenia kontuzji jest ich odpowiednia profilaktyka.



W MOIM GABINECIE



BADANIE USG



ANALIZA RUCHU



OCENA POSTAWY



POMIARY CIAŁA

Czym byłoby bieganie bez butów? Nasze stopy zdecydowanie nie są dziś przygotowane do regularnego biegania na boso. Od najmłodszych lat rodzice przyzwyczajają nas do chodzenia i biegania w obuwiu, aby chronić stopy przed zimnem, urazami oraz kontaktem z twardym i nierównym podłożem. To właśnie dlatego nasze stopy nie przepadają za poruszaniem się po szorstkich, twardych i zróżnicowanych nawierzchniach.

Oczywiście istnieją kraje i społeczności, w których buty używane są sporadycznie lub nie są używane niemal wcale. Dzięki temu ich stopy są znacznie lepiej przystosowane do warunków, które dla większości z nas byłyby trudne lub wręcz bolesne.

W świecie biegaczy obuwie sportowe stanowi podstawowy i niezbędny element wyposażenia, bez którego trudno wyobrazić sobie zarówno codzienne treningi, jak i udział w zawodach.

Temat obuwia biegowego jest bardzo szeroki, dlatego postaram się przedstawić go w sposób krótki i interesujący, zwracając uwagę na najważniejsze aspekty.

Buty do biegania można podzielić na kilka podstawowych kategorii.

W zależności od potrzeb, doświadczenia oraz rodzaju treningów biegacza, obuwie powinno być dobrane tak, aby zapewniało maksymalny komfort, bezpieczeństwo i przyjemność z pokonywania kolejnych kilometrów.

Rodzaj obuwia zależy m.in. od :

- ✓ NAWIERZCHNI TERENU
- ✓ WAGI BIEGACZA
- ✓ DYSTANSU BIEGU (SPRINT, ŚREDNIE I DŁUGIE DYSTANSE)
- ✓ USTAWIENIA STÓP (NP. PŁASKOSTOPIE, KOŚLAWOŚĆ PIĘT)



***Dobór obuwia do biegania
wymaga odpowiedniego
podejścia !***



PORADY

- ➔ Jeśli chcecie cieszyć się bieganiem pod względem komfortu oraz mniejszej ilości kontuzji to polecam skorzystać z badania u wykwalifikowanego fizjoterapeuty zajmującego się stopami, aby sprawdzić czy buty są dobrze dobrane do Waszych stóp ! Badanie stóp określi jaki rodzaj stopy posiadacie, a przede wszystkim ukaże jak Wasze stopy zachowują się podczas ruchu dynamicznego jak jest chód.
- ➔ Poradź się specjalisty w sklepie dla biegaczy odnośnie wyboru obuwia tak, aby w przyszłości nie mierzyc się z ciągłymi kontuzjami i przeżeniami ! W przeciwnym razie Twój zakup może się okazać porażką, a przecież buty dla biegacza wcale nie są tanie !
- ➔ Musicie wiedzieć, że zakup nowych butów wcale nie daje gwarancji, że Wasze stopy będą leżeć idealnie. Wkładki znajdujące się w butach są produkowane pod większość użytkowników tak, aby odczuwali komfort. No, ale przecież nie wszyscy biegacze mają takie same stopy, a część z nich odbiega od pewnych norm dlatego tym bardziej nie mogą mieć wkładek uniwersalnych !
- ➔ Pamiętajcie również, aby robić przegląd swoich butów do biegania ! Skoro biegasz regularnie to wiedz, że licznik Twoich butów wzrasta po każdym bieganiu co wiąże się z zużyciem obuwia ! Jeśli masz aplikację lub smartwatcha to łatwiej będzie Tobie to monitorować, ale pod warunkiem, że będziesz pamiętać datę zakupu butów ! Pamiętaj, że buty po około 500-800 kilometrach wybiegania nadają się już do wymiany ! Oczywiście najlepiej skonsultować to specjalistą w dziedzinie biegania, ale również samemu zaobserwować stan zużycia !

TRENING SIŁOWY

Czy trening siłowy jest potrzebny biegaczom? Zdecydowanie tak. W jednym z poprzednich rozdziałów wspominałem, że podczas biegu na organizm działają siły sięgające nawet 3-5-krotności masy ciała. Każdy krok oznacza ogromne obciążenie dla mięśni, ścięgien, więzadeł oraz chrząstki stawowej. Warto więc zadać sobie pytanie: czy nasze ciało jest odpowiednio przygotowane do przenoszenia takich obciążeń? Jeśli biegacz ma trudność z wykonaniem poprawnego przysiadu na jednej nodze, trudno oczekiwać, że jego organizm będzie skutecznie radził sobie z tysiącami powtórzeń wykonywanych podczas treningu biegowego.

Dla ciekawostki przysiad jednonóż jest jednym z najcenniejszych ćwiczeń oceniających przygotowanie biegacza. Pozwala ocenić nie tylko siłę mięśni kończyny dolnej, ale również kontrolę ruchu, stabilizację miednicy oraz współpracę wielu grup mięśniowych odpowiedzialnych za prawidłową technikę biegu.

Każdy trening biegowy poprawia wydolność organizmu, ale jednocześnie stanowi bodziec obciążający tkanki. To właśnie trening siłowy zwiększa ich zdolność do przenoszenia tych obciążeń, dzięki czemu zmniejsza ryzyko przeciążeń i kontuzji.

Jako fizjoterapeuta sportowy nie wyobrażam sobie świadomego procesu treningowego bez odpowiednio dobranego treningu siłowego. Dotyczy to szczególnie ścięgna Achillesa, które podczas biegu musi przenosić bardzo duże siły. Jeśli nie jest ono regularnie wzmacniane, jego zdolność do magazynowania i oddawania energii maleje, a ryzyko wystąpienia bólu lub tendinopatii znacząco wzrasta.

Podobnie wygląda sytuacja w przypadku stawu kolanowego, biodrowego czy struktur stopy. Silniejsze mięśnie nie tylko poprawiają osiągnięte wyniki sportowe, ale przede wszystkim chronią organizm przed przeciążeniami wynikającymi z tysięcy kroków wykonywanych podczas każdego tygodnia treningowego.

Pamiętaj – bieganie rozwija umiejętność biegania, ale to trening siłowy buduje ciało, które jest w stanie bezpiecznie biegać przez wiele lat.



***Trening siłowy to podstawa,
aby chronić swoje tkanki !***

PORADY



Nie zapomnij uwzględnić w swoim planie treningowym przynajmniej jednej jednostki siłowej w tygodniu. Trening siłowy jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki urazów u biegaczy. Dzięki wzmacnianiu mięśni, ścięgien oraz więzadeł organizm lepiej radzi sobie z obciążeniami występującymi podczas biegu, co przekłada się zarówno na poprawę wyników sportowych, jak i zmniejszenie ryzyka kontuzji.



W treningu siłowym warto skupić się przede wszystkim na mięśniach kończyn dolnych, które wykonują największą pracę podczas biegania. Nie należy jednak zapominać o mięśniach tułowia oraz obręczy barkowej. Stabilny korpus i prawidłowa postawa ciała pozwalają efektywniej przenosić siły, poprawiają ekonomię biegu oraz pomagają utrzymać właściwą technikę nawet podczas zmęczenia.



Szczególną uwagę warto poświęcić mięśniom pośladkowym, łydkom oraz mięśniom odpowiedzialnym za stabilizację miednicy. To właśnie ich osłabienie bardzo często prowadzi do przeciążeń stawów kolanowych, biodrowych czy ścięgna Achillesa. Regularny trening siłowy zwiększa odporność tych struktur na obciążenia i pozwala bezpieczniejszemu realizowaniu kolejnych celów treningowych.



Pamiętaj również, że każdy organizm ma swoje mocne i słabe strony. Dlatego trening powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb, a nie oparty wyłącznie na gotowych planach znalezionych w internecie. Im wcześniej zidentyfikujesz swoje ograniczenia i zaczniesz nad nimi pracować, tym szybciej poprawisz jakość ruchu oraz zmniejszysz ryzyko wystąpienia urazów.



Jeżeli nie wiesz, od czego zacząć, skonsultuj się z fizjoterapeutą sportowym lub wykwalifikowanym trenerem. Odpowiednio dobrany trening siłowy może być jednym z najlepszych sposobów na poprawę wyników biegowych oraz zachowanie zdrowia przez wiele lat.

REGENERACJA

Wielu biegaczy skupia się głównie na kilometrach, tempie i kolejnych celach treningowych, zapominając, że to właśnie podczas regeneracji organizm staje się silniejszy. Trening jest jedynie bodźcem, natomiast adaptacja zachodzi w czasie odpoczynku. Bez odpowiedniej regeneracji wzrasta ryzyko przeciążeń, spadku wydolności oraz wystąpienia kontuzji.

Regeneracja obejmuje nie tylko sen, ale również odpowiednie odżywianie, nawodnienie, zarządzanie stresem oraz planowanie dni o mniejszej intensywności.

To właśnie podczas snu dochodzi do odbudowy mikrouszkodzeń mięśni, regulacji hormonalnej i procesów naprawczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Z perspektywy fizjoterapeuty często obserwuję, że źródłem wielu dolegliwości nie jest sam trening, lecz brak czasu przeznaczonego na regenerację. Organizm wysyła wtedy sygnały ostrzegawcze w postaci przewlekłego zmęczenia, sztywności mięśni, pogorszenia jakości ruchu czy nawracających przeciążeń.

Pamiętaj, że odpoczynek nie jest oznaką słabości ani straconym czasem. Jest integralną częścią procesu treningowego i jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania kontuzjom. Dobrze zregenerowany biegacz nie tylko osiąga lepsze wyniki, ale przede wszystkim może cieszyć się bieganiem przez długie lata.

Sposoby regeneracji :



SAUNA, BALNEOTERAPIA, HYDROTERAPIA



MASAŻ , BAŃKI, PRESOTERAPIA



TRENING TLENOWY O NISKIEJ INTENSYWNOŚCI



ODPOWIEDNIE ODŻYWIANIE I SEN



***Staniesz się lepszym
biegaczem wówczas, kiedy
docenisz regenerację !***



**SEN**

Dla biegacza odpowiednia ilość i jakość snu ma bezpośredni wpływ na wydolność, szybkość regeneracji po treningu oraz odporność na kontuzje. Badania pokazują, że osoby śpiące zbyt krótko częściej doświadczają urazów przeciążeniowych, gorzej radzą sobie z wysiłkiem oraz wolniej wracają do pełnej sprawności po intensywnych jednostkach treningowych. Większość dorosłych biegaczy powinna dążyć do 7-9 godzin snu na dobę, a w okresach zwiększonego obciążenia treningowego nawet więcej.

**ODŻYWIANIE I NAWODNIENIE**

Odpowiednie nawodnienie i odżywianie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia i wyników biegacza. Nawet niewielkie odwodnienie może obniżyć wydolność, zwiększyć zmęczenie i wydłużyć czas regeneracji. Równie ważna jest zbilansowana dieta dostarczająca węglowodanów, białka i zdrowych tłuszczów. Dzięki niej organizm skuteczniej odbudowuje zapasy energii, regeneruje mięśnie i lepiej przygotowuje się do kolejnych treningów.

Pamiętaj – trening buduje formę tylko wtedy, gdy organizm otrzymuje odpowiednią ilość płynów i składników odżywczych.

**Stretching oraz rolowanie**

Mogą stanowić wartościowe uzupełnienie procesu regeneracji biegacza. Pomagają zmniejszyć uczucie sztywności mięśni, poprawić komfort ruchu oraz utrzymać odpowiednią elastyczność tkanek.

Rolowanie pozwala rozluźnić nadmiernie napięte mięśnie i powięź, natomiast stretching może wspierać zachowanie prawidłowego zakresu ruchu w stawach. Warto jednak pamiętać, że nie zastąpią one treningu siłowego, odpowiedniego snu czy właściwego planowania obciążeń treningowych.

Regularnie wykonywane, mogą pozytywnie wpływać na samopoczucie po treningu i ułatwiać utrzymanie sprawności niezbędnej do biegania.

BIOMECHANIKA

Biomechanika biegu to sposób, w jaki nasze ciało porusza się podczas biegania. Obejmuje współpracę mięśni, stawów, ścięgien oraz układu nerwowego, które razem odpowiadają za efektywne i bezpieczne wykonywanie każdego kroku.

Prawidłowa biomechanika pozwala lepiej wykorzystywać energię, zmniejsza niepotrzebne przeciążenia oraz pomaga ograniczyć ryzyko kontuzji. Warto jednak pamiętać, że nie istnieje jeden idealny wzorzec biegu dla wszystkich. Każdy biegacz posiada indywidualne cechy budowy ciała, historię urazów oraz możliwości ruchowe, które wpływają na technikę biegania.

Na biomechanikę biegu wpływa wiele czynników, takich jak siła mięśniowa, stabilizacja, zakres ruchomości stawów, koordynacja oraz wcześniejsze kontuzje. Nawet niewielkie ograniczenia w jednym obszarze ciała mogą prowadzić do przeciążeń w innym miejscu i zwiększać ryzyko urazu.

Dlatego analiza biomechaniki biegu jest cennym narzędziem pozwalającym wykryć słabe ogniwa organizmu, poprawić ekonomię biegu oraz skuteczniej zapobiegać kontuzjom. Im lepiej rozumiesz sposób, w jaki porusza się Twoje ciało, tym większa szansa na zdrowe i efektywne bieganie przez wiele lat.

BIOMECHANIKA TO PRZED E WSZYSTKIM :

- ✓ KADENCJA (ILOŚĆ KROKÓW)
- ✓ FAZA ODBICIA, LOTU, LĄDOWANIA
- ✓ PRACA OBRĘCZY BARKOWEJ
- ✓ PRACA TUŁOWIA (POCHYLENIE, WYCHYLENIA)



Przebyte kontuzje mogą mieć wpływ na sposób biegania nawet wiele miesięcy lub lat po ustąpieniu bólu. Organizm często wykształca mechanizmy kompensacyjne, które zmieniają wzorzec ruchu i mogą prowadzić do przeciążeń innych struktur.

Niewystarczająco wyleczone urazy mogą skutkować ograniczeniem ruchomości, osłabieniem siły mięśniowej lub pogorszeniem stabilizacji, co zwiększa ryzyko nawrotu dolegliwości. Dlatego tak ważne jest nie tylko pozbycie się bólu, ale również przywrócenie pełnej sprawności przed powrotem do regularnego biegania.

Wielu biegaczy skupia się wyłącznie na miejscu dawnego urazu, zapominając, że jego konsekwencje mogą być odczuwalne w zupełnie innych częściach ciała. Przykładowo przebyty uraz stawu skokowego może wpływać na pracę kolana, biodra czy nawet kręgosłupa.

Regularna ocena funkcjonalna pozwala wykryć pozostałe po kontuzji ograniczenia i skorygować je, zanim doprowadzą do kolejnych problemów. Im lepiej poznasz historię swojego organizmu, tym łatwiej będzie Ci trenować bez bólu i czerpać satysfakcję z biegania przez długie lata.



***Warto zrobić jeden krok
w tył, aby potem móc
wykonać dwa w przód !***

PORADY



Jeśli w przeszłości przeszliście zabieg operacyjny, doznaliście kontuzji lub byliście unieruchomieni przez kilka tygodni, a nawet kilka dni, warto dokładnie ocenić, czy organizm jest odpowiednio przygotowany do podejmowania kolejnych wyzwań treningowych. W swojej codziennej praktyce często spotykam osoby, które mimo powrotu do aktywności nadal posiadają ograniczenia wpływające na jakość ruchu. Nierzadko brakuje im podstawowych elementów, takich jak odpowiednia ruchomość stawów, siła mięśniowa czy stabilizacja, bez których trudno zbudować sprawne i odporne na przeciążenia ciało.



Budowanie silnego i wytrzymałego organizmu zaczyna się przede wszystkim od umiejętności słuchania własnego ciała. Doświadczeni sportowcy rozwijają tę zdolność przez wiele lat, jednak również osoby trenujące amatorsko potrafią zauważyć pierwsze sygnały ostrzegawcze. Warto zwracać uwagę na wszelkie odczucia pojawiające się podczas lub po treningu, szczególnie na dyskomfort, sztywność czy ból. Takie obserwacje stanowią cenne źródło informacji i często są pierwszym krokiem do zidentyfikowania problemu, zanim przerodzi się on w poważniejszą kontuzję.



Należy pamiętać, że skutki urazów i zabiegów operacyjnych nie zawsze ustępują samoistnie. Organizm posiada ogromne zdolności regeneracyjne, jednak samo wygojenie tkanek nie oznacza jeszcze pełnego odzyskania ich funkcji. Czym innym jest zagojenie się blizny po zabiegu, a czym innym przywrócenie mięśniom, ścięgnom i stawom zdolności do przenoszenia obciążeń występujących podczas biegania. Osiągnięcie tego celu wymaga odpowiednio dobranych ćwiczeń oraz stopniowego i świadomie zaplanowanego procesu odbudowy sprawności.



Moja rada jest prosta – nie czekajcie, aż ból zmusi Was do przerywania treningów. Jeśli zauważacie nawracające dolegliwości, uczucie sztywności, osłabienie jednej strony ciała lub trudności z wykonaniem określonych ćwiczeń, potraktujcie to jako sygnał do działania. Im wcześniej zidentyfikujecie problem i wdrożycie odpowiednie ćwiczenia, tym łatwiej będzie go wyeliminować. Regularnie obserwujcie swoje ciało, zapisujcie niepokojące objawy i nie lekceważcie sygnałów ostrzegawczych. W sporcie amatorskim i zawodowym profilaktyka jest zawsze łatwiejsza, tańsza i skuteczniejsza niż leczenie rozwiniętej kontuzji.

Dziękuję Wszystkim za poświęconą
uwagę. Mam nadzieję, że moja
poświęcona praca dla stworzenia
ebooka oraz chęć przekazanie mojego
doświadczenie zawodowego pomoże
Wam w dążeniu do lepszych
wyników !

Jakub Gruszecki



POZNAJMY SIĘ

Jakub Gruszecki

Fizjoterapeuta / Diagnostyka USG / Fizjoterapia sportowa

W CZYM MOGĘ POMÓC :

- ✓ DIAGNOSTYKA I LECZENIE URAZÓW
- ✓ BADANIE I ANALIZA BIEGACZA
- ✓ USG MIĘŚNI, ŚCIĘGIEN I STAWÓW
- ✓ TERAPIA MANUALNA
- ✓ FIZJOTERAPIA PRZED I PO OPERACYJNA
- ✓ PROFILAKTYKA URAZÓW U BIEGACZY
- ✓ INDYWIDUALNE PROGRAMY ĆWICZEŃ

**OBSERWUJ NA
INSTAGRAMIE**



KONTAKT



510 87 67 87



WWW.PROGRUSZECKI.PL



**UL. SKARGI 19
39-300 MIELEC**



USG
DIAGNOSTYKA
NARZĄDU RUCHU



FIZJOTERAPIA
INDYWIDUALNE
PODEJŚCIE



BADANIE BIEGACZA
ANALIZA I
PROFILKATYKA