

Специальные беговые упражнения

Выполнил Студент группы 2 МР - 3
Плоткин Владимир Сергеевич

Специальные беговые упражнения (СБУ)

Комплекс упражнений, подразумевающий :

- ✓ Развитие суставов и связок, задействованных при беге
- ✓ Развитие выносливости
- ✓ Разогрев мышц перед тренировкой
- ✓ Избегание всевозможных травм

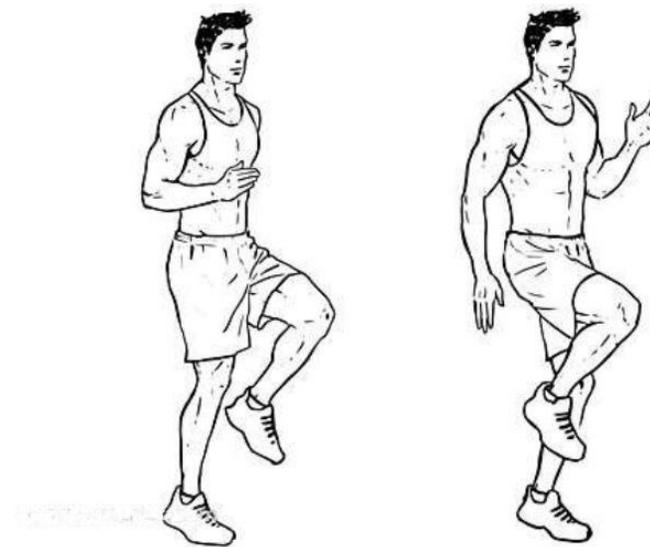


1. Бег с высоким подниманием колен

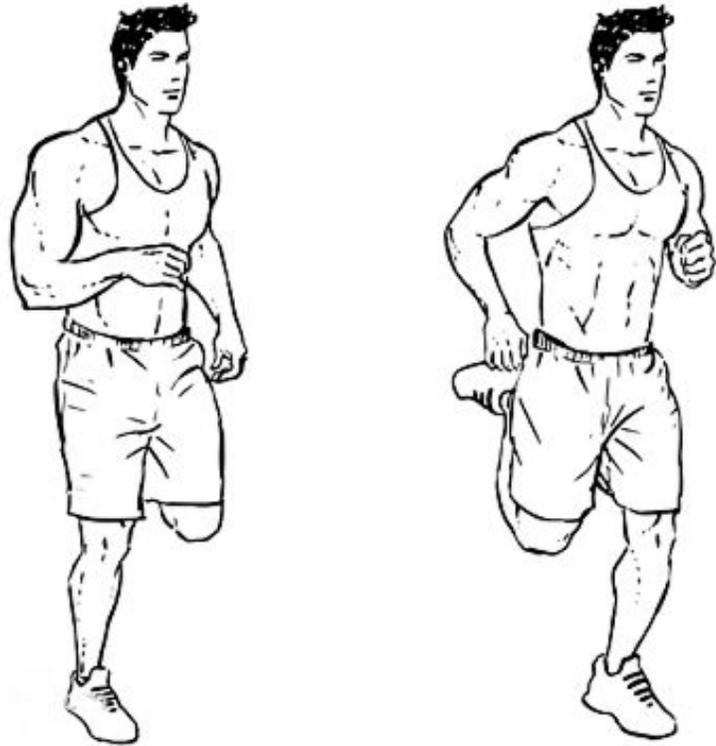
- развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы.

Выполнение

при отталкивании ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Руки согнуты в локтях, как при беге.



2. Бег с захлёстыванием голени



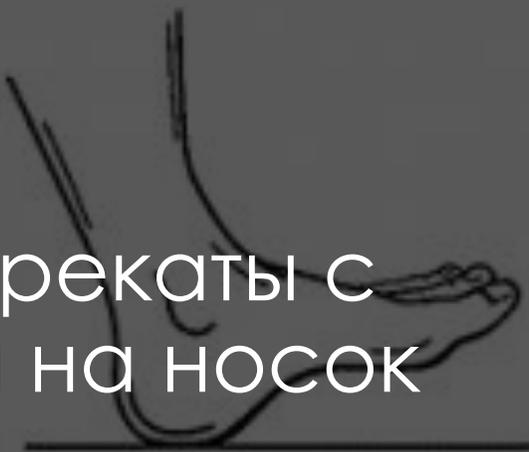
- разминает коленного сустава и мышц задней поверхности бедра

Выполнение

упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице.

Туловище немного наклонено вперед, руки работают также, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом плохо отразится на эффективности бега.

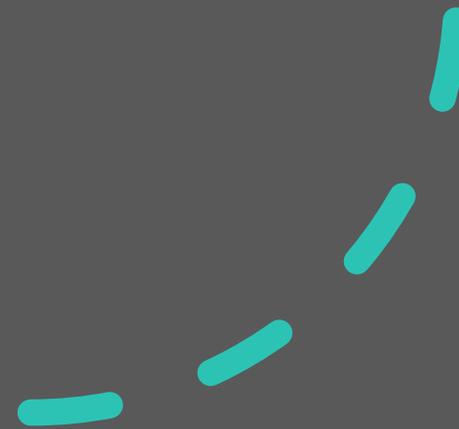
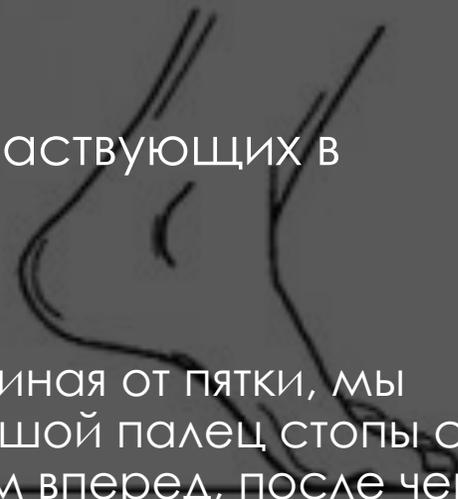
3. Перекаты с ПЯТКИ НА НОСОК



- задача – чувство мышц, участвующих в проталкивании

Выполнение

перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, мы производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой.



4. Бег на прямых ногах

- проработка отталкивания, статическая нагрузка на ноги. Укрепление икроножных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц-стабилизаторов

Выполнение

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности

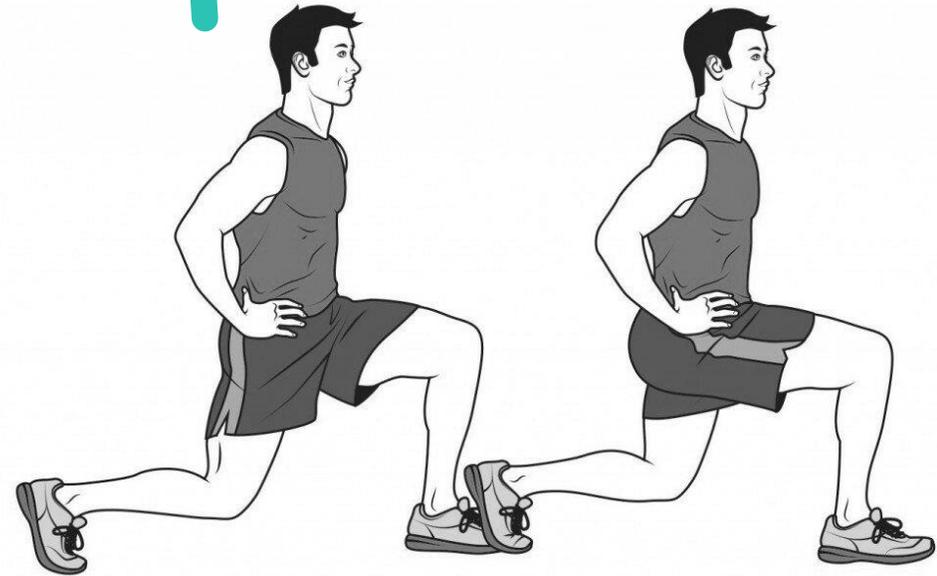


5. Выпады

- медленная статическая работа на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц бедра и ягодиц, развитие координации

Выполнение

Руки согнуты в локтях. Выпад происходит на ногах под прямым углом. Туловище надо держать ровно, без сгибов.





6. Бег спиной вперёд

- развитие координации, работают мышцы кора, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра

Выполнение

примите стойку спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем происходит перекат назад. Не дожидаясь полного переката, выполните шаг назад другой ногой.



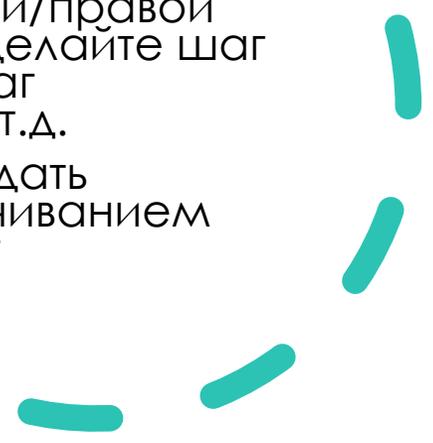
- развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава

Выполнение

Упражнение выполняется на высокой стопе. Выполните шаг правой в правую/левую сторону, а затем шаг левой/правой назад за правую/левую ногу. После этого снова сделайте шаг правой/левой в правую/левую сторону, а затем шаг левой/правой но уже вперед правой/левой ноги и т.д.

Выполняя данное упражнение необходимо соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища. В тоже время не отклоняйте туловище от вертикального положения.

7. Бег скрестным шагом



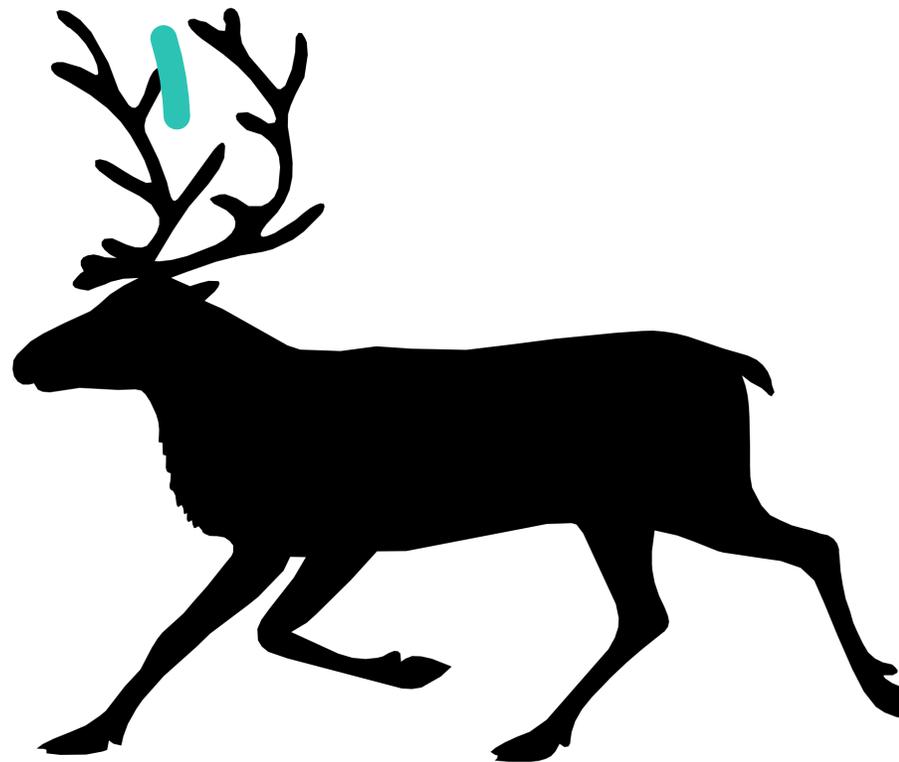
8. "Олений бег" (многоскоки)

- прыжки с ноги на ногу и как следствие хорошо развивает мышцы задней поверхности бедра и икроножные мышцы

Выполнение

При отталкивании мы полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед.

Постановка ноги при приземлении происходит активным загребающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие.





Спасибо за
внимание