

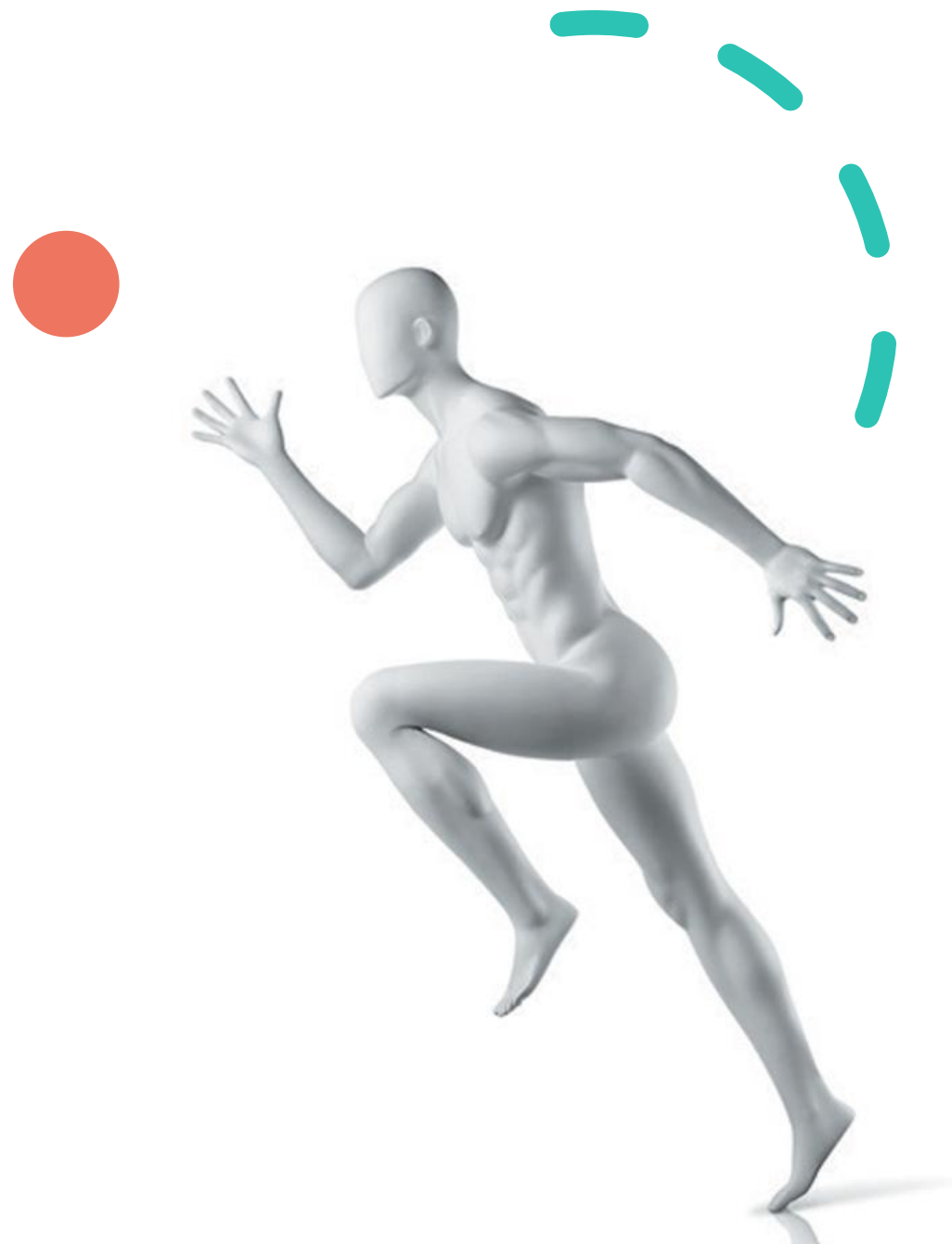
# Специальные беговые упражнения

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

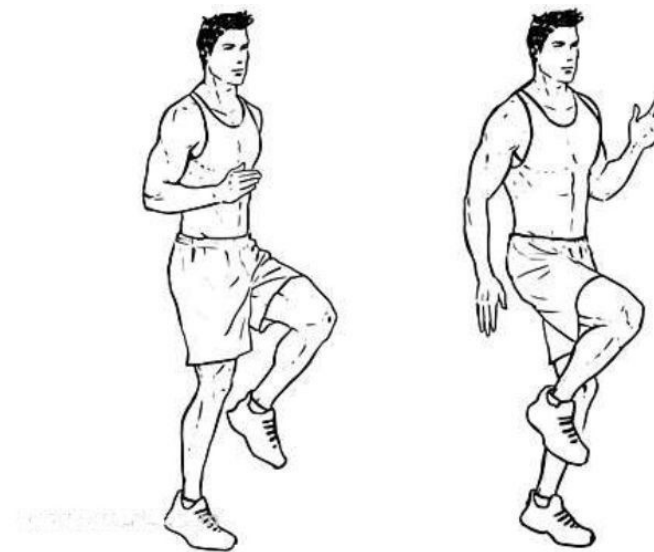


# 1. Бег с высоким подниманием колен

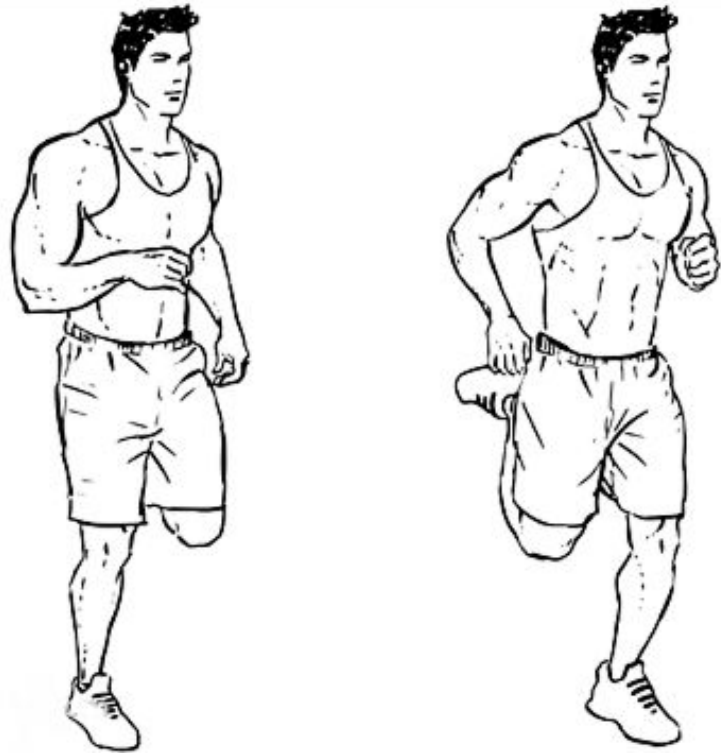
- развитие координации, работают мышцы передней поверхности бедра, мышцы стопы.

## 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



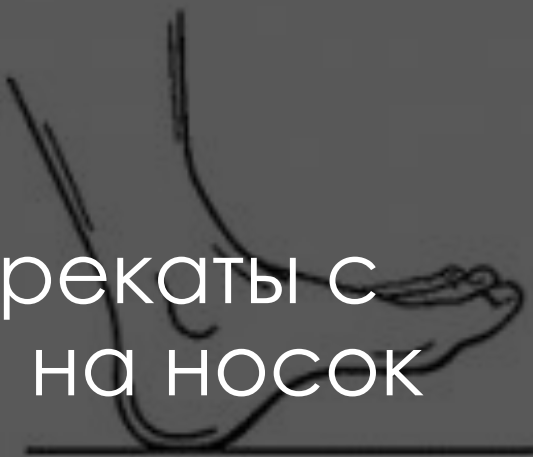
- разминает коленного сустава и мышц задней поверхности бедра

### 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.

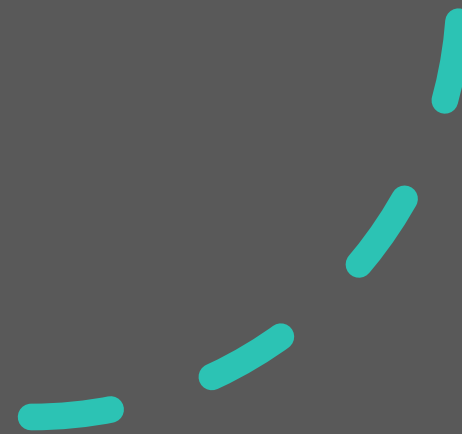
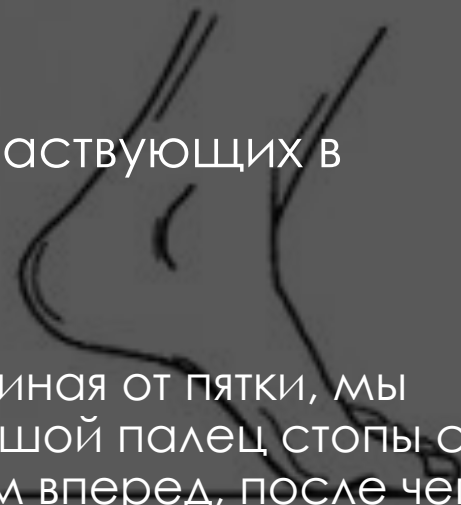
### 3. Перекаты с ПЯТКИ НА НОСОК



- 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

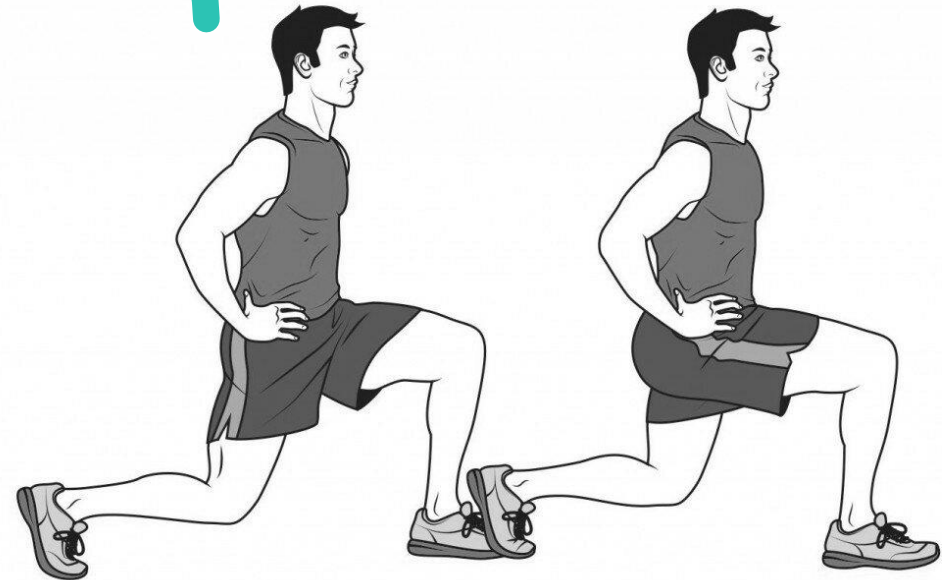


# 5. Выпады

- 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.





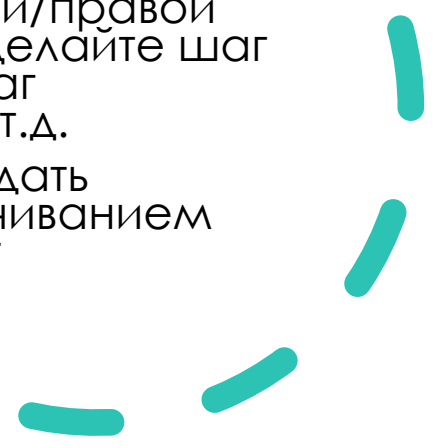
- развитие координации, укрепление голеностопа и развитие подвижности тазобедренного сустава

### 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



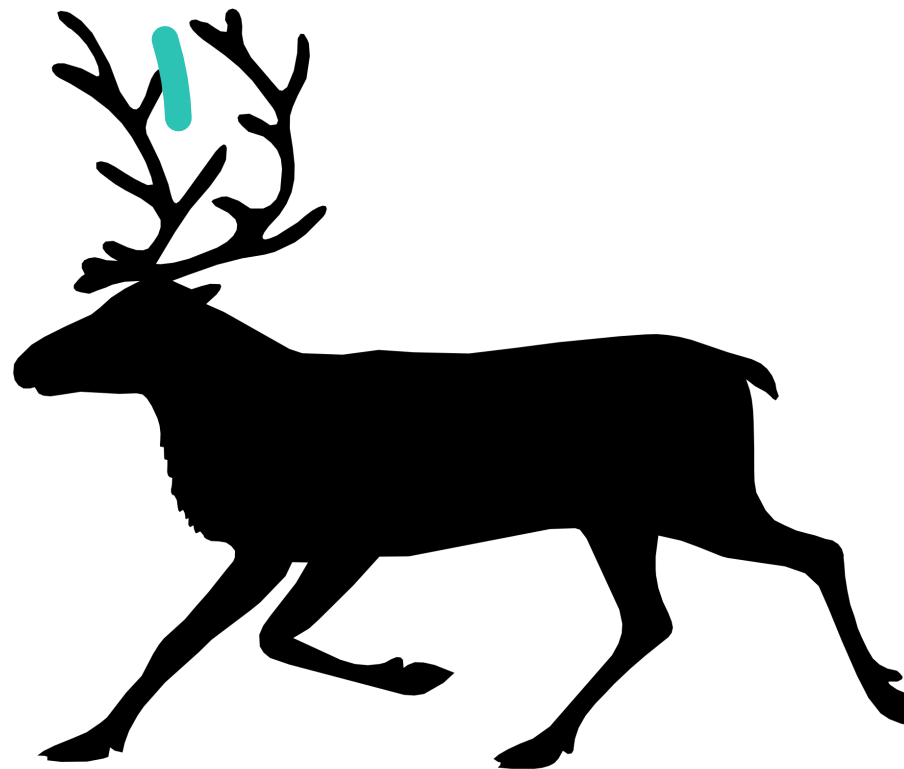
## 8. "Олений бег" (многоскоки)

- 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