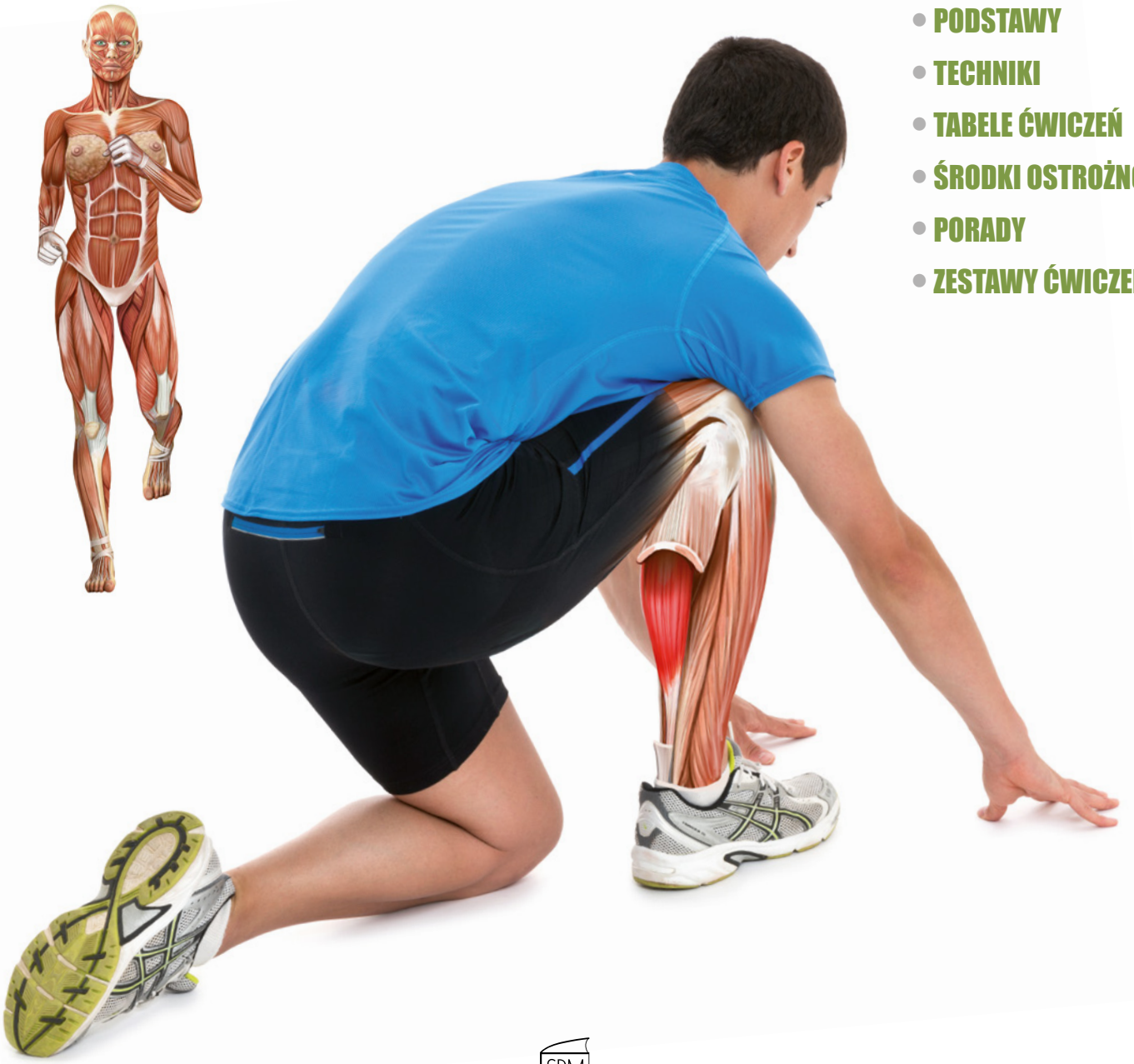
100 ANATOMIA ĆWICZEŃ dla biegaczy

- PODSTAWY
- TECHNIKI
- TABELE ĆWICZEŃ
- ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
- PORADY
- ZESTAWY ĆWICZEŃ



SBM
WYDAWNICTWO

100 ANATOMIA ĆWICZEŃ dla biegaczy

100 ANATOMIA ĆWICZEŃ dla biegaczy

Tytuł oryginału: *Anatomía & 100 Estiramientos Esenciales para running*
Autor: Guillermo Seijas
Ilustracje: Myriam Ferrón
Zdjęcia: Nos I Soto

© Copyright 2015 Editorial Paidotribo – World Rights
Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain
© Copyright of this edition Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2016
Wydanie I

Wydrukowano w Polsce

Tłumaczenie z języka hiszpańskiego: Danuta Zgliczyńska
Redakcja: Elżbieta Wójcik
Korekta: Katarzyna Juszyńska
Konsultacja merytoryczna wydania polskiego: trenerka metody Pilatesa, instruktorka fitness i Therapy Fitness, trenerka personalna Zofia Knittel
Skład, okładka i przygotowanie do druku: Marcin Korolkiewicz

Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa
www.wydawnictwo-sbm.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być wykorzystywana ani przechowywana w żadnym systemie gromadzenia danych, powielana ani przekazywana – czy to na drodze elektronicznej, mechanicznej, fotokopii czy jakiejkolwiek innej bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich.

Wstęp

Niewiele rzeczy sprawia nam taką przyjemność i zapewnia dobre samopoczucie, jak uprawianie sportu. To duma z ukończenia zawodów, zadowolenie po zakończeniu treningu, świadomość, że daliśmy z siebie wszystko i pokonaliśmy własne ograniczenia, a także ciągła walka o lepsze wyniki. Nie istnieje chyba żadna inna czynność, która sprawiłaby, że czulibyśmy podobne spełnienie. Uprawianie każdej dyscypliny sportowej daje satysfakcję, niewiele jest jednak dyscyplin, które wymagają tak małych nakładów jak bieganie. W każdej chwili możesz założyć buty sportowe i zacząć biegać. Niepotrzebne są długie przygotowania, skomplikowany sprzęt czy specjalistyczne urządzenia. Wystarczy, że wyjdziesz na asfaltową lub piaszczystą drogę czy otwarty teren.

Prostota, różnorodność, możliwość dostosowania do każdego biegacza i jego poziomu sprawiają, że bieganie jest jedną z najlepszych dróg do pokonywania własnych ograniczeń. Nie ma znaczenia, czy będziesz biegać na wsi, w mieście czy na plaży. Wystarczy zrobić pierwszy krok, żeby zostać biegaczem.

Być może za pierwszym razem wytrzymasz tylko 5 minut. Lecz na pewno będziesz robić postępy i za każdym razem biegać dłużej i lepiej. Przekonasz się, że dość szybko będziesz w stanie równym tempem biec przez 30 lub 40 minut. Potem możesz nawet brać udział w zorganizowanych biegach.

Jednak nie oszukujmy się – każdy sport niesie ze sobą ryzyko, a bieganie nie jest wyjątkiem. Z czasem mogą się pojawić problemy ze stawami lub przeciążenie mięśni. A być może po prostu stwierdzisz, że twoja wydolność osiągnęła swój limit, i to cię zdemotywuje lub skłoni do porzucenia tego sportu. Dlatego tak ważne jest to, abyś miał niezbędną wiedzę, zanim rozpoczniesz uprawianie sportu. Pozwoli ci to stosować metody oraz techniki pomagające uniknąć tych zagrożeń.

W książce znajdziesz pojęcia techniczne dotyczące biegania, które pomogą ci poprawić twoją technikę i kondycję, zapewniając optymalną korzyść z biegania. Znajdziesz tu analizę podstawowej biomechaniki biegania oraz wydajności mięśni w poszczególnych momentach ruchu, pełen zestaw ćwiczeń rozciągających najbardziej odpowiednich do wymagań fizycznych związanych z bieganiem, ze szczególnym naciskiem na grupy mięśniowe najbardziej narażone na przeciążenie i zmęczenie. Dowiesz się, jakie ćwiczenia rozciągające są najlepsze w danym momencie oraz jak wykonywać ćwiczenia, unikając niepotrzebnego ryzyka. Poznasz także ćwiczenia najbardziej przydatne dla poszczególnych rodzajów biegania.

W książce znajdziesz wybór gotowych zestawów ćwiczeń dostosowanych do czasu, jaki masz na ich wykonanie.

Ta wiedza ma na celu poprawę twoich doświadczeń z uprawianiem sportu, abyś mógł jak najdłużej w pełni cieszyć się z biegania.

Spis treści

Jak korzystać z książki **6**
Atlas anatomiczny, rozmieszczenie mięśni **8**
Płaszczyzny ruchu **10**

Początki biegania **12**
Biomechanika biegania **16**
Zalety ćwiczeń rozciągających dla biegaczy **23**

■ **DYNAMICZNE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE W ROZGRZEWCE PRZED BIEGANIEM** **26**
Podstawy rozciągania dynamicznego 28

1. Młynek 30
2. Skłony boczne 31
3. Wymachy naprzemienne rąk z wyprostem nogi 32
4. Nożyce 33
5. Naprzemienne ruchy ramion 34
6. Skłon boczny 35
7. Krążenie nogą 36
8. Pozycja motyla 37
9. Kroki ze skrętem tułowia 38
10. Skręty tułowia 39
11. Wymachy nogą 40
12. Slalom 41
13. Krążenie stopą 42
14. Zginanie biodra ze wspomaganiem 43
15. Schodek 44
16. Krok wojskowy 45

■ **STATYCZNE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE PO BIEGANIU** **46**
Podstawy rozciągania statycznego 48

Ćwiczenia rozciągające tułowia **50**
MIĘSIEŃ CZWOROBOCZNY
17. Trakcja ze skrzyżowanymi rękami 52
MIĘSIEŃ NAJSZERSZY GRZBIETU
18. Rozciąganie ze skrzyżowaniem rąk 53
19. Uniesienie ramienia 54
20. Zgięcie boczne tułowia 55
21. Rozciąganie boku w pozycji klęczącej 56
22. Trakcja jednostronna z podparciem 57
MIĘSIEŃ PROSTY BRZUCHA
23. Pozycja kobry 58
MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA
24. Skręt tułowia z podparciem 59
25. Skręty tułowia z drążkiem 60
26. Skręt tułowia w pozycji leżącej 61
27. Przechylanie nóg w pozycji leżącej 62
MIĘSIEŃ CZWOROBOCZNY LĘDŹWI
28. Litera T w pozycji stojącej 63

Ćwiczenia rozciągające kończyny górnej, barku i klatki piersiowej **64**
MIĘSIEŃ NARAMIENNY
29. Obustronne odchylanie ramion 66
30. Pozycja ptaka 67
31. Wyprost ramion do tyłu ze wspomaganiem 68
MIĘSIEŃ PIERSIOWY
32. Trakcja z tyłu z asystą 69
MIĘŚNIE SKRĘCAJĄCE
33. Trakcja przednia łokcia 70
MIĘSIEŃ DWUGŁOWY RAMIENIA
34. Uniesienie ramienia do tyłu z asystą 71
MIĘSIEŃ TRÓJGŁOWY RAMIENIA
35. Trakcja tylna rąk 72
36. Trakcja tylna łokcia 73

Ćwiczenia rozciągające bioder **74**
MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE
37. Pozycja motyla statyczna 76
38. Odwodzenie biodra ze wspomaganiem 77
39. Odwodzenie naprzemienne bioder 78
40. Motylek w pozycji leżącej 79
MIĘŚNIE ODWODZICIELE
41. Przywodzenie z podparciem na boku 80
42. Krzyżowanie tylne w pozycji stojącej 81
43. Skrzyżowanie tylne stóp z podparciem 82
MIĘŚNIE LĘDŹWIOWE
44. Pozycja rycerza 83
45. Niski krok biegowy 84
MIĘŚNIE POŚLADKOWE
46. Skrzyżowanie nóg w pozycji leżącej 85
47. Trakcja zgiętej nogi w pozycji siedzącej 86
48. Trakcja kolana w pozycji leżącej 87
49. Przyciąganie kolana do klatki piersiowej 88
MIĘSIEŃ GRUSZKOWATY
50. Krzesełko 89
51. Przyciąganie do klatki piersiowej w pozycji leżącej 90
52. Siodełko ze wspomaganiem 91

Ćwiczenia rozciągające kończyny dolnej **92**
MIĘSIEŃ CZWOROGŁOWY UDA
53. Odchylanie tułowia do tyłu 94

54. Rozciąganie kolana i biodra z asystą 95
55. Rozciąganie jednostronne na boku 96
56. Pozycja tancerki flamenco 97
57. Pozycja rycerza z trakcją 98

MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE

58. Zgięcie bioder 99
59. Przyciąganie stopy ręcznikiem 100
60. Zginanie biodra z podparciem 101
61. Zgięcie biodra w pozycji leżącej z asystą 102
62. Zgięcie biodra w pozycji stojącej z asystą 103
63. Skłon z nogą z przodu 104
64. Rozciąganie w pozycji siedzącej 105
65. Zgięcie jednostronne biodra w siadzie 106

MIĘSIEŃ BRZUCHATY ŁYDKI

66. Zgięcie grzbietowe stopy w pozycji leżącej 107
67. Pozycja pompki 108
68. Trakcja czubka stopy 109
69. Odpychanie przy stabilnym podparciu 110
70. Zgięcie grzbietowe stopy z asystą 111
71. Pompki ze skłonem 112
72. Pozycja startowa 113
73. Trakcja obustronna z ręcznikiem 114

MIĘSIEŃ PŁASZCZKOWATY

74. Rozciąganie w pozycji kucającej 115
75. Pozycja „na miejsca" 116
76. Pozycja do rzutu ciężarkiem 117
77. Przyciąganie stóp w siadzie 118
78. Przysiad z podparciem 119
79. Wymuszona fleksja grzbietowa 120
80. Podparcie na schodku 121

MIĘSIEŃ PISZCZELOWY PRZEDNI

81. Podciąganie nóg 122
82. Rozciąganie w siadzie z nogą na udzie 123
83. Pozycja do modlitwy 124
84. Rozciąganie w klęku podpartym 125
85. Krok taneczny 126
86. Rozciąganie z podparciem tylnym 127
87. Rozciąganie ze skrzyżowaniem nóg 128

MIĘŚNIE STRZAŁKOWE

88. Inwersja stopy w siadzie 129
89. Inwersja stopy w pozycji stojącej 130
90. Trakcja z wyprostowaną nogą 131

POWIĘŹ PODESZWY

91. Wypad ze zgięciem kolan 132
92. Podparcie na palcach 133
93. Przyciąganie stopy dłonią 134
94. Rozciąganie na kolanach 135

■ **ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNI ODDECHOWYCH** **136**
Podstawy ćwiczeń rozciągających mięśni oddechowych 138

95. Rozciąganie klatki piersiowej 140
96. Przyciąganie łokci z asystą 141
97. Pozycja pływaka 142
98. Przyciąganie nóg 143
99. Skręty głowy 144
100. Unoszenie podbródka 145

Serie ćwiczeń **146**
Bibliografia **150**

Jak korzystać z książki

IDENTYFIKACJA ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCEGO

WYKONANIE ĆWICZENIA

Numer ćwiczenia — *Część ciała* — *Rozciągany mięsień* — *Nazwa ćwiczenia*

57 KOŃCZYNA DOLNA / **MIĘSIEŃ CZWOROGŁOWY UDA**

Pozycja rycerza z trakcją

Tabela z informacjami o czasie trwania i powtórzeniach

POZIOM	SERIA	CZAS
PODSTAWOWY	2	20 s
ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	3	25 s
ZAAWANSOWANY	3	35 s

Opis ćwiczenia

POCZĄTEK
Uklęknij na jednym kolanie. Oba kolana i jedno z bioder zegnij pod kątem prostym. Przyjmij pozycję podobną do pozycji rycerza podczas pasowania. Wykonaj skręt tułowia tak, aby stopa znajdująca się z tyłu i dłoń po tej samej stronie zbliżyły się do siebie. Drugą rękę oprzyj na kolanie nogi wysuniętej do przodu.

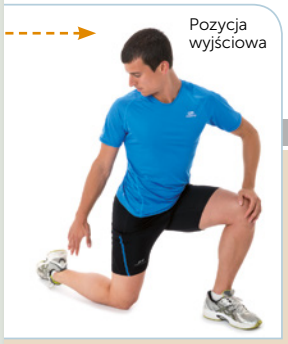
Uwagi

Maksymalnie wyprostuj biodro.

Postawa w trakcie ćwiczenia

TECHNIKA
Chwyć za kostkę stopy znajdującej się z tyłu ręką z tej samej strony i pociągnij za stopę, powodując maksymalne zgięcie kolana. Jednocześnie pochyl tułów lekko do przodu, aby zwiększyć rozciąganie biodra.

Postawa wyjściowa



UWAGI

Przyjmij stabilną postawę ciała. Ćwiczenie wykonuj na miękkiej lub gładkiej powierzchni, aby nie uszkodzić kolana, na którym klęczysz.

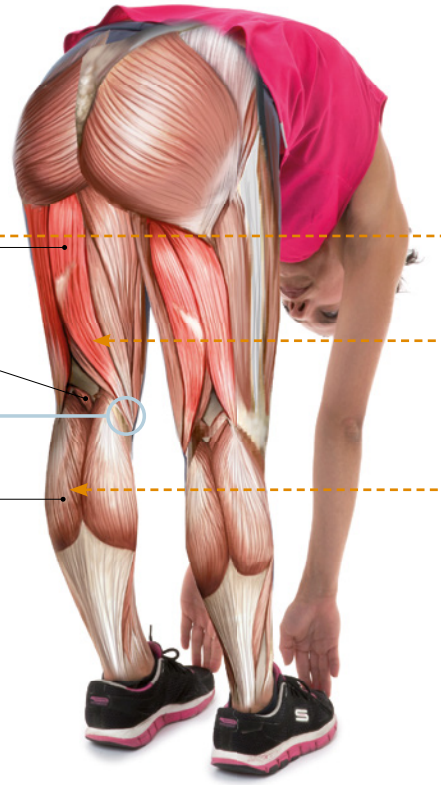
WSKAZANIA

Dla cierpiących na napięcie w przedniej części uda; dla uprawiających sporty zespołowe z elementem biegania, szczególnie jeśli wymagają gwałtownego przyśpieszenia lub zmiany kierunku ruchu; dla biegaczy długodystansowych i uprawiających biegi przełajowe.

Numer strony i tytuł rozdziału → **98** / Statyczne ćwiczenia rozciągające po bieganiu

Jedno ćwiczenie na stronie

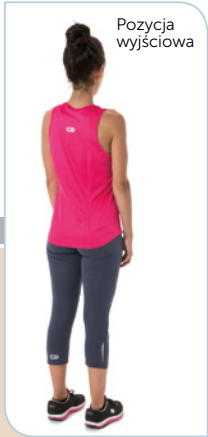
Zgięcie bioder



POCZĄTEK
Stań prosto, rozluźnij ramiona i patrz przed siebie. Stopy powinny być lekko rozsunięte, by zapewnić stabilną postawę ciała podczas wykonywania ćwiczenia.

TECHNIKA
Za pomocą zgięcia biodra pochyl tułów do przodu, a palcami dłoni staraj się dotknąć czubków stóp. Kolana powinny być przez cały czas wyprostowane, w przeciwnym razie mięśnie kulszowo-goleniowe nie będą rozciągane.

POZIOM	SERIA	CZAS
PODSTAWOWY	2	25 s
ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	3	30 s
ZAAWANSOWANY	3	35 s



UWAGI

Aby podczas wykonywania ćwiczenia zachować równowagę, trzymaj stopy lekko rozstawione (chociaż nie ma to wpływu na skuteczność ćwiczenia).

WSKAZANIA

Dla cierpiących na napięcie w tylnej części uda oraz dolegliwości w odcinku lędźwiowym z powodu tylnego odchylenia miednicy; również dla sprinterów, biegaczy przełajowych, dla uprawiających sporty zespołowe, których elementem jest bieganie, szczególnie jeśli wymagają gwałtownego przyśpieszania.

NAZWA MIĘŚNI

Główny mięsień rozciągany

Główny mięsień rozciągany zaznaczony na kolorowo

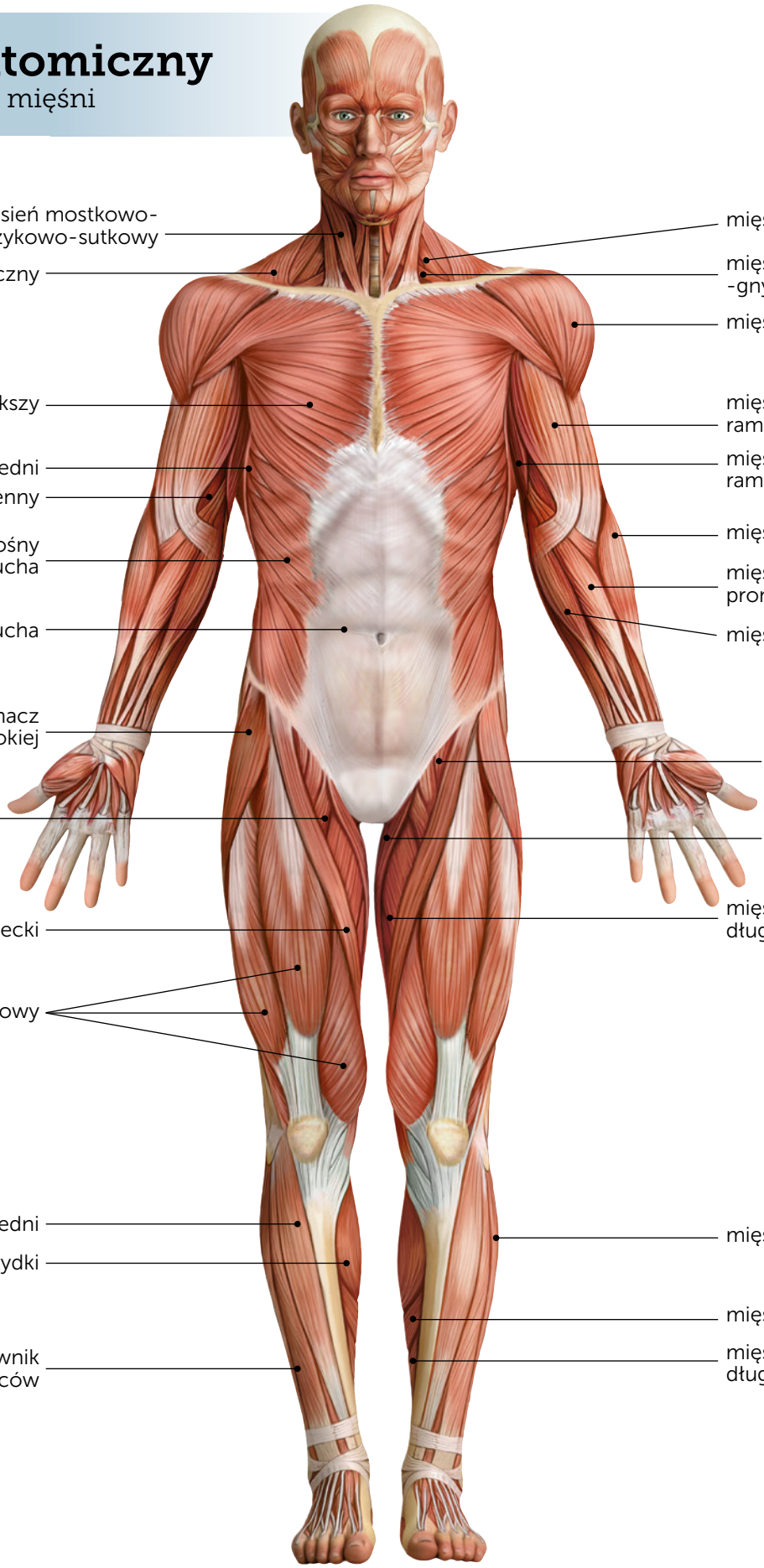
Pozostałe zaangażowane mięśnie

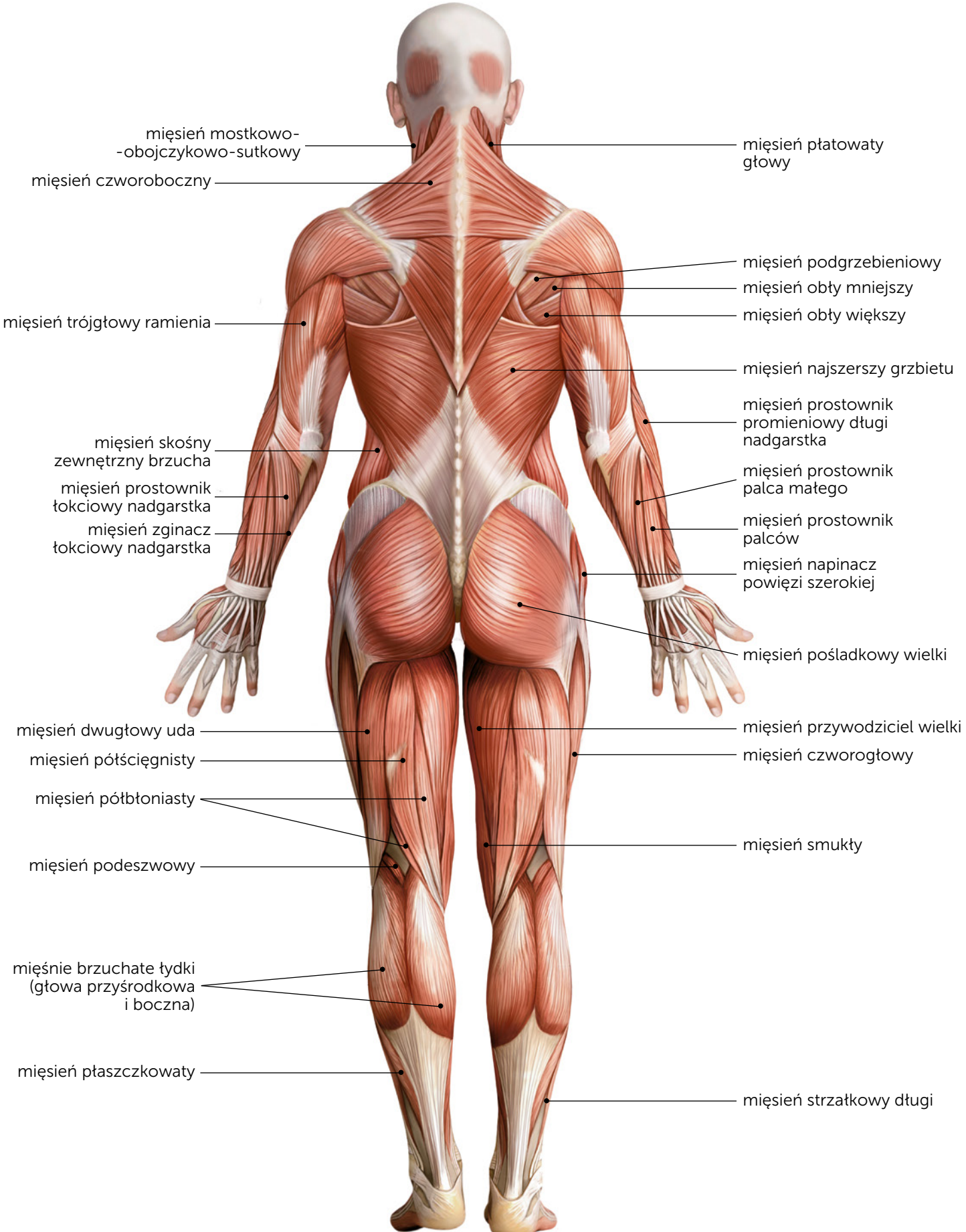
Mięśnie widoczne

Mięśnie ukryte

INFORMACJE DODATKOWE

Atlas anatomiczny
rozmieszczenie mięśni

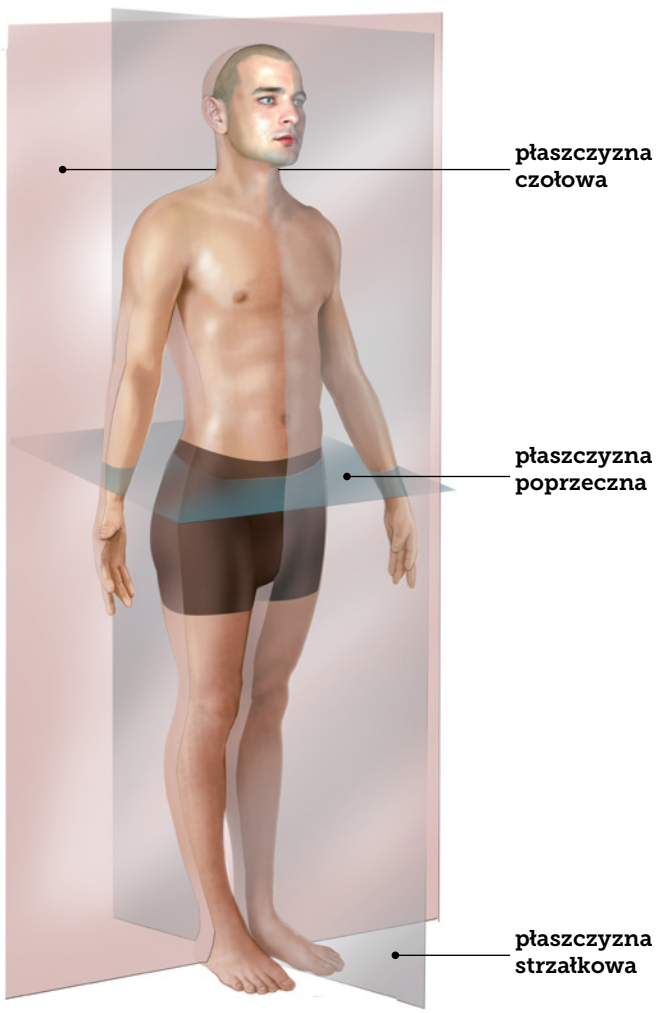



mięsień mostkowo-
-obojczykowo-sutkowy
mięsień czworoboczny
mięsień trójgłowy ramienia
mięsień skośny
zewnętrzny brzucha
mięsień prostownik
łokciowy nadgarstka
mięsień zginacz
łokciowy nadgarstka
mięsień dwugłowy uda
mięsień półścięgnisty
mięsień półbłoniasty
mięsień podeszwowy
mięśnie brzuchate łydki
(głowa przyśrodkowa
i boczna)
mięsień płaszczkowaty
mięsień płatowaty
głowy
mięsień podgrzebieniowy
mięsień obły mniejszy
mięsień obły większy
mięsień najszerszy grzbietu
mięsień prostownik
promieniowy długi
nadgarstka
mięsień prostownik
palca małego
mięsień prostownik
palców
mięsień napinacz
powięzi szerokiej
mięsień pośladkowy wielki
mięsień przywodziciel wielki
mięsień czworogłowy
mięsień smukły
mięsień strzałkowy długi

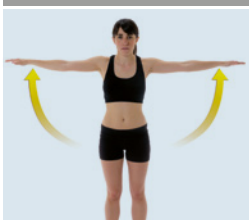
Płaszczyzny ruchu

Na początku należy wyjaśnić pewne terminy związane z ruchem ciała, które będą się powtarzały w naszej książce. Bez znajomości podstawowego nazewnictwa trudno byłoby zrozumieć szczegółowe opisy ćwiczeń. Niektóre z tych terminów, np. zginanie lub wyprost, są używane na co dzień i nie trzeba tłumaczyć ich znaczenia. Są jednak takie, np. odwracanie (inwersja), nawracanie (ewersja), odwodzenie lub supinacja, których używa się znacznie rzadziej, dlatego warto poznać lub przypomnieć sobie ich znaczenie.

Powinieneś wiedzieć, że ruchy ciała są realizowane w trzech różnych płaszczyznach: czołowej, strzałkowej i poprzecznej. Każdej z tych płaszczyzn odpowiada określona grupa ruchów, o czym się przekonasz w dalszej części książki. Aby to zrozumieć, zacznij od podstawowej postawy anatomicznej, tak jak przedstawiono na ilustracji.

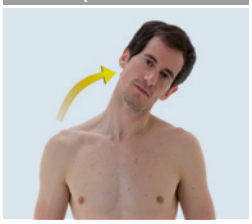


ODWODZENIE

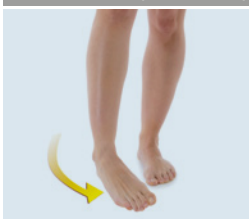


PRZYWODZENIE

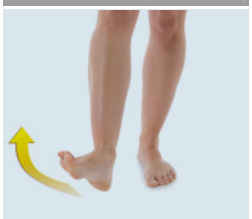
ZGIĘCIE BOCZNE



ODWRACANIE (INWERSJA)



NAWRACANIE (EWERSJA)



PŁASZCZYZNA CZOŁOWA
Dzieli ciało na część brzuszną i grzbietową, czyli przednią i tylną. Klatka piersiowa i brzuch są w części brzusznej, a kark, plecy i pośladki znajdują się w części grzbietowej. Do ruchów w płaszczyźnie czołowej należą:

Odwodzenie. Jest to ruch, za pomocą którego oddalasz kończynę od osi centralnej ciała. Ruch ten najłatwiej dostrzec, stojąc z przodu lub z tyłu osoby wykonującej ćwiczenie. Z tej perspektywy zmiana postawy jest wyraźna. Unosząc ręce do pozycji ciała o kształcie litery T, wykonujesz odwodzenie ramion.

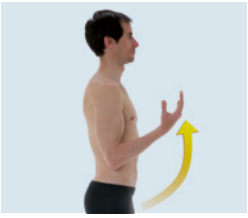
Przywodzenie. Ruch, za pomocą którego zbliżasz kończynę do osi centralnej ciała, czyli ruch przeciwny do odwodzenia. Kiedy opuścisz ramiona, tworzące z ciałem kształt litery T, wykonujesz przywodzenie ramion.

Zgięcie boczne. Za pomocą tego ruchu odchylasz głowę, szyję lub tułów. Kiedy zaśniesz w pozycji siedzącej, na ogół głowa i szyja w końcu przechylają się poprzez zgięcie boczne.

Odwracanie (inwersja). Ruch ten występuje głównie w płaszczyźnie czołowej, lecz nie tylko. Inwersja stopy polega na ustawieniu wnętrza stopy i palców do wewnątrz przy jednoczesnym zgięciu.

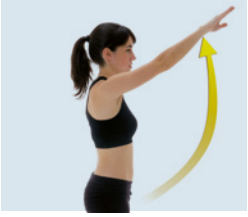
Nawracanie (ewersja). Ruch, w którym palce i wnętrze stopy są skierowane na zewnątrz, a stopa jest w pozycji zgięcia grzbietowego.

ZGINANIE

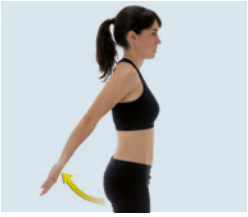


WYPROST

UNIESIENIE DO PRZODU

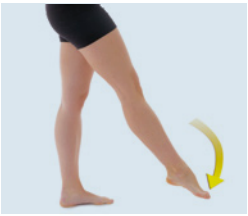


UNIESIENIE DO TYŁU



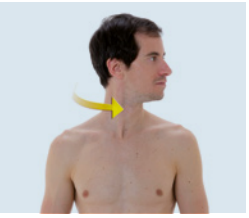
ZGINANIE GRZBIETOWE

ZGINANIE PODESZWOWE



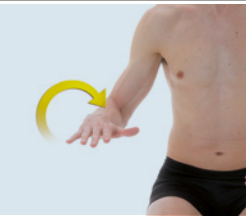
PŁASZCZYZNA STRZAŁKOWA
Dzieli ciało na dwie strony: prawą i lewą. Ruchy w tej płaszczyźnie są bardziej widoczne z boku, kiedy patrzysz na profil osoby ćwiczącej.
W tym planie główne ruchy to:
Zginanie. Za pomocą tego ruchu przechylasz część ciała względem osi centralnej. Przykładem może być zgięcie łokcia, kiedy przechylasz do przodu przedramię względem osi centralnej. Są wyjątki od tej definicji, np. zginanie kolana lub zginanie podeszwowe stopy.
Wyprost (wydłużanie). Jest to ruch, za pomocą którego cofasz część ciała względem osi centralnej lub wyrównujesz z osią. Na przykład, jeśli stoisz i spoglądasz w niebo, musisz wykonać wyprost – wydłużanie części szyjnej kręgosłupa. W tym przypadku kolano również jest wyjątkiem.
Unoszenie do przodu ramienia. Odpowiada ruchowi zginania, ale odnosi się wyłącznie do ruchu ramienia.
Unoszenie do tyłu ramienia. Odpowiada ruchowi prostowania, ale odnosi się wyłącznie do ruchu ramienia.
Zginanie grzbietowe. Ruch zginania dotyczący wyłącznie zginania stopy w stawie skokowym.
Zginanie podeszwowe. Termin oznaczający ruch kostki odpowiadający wyprostowi – wyciąganiu.

ROTACJA ZEWNĘTRZNA



ROTACJA WEWNĘTRZNA

PRONACJA



SUPINACJA

PŁASZCZYZNA POPRZECZNA
Dzieli ciało na część dolną i górną. Ruchy w tym planie są widoczne z każdego punktu, chociaż nieco lepiej z góry lub dołu. Obejmują następujące ruchy:
Rotacja zewnętrzna. Ruch umożliwiający obrót części ciała na zewnątrz i wokół własnej osi. Kiedy siedzisz przy stole, a osoba obok ciebie coś mówi, wykonujesz zewnętrzną rotację szyi, aby na nią spojrzeć.
Rotacja wewnętrzna. Ruch odwrotny do poprzedniego. Oznacza obrót części ciała wokół osi ciała, w kierunku środka. Gdy skończysz rozmowę z osobą siedzącą obok ciebie, odwracasz głowę, aby znowu skierować wzrok do przodu.
Pronacja. Ruch obrotowy przedramienia, za pomocą którego wierzch dłoni kierujesz do góry. Kiedy korzystasz z noża lub widelca podczas jedzenia, dłonie znajdują się w pronacji.
Supinacja. Ruch odwrotny do poprzedniego, polegający na obróceniu przedramienia w taki sposób, że wnętrze dłoni skierowane jest do góry. Gdy ktoś chce ci nasypać na dłoń orzeszki, obracasz jej wnętrze do góry i tworzysz miseczkę, aby się nie wysypały.

Początki biegania

Bieganie jest współcześnie jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportowych. Biegają setki tysięcy ludzi na całym świecie, a odmian tej dyscypliny jest co najmniej kilkadziesiąt. Dany rodzaj biegania nie zależy tylko od odległości, którą się przebiega. Różnica polega także na sprzęcie, rodzaju powierzchni, obecności lub braku przeszkód, nachyleniu powierzchni, a nawet łączeniu z innymi dyscyplinami.

Bieganie nie jest nowością. Nasi przodkowie – pierwsi, którzy poruszali się na dwóch nogach – by przetrwać, przemieszczali się marszem lub biegiem. Pierwsi ludzie biegali, uciekając przed drapieżnikami, polując, a także pokonując duże odległości w poszukiwaniu terenów bardziej obfitujących w żywność i wodę. Mogłoby się wydawać, że człowiek nie jest zwierzęciem szczególnie dobrze przystosowanym do biegania. Najszybsi ludzie na świecie, jak sprinter Usain Bolt, osiągają zaledwie 40–45 km/h, a osoby, które uprawiają bieganie amatorsko, zazwyczaj nie przekraczają 35 km/h. Nie jest to zbyt duża prędkość, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, że np. kot może biec z prędkością 48 km/h, nosorożec 40 km/h, lew 80 km/h, a gepard osiąga zdumiewającą prędkość 114 km/h. Okazuje się, że nawet zwierzęta, które ważą i mierzą dziesięć razy mniej niż my, są od nas szybsze. Tak więc większość potencjalnych drapieżników i ofiar naszych przodków była szybsza od człowieka. Dlatego, gdybyśmy spotkali się z drapieżnikiem, lepiej wspiąć się na drzewo niż uciekać.

Przewagą naszych przodków nie była zatem prędkość, lecz postawa wyprostowana i możliwość poruszania się na dwóch nogach. To pozwalało im obserwować horyzont i zauważyć niebezpieczeństwo dużo

Gepard jest jednym z najszybszych zwierząt – może osiągnąć prędkość 114 km/h.

wcześniej, zanim pojawiło się na tyle blisko, że trzeba było uciekać.

W rzeczywistości człowiek jest urodzonym biegaczem, ale nie sprinterem. Pierwsi ludzie nie chwytali swoich ofiar dzięki prędkości, lecz dzięki sile oraz inteligencji. Człowiek potrafi przebiec duże odległości truchtem. To właśnie odróżnia go od większości zwierząt lądowych.

Dzisiaj istnieją ludy, dla których bieganie stało się sposobem na życie. Przykładem jest kenijskie plemię Kalendżin żyjące na terenach Wielkich Rowów Afrykańskich. W swojej historii członkowie plemienia pokonywali na piechotę duże odległości, np. w poszukiwaniu wody lub zanosząc wiadomość do sąsiedniej wioski.

Konieczność przemieszczania się na spore odległości i życie na dużych wysokościach spowodowały, że są oni optymalnie przystosowani do biegania. To stąd pochodzi wielu mistrzów międzynarodowych biegów długodystansowych. Zarówno Kenia, jak i sąsiednia Etiopia to ojczyzny wielkich maratończyków, takich jak Haile Gebrselassie czy Patrick Makau. Są oni znakomitym przykładem na to, że człowiek może być biegaczem długodystansowym.

Po drugiej stronie globu, w Meksyku, w Sierra Madre Zachodniej, także żyją plemiona przystosowane do biegania. To Indianie Tarahumara (Rarámuri), którzy żyją w podobnych warunkach jak biegacze Kalendżin. Są to źle skomunikowane tereny, z małymi zasobami pozwalającymi na przetrwanie. Te warunki zmuszają mieszkańców do pokonywania pieszo dużych odległości, by zaspokoić podstawowe potrzeby. Jest to teren górzysty – wiele wiosek znajduje się na dużej wysokości. Wioska Guachochi jest położona na wysokości 2400 m n.p.m., a jej mieszkańcy są przystosowani do trudnych warunków i niskiej zawartości tlenu w powietrzu. To sprawia, że lepiej przyswajają i wykorzystują tlen. Dzięki temu są wyjątkowymi biegaczami długodystansowymi.

Uwarunkowania genetyczne i środowiskowe sprawiają, że Kenijczycy i Etiopczycy są niezwykłymi biegaczami.

Rarámuri, czyli „ci z lekkimi stopami", przebiegają długie odległości, mając na nogach zwykłe sandały.

Biegi przełajowe są coraz popularniejsze wśród biegaczy.

U Indian Tarahumara biegi stanowią także element kulturowy. Popularną formą wspólnego spędzania czasu jest tu wyścig za drewnianą piłką. Zawody polegają na kopaniu drewnianej piłki przez kilka osób, które cały czas biegną do przodu. Czasem, kopiąc piłkę, niektórzy potrafią przebiec do 200 km. Gra może trwać nawet dwa dni, również nocą. Biegacze nie mogą się zatrzymać, chociaż prędkość jest mniejsza od średniej prędkości maratończyka. Nie można zaprzeczyć, że jest to bardzo trudna gra. Nie bez przyczyny Rarámuri znaczy „ci z lekkimi stopami".

Dlatego też nie sposób nie uznać roli człowieka w początkach i rozwoju biegów jako dyscypliny sportowej. Dzięki bieganiu człowiek przemieszczał się na obszary bogatsze w wodę i pożywienie, uciekał przed niebezpieczeństwem, a także polował, osiągając swój cel poprzez zmęczenie ofiary.

Nadal istnieją ludy, dla których bieganie jest istotne dla przeżycia ze względu na trudne warunki. I chociaż dziś, we współczesnym świecie, ludzie mają dostęp do pożywienia i nie muszą uciekać przed niebezpieczeństwem, te czynniki nigdy nie zahamowały naturalnego instynktu biegania, który człowiek posiada od dzieciństwa. Bieg to nasza ulubiona zabawa od chwili, kiedy nauczyliśmy się chodzić. Jest także ważną częścią wielu dyscyplin sportowych.

Nie chodzi tu tylko o lekkoatletykę lub biegi długodystansowe. Biegamy, grając w piłkę, bejsbol, koszykówkę, piłkę ręczną, hokej, squasha i wiele innych. W rzeczywistości bieg jest częścią większości sportów ziemnych, chociaż ogranicza się do około sześciu kroków biegowych w jednym biegu.

Kiedy człowiek nie musiał już biegać, by przeżyć, robił to dla przyjemności. Przykładowo, w starożytnej Grecji lub za czasów faraonów w Egipcie sport i biegi były formą rozrywki, rywalizacji, a nawet sposobem na osiągnięcie prestiżu społecznego.

Dzisiaj bieganie jest coraz bardziej popularne. Technicznie jest ono bardzo proste: nawet osoby, które po raz pierwszy założą buty do biegania, potrafią biec przez kilka minut. Jest to sport dostępny dla wszystkich. Wystarczy wyjść na ulicę i pobiec. A niezbędny sprzęt – jeśli jest wymagany – jest łatwo dostępny. Wyróżnia się kilkanaście odmian biegów. Mamy biegi bardziej tradycyjne, lekkoatletyczne, jak bieg sprinterski na 100, 200 i 400 m, a także biegi na 5 i 10 km, półmaratony, maratony i ultramaratony.

Rozgrywanych jest również dużo popularnych zawodów w bieganiu, w których może uczestniczyć każdy, gdyż mają różnorodny poziom trudności. Trasa