Cross – kształtowanie wytrzymałości. Pokonywanie przeszkód

naturalnych.

Dzień dobry.

Dzisiaj trening crossowy, który jest po prostu biegiem w terenie naturalnym.

Podczas jego wykonywania należy pokonywać różnego rodzaju przeszkody, czyli leżące na podłożu gałęzie, krzaki, rowy z wodą, strumyki, przewrócone drzewa. Biega się po zróżnicowanym podłożu: po trawie, piachu, błocie, szutrze, kamieniach itp.



Na trasie powinny być górki o różnym stopniu trudności i nachyleniu. Mniejsze, większe. Świetnie jeśli znajdziemy typowe ,,siodełko”, czyli miejsce pomiędzy dwoma szczytami. Jeśli nie ma wielu takich w okolicy, to możemy znaleźć jedną, dwie górki i pokonywać je kilka razy. Przebiegajmy przez strumyki, jakiś rów, przez który trzeba przeskoczyć. Podłoże też powinno być zróżnicowane. Piach daje nam naturalny opór i utrudnia bieg, dzięki czemu mięśnie muszą intensywniej pracować. Włożony wysiłek będzie później procentował także na płaskich trasach, gdzie będziemy mogli przyspieszyć.

Kamieniste podłoże będzie wymagało koncentracji i utrzymania równowagi, zwłaszcza podczas opadów deszczu. To będzie taki naturalny trening stabilizacji, który przyda nam się nie tylko w trudnym terenie, ale także podczas biegów na płaskich trasach.

Belki, gałęzie, przewrócone drzewa na naszej drodze, to też świetny pretekst do przeskoczenia i potrenowania gibkości oraz skoczności.



**Zalety:**

* bieg w terenie naturalnym zmusza organizm do większego wysiłku
* poruszanie się po miękkim podłożu powoduje, że **w mniejszym stopniu obciążamy stawy** skokowe, kręgosłup oraz kolana. To jest po prostu naturalny ,,amortyzator”.
* pokonywanie wzniesień i później zbieganie ze szczytów powoduje zmianę tempa, dzięki temu przyzwyczajamy organizm do takich sytuacji
* stawiając stopę na zróżnicowanym podłożu, wyginając ją na różne strony powodujemy stymulację każdego mięśnia, nawet takiego o którym wcześniej nie mieliśmy pojęcia. Dzięki temu nasze mięśnie i ścięgna są mocniejsze i mniej podatne na różne dolegliwości i kontuzje.

**Wady:**

* podłoże może być niestabilne, więc o wywrotkę nie trudno. Szczególnie trzeba uważać na śliskiej nawierzchni, nie rozwinie się dużych prędkości
* w terenach leśnych istnieje ryzyko, że zahaczymy o wystający z ziemi korzeń lub gałąź narażając się na urazy
* **łatwiej jest o skręcenia stopy** w stawie skokowym. Mogą się pojawić bóle przeciążeniowe.

Biegi crossowe przede wszystkim mają na celu wzmocnienie naszych mięśni i budowanie siły biegowej. Trening crossowy jest wymagający i obciążający dla naszych mięśni, a przede wszystkim ścięgien i stawów. Nie trzeba wykonywać go często, ale wplatać do swojego treningu co jakiś czas.

Decydując się na taką formę aktywności należy zaopatrzyć się w buty o dobrej przyczepności, aby zapewnić odpowiednią stabilizację, chronić stopę przed urazem, zabezpieczyć przed pośliźnięciem. Podczas biegu konieczna jest koncentracja.

Dzisiaj proponuję Wam poćwiczyć z Martą – film. Powodzenia.

Przypominam o zaległych pracach: test z koszykówki, 4 próby z Zuchory: szybkość, skoczność, gibkość, siła mięśni brzucha. Terminy minęły.!!!