

Temat: Marszobieg-przezwyciężanie własnego zmęczenia.

Dzień dobry☺



**Marszobieg** to marsz przeplatany biegiem czyli dwie formy poruszania się dawkowane w różnych proporcjach. **Marszobieg jest świetnym treningiem dla osób, które chcą zacząć biegać.**

**Marszobieg to sport**, podczas którego należy zadbać o poprawną postawę ciała. Tak samo, jak podczas biegu kręgosłup powinien być wyprostowany, a głowa patrzeć na wprost. Ręce na wysokości klatki piersiowej, co ułatwi nam maszerowanie i zaangażuje do pracy pozostałe mięśnie.

Podczas marszobiegu nie można doprowadzić do zadyszki. Jeśli już wystąpi zadyszka należy spowalniać bieg i zamieniać go na marsz, aż do momentu uregulowania oddechu.

#### Marszobieg zalety:

- **trening marszobiegu nie narzuca posiadania dobrej kondycji, dlatego będzie dobrym treningiem dla każdego,**
- wpływa pozytywnie na układ oddechowy (wentylacja), krwionośny (dotlenienie) oraz układ trawienny (spalanie kalorii),
- wzmacnia mięśnie i stawy (marszobieg mniej obciąża stawy niż bieganie).

Rozpoczynając każdy trening marszobiegu, nie można zapominać o **rozgrzewce**, a tuż po treningu dokładnie **rozciągamy** każdą partię mięśniową!

**Zadanie dla Was na dziś:** spróbować wykonać trening marszobiegu (TYLKO Z OSOBA DOROSŁĄ!) jeśli macie możliwość w terenie (las, ścieżka rowerowa itp.) w następujących proporcjach:

zaczynamy od marszu ok. 3 min przechodzimy do 50-60 sek. truchtu/lekkiego biegu (żadnego szybkiego biegu!) wracamy do marszu. Takich wstawek wykonujemy 5-6 razy (wg własnych możliwości)

**Oczywiście każdy może/powinien dostosować marszobieg do własnego organizmu, powyżej jest tylko PRZYKŁAD.**

A dla przypomnienia: Masowe Biegi Przetajowe, Biegi Górskie czy Czwartki Lekkoatletyczne to ogólnodostępne zawody dla osób lubiących biegać oraz dla tych, którzy chcą otrzymać ocenę celującą za udział bez względu na zajęte miejsce.



Pozdrawiam M.P.