

Temat: Bieg terenowy-pokonywanie różnorodnych przeszkód.

Dzień dobry☺



Biegi w terenie to po prostu *aktywność biegowa na łonie natury*. **To dyscyplina**, którą uprawia się poza tartanową bieżnią i która angażuje nie tylko nogi, ale również cały korpus. Biegi w terenie wymagają pokonywania podbiegów i zbiegów. Wymaga to koncentracji i uwagi. Trasy przebiegają przez zróżnicowany teren. **Podejścia** mogą wymagać przejścia do marszu. **Na zbiegach** zadbaj o to, aby lądować na przedniej części stopy - zapewnia to lepszą amortyzację.

Czym bieganie w terenie różni się od biegów asfaltowych?

W przeciwieństwie do biegów asfaltowych, **mamy do czynienia ze zróżnicowanym terenem**. Biegniemy ścieżkami, po kamieniach, przez błoto, żwir, po trawie. **Bieg w terenie** to przede wszystkim ukłon w stronę **Twoich stawów**. Leśne trasy są bardziej miękkie niż płytki chodnikowe.

Bieganie w terenie to nie tylko aktywność na łonie natury, ale również **odpowiedni stan ducha**.

W biegach w terenie szczególnie w nowych trasach chodzi o to, aby **przeżyć przygodę, zobaczyć naturalny krajobraz oraz ciekawe miejsca**.

W biegach terenowych z roku na rok zakochuje się coraz więcej biegaczy.

O czym musicie pamiętać planując bieg w terenie?

- najważniejsze jest odpowiednie obuwie - obuwie treningowe, które posiada grubszą podeszwę i w miarę agresywny bieżnik (lepsza przyczepność)
- telefon, by w razie utraty orientacji czy konieczności wzywania pomocy być w kontakcie ze światem. Komórkę można wygodnie ułożyć w opaskach zakładanych na ramię
- na trening w lesie można także zabrać gwizdek, by płoszyć zwierzynę
- **w Waszym wieku najlepiej zacząć treningi biegów terenowych z osobą dorosłą**
NAJWAŻNIEJSZA przed treningiem w terenie to ROZGRZEWKĄ, a w szczególności dobre przygotowanie stawów skokowych.

Dla osób lubiących bieganie w ramach przypomnienia:

Masowe Biegi Przełajowe, 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.