

# WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRACY GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA DLA BIEGACZA

Wbrew powszechnemu przekonaniu bieganie nie jest sportem wyłącznie „na dolne partie”. Od rotacji tułowia po generowanie mocy – to, co dzieje się w górnej części ciała podczas biegu, ma ogromny wpływ na ogólną technikę oraz efektywność biegu. Oto pięć elementów górnej części ciała, na które warto zwrócić uwagę, aby biegać bezpiecznie i wydajnie.

## 1. pochylenie do przodu

Utrzymuj lekkie pochylenie do przodu, **które wynika z pracy w stawach skokowych**, a nie z ugięcia w biodrach.

Nieprawidłowe pozycje to:

1. zginanie w biodrach,
2. zbyt duże pochylenie,
3. odchylenie do tyłu.

Takie błędy obciążają miednicę i utrudniają lądowanie pod środkiem ciężkości.

Co to oznacza dla pracy ramion? Ramiona powinny naturalnie wychodzić z barków, łokcie rozluźnione po bokach, bez nadmiernego usztywnienia, jakbyś próbował utrzymać równowagę.

## 2. postawa

**Postawa ma znaczenie.** Barki powinny być otwarte, a górna część pleców ustawiona mocno i stabilnie – pomyśl o „dumnie wypiętej” klatce piersiowej.

Unikaj garbienia się i zaokrąglania barków do przodu.

Taka pozycja zapewnia maksymalną przestrzeń dla płuc, aby mogły się w pełni rozprężyć, co pozwala również na swobodną rotację i pracę ramion.

## 3. Oscylacja pionowa

**Kontroluj oscylację pionową.** Bieganie naturalnie powoduje niewielkie „podskakiwanie”, ale nadmierna oscylacja jest nieefektywna.

Biegacz powinien patrzeć na horyzont i nie widzieć dużych ruchów góra-dół – myśl: „sprężysty, ale płynny”.

W praktyce oznacza to, że barki i łokcie poruszają się płynnie, a nie w formie nerwowego, szarpanego ruchu przypominającego „czkawkę”.

## 4. Rotacja krzyżowa

Ruch ramion pochodzi z barków i dlatego kąt zgięcia w łokciach zazwyczaj pozostaje stały podczas biegu.

Jednak tak jak w chodzie, podczas biegania występuje rotacja krzyżowa, która pomaga napędzać ciało do przodu. Dlatego niewielki ruch ramion w stronę linii środkowej jest prawidłowy i potrzebny, bo wspiera rotację tułowia.

Można myśleć o tym jak o delikatnym, ale nie agresywnym, **bokierskim podcięciu**.

## 5. Patrz niżej

Wiele aspektów ruchu górnej części ciała wynika naturalnie z pracy nóg. Obserwacja ramion może dostarczyć cennych informacji o problemach w dolnej części ciała w biegu.

- Wysokość łokcia za biegaczem odpowiada wysokości uniesienia pięty.
- Brakuje rotacji w stronę linii środkowej? Może to oznaczać ograniczenie ruchomości w biodrach.

Często najlepszym sposobem na poprawę pracy górnej części ciała jest korekta błędów w dolnej części. Analiza biegu (gait assessment) może pomóc odkryć pierwotną przyczynę nieskutecznej pracy ramion.