

Christine Felstead

# JOGA DLA BIEGACZY

Popraw siłę, mobilność  
i elastyczność  
oraz przyspiesz proces  
regeneracji po biegu

# JOGA DLA BIEGACZY

[Kup książkę](#)

Christine Felstead

# JOGA DLA BIEGACZY

Popraw siłę, mobilność  
i elastyczność  
oraz przyspiesz proces  
regeneracji po biegu



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski  
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Ewa Łukasińska  
ILUSTRACJE: Bermingham Photography i Megan Vincent Photography,  
Laura Fitch, Jason Allen, Kelly Hendren  
ILUSTRACJE: © Human Kinetics

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-359-5

Tytuł oryginału: *Yoga for Runners*

Copyright © 2022, 2014 by Christine Felstead  
Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Dedykuję tę książkę globalnej społeczności, którą połączyła miłość do biegania. Niech zainspiruje cię do połączenia swojej pasji do biegania z praktyką jogi oraz otwartości na potencjał własnego umysłu, ciała i ducha, aby osiągnąć pożądane rezultaty.

# Spis treści

---

|          |                                       |     |
|----------|---------------------------------------|-----|
|          | Skorowidz pozycji i sekwencji .....   | 8   |
|          | Podziękowania .....                   | 14  |
|          | Wprowadzenie .....                    | 15  |
| <b>1</b> | Związek między bieganiem a jogą ..... | 21  |
| <b>2</b> | Sprawne ciało i umysł .....           | 35  |
| <b>3</b> | Oddychanie .....                      | 57  |
| <b>4</b> | Zapobieganie urazom .....             | 73  |
| <b>5</b> | Zdrowy kręgosłup .....                | 97  |
| <b>6</b> | Siła rdzenia (centrum) .....          | 125 |
| <b>7</b> | Górne partie ciała .....              | 149 |

---

|           |                                  |     |
|-----------|----------------------------------|-----|
| <b>8</b>  | Biodra .....                     | 169 |
| <b>9</b>  | Mięśnie kulszowo-goleniowe ..... | 207 |
| <b>10</b> | Kolana .....                     | 233 |
| <b>11</b> | Stopy i kostki .....             | 245 |
| <b>12</b> | Odbudowa i regeneracja .....     | 259 |
| <b>13</b> | Sekwencje jogi .....             | 271 |
| <b>14</b> | Joga poza matą .....             | 339 |
|           | Bibliografia .....               | 359 |
|           | O Autorce .....                  | 361 |

# Skorowidz pozycji i sekwencji

## Pozycje

| Pozycja                                                                | Pełny opis na stronie | Wykorzystanie w sekwencjach na stronach                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktywacja górnego mięśnia czworobocznego                               | 158                   | 286, 295, 304, 309, 335, 336                                                             |
| Asymetryczne i aktywne rozciągania tyłu nóg                            | 216                   | 318, 332                                                                                 |
| Biegacz (niski, klęczący i wysoki)                                     | 198                   | 283, 287, 288, 304, 305, 313, 322                                                        |
| Biegacz – skręt                                                        | 202                   | 287, 288, 296, 305                                                                       |
| Biegacz – 90/90 z uniesieniem                                          | 219                   | 288, 295, 305, 321                                                                       |
| Bogini                                                                 | 188                   | 316                                                                                      |
| Bohater (siad klęczny)                                                 | 255                   | 275, 285, 332                                                                            |
| Bohater na palcach                                                     | 256                   | 276, 285                                                                                 |
| Brama                                                                  | 227                   | 287, 323                                                                                 |
| Chaturanga (pompki jogi)                                               | 160                   | 281, 286, 323, 328, 335                                                                  |
| Ćwiczenia mięśnia czworogłowego i pasa biodrowo-piszczelowego na rolce | 181                   | 275, 330                                                                                 |
| Czwórka na siedząco                                                    | 353                   | –                                                                                        |
| Czwórka na stojąco                                                     | 190                   | 277, 299                                                                                 |
| Delfin (odmiana Psa z głową w dół)                                     | 162                   | 294, 304, 336                                                                            |
| Delfin – Kij                                                           | 145                   | 294, 304, 336                                                                            |
| Drzewo                                                                 | 191                   | 291                                                                                      |
| Dziecko                                                                | 113                   | 307, 315, 327, 329, 335                                                                  |
| Dziecko – z podparciem                                                 | 269                   | –                                                                                        |
| Gołąb – aktywny                                                        | 193                   | 289, 316                                                                                 |
| Gołąb – pasywny                                                        | 192                   | 283, 299                                                                                 |
| Góra – pozycja równowagi                                               | 107, 343              | 280, 281, 289, 290, 291, 296, 297, 298, 299, 302, 313, 315, 316, 320, 321, 323, 331, 333 |

| Pozycja                                       | Pełny opis na stronie | Wykorzystanie w sekwencjach na stronach          |
|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|
| Góra z rękami nad głową                       | 108                   | 277, 280, 281, 334                               |
| Izolacja mięśnia pośladkowego średniego       | 178                   | 311                                              |
| Jaszczurka                                    | 200                   | 296, 314                                         |
| Kąt – intensywne rozciąganie boku             | 184                   | 290, 299, 315                                    |
| Kąt – wariant z zaplecionymi dłońmi           | 185                   | 299, 315                                         |
| Kij (Deska)                                   | 144                   | 280, 281, 283, 286, 297, 306, 323, 328, 332, 335 |
| Kij bokiem                                    | 161                   | 297, 307                                         |
| Kij – wariant siedzący na krześle             | 344                   | –                                                |
| Kij – wariant siedzący na ziemi               | 115                   | 283, 291, 300, 317, 324, 329, 337                |
| Kij – wariant z twarzą do góry                | 163                   | 300, 337                                         |
| Kobra                                         | 120                   | 281, 282, 286, 310, 319, 328, 336                |
| Kot-krowa                                     | 111                   | 282, 303, 327                                    |
| Krzesło – wariant podstawowy                  | 240                   | 278, 306, 316, 321, 331                          |
| Krzesło – jedna noga uniesiona                | 241                   | 316, 331                                         |
| Krzesło przy ścianie                          | 239                   | 330                                              |
| Łagodzenie zmęczenia oczu                     | 357                   | –                                                |
| Masaż podeszwy                                | 252                   | 275, 330                                         |
| Mobilizacja ramion                            | 350                   | –                                                |
| Mostek                                        | 122                   | 284, 292, 301, 307, 310, 325, 332, 338           |
| Mostek pośladkowy (wariant)                   | 214                   | 282, 293, 311, 318, 319, 327                     |
| Mostek z podparciem                           | 267                   | –                                                |
| Motyl                                         | 196                   | 276, 291, 300, 312, 317                          |
| Na czworakach                                 | 141                   | 285, 294, 303, 327, 335                          |
| Na czworakach – wzmacnianie tylnych mięśni ud | 218                   | 303, 320                                         |
| Na czworakach – z uniesieniem                 | 142                   | 286, 294, 303, 327, 337                          |
| Niski przysiad                                | 195                   | 291                                              |
| Oddychanie                                    | 62, 358               | 277, 282, 285, 293, 302, 311, 318, 326           |
| Odwodzenie biodra na boku                     | 182                   | 312, 319                                         |

| Pozycja                                   | Pełny opis na stronie | Wykorzystanie w sekwencjach na stronach                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Odwrocony trójkąt                         | 224                   | 289, 298                                                                                                                                                  |
| Okręt                                     | 146                   | 301, 307, 329                                                                                                                                             |
| Orzeł – ręce                              | 167                   | 334                                                                                                                                                       |
| Ostryga na kolanach                       | 183                   | 283, 312                                                                                                                                                  |
| Otwieranie klatki piersiowej z podparciem | 265                   | –                                                                                                                                                         |
| Pies z głową w dół                        | 114                   | 280, 281, 282, 283, 285, 286, 287, 288, 289, 294, 295, 296, 297, 300, 303, 305, 306, 312, 313, 315, 316, 319, 320, 321, 323, 324, 328, 331, 332, 335, 337 |
| Pies z głową w dół przy biurku            | 346                   | –                                                                                                                                                         |
| Pies z głową w dół – ręce wysoko          | 110                   | 277, 326                                                                                                                                                  |
| Pies z głową w górę                       | 164                   | 295, 324, 328, 337                                                                                                                                        |
| Piramida                                  | 223                   | 289, 322                                                                                                                                                  |
| Podparty Motyl na plecach                 | 266                   | –                                                                                                                                                         |
| Podwójny Gołąb                            | 194                   | 284, 291, 300, 317                                                                                                                                        |
| Proste rozciąganie klatki piersiowej      | 119                   | 304, 328, 336                                                                                                                                             |
| Prosty balans                             | 254                   | 291, 302                                                                                                                                                  |
| Prosty skręt tułowia w pozycji siedzącej  | 116                   | 292, 300, 329                                                                                                                                             |
| Ptaka – klęcząc                           | 143                   | 294, 313, 328, 335                                                                                                                                        |
| Rozchylanie palców                        | 253                   | 275                                                                                                                                                       |
| Rozciąganie boku w pozycji stojącej       | 109                   | 277, 334                                                                                                                                                  |
| Rozciąganie mięśnia czworogłowego w kłęku | 204                   | 314                                                                                                                                                       |
| Rozciąganie nadgarstków na stole          | 355                   | –                                                                                                                                                         |
| Rozciąganie ramion                        | 166, 351              | 276, 337                                                                                                                                                  |
| Rozciąganie rotatora wewnętrznego         | 197                   | 312, 317                                                                                                                                                  |
| Rozciąganie tyłu nóg leżąc na brzuchu     | 217                   | 295, 312, 319                                                                                                                                             |
| Rozciąganie tyłu nóg leżąc na plecach     | 230                   | 292, 301, 324                                                                                                                                             |
| Savasana (pozycja trupa)                  | 123                   | 284, 292, 301, 307, 317, 325, 329, 332, 338                                                                                                               |
| Sklon do przodu na krześle                | 348                   | –                                                                                                                                                         |
| Sklon do przodu w pozycji siedzącej       | 228                   | 300, 324                                                                                                                                                  |

| Pozycja                                                    | Pełny opis na stronie | Wykorzystanie w sekwencjach na stronach |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| Skłon do przodu w pozycji siedzącej z rozstawionymi nogami | 229                   | 276, 300, 324                           |
| Skłon do przodu w pozycji stojącej                         | 221                   | 280, 281, 296, 321, 331, 335            |
| Skłon do przodu ze skrzyżowanymi nogami w pozycji stojącej | 226                   | 290, 323                                |
| Skłon do przodu w pozycji stojącej ze skrzyżowanymi nogami | 243                   | 278, 297, 331                           |
| Skłon do przodu z podparciem                               | 268                   | –                                       |
| Skręt kręgosłupa w pozycji siedzącej                       | 347                   | –                                       |
| Skręt na plecach                                           | 118                   | 284, 301, 307, 327, 329, 338            |
| Skręty tułowia I                                           | 139                   | 293, 326                                |
| Skręty tułowia II                                          | 140                   | 293, 326                                |
| Stepy                                                      | 242                   | 331                                     |
| Szarańcza                                                  | 121                   | 282, 319, 328                           |
| Świeca przy ścianie                                        | 270                   | 329                                     |
| Trójkąt                                                    | 222                   | 297, 322                                |
| Trójnogi Pies z głową w dół                                | 186                   | 313                                     |
| Turbo Wyzwanie na Stojąco                                  | 147                   | 306                                     |
| Ucho do ramienia                                           | 165                   | 307, 310, 338                           |
| Uda do klatki piersiowej                                   | 117                   | 284, 292, 301, 312, 317, 325, 329, 332  |
| Wojownik II                                                | 187                   | 290, 298                                |
| Wojownik III                                               | 189                   | 298, 306, 322                           |
| Wzmacniacz przedramienia                                   | 159                   | 286, 294, 303                           |
| Wzmacniacz zginaczy bioder                                 | 203                   | 314, 320                                |
| Wzmacnianie centrum leżąc na plecach                       | 137                   | –                                       |
| Zakręcona Jaszczurka                                       | 201                   | 296, 314                                |
| Zgięcie grzbietowe stopy                                   | 257                   | 304, 330                                |
| Żaba – prawa strona i lewa strona                          | 244                   | 324, 332                                |

## Podstawowe sekwencje

| Nazwa sekwencji                                   | Opis                                                                                                                                                                               | Czas trwania          | Strona |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|
| Sekwencja 1:<br>TV Joga                           | Pozycja do wykonania w czasie wolnym.                                                                                                                                              | Tak długo, jak chcesz | 275    |
| Sekwencja 2:<br>Bez wymówek po biegu              | Prosta sekwencja, którą możesz wykonać nawet w butach do biegania.                                                                                                                 | 5-8 minut             | 277    |
| Sekwencja 3:<br>Powitanie Słońca                  | Powitanie Słońca I i II. Można je traktować jako samodzielną praktykę, ale zalecam dokładne zapoznanie się z tym seriami pozycji, aby można było łatwo je wykonywać w sekwencjach. | 3-5 cykli             | 279    |
| Sekwencja 4:<br>Gorące punkty biegaczy            | Krótkie ćwiczenie po biegu.                                                                                                                                                        | 10-15 minut           | 282    |
| Sekwencja 5:<br>Cotygodniowa ogólna optymalizacja | Ogólna praktyka równowagi, która jest odpowiednia do aktywnej regeneracji.                                                                                                         | 60-75 minut           | 285    |
| Sekwencja 6:<br>Siła i Wytrzymałość               | Wymagająca sekwencja skupiająca się na ogólnej sile, mobilności i elastyczności.                                                                                                   | 75-90 minut           | 293    |
| Sekwencja 7:<br>Stabilność rdzenia                | Sekwencja na ogólne wzmocnienie stabilności rdzenia i tułowia.                                                                                                                     | 45-60 minut           | 302    |

Przejście do praktyki jogi od razu może być kuszące. Zalecam jednak zainwestowanie czasu w przygotowanie i naukę pozycji. W rozdziałach 5-12 asany są opisane szczegółowo, a opisy zawierają ważne porady dotyczące ustawienia, wskazówki pozycjonujące, informacje anatomiczne i korzyści związane z pozycjami. Ważne jest, aby poznać wszystkie te szczegóły, nawet jeśli znasz pozycję, bo dzięki temu może pojawić się nowy, nieznany ci aspekt. Rozdział 13 zawiera sekwencje, w których pozycje zostały wybrane i uporządkowane pod kątem działania na konkretny obszar. Każda sekwencja pozycji oferuje ćwiczenia określonych stref ciała i możliwość zwiększania wyzwania. Dołączone są również instrukcje dotyczące przejścia z jednej pozycji do następnej oraz czasy ich utrzymywania. Jeśli zaczynasz praktykę jogi, aby przyspieszyć powrót do zdrowia po kontuzji,

koniecznie przeczytaj rozdział 4, ponieważ może być konieczne zmodyfikowanie niektórych pozycji opisanych w sekwencjach. Pamiętaj, że wyrównanie, oddech i uważność torują drogę do bezpiecznej i zrównoważonej praktyki jogi.

### Sekwencje dla określonych części ciała

| Nazwa sekwencji                                       | Opis                                                                                                                                         | Czas trwania | Strona |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Sekwencja 8:<br>Ekspresowe ćwiczenia<br>szyi i ramion | Krótką praktyka łagodząca objawy<br>napięcia szyi i ramion.                                                                                  | 10-15 minut  | 308    |
| Sekwencja 9:<br>Biodra                                | Zwiększa zakres ruchu stawu<br>biodrowego, siłę i stabilność bioder,<br>obejmuje pracę nad mięśniami<br>czworogłowymi i zginaczami bioder.   | 45-60 minut  | 311    |
| Sekwencja 10:<br>Mięśnie<br>kulszowo-goleniowe        | Wzmacnia i rozciąga mięśnie<br>kulszowo-goleniowe i pośladki.                                                                                | 45-60 minut  | 318    |
| Sekwencja 11:<br>Kręgosłup                            | Poprawia ruchomość kręgosłupa we<br>wszystkich zakresach ruchu, łagodzi<br>napięcie dolnego odcinka kręgosłupa<br>i wzmacnia mięśnie pleców. | 30-45 minut  | 326    |
| Sekwencja 12:<br>Kolana                               | Wzmacnia mięśnie podtrzymujące<br>kolana oraz mobilizuje stopy i kostki.                                                                     | 30-40 minut  | 330    |
| Sekwencja 13:<br>Górne partie ciała                   | Mobilizuje łopatki i stawy barkowe<br>oraz wzmacnia górną część ciała                                                                        | 30-40 minut  | 333    |

# Podziękowania

---

Jestem naprawdę wdzięczna nauczycielom, którzy przez lata przekazywali mi swoją wiedzę i mądrość. Dziękuję mojemu mężowi, Bruce'owi, który niezmiennie wspierał moją pracę i pasję.

Dziękuję modelom i fotografom za tę książkę. Są to:

Peter Johnston

Karen Parucha

Chelsea Piñeiro

Tim Bermingham (Bermingham Photography)

Megan Vincent (Megan Vincent Photography)

# Wprowadzenie

---

Biegacze uwielbiają biegać – i nie ma w tym nic dziwnego! Bieganie to wspaniały sport, który pobudza ciało i umysł. Nie ma nic bardziej inspirującego niż oglądanie długich, rytmicznych kroków biegacza, obserwowanie wyrazu determinacji i skupienia na jego twarzy oraz odczuwanie euforii i wolności, które towarzyszą każdemu krokowi. Bieganie może być także uspokajające i medytacyjne. To wyjaśnia, dlaczego jest ono jednym z najpopularniejszych sportów na świecie. Jest również bez wątpienia korzystne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Niestety, biegacze to również sportowcy najbardziej narażeni na urazy. Większość ich doświadcza jakiejś formy kontuzji podczas swojej kariery biegowej. Kontuzje powodują stres, niezadowolenie, izolację, a nawet depresję pourazową, co tłumaczy dążenie, aby jak najszybciej sobie z nimi poradzić.

## BIEGANIE I URAZY

---

Przyglądając się krokowi biegowemu, łatwo zauważyć, że jest to czynność powtarzalna.

Oznacza to, że w całym ciele uprawiającego ten sport używane są stale te same grupy mięśni. Przeciętny biegacz uderza o ziemię piętą każdej stopy średnio sześćset razy na kilometr, pięćdziesiąt do siedemdziesięciu razy na minutę, z siłą większą od dwóch do trzech razy od masy ciała. Przenosi się ona przez stopę, w górę goleni, przez kolano, udo, biodro, do miednicy, tułowia i kręgosłupa. Nie jest niespodzianką, że najczęstsze rodzaje kontuzji podczas biegania to urazy związane z przeciążeniem. Pojawiają się powoli i są wynikiem ciągłego powtarzania tego samego ruchu.

Zdrowe bieganie wymaga odpowiedniego stopnia ruchomości kończyn dolnych oraz odpowiedniej siły, stabilności i wytrzymałości, dla utrzymania stabilnej miednicy i tułowia. Kiedy mięśnie i stawy pracują dobrze, układy organizmu i biomechanika uzupełniają się, tworząc płynny i skoordynowany ruch przy zmniejszonym ryzyku kontuzji. Jednak nie jesteśmy robotami i wszyscy mamy pewne zaburzenia równowagi mięśniowo-szkieletowej, które reagują na skutki silnego uderzenia – a to prowadzi do wysokiego ryzyka kontuzji.

## ZŁOŻONY EFEKT SIEDZENIA

---

Wszyscy biegacze znają potencjalne niebezpieczeństwa związane z bieganiem. Kontuzje się zdarzają, ale mimo wszystko korzyści wyraźnie przewyższają ryzyko. Ważne jest, aby zrozumieć, że samo tylko bieganie nie może być obwiniane za dolegliwości widoczne u wielu biegaczy. Może zaostrzać schorzenia, które już pojawiły się w organizmie w wyniku działania innych czynników – w szczególności przebywania przez dłuższy czas w pozycji siedzącej.

Nasze ciało zostało zaprojektowane do poruszania się i tego potrzebuje. Wyobraźmy sobie zróżnicowane wzorce ruchowe i częstotliwość ruchu naszych przodków – łowców i zbieraczy. Nowoczesne miejsce pracy zastąpiło ten ruch koniecznością ciągłego siedzenia, do czego nasze ciało nie zostało zaprojektowane. Ludzki kręgosłup po prostu nie jest przystosowany do siedzenia przez dłuższy czas, tym bardziej że prawdopodobnie siedzimy w postawie dalekiej od ideału. Jest to główna przyczyna bólu w dole pleców oraz napięcia karku i ramion. Kształt, który ciało przybiera przez wiele godzin dziennie, utrwala się, gdy tkanki miękkie dostosowują się do niego.

Bieganie to świetna aktywność, ale brakuje w nim wystarczającego zakresu ruchu i zmienności, aby przeciwdziałać negatywnym skutkom siedzenia. Niektóre wzorce stawów i mięśni, które przyjmujemy podczas siedzenia, są nawet pogłębiane podczas biegania. Przyjrzyjmy się wpływowi jaki długotrwałe siedzenie w tej samej pozycji wywiera na kluczowe części ciała i jak oddziałuje na nasze bieganie.

### **Dolna część pleców (krzyż)**

Większość z nas siedzi w postawie dalekiej od ideału, często garbiąc się na krzesłach. Skutkiem tego jest znaczne obciążenie kręgosłupa lędźwiowego, przez ściskanie kręgow lędźwiowych i napinanie mięśni prostowników grzbietu, które podpierają kręgosłup. Bieganie powoduje oddziaływanie nadmiernej siły w dolnej części pleców.

### **Siła tułowia**

Kiedy siedzimy przez dłuższy czas na krzesłach, nasze ciała przyzwyczajają się do tego, że podtrzymują one nasz ciężar, zamiast angażować do tego mięśnie tułowia. Siedzenie prosto z podparciem ścian jamy brzusznej wymaga zaangażowania tułowia. Do biegania potrzebny jest mocny tułów, ale bieganie go nie wzmacnia.

### **Ramiona i górna część pleców**

Kiedy siedzimy z głową do przodu, górna część pleców jest często zaokrąglona, z uniesionymi ramionami i zapadniętą klatką piersiową. Wpływa to na ogólne ustawienie kręgosłupa i napięcie mięśni szyi i ramion. To ustawienie można przenieść

na postawę podczas biegania, dodatkowo pogarszając napięcie ramion i szyi, co prowadzi do chronicznego dyskomfortu i bólu ogólnego, a także bólów głowy.

## **Biodra**

W pozycji siedzącej stawy biodrowe są zablokowane w zgięciu pod kątem 90 stopni bez konieczności rotacji wewnętrznej lub zewnętrznej. Zginacze bioder pozostają w stanie skróconym a możliwość wyprostowania bioder jest niewielka. Mięśnie pośladkowe nie są używane. Bieganie nie zmienia zakresu ruchu stawów biodrowych, a słabe pośladki i zginacze bioder, nie są wzmacniane przez samo bieganie. Osłabienie mięśni bioder i brak stabilności w miednicy dotyczy zarówno kończyn dolnych, jak i górnej części ciała.

## **Mięśnie kulszowo-goleniowe**

W pozycji siedzącej mięśnie kulszowo-goleniowe są nieaktywne i znajdują się w stanie skróconym, co przyczynia się do ich osłabienia i napięcia. Biorąc pod uwagę, że wielu z nas siedzi codziennie godzinami, zaczynając już od czasów szkoły podstawowej, łatwo jest zrozumieć złożony wpływ, jaki ma to na mięśnie kulszowo-goleniowe. Bieganie nie wzmacnia tych mięśni, ale muszą one być mocne, aby zrównoważyć mięśnie czworogłowe i działać jak hamulce pod koniec naszego kroku.

Pomyśl o ciele jak o dobrze działającej maszynie z wieloma ruchomymi elementami, a każda część w jakiś sposób wpływa na inną w łańcuchu kinetycznym. Jeśli tylko niewielka liczba tych części jest używana regularnie, podczas gdy inne bardzo rzadko lub wcale, nadużywane części mogą się zepsuć, a niedostatecznie używane mogą skrzypieć lub zardzewieć. Ruch zapewnia naturalne smarowanie stawów.

Można zastosować proste podejście do ruchu. W tekście szczegółowo omówiono zakres ruchu kluczowych stawów. Spróbuj zrozumieć zakres ruchu wbudowany w konstrukcję poszczególnych stawów twojego ciała i poruszaj nimi w całym możliwym zakresie tak często, jak to możliwe – najlepiej codziennie!

## **DLACZEGO JOGA DLA BIEGACZY**

---

Celem biegaczy powinno być bieganie w zdrowy sposób. Biorąc pod uwagę wysokie ryzyko kontuzji, podjęcie środków zapobiegawczych jest mądrym wyborem. Joga dla biegaczy to kompleksowy program, który pomaga im utrzymać zdrowie i uprawiać sport, który kochają. Od momentu powstania w 2000 roku program pomógł licznym biegaczom, którzy włączyli jogę do swoich programów fitness,

zmniejszyć liczbę kontuzji i osiągnąć korzyści wynikające ze zmniejszenia bólu, a jednocześnie zyskać większą swobodę ruchu.

Z pozoru joga może wydawać się czymś, co nie wymaga dużego wysiłku, ponieważ w porównaniu z innymi dyscyplinami potrzebuje niewiele ruchu, jednak w jej wszechstronnej praktyce występuje duży zakres aktywności stawów, a także mięśni i tkanki łącznej. Zrozumienie podstawowego ustawienia i poznanie źródła ruchu lub miejsca, gdzie określony ruch się rozpoczyna, pozwala robić to bezpiecznie i skutecznie. Joga jest często postrzegana głównie jako sposób na poprawę giętkości. Skupienie się wyłącznie na tym aspekcie może być problematyczne, zarówno w wypadku osób mających sztywniejsze ciała, jak i tych bardziej elastycznych. Ważne jest, aby postrzegać fizyczną praktykę jogi jako sposób na osiągnięcie równowagi w ciele poprzez mobilizację stawów we wszystkich zakresach ruchu, poruszanie nim na różne sposoby i wzmacnianie słabych jego części. Uzyskanie elastyczności bez możliwości kontrolowania zakresu ruchu z wymaganą siłą jest przyczyną większości urazów występujących w praktyce jogi. Każde ciało różni się w zakresie elastyczności, a odpowiednie zrównoważenie siły i giętkości jest korzystne dla każdego.

Joga to proste słowo o szerokim spektrum znaczeń. Jest to starożytna praktyka ciała i umysłu, która obejmuje techniki oddechowe, medytację, pozycje fizyczne (asany), a także wskazówki dotyczące sensownego i celowego życia. W założeniu ma to być całościowy system zdrowia ciała i umysłu. Nie ulega wątpliwości, że fizyczna praktyka pozycji, wraz ze skupieniem się na oddechu, są najbardziej popularną częścią tej tradycji. W ramach fizycznej praktyki jogi istnieją liczne style, od spokojnych praktyk skupiających się na delikatnym ruchu, oddychaniu i medytacji, po wymagające fizycznie, zakorzenione w gimnastyce. Różnorodność stylów i nazw stale rosła w ostatnich latach, podobnie jak fuzja z innymi dyscyplinami, wpłatanymi w zajęcia jogi.

Intencją *Jogi dla biegaczy* od samego początku było dostosowanie praktyki i skupienie się na pozycjach jogi, które mogą przynieść biegaczom największe korzyści. Opiera się to na zrozumieniu ich fizycznych potrzeb, wymagań i obciążeń związanych z bieganiem, a także wiedzy o tym, jakie wiążą się z tym problemy oraz na stworzeniu programu treningu z odpowiednią ilością wyzwań, aby zaangażować umysł sportowca. Izolowane ćwiczenia wzmacniające, choć zazwyczaj nie stosowane w tradycyjnych zajęciach jogi, zawsze były tu podstawą.

W tym wydaniu książki znalazło odzwierciedlenie zapotrzebowanie na zwiększenie siły, stabilności i mobilności. Uwzględniono również ukierunkowane ćwiczenia siłowe i kondycyjne, które mają na celu rozwiązanie typowych problemów, jak również elementy podstaw naukowych treningu, kontrolowania ruchu stawów

we wszystkich zakresach oraz zaktualizowany pogląd na siłę rdzenia (core) i jej związek z oddychaniem. Skupienie wyłącznie na giętkości i elastyczności zostało zastąpione podejściem skoncentrowanym na zapewnieniu zakresu ruchu, który można kontrolować, co jest odpowiedzią na występowanie urazów podczas ćwiczeń jogi skupiających się wyłącznie na elastyczności, bez równoważenia jej siłą. Sekwencje ćwiczeń jogi zawierają mieszankę siły i mobilności wplecioną w serię ruchów i pozycji. Program opiera się na podstawowym przekonaniu, że można być zbyt giętkim, ale nie można być zbyt silnym i nie ma wątpliwości, że do efektywnego biegania potrzebne jest silne ciało. Nie wszystkie szkoły jogi podzielają ten pogląd, dlatego należy pamiętać, że przedstawione korzyści opierają się na programie ukazanym w książce.

Skupienie się na elastyczności doprowadziło być może do przekonania, że joga jest tylko dla giętkich. Nie ma czegoś takiego, jak bycie zbyt sztywnym na jogę; co więcej, ludzie z najbardziej sztywnymi ciałami, mają najwięcej do zyskania. Joga jest praktyką osobistą i, w przeciwieństwie do biegania, nie wymaga oceny ilościowej. Polega na poruszaniu ciałem w wielu zakresach ruchu i dodawaniu tym ruchom zmienności. Może być katalizatorem przywracającym równowagę układu mięśniowo-szkieletowego. Joga może dać każdemu organizmowi dokładnie to, czego potrzebuje. Dla niektórych mobilność i dodatkowa elastyczność to największe korzyści, podczas gdy dla innych ważniejszy jest element wzmacniający, a każdy biegacz odniesie ogromne korzyści z oddychania przeponowego, medytacji i zwiększonej świadomości ciała i umysłu.

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

---

Sposób korzystania z tej książki w dużej mierze zależy od powodów, dla których ją kupiłeś. W przeciwieństwie do powieści, nie ma potrzeby czytania jej od początku do końca. Kuszące może być przejście od razu do sekwencji ćwiczeniowych; możesz również zainteresować się szczególnie rozdziałem dotyczącym problemu, którego akurat doświadczasz. Używaj książki w dowolny sposób, ale postaraj się przeczytać wszystkie rozdziały. Każdy rozdział dotyczący części ciała, zawiera informacje o anatomii, które pomagają lepiej zrozumieć je i pracę, którą wykonuje w poszczególnych pozycjach. Pamiętaj, aby przejrzeć szczegóły pozycji i ustawienia, które ułatwiają przechodzenie przez sekwencje ćwiczeniowe.

Funkcjonowanie ciała jest dość złożoną interakcją między układem nerwowo-mięśniowym, ośrodkowym układem nerwowym i układem sercowo-naczyniowym. Ruch opiera się na współdziałaniu połączonych ze sobą jego segmentów.

przećwicz sekwencję na kolana (patrz str. 330). Nie zapominaj, że zmienność ruchu jest kluczowa, więc pamiętaj, aby co tydzień uwzględniać różne sekwencje.

Joga może pomóc w pełnym spektrum kontuzji biegowych. Pamiętaj, że choć zajmowanie się konkretną częścią ciała może być pomocne, działa ono jako zintegrowany i współzależny układ mięśni, kości i tkanki łącznej. Zawsze pamiętaj, aby uwzględnić ćwiczenia całego organizmu, które wymagają skoordynowanego wysiłku różnych mięśni i stawów, aby poruszała się ona jako całość, tak jak podczas biegania. Korzyści dla zdrowia fizycznego, samopoczucia psychicznego i układu sercowo-oddechowego sprawiają, że joga jest idealnym uzupełnieniem biegania i solidną ścieżką do stworzenia pełnego i zintegrowanego planu treningowego.

**Tabela 4.1** Częste urazy związane z bieganiem i działanie jogi

| Stan anatomiczny                                                                                                                                                                                 | Działanie jogi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pozycje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BIODRA</b>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>BÓL LUB NAPIĘCIE W BIODRACH</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Może pochodzić z dowolnego stawu miednicy (stawy biodrowe, stawy krzyżowo-biodrowe, spojenie łonowe).<br>Może dotyczyć ścięgien, kaletek i dowolnych mięśni, które przyczepiają się do miednicy. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie pełnego zakresu ruchu stawów biodrowych, w tym rotacji wewnętrznej i zewnętrznej, zgięcia i wyprostu bioder</li> <li>• Wzmocnienie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięśnie pośladkowe (średni i wielki)</li> <li>- mięśnie kulszowo-goleniowe</li> <li>- rdzeń</li> </ul> </li> <li>• Zwiększenie stabilności i mobilności kostek i stóp</li> <li>• Zwiększenie mobilności i siły górnej części ciała</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia mięśnia czworogłowego i pasa biodrowo-piszczelowego na rolce (str. 181)</li> <li>• Kot-krowa (str. 111)</li> <li>• Pochylenie miednicy (str. 175)</li> <li>• Ostryga na kolanach (str. 183)</li> <li>• Odwodzenie biodra na boku (str. 182)</li> <li>• Ptak-klęcząc (str. 143)</li> <li>• Na czworakach wzmacnianie tylnych mięśni ud (str. 218)</li> <li>• Biegacz – 90/90 z uniesieniem (str. 219)</li> <li>• Motyl (str. 196)</li> <li>• Krzesło – wariant podstawowy (str. 240)</li> <li>• Jaszczurka (str. 200)</li> <li>• Rozciąganie rotatora wewnętrznego (str. 197)</li> <li>• Pozycje Gołębia (str. 193-194)</li> <li>• Kij (Deska) (str. 144)</li> <li>• Bogini (str. 188)</li> <li>• Wszystkie pozycje stojące</li> </ul> |

| SŁABOŚĆ BIODER                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stabilizatory bioder są zwykle słabe i przyczyniają się do urazów kończyn dolnych.                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmocnienie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięśnie pośladkowe (średni i wielki)</li> <li>- odwodźciele bioder</li> <li>- rdzeń</li> <li>- górna część ciała</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izolacja mięśnia pośladkowego średniego (str. 178)</li> <li>• Ostryga na kolanach (str. 183)</li> <li>• Odwodzenie biodra na boku (str. 182)</li> <li>• Ptak-klęcząc (str. 143)</li> <li>• Turbo Wyzwanie na Stojąco (str. 147)</li> <li>• Krzesło – jedna noga uniesiona (str. 241)</li> <li>• Trójnogi Pies z głową w dół (str. 186)</li> <li>• Biegacz – 90/90 z uniesieniem (str. 219)</li> <li>• Wszystkie pozycje równowagi</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| RWA KULSZOWA                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Spowodowana uciskiem nerwu kulszowego lub przepukliną kręgową lędźwiowych. Jej przyczyną mogą być napięte mięśnie dolnej części pleców i napięte zewnętrzne rotatory bioder, zwłaszcza mięsień gruszkowaty, a także słabe pośladki.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiększenie pełnego zakresu ruchu stawów biodrowych, w tym rotacji wewnętrznej i zewnętrznej, zgięcia i wyprostu bioder</li> <li>• Rozciągnięcie mięśni pleców</li> <li>• Odprężenie kręgosłupa</li> <li>• Wzmocnienie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięśnie pośladkowe (średni i wielki)</li> <li>- mięśnie kulszowo-goleniowe</li> </ul> </li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segmentowany Kot-krowa (str. 112)</li> <li>• Pies z głową w dół (str. 114)</li> <li>• Kąt (str. 184)</li> <li>• Gołąb – pasywny i aktywny (str. 192-193)</li> <li>• Podwójny Gołąb (str. 194)</li> <li>• Rozciąganie rotatora wewnętrznego (str. 197)</li> <li>• Czwórka na stojąco (str. 190)</li> <li>• Przysiad – niski i Krzesło wariant podstawowy (str. 195 i 240)</li> <li>• Skłony do przodu stojący i siedzący z rozstawionymi nogami (str. 226 i 229)</li> <li>• Proste skrety w pozycji siedzącej i na wznak (str. 116 i 118)</li> </ul>                                                  |
| NACIĄNIĘCIE LUB NADWYRĘŻENIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Bardzo częsta kontuzja, powodująca ból w tyle uda, zwykle prowadzi do naciągnięcia lub naderwania ścięgna podkolanowego, powodując ból guzów kulszowych lub tylnej części kolana. Przyczyną są napięte i słabe mięśnie kulszowo-goleniowe. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmocnienie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięśnie kulszowo-goleniowe</li> <li>- pośladki</li> <li>- rdzeń</li> </ul> </li> <li>• Rozciąganie: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięśnie kulszowo-goleniowe</li> <li>- mięsień czworogłowy</li> </ul> </li> <li>• Większy nacisk w pozycjach na pracę czynną, w porównaniu z pracą bierną</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostek pośladkowy (wariant) (str. 214)</li> <li>• Asymetryczne i aktywne rozciągania tyłu nóg (str. 216)</li> <li>• Na czworakach – wzmacnianie tylnych mięśni ud (str. 218)</li> <li>• Krzesło: wariant podstawowy i na jednej nodze (str. 240-241)</li> <li>• Stepy (str. 242)</li> <li>• Kij (Deska) (str. 144)</li> <li>• Brama (str. 227)</li> <li>• Rozciąganie tyłu nóg leżąc... (str. 230)</li> <li>• Piramida (str. 223)</li> <li>• Pozycja odwróconego trójkąta (str. 224)</li> <li>• Rozciąganie mięśnia czworogłowego w kłęku (str. 204)</li> <li>• Wszystkie pozycje stojące</li> </ul> |

## NACIĄgniĘCIE LUB NADWYRĘŻENIE PACHWYNY

Ból w górnej wewnętrznej części uda, zwykle spowodowany napięciem i osłabieniem mięśni przywodzicieli. Może być również ostrym urazem spowodowanym bieganiem po śliskiej nawierzchni lub intensywną pracą nad szybkością.

- Wzmocnienie:
  - wewnętrzne uda (przywodziciele)
  - pośladki
  - rdzeń
  - zginacze biodrowe
- Rozciąganie:
  - uda wewnętrzne (przywodziciele)
  - zginacze stawu biodrowego
- Zwiększenie mobilności i stabilności stawów skokowych

- Ostryga na kolanach (str. 183)
- Skłony do przodu: stojący i siedzący z rozstawionymi nogami (str. 226 i 229)
- Motyl (str. 196)
- Brama (str. 227)
- Biegacz (warianty) (str. 198)
- Wojownik III (str. 189)
- Wszystkie pozycje stojące, skup się na kurczeniu wewnętrznej strony ud

## DOLNA I GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

### BÓL DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW

Spowodowany przez brak równowagi biomechanicznej, który wpływa na dolną część pleców. Brak ruchomości kręgosłupa, napięte mięśnie kulszowo-goleniowe i słaby rdzeń są częstymi czynnikami. Ból, napięcie lub skurcz odczuwany jest w okolicy lędźwiowej, szczególnie rano.

- Wzmocnienie:
  - mięśnie pleców
  - rdzeń
  - pośladki
  - mięśnie kulszowo-goleniowe
- Rozciąganie:
  - mięśnie pleców
  - mięśnie kulszowo-goleniowe
- Zwiększenie zakresu ruchu kręgosłupa
- Ćwiczenie oddychania 360 stopni, skupiając się na wdechach rozszerzających dolną część pleców
- Pochylenie miednicy (str. 175)
- Segmentowany kot-krowa (str. 112)
- Kobra (str. 120)
- Szarańcza (str. 121)
- Pies z głową w dół (str. 114)
- Dziecko (str. 113) z oddechem 360
- Kij – wariant siedzący na ziemi (str. 115)
- Świeca przy ścianie (str. 270)
- Proste skręty w pozycji siedzącej i na wznak (str. 116 i 118)
- Rozciąganie tyłu nóg leżąc na brzuchu (str. 217)
- Okręt (str. 146)
- Kij (Deska) (str. 144)

## Historia Emmy

Działo się to po kilku latach biegania, po ukończeniu maratonu i zawodów w triathlonie. Podczas treningu do kolejnego maratonu, moje lewe biodro zaczęło mi naprawdę dokuczać. Zostało to zdiagnozowane jako zapalenie kaletki. Niedługo po tym dowiedziałam się o *Jodze dla biegaczy* i to właśnie wciągnęło mnie w świat jogi. Wiele lat później, po ukończeniu dziesięciu maratonów, joga stała się tak integralną częścią mojego życia, że trudno sobie przypomnieć czasy, kiedy jej nie znałam. Moja ogólna siła i elastyczność znacznie wzrosły i od tego czasu nie miałam kontuzji związanych z bieganiem. Nie mogę się doczekać ćwiczeń jogi, tak samo jak biegania. Jestem przekonana, że to właśnie ona pomogła mi unikać kontuzji!

## POZYCJE JOGI NA BIODRA

---

Ta sekcja zawiera ćwiczenia izolowane, a także bardziej tradycyjne pozycje jogi, które mogą służyć do rozciągania, mobilizowania i wzmacniania bioder. Na staw biodrowy wpływa wiele mięśni, ważne jest więc, aby w praktyce uwzględnić różnorodne ćwiczenia bioder.

## Ćwiczenia mięśnia czworogłowego i pasa biodrowo-piszczelowego na rolce



### Opis

1. Połóż się na brzuchu, umieszczając wałek piankowy w górnej części ud.
2. Oprzyj przedramiona o podłogę, przetocz się do przodu i do tyłu, przesuwając się na wałku na całej długości ud (a). Nie wychodź poza kolana ani stawy biodrowe.
3. Przewróć się na bok i kontynuuj przetaczanie się na zewnętrznej części uda (b). Powtórz po drugiej stronie.
4. Powtórz od 5 do 10 razy z każdej strony.

*Uwaga:* Kiedy poczujesz ból w określonym napiętym miejscu, zatrzymaj się tam i oprzyj ciężar ciała na wałku oddychając głęboko. Wznów przetaczanie.

### Odmiany

1. Aby zwiększyć stabilność, zegnij górną nogę przed dolną i utwórz w ten sposób podpórkę.
2. Obie stopy mogą spoczywać na podłodze.
3. Podnieś stopy z podłogi z wyprostowanymi nogami.
4. Baw się rotacją wewnętrzną i zewnętrzną ud oraz próbuj różnych pozycji bioder, aby uzyskać dostęp do różnych części tkanki miękkiej.

### Korzyści

- Jest to samodzielny masaż tkanki łącznej i mięśniowej, który pomaga rozbić zrosty, uwolnić napięcie i zwiększyć przepływ krwi.

## Odwodzenie biodra na boku



### Opis

1. Zaczynij od leżenia na prawej stronie; kolana, biodra i ramiona ułożone; nogi zgięte pod kątem 90 stopni. Głowę można oprzeć na prawym ramieniu lub na bloku do jogi.
2. Stwórz nieznaczne pochylenie tylne miednicy i unieś dolną część talii z podłogi, aby pomóc w aktywacji rdzenia.
3. Wyciągnij podeszwę lewej stopy w dół, aby całkowicie wyprostować górną nogę.
4. Napnij wewnętrzną część uda, od wewnętrznej strony kolana do wewnętrznej strony pachwiny.
5. Obróć udo do wewnątrz tak, aby palce były skierowane lekko w dół. Niech ten ruch pochodzi ze stawu biodrowego, a nie z kostki.
6. Podnieś nogę na maksymalną wysokość, nie pozwalając na przekrucanie się górnego biodra lub skracanie górnej części talii. Gdy obniżasz nogę, wyciągnij ją z powrotem, aby wyprostować biodra podczas rotacji wewnętrznej. Zwróć uwagę, że górne biodro chce poruszać się wraz z nogą, ale trzymaj je stabilnie. Gdy noga się porusza, utrzymuj przednie żebra w miejscu, aby dolna część pleców nie wyginała się w łuk.
7. Powtórz po drugiej stronie.

### Odmiany

1. Gdy noga jest uniesiona do mniej więcej wysokości bioder, poruszaj kilka razy nogą wyprostowaną o parę centymetrów.
2. Podnieś i opuść nogę. Kiedy ją podnosisz, wyobraź sobie, że napierasz na ciężar, a gdy opuszczasz, że naciskasz twardą sprężynę. Powoduje to bardziej izometryczny skurcz pośladków i wewnętrznej strony ud.

### Korzyści

- Rozciąga i wzmacnia rotatory wewnętrzne.
- Wzmacnia mięsień pośladkowy średni i mniejszy.
- Wzmacnia przywodziciele (wewnętrzną część ud).

## Ostryga na kolanach



### Opis

1. Zaczynij na czworakach.
2. Świadomie napinaj zewnętrzne biodra, aby zaangażować mięsień pośladkowy średni, w celu stabilizacji miednicy i utrzymania prostopadłych bioder.
3. Nie pozwalając na przesunięcie ciężaru, podnieś prawe kolano z podłogi i odciągnij udo od środka. Kolano i kostka pozostają w jednej linii.
4. Podnoś tak daleko, jak to możliwe, nie pozwalając miednicy na przesunięcie. Wciągnij przednie żebra, aby zapobiec zwisaniu dolnej części pleców.
5. Opuść prawe kolano do środka i powtórz powolne, kontrolowane podnoszenie i opuszczanie. Nie używaj rozmachu. Wyobraź sobie podciąganie twardej sprężyny do sufitu podczas podnoszenia i dociskanie jej do przeciwległego kolana podczas opuszczania.
6. Powtórz po drugiej stronie.

### Odmiana

Pozycję można wykonać leżąc na boku na podłodze.

### Korzyści

- Wzmacnia mięsień pośladkowy średni.
- Wzmacnia rdzeń i górną część ciała.

## Kąt – intensywne rozciąganie boku



### Opis

1. Wychodząc z pozycji Góry (patrz str. 107), ustaw stopy w odległości około 1,5 metra od siebie. Unieś ręce na wysokość ramion, aktywnie rozciągając je na boki, cofając łopatki, z dłońmi skierowanymi w dół.
2. Odwróć palce lewej stopy na zewnątrz do przodu maty, a prawej stopy lekko do środka. Ustaw stopy tak, aby środek przedniej pięty znajdował się na jednej linii ze środkiem łuku pleców.
3. Przyciśnij zewnętrzną krawędź prawej stopy do podłogi, unosząc wewnętrzny łuk stopy i napinając wewnętrzną część uda (przywodziciele), od kolana do wewnętrznej pachwiny. Utrzymaj tę pozycję i zegnij lewą nogę, aby kolano znalazło się nad kostką, goleń prostopadle do podłogi. Kiedy obniżasz przednią nogę, utrzymuj kolano nad kostką.
4. Zaczynij od oparcia lewego łokcia na lewym kolanie. Następnie, aby pogłębić ruch, opuść rękę do oporu lub do podłogi.
5. Rozciągnij lewe żebra i przekręć je do przodu.
6. Wyciągnij prawą rękę nad głowę, z dłonią skierowaną w dół. Ramię jest w rotacji zewnętrznej, gdy starasz się utrzymać rękę w jednej linii z uchem.
7. Aktywnie podwini lewy guz kulszowy, angażując pośladki, jednocześnie utrzymując kolano nad kostką, zwłaszcza gdy wchodzisz głębiej w pozycję.
8. Aby wyjść z pozycji, wciśnij obie stopy w podłogę i sięgnij do górnego ramienia, prostując ciało.
9. Obróć stopy, aby powtórzyć po drugiej stronie.

## Odmiana: Kąt – wariant z zaplecionymi dłońmi



### Opis

1. Połóż lewą rękę na podłodze przy wewnętrznej kostce, mocno dociśnij bark do wewnętrznej strony kolana.
2. Obróć lewe ramię do wewnątrz i owiń rękę pod lewe udo.
3. Obróć prawe ramię na zewnątrz i owiń rękę za plecami, ściskając obie ręce za lewym udem.
4. Powtórz po drugiej stronie.

### Korzyści

- Rozciąga zewnętrzne rotatory.
- Wzmacnia przywodziciele (wewnętrzna część ud).
- Wzmacnia i rozciąga nogi i kostki.
- Rozciąga pachwiny, kręgosłup i ramiona.
- Wzmacnia mięsień pośladkowy średni i wielki.

## Sekwencja 12: Kolana (30 do 40 minut)

Ta sekwencja obejmuje szereg ćwiczeń wzmacniających mięśnie, które wspierają staw kolanowy, a jej regularne wykonywanie pomaga go ustabilizować. Pamiętaj, że aby zmniejszyć obciążenie kolan, ważna jest również praca nad pośladkami, mięśniami kulszowo-goleniowymi (łańcuch tylny) i rdzeniem. Zaleca się dodanie dowolnego lub wszystkich tych izolowanych ćwiczeń do jednej z pozostałych sekwencji.

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jako ogólną rozgrzewkę wykonaj od 1 do 3 Powitań Słońca (str. 280) do wyboru.                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Uwaga:</i> Pierwsze ćwiczenia nie są wykonywane w typowym stylu flow. Są samodzielnymi ćwiczeniami, połączeniem rozluźniania tkanek i izolowanego wzmocnienia. Poświęć trochę czasu między każdym ćwiczeniem, aby pochodzić trochę i potrząsnąć nogami. |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| Ćwiczenia mięśnia czworogłowego i pasa biodrowo-piszczelowego na rolce (str. 181)                                                                                                                                                                          |    | Przetocz się na rolce po długości mięśnia czworogłowego i zewnętrznych ud po 10 razy. Zmieniaj pozycję nóg, aby uzyskać dostęp do różnych włókien tkanki.                                                          |
| Masaż podeszwy (str. 252)                                                                                                                                                                                                                                  |   | Wytrzymaj statyczne wciskanie stopy w piłkę przez 5 do 10 oddechów. Przetocz podeszwę stopy po piłce, od każdego stawu palców do pięty. Powtórz z drugą stopą.                                                     |
| Krzesełko przy ścianie (str. 239)                                                                                                                                                                                                                          |  | Zacznij od 1 minuty w przysiadzie i dojdź do 3 minut. Stopy równoległe, kolana nad kostkami. Przez cały czas stosuj oddech przeponowy 360, rozszerzając dolną część pleców do ściany przy każdym wdechu.           |
| <b>Przejście: Na macie do jogi przejdź do pozycji Biegacza w klęku (str. 198), w razie potrzeby umieszczając wyściółkę pod kolanem.</b>                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| Zgięcie grzbietowe stopy (str. 257)                                                                                                                                                                                                                        |  | Trzymaj piętę na podłodze i wysuń kolano do przodu na ile to możliwe; ręce na podłodze lub wyciągnięte do przodu, aby zwiększyć ciężar przedniej nogi. Wytrzymaj przez 8 do 10 oddechów. Powtórz z drugiej strony. |
| <b>Przejście: Wróć do pozycji stojącej.</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Krzesło wariant podstawowy (str. 240)                                            |    | Zegnij kolana i opuść biodra, odliczając powoli do trzech. Pauza. Oprzyj się na stopach, unieś biodra, wyprostuj nogi i ściśnij pośladki. Powtórz 10 razy.                                                                                                                                              |
| Stepy (str. 242)                                                                 |    | Ułóż zestaw o odpowiedniej wysokości. 10 razy z każdej strony jako jedną serię, wykonaj w sumie 3 serie, odpoczywając między nimi. Trzymaj ramiona nad biodrami, robiąc kroki w górę i w dół. Jeśli masz problemy ze stabilnością, użyj ściany jako wsparcia, stopniowo zmniejszając jej wykorzystanie. |
| <b>Przejście: Wróc na matę do jogi.</b>                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Góra – pozycja równowagi (str. 107)                                              |    | Wytrzymaj przez 3 oddechy, koncentrując się na napinaniu mięśnia czworogłowego i podnoszeniu rzepek.                                                                                                                                                                                                    |
| Skłon do przodu w pozycji stojącej (str. 221)                                    |   | Rozstaw stopy na szerokość bioder i pochyl się do przodu używając bioder, utrzymując napięte mięśnie czworogłowe i kulszowo-goleniowe. Wytrzymaj przez 5 oddechów.                                                                                                                                      |
| Skłon do przodu ze skrzyżowanymi nogami w pozycji stojącej (str. 243).           |  | Skrzyżuj prawą stopę za lewą, Wytrzymaj od 5 do 8 oddechów. Powtórz po drugiej stronie. Wyprostuj stopy i wróć do pozycji pionowej.                                                                                                                                                                     |
| Krzesło – jedna noga uniesiona (str. 241)                                        |  | Stań ze stopami równoległymi na szerokość bioder. Wykonaj 10 przysiadów z każdej strony, opuszczając się, na ile to możliwe. Jeśli kolano się chwieje, zatrzymaj się, odpocznij i spróbuj ponownie.                                                                                                     |
| <b>Przejście: Zegnij nogi, połóż ręce na podłodze przed matą i cofnij stopy.</b> |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Pies z głową w dół (str. 114)                                                    |  | Wytrzymaj przez 5 do 10 oddechów. Napnij mięśnie czworogłowe, jak wcześniej w pozycji Góry.                                                                                                                                                                                                             |



**Christine Felstead** biegaczka długodystansowa i instruktorka jogi, która połączyła swoje dwie pasje i stworzyła pionierski program dla biegaczy. Prowadzi zajęcia i warsztaty jogi dla biegaczy oraz sportowców wytrzymałościowych. Występuje na międzynarodowych konferencjach. Na co dzień mieszka w Toronto.

Joga to idealna aktywność regeneracyjna dla wszystkich biegaczy. Usuwa ból i napięcie w obciążonych mięśniach. Przywraca zakres ruchu, zmniejsza ryzyko kontuzji, eliminuje dokuczliwe bóle, skraca czas regeneracji po biegu, zwiększa siłę i elastyczność oraz poprawia codzienne nawyki dbania o prawidłową postawę.

Dzięki temu praktycznemu poradnikowi odkryjesz unikalny program, który pomoże ci wzmocnić mięśnie oraz stawy kolanowe i skokowe, wyćwiczyć stabilizację bioder, poprawić krążenie krwi i ruchomość w stawach. Dodatkowo, poznasz plany ćwiczeń, dzięki którym zlikwidujesz przykurcze mięśni, zrelaksujesz się i wyciszysz. Autorka podpowiada, jak wprowadzić jogę do swojego treningu, by poprawić jakość oddechu, siłę, elastyczność, wytrzymałość, bystrość umysłu i ogólną sprawność sportową.

W książce znajdziesz 88 pozycji jogi, które ukierunkowane są na wszystkie problematyczne partie mięśni i koncentrują się na punktach neuralgicznych dla biegaczy, m.in. ścięgnach, biodrach i dolnej części pleców. Zaprezentowane są one w różnorodnych sekwencjach o różnym stopniu trudności ze szczegółowym opisem ich prawidłowego wykonania.

**Zdrowe bieganie bez kontuzji i bólu**

Patroni:



Kup książkę