KOLANO BIEGACZA

3 kroki, które odciążą kolano i przyspieszą Twój bieg⚡

Napraw przyczynę, a nie tylko objaw

Biegasz i boli Cię kolano z przodu?
Zatrzymaj ból zanim to on zatrzyma Cię.

sygnały

Ten ból nie bierze się znikąd.
Jest sygnałem, że coś przeciąża Twoje kolano.
Jeśli to zignorujesz → kontuzja zapuka szybciej niż myślisz.
Zamiast czekać, aż będzie gorzej — sprawdź gdzie leży problem i zacznij go naprawiać od razu.

Przygotowałam dla Ciebie kilka rzeczy, które warto sprawdzić.

Najczęstsze przyczyny bólu kolana:

1. zbyt mocno napięte mięśnie czworogłowe i nie współpracujące mięśnie dwugłowe

2. zapadanie się do środka kolano

3. Słabe mięśnie stabilizujące tułów

1 test długości mięśnia czworogłowego

Srawdź czy dotkniesz piętą do pośladka. Kości z przodu miednicy muszą dotykać do podłoża.
Porównaj obie nogi. Jeśli widzisz różnicę między nogami lub obustronnie sporo brakuje Ci do pośladka to jest to sygnał, że musisz więcej czasu poświęcić na rolowanie i rozciąganie mięśni czworogłowych. Przyjmij pozycję klęku wykrocznego, która jest **tutaj** (to fragment instruktażu z mojego ebooka, możesz przewinąć do 33 sekundy).

2 Czy Twoje kolano zapada się do środka?

Teraz czas sprawdzić czy Twoja miednica kontroluje kolano. Zrób wykrok i oceń czy ten problem dotyczy Ciebie- **prawidłowy wykrok.** Jeśli masz tendencje do tego, że kolano ucieka do środka, zacznij zwracać uwagę na to przy zwykłych czynnościach, np. wchodzenie po schodach oraz **wzmocnij mięsień pośladkowy średni.**

3 Czy Twoje mięśnie core działają dobrze?

Martwy robak- ćwiczenie, które nauczy Cię utrzymywać prawidłowe ustawienie miednicy.

Ostatanie ćwiczenie, które warto dołożyć to **mostek biodrowy z podchodzeniem i odchodzeniem stóp.** Zaangażujesz do pracy pośladki i dwugłowe dzięki temu mięśnie czworogłowe dostaną wsparcie i będą mogły odpocząć.

Podsumowujac co konkretnie musisz zrobić:

Rolowanie i rozciąganie mięśni czworogłowych- pozycja klęku wykrocznego.

Wzmacnianie:

1. pośladkowego średniego- **w staniu odwodzenie nogi z minibandem**

2. core- **martwy robak**.

3. pośladków i mięśni dwugłowych- **mostek biodrowy z poruszaniem stóp**.

To dopiero początek drogi do zdrowia

Jeśli chcesz biegać szybciej, dalej i bez bólu — musisz wzmocnić całe ciało.

W ebooku 5 fundamentów zdrowego biegania otrzymasz:

✓blisko 60 filmików instruktażowych

✓ testy całego ciała

✓gotowe plany ćwiczeń wzmacniających, dzięki którym już po kilku tygodniach zauważysz poprawę!

Pobierz pełny program teraz — tylko 59 zł i nie martw się kontuzjami.

chcę cały ebook

Kim jestem?

Jestem Daria Maik-Chylewska, biegająca fizjoterapeutka. Codziennie w gabinecie spotykam biegaczy, którzy mają podobne problemy.

Wiedza, którą znajdziesz w moim ebooku to praktyczne wskazówki, które naprawdę mają znaczenie.