

# Tehnika trčanja za početnika- postura

Adriatic Coaching

Dejan Patrčević

Dobri osjećaji u trčanju za početnika povezani su i sa pravilnom tehnikom gibanja. Ne postoji jedna tehnika za sve i stilovi trčanja se mogu razlikovati od pojedinca do pojedinca. Općenito ipak vrijede neke zakonitosti. Razumijevajući i primjenjujući ove zakonitosti, početnik u trčanju može sa manje utrošene energije, pretrčati dulje (ekonomičnost) a također smanjuje rizik najčešćih ozljeda u trčanju.

**Tri su osnovna elementa koji utječu na tehniku početnika u trčanju:**

1. Kadenca trčanja (duljina koraka i kontaktno vrijeme sa podlogom)
2. Postura tijela
3. Horizontalna propulzivna sila i vertikalna oscilacija (vertikalna sila)

Postura tijela se odnosi na položaj dijelova tijela i cjeline u odnosu na podlogu koja miruje. Postura tijela ima velikog utjecaja na ekonomiju trčanja i osjećaje zadovoljstva u vježbanju.

Izdvoji nešto vremena i prouči elemente koji čine položaj tijela u trčanju;

- [Načib cijelog tijela](#)
- [Glava, vrat i pogled](#)
- [Položaj i rad ruku](#)
- [Trup](#)
- [Kukovi i gluteus](#)

Početicima savjetujemo da pažnju usmjeravaju pojedinačno na svaki od navedenog- to znači da se u jednom treningu trčanja fokusiraju na trup, a drugi trening na položaj glave i tako redom. Ovo je najbolji način da se usvoji neki pokret ili položaj.



## Nagib cijelog tijela

Linija koja spaja kukove, trup, ramena i glave se nalazi u zamišljenoj liniji koja je u blagom nagibu (3-5%) u odnosu na vertikalnu. Ovo naginjanje se postiže u trčanju, no moguće je trčati i bez nagiba (nije velika greška).

## Glava, vrat i pogled

Pozicija glave je "neutralna" sa pogledom 10-15m ispred sebe. Važno je smanjiti nepotrebno naprezanje mišića vrata i ramena te izbjeći zabacivanje ili podbacivanje glave (u odnosu na vrat i kralježnicu).





## Položaj i rad ruku

Ispravna pozicija ruku je ona sa fleksijom u laktu od otprilike 90 stupnjeva. Ruke su opuštene u podlakticama i po mogućnosti u ramenima kako bi se izbjeglo stvaranje dodatnih napetosti u tijelu.

Ritam kojim se vrši pokret u rukama odgovara ritmu pokreta u nogama (kadenca). Brža kadenca podrazumijeva i brži rad ruku.



## Trup (centar tijela)

Trup generira najveći dio stabilnosti u trčanju (održava ispravnu posturu). Trup također koordinira gibanje gornjeg i donjeg dijela tijela. Trbušni mišići, donji dio leđa i mišići oko kukova su neki od najvažnijih mišića u trčanju kada je u pitanju stabilizacija. Trup također služi i kao uporišna točka od koje se vrši odguravanje od podloge.



## Kukovi i gluteus

Snaga kojom raspolažemo u kukovima igra veliku ulogu na položaj tijela u trčanju. Što smo snažniji u ovom području, to lakše kontroliramo brzinu trčanja i manje energije gubimo prilikom odguravanja od podloge. Snažni mišići ovog područja omogućiti će više apsorpcije udarnih sila od strane zdjelice i centra tijela (gdje smo svi najjači), za razliku od slabih točaka poput gležnja i koljena.



## Kontakt

**Dejan Patrčević**

[dejan@adriaticcoaching.com](mailto:dejan@adriaticcoaching.com)

[@patrcevic](#)

+385 91 1904649

**Adriatic Coaching**

[AdriaticCoaching.com](http://AdriaticCoaching.com)

[Facebook.com/AdriaticCoaching](https://Facebook.com/AdriaticCoaching)

[Instagram.com/AdriaticCoach](https://Instagram.com/AdriaticCoach)

<https://www.flickr.com/photos/adriaticcoaching/>