





# Kā sagatavoties skrējienam un nodot skriešanas stafeti



# 1

## SAGATAVOŠANĀS PIRMS SKRĒJIENA

-  Kritiski izvērtē savu pašsajūtu skrējiena dienā: vai esi labi izgulējies, paēdis, vai nejutī saslimšanas pazīmes.
-  Skriešanai izvēlies kvalitatīvus, slēgtus maiņas skriešanas apavus, kuros tavas pēdas jūtas komfortabli, apavi neberž un nespiež.
-  Apģērbs - izvēlies ērtu, vieglu sporta apģērbu.
-  Iesildies: velti tam vismaz 3-5 minūtes pirms skrējiena. Izapļo locītavas, sākot ar potītēm uz augšu līdz pat kaklam.




# 2

## DROŠA UZKĀPŠANA UZ SKREJCELIŅA

-  Ar abām pēdām nostājies uz skrejceļņa slidošās lentas kreisās puses sliedes, ar rokām pieturoties pie roku balsta.
-  Uz skrejceļņa kāp mierīgi, turpinot ar rokām turēties pie balsta.
-  Distanci sāc ar lēnu skrējieni, pakāpeniski palielinot tempu. Skrienot izvēlies sev atbilstošu ātrumu un seko līdzī savai pašsajūtai.
-  Skrējiena ātrumu regulē ar +/- pogām skrejceļņa ekrānā vai manuāli ar "kloķiem" labajā pusē.
-  Kad skrējieni tuvojas noslēgumam, ātrumu samazini pakāpeniski līdz 3km/h. NEAPSTĀJIES STRAUJI!
-  Veicot nomaiņu, ar abām rokām pieturies pie balsta labajā pusē. Nokāpšanu veic pa skrejceļņa labo pusi, dodot iespēju maiņas biedram pārņemt stafeti.

# 3

## ATSILDĪŠANĀS PĒC SKRĒJIENA

-  Veic pāris statiskās stiepšanās vingrinājumus, izstiepjot lielākās muskuļu grupas - kājas, krūtis un muguru.
-  Pēc skrējiena strauji neapstājies, turpini kustēties, seko līdzī savai pašsajūtai un atjaunošanās norisei. Ja jūties slikti, vērsies pie ārsta.
-  Pēc skrējiena padzeries!

**DOD PIECI**

**myfitness**  
world class gym & studios

Sagatavojusi Myfitness  
privāto treneru vadītāja  
**UNA PIRKTIŅA**

