

100 ĆWICZEŃ rozciągających

ANATOMIA

- TECHNIKI
- KORZYŚCI
- ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
- PORADY
- TABELĘ ĆWICZEŃ
- DOLEGLIWOŚCI



100 ANATOMIA ĆWICZEŃ rozciągających



100 ANATOMIA ĆWICZEŃ rozciągających

Tytuł oryginału: *Anatomía & 100 Estiramientos Esenciales*

Autor: Guillermo Seijas

Ilustracje: Myriam Ferrón

Zdjęcia: Nos I Soto

© Copyright 2015 Editorial Paidotribo – World Rights

Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain

© Copyright of this edition Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2016

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce

Tłumaczenie z języka hiszpańskiego: Danuta Zgliczyńska

Redakcja: Elżbieta Wójcik

Korekta: Katarzyna Juszyńska

Konsultacja merytoryczna wydania polskiego: trenerka metody Pilatesa, instruktorka fitness i Therapy Fitness, trenerka personalna Zofia Knittel

Skład, okładka i przygotowanie do druku: Marcin Korolkiewicz



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.wydawnictwo-sbm.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być wykorzystywana ani przechowywana w żadnym systemie gromadzenia danych, powielana ani przekazywana – czy to na drodze elektronicznej, mechanicznej, fotokopii czy jakiegokolwiek innej bez uprzedniej zgody właściciela praw autorskich.



Elastyczność ciała to prawdopodobnie najbardziej zaniedbywana podstawowa cecha fizyczna, która okazuje się niezbędna przy polepszaniu wyników w każdej dyscyplinie sportowej, niezależnie od tego, czy najważniejsza w niej jest siła, kondycja czy szybkość. Podziwiamy ludzi, którzy potrafią odkręcić koło od traktora lub przebiec maraton. Jednak nie uznajemy za wyjątkowego kogoś, kto stojąc na prostych nogach, potrafi oprzeć na podłodze otwarte dłonie.

Elastyczność jest cechą, która wcześniej zanika. Na ogół nie jesteśmy świadomi tego, jak szybko ją tracimy, dopóki nasze ruchy nie staną się na tyle ograniczone, że nie jesteśmy w stanie podrapać się po plecach, mamy trudności z poruszaniem szyją, a zawiązanie butów wymaga od nas sporo wysiłku.

Z kolei większość odczuwanych bólów mięśni, szczególnie u osób, które nie ćwiczą regularnie, jest spowodowana zaburzeniami w równowadze mięśniowej. Tego rodzaju zaburzenia można z łatwością naprawić, stosując odpowiedni program ćwiczeń rozciągających, zajmujących zaledwie kilka minut dziennie. Można je wykonywać w domu, w pracy – w dowolnym miejscu, zwłaszcza że większość z nich nie wymaga sprzętu lub wymaga go niewiele.

Zbyt dużo czasu spędzanego przy komputerze, nieprawidłowa postawa ciała, skrzywiony kręgosłup, intensywne uprawianie jednej dyscypliny sportowej – to czynniki, które wcześniej czy później doprowadzą do pojawienia się problemów.

Jeśli myślisz o swoim zdrowiu lub jeśli chcesz poprawić swoje wyniki w sporcie, powinieneś poznać podstawy treningu elastyczności mięśni ciała. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób się rozciągać, jakie techniki stosować, ile czasu powinno trwać ćwiczenie i ile razy należy je powtórzyć.

Informacje są przedstawione w sposób jasny, spójny, szczegółowy oraz łatwy do zrozumienia – nawet dla osób, które zaczynają trening elastyczności.

Nasz podręcznik jest kompleksowym kompendium, a jednocześnie szczegółową analizą treningu elastyczności. Jest poradnikiem zrozumiałym dla każdego użytkownika, od początkujących do średnio i bardzo zaawansowanych.

Niezależnie od celu, jaki chcesz osiągnąć, a także poziomu, od którego zaczynasz, informacje zgromadzone w tej książce pomogą ci w dążeniu do poprawy kondycji fizycznej oraz samopoczucia.

Spis treści

Jak korzystać z książki	6	26. Skłony tułowia w siadzie	59
Atlas anatomiczny – rozmieszczenie mięśni	8	27. Zgięcie tułowia w pozycji kucającej	60
Płaszczyzny ruchu	10	28. Rozciąganie w siadzie z wysunięciem ramion do przodu	61
Czym jest rozciąganie	12	■ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE KOŃCZYNY GÓRNEJ, BARKU I KLATKI PIERSIOWEJ	62
Definicja i techniki rozciągania	16	Ćwiczenia rozciągające barku	64
Podstawowe zasady rozciągania	24	MIĘSIEN NARAMIENNY	
■ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE TUŁOWIA I SZYI	26	29. Rozciąganie ramienia z przodu	66
Ćwiczenia rozciągające szyi	28	30. Rozciąganie ramienia z podparciem	67
MIĘSIEN CZWOROBOCZNY		31. Rozciąganie przednie z ramionami z tyłu	68
1. Zgięcie boczne szyi	30	32. Rozciąganie przednie w pozycji siedzącej	69
2. Zgięcie szyi ze wspomaganie	31	MIĘSIEN PIERSIOWY	
MIĘSIEN DŹWIGACZ ŁOPATKI		33. Rozciąganie obustronne ze zgięciem tułowia i podparciem o ścianę	70
3. Zgięcie i rotacja szyi	32	34. Rozciąganie z podparciem bocznym o ścianę	71
MIĘŚNIE POCHYLE		35. Rozciąganie z podparciem i zgięciem w łokciu	72
4. Rotacja i rozciąganie szyi	33	36. Rozciąganie tylne ramion	73
MIĘSIEN MOSTKOWO-OBOJCZYKOWO-SUTKOWY		37. Rozciąganie z rękami na głowie	74
5. Rozciąganie szyi i unoszenie podbródka	34	MIĘŚNIE SKRĘCAJĄCE	
MIĘSIEN PŁATOWATY		38. Rozciąganie z dłońmi na klatce piersiowej w pozycji siedzącej	75
6. Zginanie szyi ze wspomaganie	35	39. Przyciąganie łokcia do przodu	76
Ćwiczenia rozciągające górnej części pleców	36	40. Pozycja ninja	77
MIĘSIEN ZĘBATY PRZEDNI		Ćwiczenia rozciągające ramienia i przedramienia	78
7. Unoszenie ramion nad głowę	38	MIĘSIEN DWUGŁOWY RAMIENIA	
8. Unoszenie ramion w pozycji leżącej	39	41. Rozciąganie z podparciem jednobocznym w inwersji	80
MIĘSIEN NAJSZERSZY GRZBIETU		42. Rozciąganie z podparciem o ścianę i skrętem	81
9. Pozycja Mahometa	40	43. Trakcja tylna	82
10. Skrzyżowane ramiona	41	MIĘSIEN TRÓJGŁOWY RAMIENIA	
11. Skłon tułowia z uniesieniem ramienia	42	44. Rozciąganie z podparciem przednim o ścianę	83
12. Trakcja z podparciem	43	45. Rozciąganie – uchwyt na plecach	84
MIĘSIEN PÓŁKOLCOWY		46. Trakcja tylna łokcia	85
13. Zgięcie tułowia ze wspomaganie	44	MIĘŚNIE ŁOKCIA	
MIĘSIEN RÓWNOLEGŁOBOCZNY		47. Rozciąganie nadgarstka	86
14. Wyciąganie ramion do przodu	45	48. Rozciąganie obustronne z podparciem w inwersji	87
15. Obejmowanie ramionami	46	NADKŁYKIE	
16. Obejmowanie nóg	47	49. Trakcja ze zgięciem nadgarstka	88
Ćwiczenia rozciągające mięśni brzucha i lędźwi	48	50. Rozciąganie obustronne z podparciem grzbietowym	89
MIĘSIEN PROSTY BRZUCHA		Ćwiczenia rozciągające nadgarstka i dłoni	90
17. Prostowanie kręgosłupa w pozycji leżącej	50	MIĘŚNIE PROSTOWNIKI I ZGINACZE NADGARSTKA I PALCÓW	
18. Prostowanie lędźwi w pozycji na kolanach	51	51. Zginanie nadgarstka i palców	92
19. Pozycja kobry	52	52. Rozciąganie nadgarstka ze wspomaganie	93
MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA		53. Rozciąganie palców	94
20. Rozciąganie z rotacją	53	54. Zginanie kciuka	95
21. Rozciąganie przedramion nad głowę	54	55. Pozycja rombu	96
22. Skłon i zgięcie boczne tułowia	55	56. Przyciąganie kciuka	97
MIĘSIEN CZWOROBOCZNY LĘDŹWI			
23. Rozciąganie z kolanami przy klatce piersiowej	56		
24. Skrzyżowane nogi	57		
25. Przyciąganie zgiętego kolana do klatki piersiowej	58		

■ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE KOŃCZYNY DOLNEJ	98		
Ćwiczenia rozciągające bioder	100		
MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE			
57. Rozciąganie nogi w pozycji stojącej	102		
58. Rozciąganie nogi w kłku podpartym	103		
59. Unoszenie nogi w pozycji stojącej	104		
60. Rozciąganie obustronne w pozycji sumo	105		
61. Rozciąganie w pozycji na kolanach i przedramionach	106		
62. Pozycja motyla	107		
63. Rozciąganie nóg w siadzie	108		
64. Rozciąganie nóg w pozycji leżącej	109		
MIĘŚNIE ODWODZICIELE			
65. Skłony boczne tułowia ze skrzyżowaniem nóg	110		
66. Rozciąganie jednostronne w pozycji stojącej z podparciem	111		
MIĘŚNIE ŁĘDŹWIOWE			
67. Rozciąganie jednostronne z podparciem na stopniu	112		
68. Pozycja rycerza	113		
69. Zginanie kolana i rozciąganie nogi	114		
70. Zgięcie kolana z cofaniem pięty	115		
MIĘŚNIE POŚLADKOWE			
71. Rozciąganie jednostronne ze skrzyżowaniem nóg	116		
72. Zginanie kolana i biodra w pozycji leżącej	117		
MIĘSIEN GRUSZKOWATY			
73. Rozciąganie z podparciem na kolanie	118		
74. Odchylanie kolana na podwyższeniu	119		
75. Rozciąganie w siadzie półskrzyżnym	120		
76. Krzyżowanie nogi w pozycji półleżącej	121		
Ćwiczenia rozciągające nogi i stopy	122		
MIĘSIEN CZWOROGŁOWY UDA			
77. Rozciąganie z przytrzymaniem stopy w pozycji stojącej	124		
78. Pozycja rycerza z podparciem	125		
79. Rozciąganie obustronne z podparciem na kolanach	126		
80. Rozciąganie uda w pozycji leżącej	127		
81. Rozciąganie na boku	128		
MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE			
82. Rozciąganie w pozycji stojącej z nogą z przodu	129		
83. Rozciąganie w pozycji stojącej z uniesieniem nogi	130		
84. Rozciąganie z podparciem na kolanie	131		
85. Rozciąganie obustronne w pozycji odwróconego V	132		
86. Rozciąganie obustronne w siadzie	133		
87. Rozciąganie w pozycji leżącej z uniesieniem nogi	134		
MIĘSIEN BRZUCHATY ŁYDKI			
88. Zginanie grzbietowe z podparciem o ścianę	135		
89. Zginanie grzbietowe przy stopniu	136		
90. Rozciąganie z przyciąganiem w pozycji siedzącej	137		
MIĘSIEN PŁASZCZKOWATY			
91. Rozciąganie z podparciem z przodu	138		
92. Rozciąganie obustronne ze stopniem	139		
		93. Trakcja oburęczna w pozycji siedzącej	140
		94. Rozciąganie obustronne w kłku podpartym	141
		MIĘSIEN PISZCZELOWY PRZEDNI	
		95. Rozciąganie obustronne z podparciem na grzbiecie stopy	142
		96. Rozciąganie tylne z podparciem na grzbiecie stopy	143
		MIĘŚNIE STRZAŁKOWE	
		97. Trakcja boczna w pozycji siedzącej	144
		POWIĘŻ PODESZWY	
		98. Rozciąganie obustronne z podparciem na kolanach	145
		99. Trakcja stopy w pozycji siedzącej	146
		100. Trakcja palców	147
		■ PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH NA OKREŚLONE DOLEGLIWOŚCI	148
		Bóle szyi	150
		Bóle pleców	152
		Bóle odcinka lędźwiowego	153
		Bóle stawu barkowego	155
		Bóle stawu łokciowego	156
		Bóle dłoni	157
		Bóle w rejonie miednicy i bioder	158
		Bóle w rejonie pośladków	160
		Bóle kolana	161
		Bóle nogi	163
		Bóle w rejonie kostki	164
		Bóle podeszwy stopy	165
		Bibliografia	166



Jak korzystać z książki

IDENTYFIKACJA ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCEGO

WYKONANIE ĆWICZENIA

INFORMACJE DODATKOWE

Numer ćwiczenia Część ciała Rozciągany mięsień Nazwa ćwiczenia

11 ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW / **MIĘSIĘŃ NAJSZERSZY GRZBIETU**

Skłon tułowia z uniesieniem ramienia

Opis ćwiczenia

Postawa w trakcie ćwiczenia

Postawa wyjściowa

Tabela z informacjami o czasie trwania i powtórzeniach

POCZĄTEK
Stań prosto i unieś ramię poprzez odwodzenie ramienia. Ugnij rękę w łokciu, a wewnątrz dłoni skieruj do przodu, jakbyś robił znak „stop”. Ramię drugiej ręki zwieś luźno wzdłuż ciała.

TECHNIKA
Wychodząc z opisanej pozycji, utrzymuj rękę uniesioną i delikatnie przesunij ją do przodu i w stronę przeciwną, po której jest ręka. Jednocześnie wykonuj zgięcie boczne tułowia w tym samym kierunku, w którym skierowana jest ręka. Gest ma przypominać ruch ręką w kraulu. Maksymalny wyprost utrzymaj przez kilkanaście sekund, aby osiągnąć lepsze rozciągnięcie.

POZIOM	SERIA	CZAS
PODSTAWOWY	3	20 s
SREDNIO ZAAWANSOWANY	4	30 s
ZAAWANSOWANY	5	40 s

UWAGI

To ćwiczenie nie jest trudne ani nie wiąże się z żadnym ryzykiem, jeśli zachowasz stabilną postawę i równowagę ciała. Dlatego stopy ustaw równolegle, na stabilnym podłożu.

KORZYŚCI

Redukcja bólu spowodowanego nadmiernym napięciem w górnej części pleców.

WSKAZANIA

Przy dolegliwościach wynikających z przeciężenia w części grzbietowej pleców.

mięsień naramienny, część tylna

mięsień najszerszy grzbietu

mięsień obły większy

Rozstawienie stóp zapewni stabilną postawę ciała.

Pozycja wyjściowa

Numer strony i tytuł rozdziału → **42** / Ćwiczenia rozciągające tułowia i szyi

Jedno ćwiczenie
na stronie

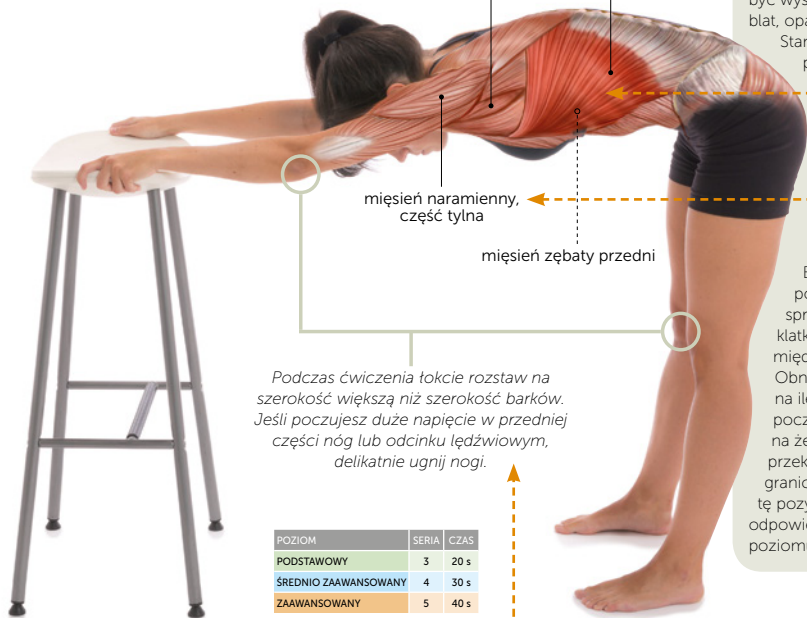
MIĘSIĘN NAJSZERSZY GRZBIETU / ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW

12

Pozycja wyjściowa



Trakcja z podparciem



POCZĄTEK

Stać przed punktem oparcia, który będzie się znajdował mniej więcej na wysokości twojego pasa. Może to być wysoki taboret, stół, blat, oparcie fotela itp. Stań w odległości pozwalającej na wyciągnięcie ramion i oparcie dłoni podczas skłonu. Złap punkt oparcia obiema rękami.

TECHNIKA

Będąc w opisanej pozycji wyjściowej, spróbuj opuścić klatkę piersiową między ramiona. Obniż ją na tyle, na ile możesz, aż poczujesz napięcie na zębach. Nie przekrocz jednak granicy bólu. Utrzymaj tę pozycję przez czas odpowiedni dla danego poziomu.

Podczas ćwiczenia tocz rozstaw na szerokość większą niż szerokość barków. Jeśli poczujesz duże napięcie w przedniej części nóg lub odcinku lędźwiowym, delikatnie ugnij nogi.

POZIOM	SERIA	CZAS
PODSTAWOWY	3	20 s
ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	4	30 s
ZAAWANSOWANY	5	40 s

NAZWA MIĘŚNI

Główny mięsień rozciągany

Główny mięsień rozciągany zaznaczony na kolorowo

Pozostałe zaangażowane mięśnie

• Mięśnie widoczne

○ Mięśnie ukryte

Wskazówki

UWAGI

Jak w wielu ćwiczeniach rozciągających, w których jest wymuszone uniesienie i wyprost ramienia, musisz zwracać szczególną uwagę na odczucia w barkach. Gdy tylko poczujesz ból w stawie barkowym, natychmiast zmniejsz intensywność rozciągania. Jeśli odczuwasz dolegliwości w odcinku lędźwiowym, delikatnie ugnij kolana.

KORZYŚCI

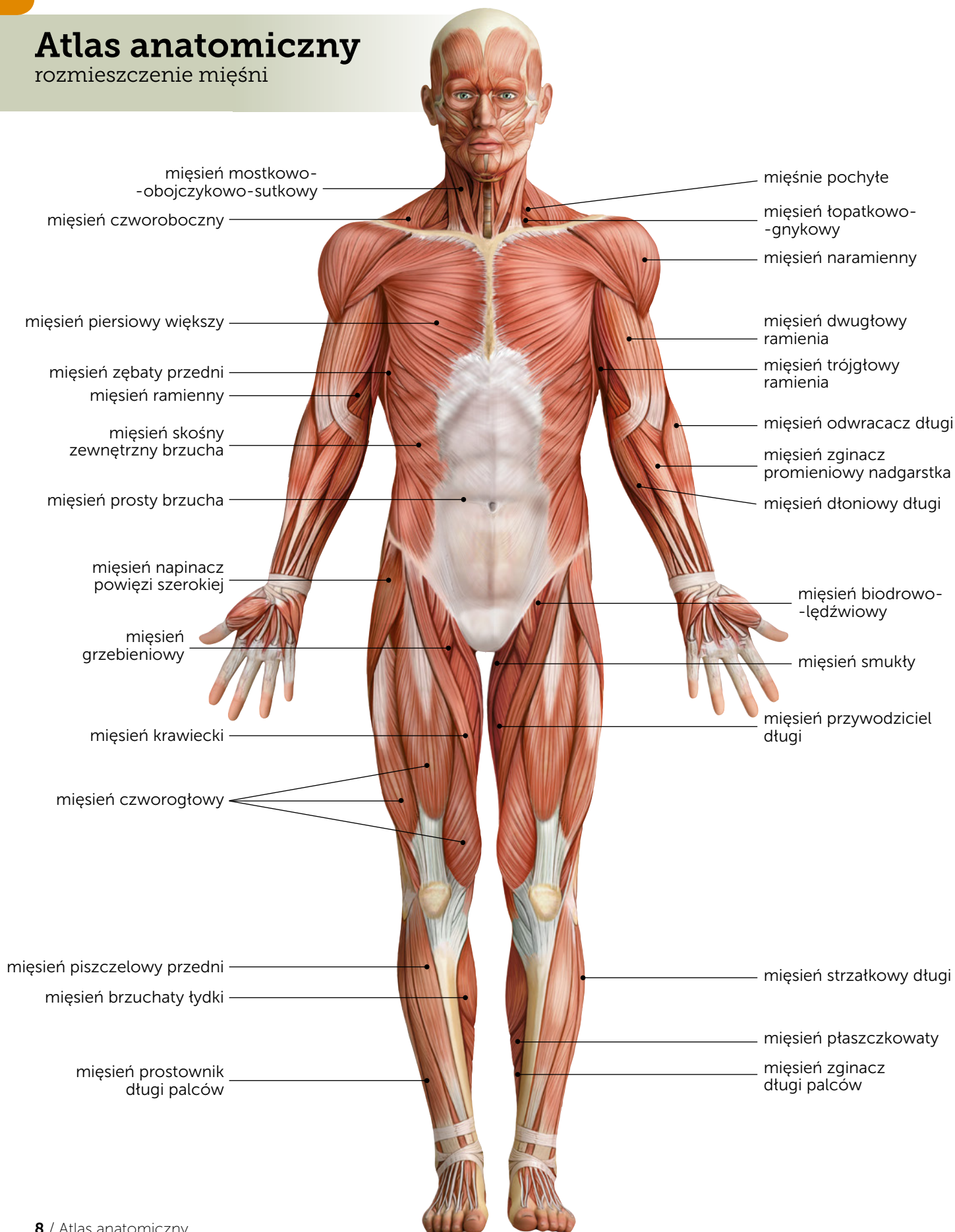
Redukcja bólu spowodowanego nadmiernym napięciem w rejonie grzbietowym.

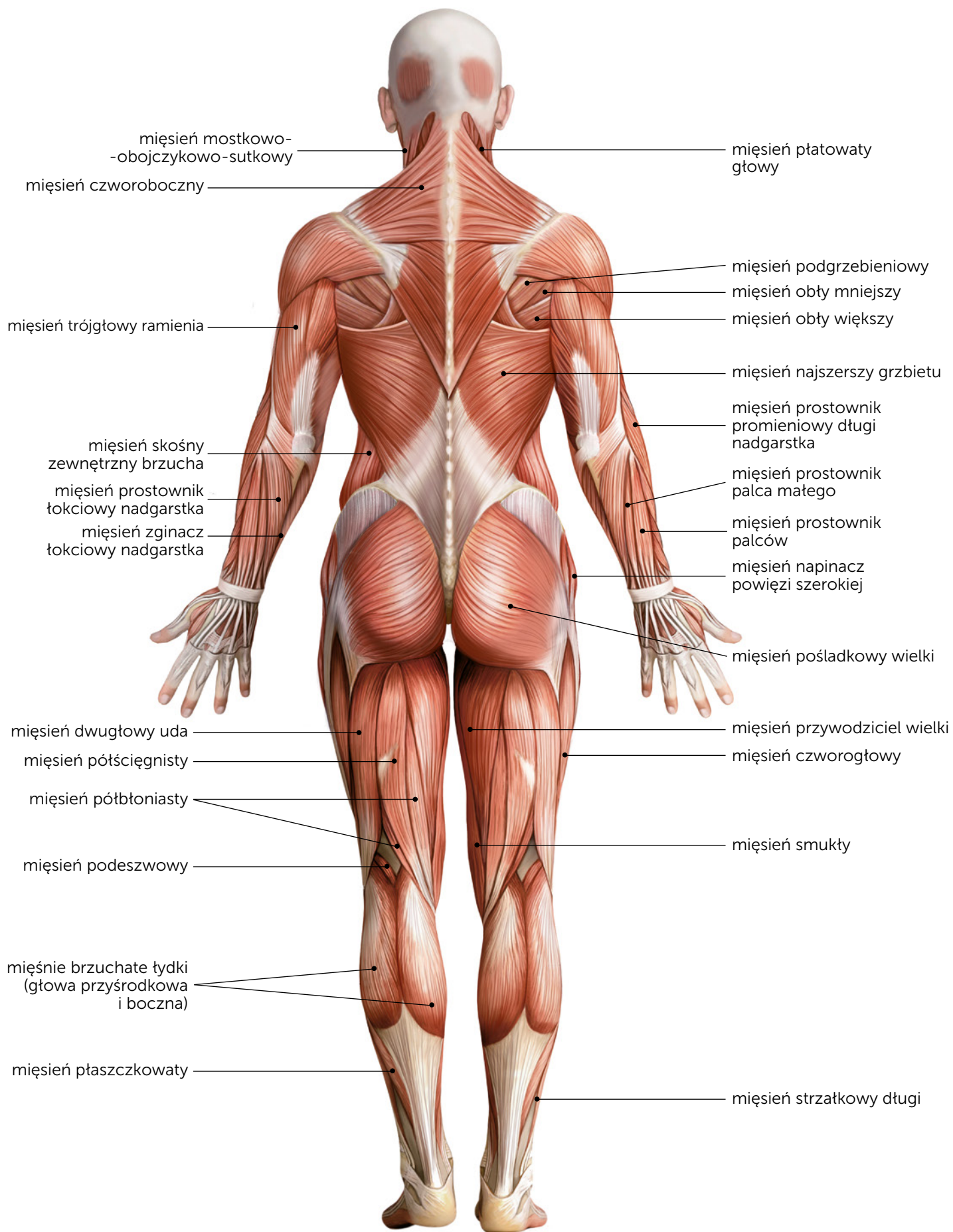
WSKAZANIA

Przy dolegliwościach w części grzbietowej pleców spowodowanych przeciążeniem, szczególnie przy pracy stojącej.

Atlas anatomiczny

rozmieszczenie mięśni

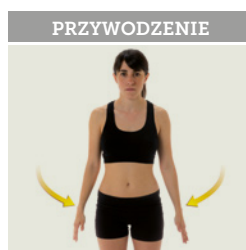
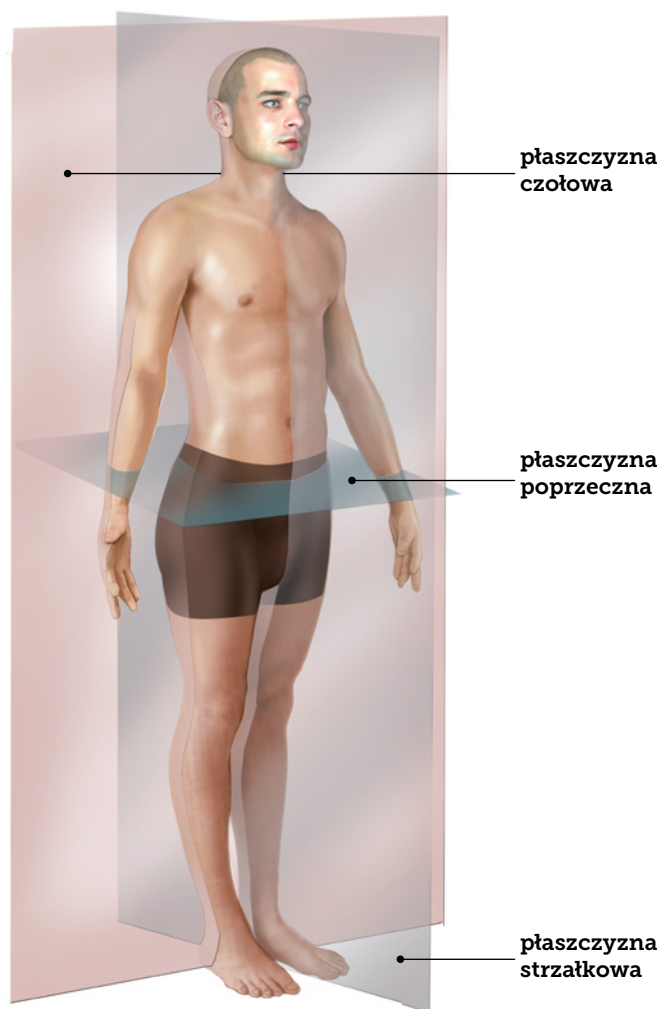




Płaszczyzny ruchu

Na początku należy wyjaśnić pewne terminy związane z ruchem ciała, które będą się powtarzały w naszej książce. Bez znajomości podstawowego nazewnictwa trudno byłoby zrozumieć szczegółowe opisy ćwiczeń. Niektóre z tych terminów, na przykład zginanie lub wyprost, używane są na co dzień i nie trzeba tłumaczyć ich znaczenia. Są jednak takie, np. odwracanie (inwersja), nawracanie (ewersja), odwodzenie lub supinacja, których używa się znacznie rzadziej, dlatego warto poznać lub przypomnieć sobie ich znaczenie.

Powinieneś wiedzieć, że ruchy ciała są realizowane w trzech różnych płaszczyznach: czołowej, strzałkowej i poprzecznej. Każdej z tych płaszczyzn odpowiada określona grupa ruchów, o czym się przekonasz w dalszej części książki. Aby to zrozumieć, zacznij od podstawowej postawy anatomicznej, tak jak przedstawiono na ilustracji.



PŁASZCZYŻNA CZOŁOWA

Dzieli ciało na część brzuszną i grzbietową, czyli przednią i tylną. Klatka piersiowa i brzuch są w części brzusznej, a kark, plecy i pośladki znajdują się w części grzbietowej. Do ruchów w płaszczyźnie czołowej należą:

Odwodzenie. Jest to ruch, za pomocą którego oddalasz kończynę od osi centralnej ciała. Ruch ten najłatwiej dostrzec, stojąc z przodu lub z tyłu osoby wykonującej ćwiczenie. Z tej perspektywy zmiana postawy jest wyraźna. Unosząc ręce do pozycji ciała o kształcie litery T, wykonujesz odwodzenie ramion.

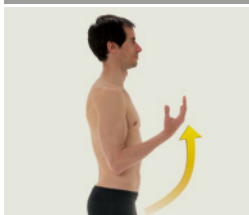
Przywodzenie. Ruch, za pomocą którego zbliżasz kończynę do osi centralnej ciała, czyli ruch przeciwny do odwodzenia. Kiedy opuścisz ramiona, tworzące z ciałem kształt litery T, wykonujesz przywodzenie ramion.

Zgięcie boczne. Za pomocą tego ruchu odchylasz głowę, szyję lub tułów. Kiedy zaśniesz w pozycji siedzącej, na ogół głowa i szyja w końcu przechylają się poprzez zgięcie boczne.

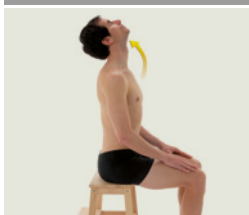
Odwracanie (inwersja). Ruch ten występuje głównie w płaszczyźnie czołowej, lecz nie tylko. Inwersja stopy polega na ustawieniu stopy i palców do wewnątrz przy jednoczesnym zgięciu.

Nawracanie (ewersja). Ruch, w którym palce i wnętrze stopy są skierowane na zewnątrz, a stopa jest w pozycji zgięcia grzbietowego.

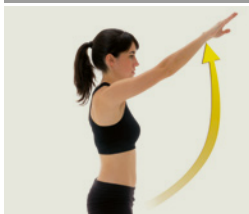
ZGINANIE



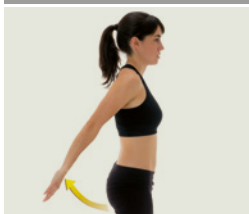
WYPROST



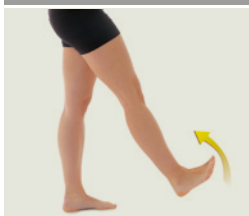
UNIESIENIE DO PRZODU



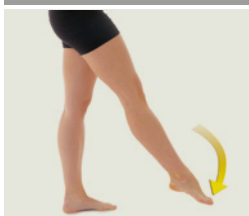
UNIESIENIE DO TYŁU



ZGINANIE GRZBIETOWE



ZGINANIE PODESZWOWE



PŁASZCZYZNA STRZAŁKOWA

Dzieli ciało na dwie strony: prawą i lewą. Ruchy w tej płaszczyźnie są bardziej widoczne z boku, kiedy patrzysz na profil osoby ćwiczącej.

W tym planie główne ruchy to:

Zginanie. Za pomocą tego ruchu przechylasz część ciała względem osi centralnej.

Przykładem może być zgięcie łokcia, kiedy przechylasz do przodu przedramię względem osi centralnej. Są wyjątki od tej definicji, np. zginanie kolana lub zginanie podeszwowe stopy.

Wyprost (wydłużanie). Jest to ruch, za pomocą którego cofasz część ciała względem osi centralnej lub wyrównujesz z osią. Na przykład, jeśli stoisz i spoglądasz w niebo, musisz wykonać wyprost – wydłużanie części szyjnej kręgosłupa. W tym przypadku kolano również jest wyjątkiem.

Unoszenie do przodu ramienia.

Odpowiada ruchowi zginania, ale odnosi się wyłącznie do ruchu ramienia.

Unoszenie do tyłu ramienia.

Odpowiada ruchowi prostowania, ale odnosi się wyłącznie do ruchu ramienia.

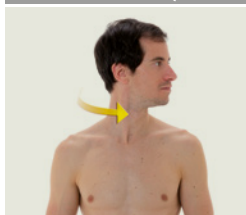
Zginanie grzbietowe.

Ruch zginania dotyczący wyłącznie zginania stopy w stawie skokowym.

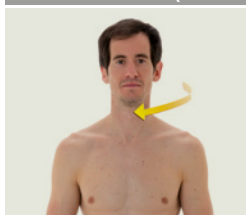
Zginanie podeszwowe.

Termin oznaczający ruch kostki odpowiadający wyprostowi – wyciągnięciu.

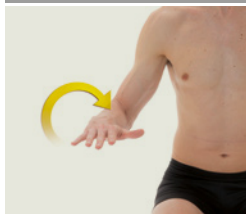
ROTACJA ZEWNĘTRZNA



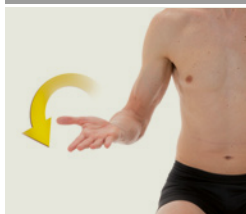
ROTACJA WEWNĘTRZNA



PRONACJA



SUPINACJA



PŁASZCZYZNA POPRZECZNA

Dzieli ciało na część dolną i górną. Ruchy w tym planie są widoczne z każdego punktu, chociaż nieco lepiej z góry lub dołu. Obejmują następujące ruchy:

Rotacja zewnętrzna. Ruch umożliwiający obrót części ciała na zewnątrz i wokół własnej osi. Kiedy siedzisz przy stole, a osoba obok ciebie coś mówi, wykonujesz zewnętrzną rotację szyi, aby na nią spojrzeć.

Rotacja wewnętrzna. Ruch odwrotny do poprzedniego. Oznacza obrót części ciała wokół osi ciała, w kierunku środka. Gdy skończysz rozmowę z osobą siedzącą obok ciebie, odwracasz głowę, aby znowu skierować wzrok do przodu.

Pronacja. Ruch obrotowy przedramienia, za pomocą którego wierzch dłoni kierujesz do góry. Kiedy korzystasz z noża lub widelca podczas jedzenia, dłonie znajdują się w pronacji.

Supinacja. Ruch odwrotny do poprzedniego, polegający na obróceniu przedramienia w taki sposób, że wnętrze dłoni jest skierowane do góry. Gdy ktoś chce ci nasypać na dłoń orzeszki, obracasz jej wnętrze do góry i tworzysz miseczkę, aby się nie wysypały.

Czym jest rozciąganie

Aktywność fizyczna i utrzymanie ogólnej dobrej formy to droga do długiego i satysfakcjonującego życia. Obecnie większość ludzi stara się dbać o ciało i docenia pozytywne oddziaływanie aktywności fizycznej na organizm.

Żeby osiągnąć optymalne funkcjonowanie ciała i w pełni z tego korzystać, powinniśmy wiedzieć, jak ćwiczyć. Wiele z nas prawdopodobnie już w szkole uczy się o podstawowych cechach fizycznych, takich jak siła, elastyczność, odporność oraz szybkość. Trzy pierwsze cechy są niewątpliwie podstawą aktywnego i pełnego życia. Szybkość, chociaż też ważna, to wciąż tylko manifestacja siły.



Napięcie w mięśniach kulszowo-goleniowych spowodowane rozciąganiem.

Organizm często wysyła ci poprzedzające uraz sygnały w formie bólu.



Trening udoskonalający te trzy cechy powstrzyma pogorszenie się twojej kondycji fizycznej i znacznie opóźni starzenie się ciała. Wszyscy wiemy, że główne ograniczenia fizyczne, pojawiające się i postępujące z upływem lat, to trzy poniżej opisane zjawiska:

Utrata masy mięśniowej. Znaczący spadek zaczyna się w wieku 35–40 lat. Spadek masy mięśniowej wiąże się z obniżeniem siły, a co za tym idzie – z większą trudnością przy podejmowaniu wysiłku.

Spadek kondycji. Upływ czasu i brak aktywności powodują pogorszenie stanu twojego układu krążenia i układu oddechowego, które są coraz mniej wydajne. Dlatego wchodzenie pod górę lub chodzenie po schodach – coś, co kilka lat wcześniej robiłeś bez wysiłku – może się okazać nieosiągalnym wyzwaniem. Dostownie brakuje ci tchu.

Spadek mobilności. Niestety, elastyczność ciała pogarsza się stopniowo od chwili narodzin. Podczas gdy siła i kondycja poprawiają się w sposób naturalny aż do wieku dorosłego, a ich spadek następuje w późniejszym okresie, elastyczność ciała obniża się od momentu, kiedy zaczynasz oddychać. Dlatego szczególnie powinieneś o nią dbać. Spadek masy mięśniowej oraz ruchomość stawów sprawiają, że w wieku dojrzałym i na starość wiele osób cierpi na postępującą sztywność ciała i ma duże ograniczenia ruchowe. Bardzo dobrze wiemy, że brak mobilności prowadzi do braku aktywności, a brak aktywności – do braku mobilności. To błędne koto zagrażające człowiekowi. Od ciebie zależy, czy pozwolisz na pogorszenie się swojego stanu, czy postanowisz zacząć działać. Zaczynaj ćwiczyć elastyczność ciała.

Nad giętkością mięśni i stawów pracujesz, wykonując ćwiczenia rozciągające, które powodują powstanie napięcia w mięśni rozciąganych do maksymalnej długości.

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń rozciągających pomoże ci w utrzymaniu optymalnego zakresu ruchu i pozwoli na swobodne poruszanie się.

Codzienne życie zmusza nas do przyjmowania nieprawidłowej, długo utrzymywanej postawy ciała oraz do systematycznego wysiłku i prac fizycznych niedostosowanych do naszych możliwości. W konsekwencji często odczuwamy dyskomfort, ból i zmęczenie. Otrzymujemy wiele sygnałów od naszego ciała, których nie jesteśmy w stanie zinterpretować. Jesteśmy tak skupieni na pracy lub codziennych zajęciach, że zapomnieliśmy, jak cieszyć się naszym ciałem i o nie dbać. A co gorsza, już nie potrafimy odczytywać jego sygnałów, mówiących np.: „czuję się

dobrze, mogę biec dalej” lub „jestem wyczerpany i mogę nie wytrzymać”.

Dolegliwości odczuwane przez osoby, które w ogóle nie uprawiają sportu, mogą się również pojawić u osób ćwiczących, które wydają się być w doskonałej formie fizycznej. Niezrównoważone wzmacnianie mięśni może powodować poważne problemy. Jeśli weźmiesz pod uwagę, że twoje rozciągnięte mięśnie są elastyczne i że w zasadzie każdy mięsień odpowiadający za dane działanie ma swojego antagonistę odpowiedzialnego za odwrotne działanie, zrozumiesz, że jeżeli jeden z nich dominuje, może nastąpić zaburzenie równowagi mięśniowej.

Mięśnie są jak elastyczna guma. Jeśli ktoś z dużym zaangażowaniem ćwiczy bicepsy, które są zginaczami łokcia, ale zaniedba tricepsy, które są prostownikami łokcia, „guma” będzie gruba i silna przy przyciąganiu przedniej części przedramienia, ale cienka i słaba podczas przyciągania części tylnej. W rezultacie łokieć będzie stale ugięty, a kąt zgięcia zwiększy się, jeśli biceps nie będzie rozciągany i nie będzie kompensacji mięśniowej. To samo dzieje się w przypadku osób, które pracują nad wzmocnieniem mięśni klatki piersiowej, a zapominają o plecach – często przyjmują postawę kifotyczną i klatka piersiowa zapada się.

To zjawisko pojawia się w ludzkim ciele w sposób naturalny. Mamy grupy mięśni, które wzmacniane lub nie, są o wiele mocniejsze od swoich antagonistów, np. mięsień czworogłowy uda i mięśnie kulszowo-goleniowe. Mięsień czworogłowy jest znacznie silniejszy od swoich antagonistów, mięśni kulszowo-goleniowych. W rezultacie podczas uprawiania sportu i przy gwałtownych skurczach tego pierwszego, np. w trakcie kopania piłki, mięśnie kulszowo-goleniowe mogą ulec kontuzji spowodowanej nadmiernym napięciem. Można tego uniknąć, wykonując ćwiczenia rozciągające tej ostatniej grupy mięśni, tak by zwiększyły swój zakres ruchu.

Z drugiej strony niektóre dyscypliny sportowe, takie jak bieganie lub podnoszenie ciężarów, powodują ściśnięcie struktur kręgosłupa, a szczególnie krążków międzykręgowych. Ćwiczenia rozciągające po treningu pomagają odwrócić tę sytuację.

Ćwiczenia rozciągające pomagają również zredukować wolumen mięśni. Takie stwierdzenie może się wydawać szaleństwem – kto chciałby zmniejszać wolumen mięśni? Jednak każdy powinien to zrobić po zakończeniu treningu. Mimo że w wielu siłowniach kładzie się duży nacisk na budowanie napięcia mięśni (czyli ich wolumenu), jest



Silny biceps (mięsień dwugłowy) i słaby triceps (mięsień trójgłowy) powodują niepożądane zaburzenie harmonii mięśniowej.



Strzelanie gola wiąże się z nagłym skurczem mięśnia czworogłowego uda i powoduje duże napięcie mięśni kulszowo-goleniowych.

ono obecne tylko podczas wysiłku. Zwiększone napięcie mięśnia to natychmiastowa reakcja na aktywność fizyczną. Potem mięsień powinien się rozluźnić. Jeśli chcesz mieć twarde i widoczne mięśnie, możesz to osiągnąć tylko dzięki przyrostowi i wzmocnieniu mięśni, ponieważ utrzymywanie wysokiego napięcia mięśnia w stanie spoczynku to synonim przeciążenia lub przykurczu. Powoduje ból i nie jest zdrowe.

Ćwiczenia rozciągające są najlepszą formą osiągnięcia prawidłowej elastyczności ciała, umożliwiającej wykonywanie licznych ruchów, rozluźnienie mięśni i poprawienie twojej wydajności w sporcie. Te ćwiczenia wymagają minimalnego wysiłku. Nie powodują zmęczenia, lecz poczucie rozluźnienia i lekkości.

Nie trzeba przypominać, że aby osiągnąć właściwą giętkość ciała, należy zainwestować w to dużo czasu i włożyć dużo wysiłku, jak we wszystko, co jest ważne. A żaden magiczny sprzęt, cudowna bransoletka, naklejka z hologramem ani skomplikowana aparatura atestowana przez setki pseudonaukowych badań nie sprawią, że nasza elastyczność poprawi się w cudowny sposób w 15 dni, a już na pewno nie natychmiast. Systematyczność jest kluczem do sukcesu.

Definicja i techniki rozciągania

Ciało reaguje na każdy stres i bodźce, jakim je poddajemy. W ten sposób osoba, która systematycznie podnosi ciężary zgodnie z odpowiednimi wytycznymi – wzmocni swoje mięśnie. Osoba, która regularnie biega, przekona się, że stopniowo poprawia się jej kondycja, a ten, kto regularnie nurkuje bez użycia butli, będzie mógł coraz dłużej przebywać pod wodą bez zaczerpnięcia powietrza.

Na tej samej zasadzie ktoś, kto regularnie rozciąga mięśnie, w rezultacie osiągnie większą elastyczność ciała. Dzieje się tak, ponieważ ciało odbiera bodźce, którym jest poddawane. Jeśli są one odpowiednio intensywne, powodują napięcie, a mięsień wzmocnia się, aby lepiej poradzić sobie z kolejnym bodźcem. Zmniejsza to ryzyko zaburzenia równowagi. W podobny sposób, kiedy chorujesz na grypę, twój organizm wzmocnia swoją odporność i raczej nie zachorujesz dwukrotnie tej samej zimy. Czemu więc znowu chorujesz kolejnej zimy? Tłumaczy to kilka czynników. Przede wszystkim organizm próbuje oszczędzać zasoby – kiedy

wiosną, latem i jesienią grypa nie atakuje, w organizmie obniża się poziom odporności. Po co więc utrzymywać duże mięśnie, zużywające znaczącą ilość energii, jeśli nie musimy podnosić ciężarów?

Podobnie dzieje się podczas uprawiania sportu, szczególnie w utrzymywaniu elastyczności ciała. Jeśli wykonujesz ćwiczenia rozciągające, a ciało musi systematycznie reagować na napięcie mięśniowe, utrzymasz optymalną elastyczność. Lecz jeśli zrobisz kilkumiesięczną przerwę, po powrocie do ćwiczeń zauważysz, że twoja elastyczność znacznie się pogorszyła.

Rozciąganie poza twoje możliwości oznacza pewną kontuzję.

