

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

■ ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE KOŃCZYNY DOLNEJ 98

Ćwiczenia rozciągające bioder 100

MIĘŚNIE PRZYWODZICIELE

- 57. Rozciąganie nogi w pozycji stojącej 102
- 58. Rozciąganie nogi w klęku 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

MIĘŚIEŃ 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

MIĘŚIEŃ 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

MIĘŚIEŃ BRZUCHATY ŁYDKI

- 88. Zginanie grzbietowe z podparciem o ścianę 135
- 89. Zginanie grzbietowe przy stopniu 136
- 90. Rozciąganie z przyciąganiem w pozycji siedzącej 137

MIĘŚIEŃ 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 klęku podpartym 141

MIĘŚIEŃ 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 / **MIĘŚIEŃ NAJSZERSZY GRZBIETU**

Skłon tułowia z uniesieniem ramienia

Opis
ćwiczenia

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.

Postawa
w trakcie
ćwiczenia

Postawa
wyjściowa

Tabela
z informacjami
o czasie trwania
i powtórzeniach

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

mięsień naramienny,
część tylna

mięsień
najszerszy
grzbietu

mięsień obły
większy

Rozstawienie stóp
zapewni stabilną
postawę ciała.

Pozycja wyjściowa

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 przeciążenia w części grzbietowej pleców.

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

Jedno ćwiczenie
na stronie

MIĘŚIEŃ NAJSZERSZY GRZBIETU / ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW

12

Pozycja
wyjściowa

Trakcja z podparciem

POCZĄTEK

Stań 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 żebrach. Nie przekrocz jednak granicy bólu. Utrzymaj tę pozycję przez czas odpowiedni dla danego poziomu.

mięsień najszerzy grzbietu

mięsień obły większy

mięsień naramienny,
część tylna

mięsień zębaty przedni

Podczas ćwiczenia łokcie 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

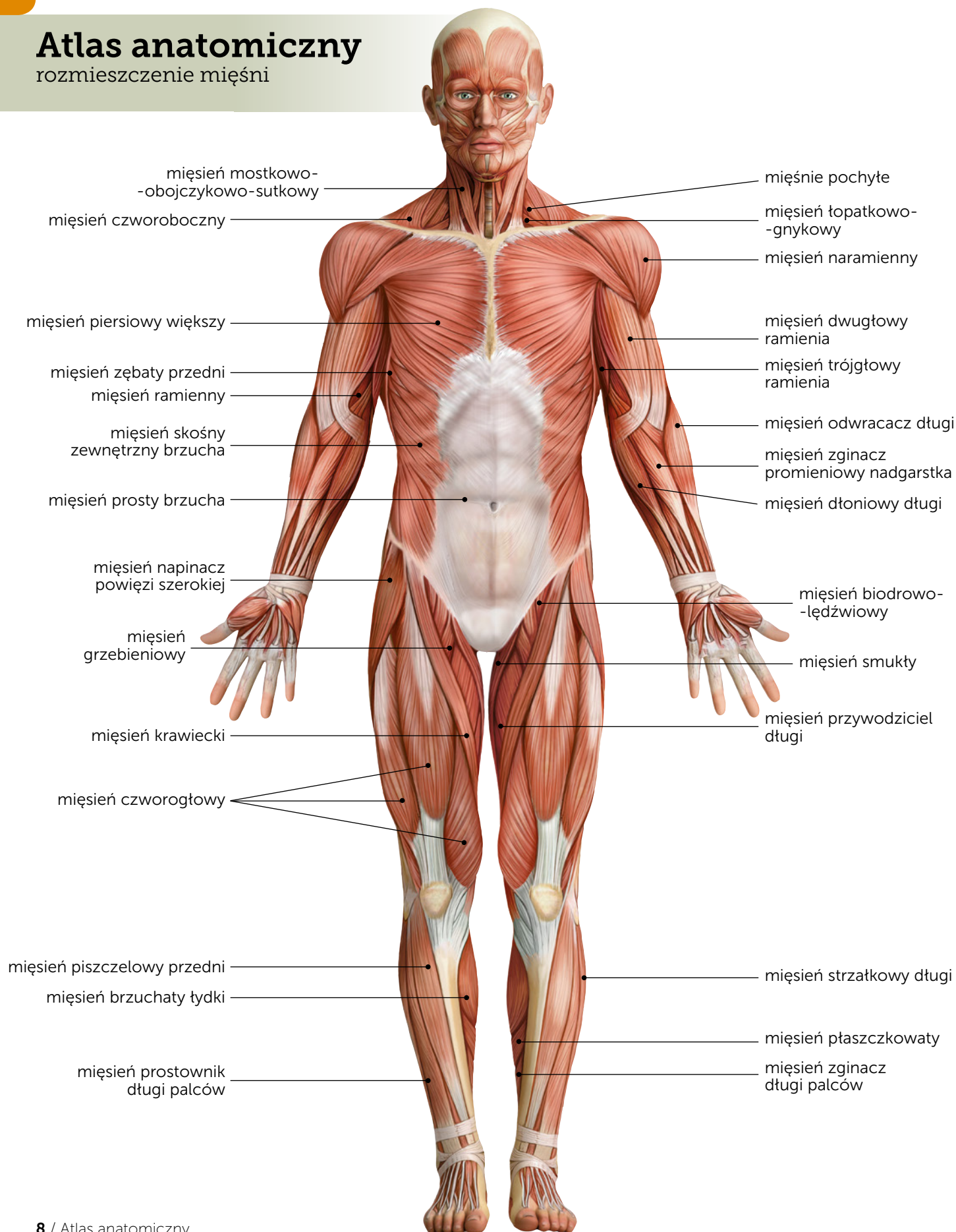
Redukcja bólu spowodowanego nadmiernym napięciem w rejonie grzbietowym.

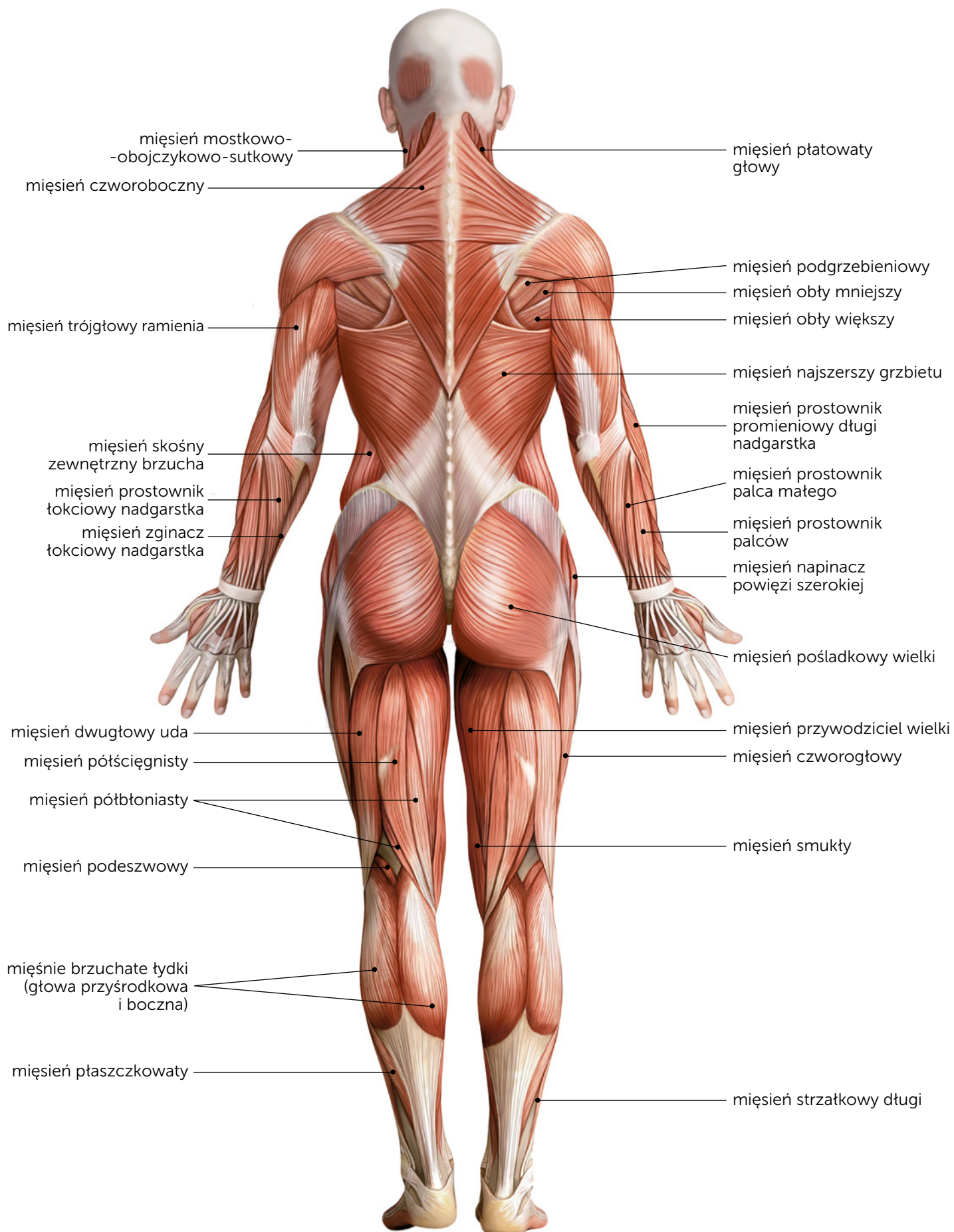
WSKAZANIA

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

Atlas anatomiczny

rozmieszczenie mięśni

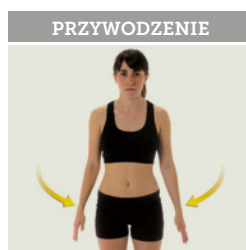
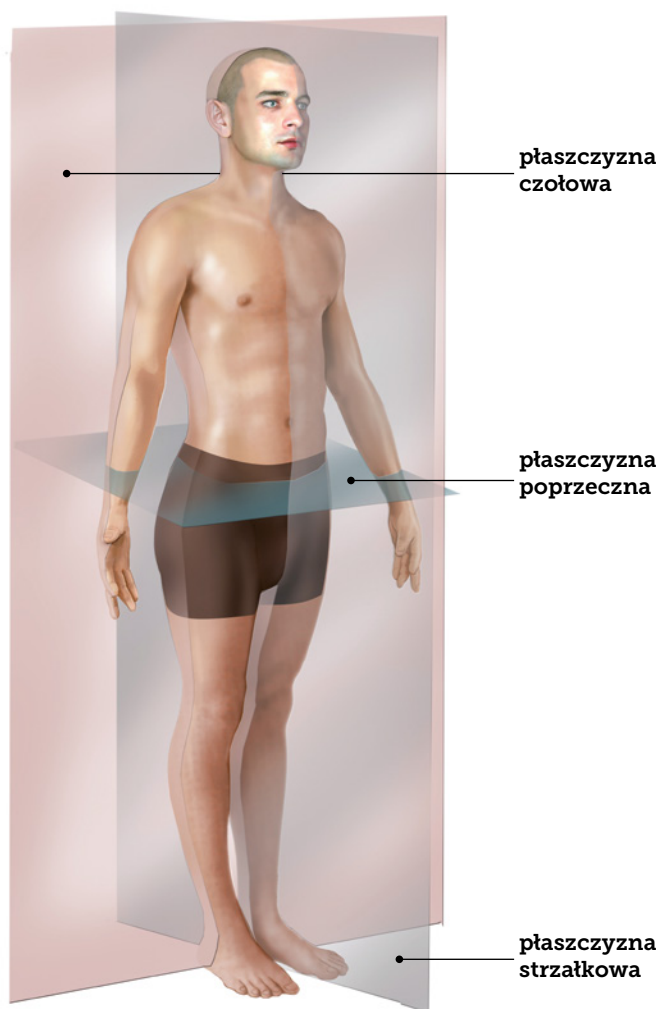




Płaszczyzny ruchu

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.



PŁASZCZYZNA 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.

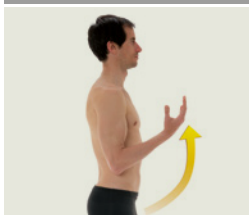
Przywodzenie. Ruch, za pomocą którego zbliżasz kończynę do osi centralnej ciała, czyli ruch przeciwny do odwodzenia. Kiedy opuścisz ramiona, tworzące z ciałem kształt litery T, wykonujesz przywodzenie ramion.

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.

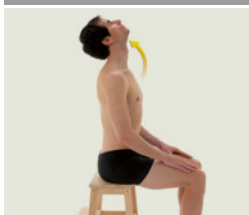
Odwracanie (inwersja). Ruch ten występuje głównie w płaszczyźnie czołowej, lecz nie tylko. Inwersja stopy polega na ustawieniu stopy i palców do wewnątrz przy jednoczesnym zgięciu.

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

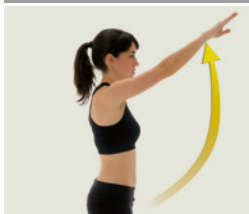
ZGINANIE



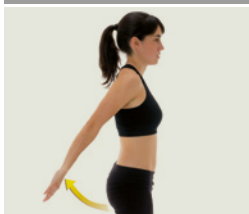
WYPROST



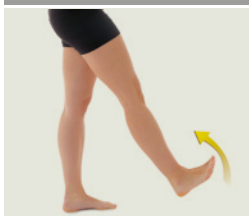
UNIESIENIE DO PRZODU



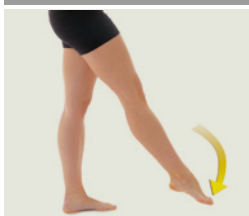
UNIESIENIE DO TYŁU



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.

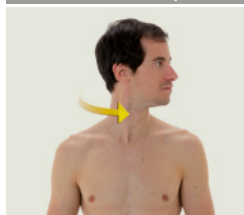
Zginanie grzbietowe.

Ruch zginania dotyczący wyłącznie zginania stopy w stawie skokowym.

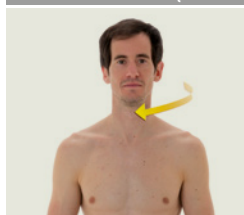
Zginanie podeszwowe.

Termin oznaczający ruch kostki odpowiadający wyprostowi – wyciągnięciu.

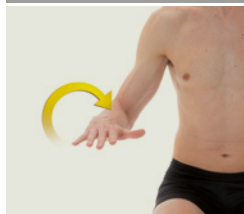
ROTACJA ZEWNĘTRZNA



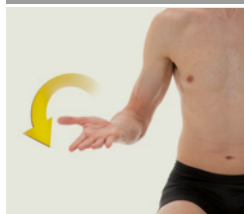
ROTACJA WEWNĘTRZNA



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 pogarszanie 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. Dostównie 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 koło zagrażające człowiekowi. Od ciebie zależy, czy pozwolisz na pogarszanie się swojego stanu, czy postanowisz zacząć działać. Zacznij ćwiczyć elastyczność ciała.

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

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

Codienne 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 wzmacnia się, aby lepiej poradzić sobie z kolejnym bodźcem. Zmniejsza to ryzyko zaburzenia równowagi. W podobny sposób, kiedy chorujesz na gripę, twój organizm wzmacnia 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.

