

Stretching dla ciała i ducha cz. I



Widok rozciągających się zwierząt, psów czy kotów, jest nam bardzo dobrze znany i traktowany jako coś zupełnie naturalnego.

Jednak zwierzęta czynią to nie dla zabawy lecz dla zdrowia i lepszego przygotowania do codziennych działań – polowania czy obrony.

My również, każdego dnia, wykonujemy czynności warunkujące codzienne funkcjonowanie organizmu tj. napinamy, rozluźniamy i rozciągamy swoje **mięśnie**. Jednak bardzo często tryb naszego życia powoduje nierównowagę tych trzech czynności. Powodem są złe nawyki ruchowe, jak również brak umiarkowanego wysiłku, pozwalającego uruchomić cały aparat ruchu. Na

czym polega w istocie ta nierównowaga.

Poprzez siedzący tryb życia czy powtarzanie tych samych czynności w pracy np. jazda samochodem lub przy wykonywaniu prac domowych, powodujemy napinanie określonych grup mięśniowych, odczuwając po pewnym czasie dyskomfort i dokuczliwe dolegliwości bólowe. Mięśnie utrzymujące postawę ciała, a zwłaszcza prostowniki są bardzo podatne na zeszywnienia (mięsień piersiowy większy, grzbietu, łydek, zginacze stawu biodrowego). Ta dysharmonia w pracy mięśniowej zwiększa skłonność do urazów, przeciążeń narządu ruchu, jak i szybkości zużycia powierzchni stawowych.

Dlaczego stretching?

„Stretch” oznaczający rozciąganie ma dobroczynny

Fot. Profi Fitness School



wpływ na nasze zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Otóż stretching to rozciąganie mięśni, a tym samym usprawnianie aparatu więzadłowo-stawowego.

Traktowany jako forma odnowy biologicznej powoduje powysiłkową regenerację mięśni, pozwalając na odprowadzenie metabolitów przemiany materii nagromadzonych podczas treningu. Niweluje też napięcia mięśniowe powstałe w wyniku długotrwałego utrzymywania tej samej pozycji np. napięcie mięśni okolicy barkowej i szyi. Bardzo ważne jest aby wykonywanie ćwiczeń rozciągających odbywało się pod okiem **instruktora** doświadczonego w technice stretchingu, ponieważ poprawność wykonywania ćwiczeń, jak i systematyczność wiążą się z bezpieczeństwem i warunkują pożądany efekt.

Coraz częściej w działalności prozdrowotnej, relaksacyjnej czy w klubach fitness na świecie docenia się rolę ćwiczeń rozciągających. Wykorzystywane są również w fizjoterapii, profilaktyce, leczeniu chorób takich jak: osteoporo-



Fot. Profi Fitness School

za czy choroby kręgosłupa. Stretching okazał się pomocny w leczeniu bólu krzyża, okolicy barkowej i szyi osób pracujących zawodowo w biurach czy w odnowie biologicznej.

Na czym polega stretching?

W stretchingu wyróżniamy kilka metod rozciągania. Jedną z nich to rozciąganie statyczne stosowane u sportowców, tancerzy, u osób zaawansowanych w aktywności fizycznej. Następną to rozciąganie wzrastające, gdzie wyróżniamy trzy fazy: napij, rozluźnij, rozciągnij. Jest to jedna z bardziej bezpiecznych metod proponowana dla osób początkujących, starszych i na każdym etapie sprawności fizycznej. Trzecią metodą to rozciąganie pasywne stosowane w dużej mierze w rehabilitacji, polegające na użyciu sił zewnętrznych.

W zajęciach fitness znajdziemy przynajmniej dwa momenty lekcji, gdzie pojawi się rozciąganie. Stretching stosowany zaraz po ok. 10-minutowej rozgrzewce ma na celu przygotowanie aparatu ruchu do obciążeń treningowych jakiego ma nieść ze sobą lekcja. Rozciąganie to przebiega sprawnie z przytrzymaniem określonej pozycji przez ok. 7-10 s.

Należy pamiętać iż nie stosujemy stretchingu na nierozgrzane mięśnie,

ponieważ włókna są wówczas mało elastyczne, a co za tym idzie mniej podatne na siłę rozciągania.

Stretching po treningu ma nieco inne zadanie. Jego celem jest wówczas zregenerowanie spracowanych mięśni,

Terminy szkoleń w Gdańsku

- 15-16.01.2005 – Cycling
- 29-30.01.2005 – Choreography Advance
- 5-6.02.2005 – Choreography Advance
- 26-27.02.2005 – Basic
- 26-27.02.2005 – Theory Fitness
- 9-10.04.2005 – Cycling
- 21-22.05.2005 – Step Advance
- 28-29.05.2005 – Theory Fitness
- 4-5.06.2005 – Basic
- 4-5.06.2005 – Theory Fitness

oczyszczenie z metabolitów przemiany materii nagromadzonych w czasie trwania wysiłku. Podczas wysiłku mięsień skraca swoją długość, stając się sztywniejszy, traci też swoją elastyczność. Stretching niweluje takie napięcia, jak również bóle mięśniowe.

Jak ćwiczyć, żeby nie szkodzić?

○ Stosuj stretching zawsze na rozgrzane mięśnie.

○ Wykonuj ćwiczenia powoli, świadomie i myśl pozytywnie.

○ Oddychaj swobodnie, wydychając powietrze rozciągaj, nie wstrzymuj powietrza.

○ Rozciągaj ruchem ciągłym bez sprężynowania.

○ Nie utrzymuj pozycji w których odczuwasz ból. Jeżeli przesadzisz z intensywnością rozciągania, mięsień zaczyna się bronić poprzez skurcz, a powinien być jak najbardziej rozluźniony.

○ Dobieraj takie pozycje, które odciążą kręgosłup i stawy kolanowe.

○ Staraj się wyizolowywać rozciągane mięśnie. Zmieniając pozycję nie obciążaj mięśni przed momentem rozciąganych.

○ Rozciągaj najpierw mięśnie zginające, a później prostujące np. mięsień dwugłowy uda (tylna grupa) i mięsień czworogłowy uda (przednia grupa).

megaSun



TYLKO TERAZ
PRZY ZAKUPIE LAMP
ROZDAJEMY KOSMETYKI
4SKIN GRATIS!



lampa
o współczynniku
3.3

~~64,40 zł~~
39,99 zł
netto

co DRUGA lampa
z szczelką GRATIS!



lampa
o współczynniku
2.6

~~59,80 zł~~
38,88 zł
netto

co TRZECIA lampa
z szczelką GRATIS!



lampa
o współczynniku
2.3

~~50,80 zł~~
36,66 zł
netto

co TRZECIA lampa
z szczelką GRATIS!

Ultra-Solar

INFOLINIA

tel. (052) 581-06-70, fax (052) 581-06-71
www.ultra-solar.pl



Stretching grup mięśniowych z tendencją do przykurczy

Mięśnie piersiowe

W związku z siedzącym trybem życia, prowadzonym często przez osoby mało aktywne, mięśnie klatki piersiowej ulegają skróceniu, osłabiając i rozciągając tym samym mięśnie górnej części grzbietu. Rozciąganie w tej części nie oznacza elastyczności, a raczej osłabienie, którego wynikiem jest brak mobilności mięśni dla utrzymania prawidłowej postawy w odcinku piersiowym kręgosłupa. Powstaje wówczas obraz tzw. okrągłych pleców.



1.1. Rozciąganie mięśni obręczy barkowej i klatki piersiowej w siadzie klęcznym. Spleć palce rąk za sobą. Unosząc ramiona lekko ku górze ściągnij łopatki. Wykonując ten ruch w swobodnym wydechu, zatrzymaj ramiona na wygodnej wysokości, starając się nie pochylać ciała ku przodowi wciągnij mięśnie brzucha w celu zabezpieczenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Przytrzymaj 10-15 s swobodnie oddychając.

1.2. W klęku podpartym, w pochyleniu ku przodowi,

połóż ramiona przed sobą. Biodra pozostają wysoko. Opuszczając je nieco na pięty oddychaj swobodnie, rozluźnij się, opuść tułów i głowę mię-



dy ramiona. Utrzymuj lekkie napięcie mięśni brzucha, wciągając pępek w kierunku kręgosłupa, dbając tym samym o odcinek lędźwiowy. Przytrzymaj 10-15 s swobodnie oddychając.

Mięśnie grzbietu, głowy i szyi

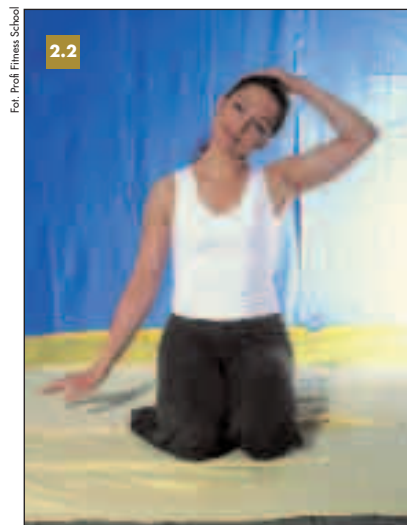
Mięśnie grzbietu, podobnie jak klatki piersiowej i brzucha, utrzymują postawę w czasie ruchu i w bezruchu. Bardzo istotna dla zachowania równowagi i prawidłowości postawy jest wzajemna relacja między tymi grupami mięśniowymi. Jeśli jedna z grup ulegnie przeciążeniu, a więc i napięciom mięśniowym, osłabia grupę mięśni przeciwstawnych tj. antagonistów. Ta dyspro-



porcja kompensuje nieprawidłowości napięć mięśniowych, przenosząc je bezpośrednio na delikatne stawy kręgosłupa jak i krążki stawowe, co powoduje

je różnego rodzaju dolegliwości bólowe i wady postawy.

2.1. Rozciąganie mięśni karku. W klęku lub siadzie skrzyżnym oprzyj dłonie na górnej, tylnej części głowy. Przy wyprostowanej klatce



piersiowej pochylaj brodę w kierunku rękojeści mostka, nie sprężynuj. Ruch wykonuj powoli wraz z wydechem. Jeśli oprzesz dłonie ponad guzami potylicznymi na tylnej stronie głowy rozciągniesz dodatkowo mięśnie podpotyliczne głowy. Przytrzymaj 10-15 s swobodnie oddychając.

2.2. Rozciąganie mięśni szyi. Przenieś dłonie ponad głowę i oprzyj po drugiej stronie

2.3



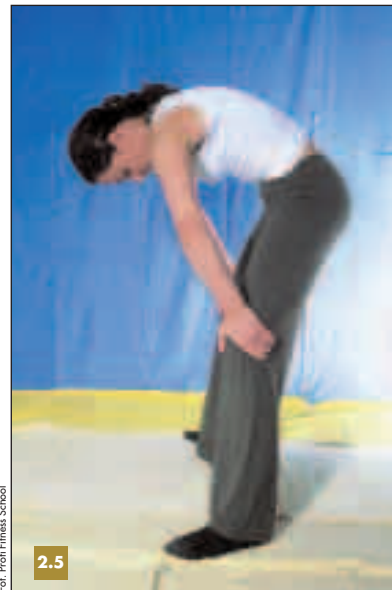
Fot. Profi Fitness School

głowy w okolicy skroni. Swobodnie wraz z wydechem pociągnij głowę lekko w bok opuszczając ku dołowi przeciwległy bark. Przytrzymaj 10-15 s swobodnie oddychając.

2.3. Rozciąganie bocznych mięśni tułowia. W siadzie rozkrocznym, podpierając się jedną dłonią, prowadź wyprostowane przeciwne ramię górą w bok, trzymając napięte mięśnie brzucha, chroniąc tym samym kręgosłup w odcinku lędźwiowym. Swobodnie oddychając przytrzymaj pozycję 10-15 s. To samo druga strona.

2.4. Rozciąganie mięśnia najszerzego grzbietu. W siadzie skrzyżnym. Jedno ramię w podporze bokiem stabilizuje postawę, drugie ramię wyprostowane przenosi tułów do przeciwległej strony w skłonie w przód w skos. Swobodnie oddychając przytrzymaj pozycję 15-25 s. To samo druga strona.

2.5. Rozciąganie mięśnia czworobocznego (górną część grzbietu) i prostownika grzbietu. W staniu, przy ugiętych nogach, nachwyt pod kolanami, łokcie lekko ugięte, brzuch wciągnięty, wzrok skierowany przed siebie w stronę podłoża. Zaokrąglamy plecy nie prostując ramion w stawach łokciowych. Swobodnie oddychając przytrzymaj pozycję 15-25 s. To samo druga strona.



Fot. Profi Fitness School

2.5

W następnym odcinku kontynuacja ćwiczeń. Rozpocznijemy od rozciągania mięśni kończyny dolnej.

Ciąg dalszy w następnym numerze

Opracowanie i prezentacja ćwiczeń:
Izabela Gmitrowicz
Profi Fitness School
www.profi-fitness.com.pl



profi
fitness
school

Szkolenia Instruktorów dla Fitness

szkolenia o profilu podmiotowym:

PIU BOKS - wykształcenie instruktora boksowego

PIU STYL BOKS - wykształcenie instruktora boksowego

szkolenia o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym):
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora fizjoterapeuty
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora fizjoterapeuty
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora fizjoterapeuty
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora fizjoterapeuty

szkolenia o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym):

PIU AEROBIC - wykształcenie instruktora aerobiku

szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora aerobiku
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora aerobiku
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora aerobiku
szkolenie o profilu ogólnym (fizjoterapeutycznym) - wykształcenie instruktora aerobiku

PIU DANCE & MOVE

PIU FITNESS

PIU CYCLOWO

PIU BOKS

PIU FITNESS FITNESS

