

# STRETCHING - ROZCIĄGANIE MIĘŚNI

Ćwiczenia rozciągające mięśnie są bardzo istotnym elementem treningu kulturystycznego. Rozciąganie powinno być częścią prawidłowej rozgrzewki, jak również sposobem wyciszenia organizmu po treningu. Korzyści, jakie niesie ze sobą stosowanie stretchingu- rozciągania mięśni:

- powiększenie zakresu ruchu w stawach(a mając na uwadze zasadę mówiącą, że „im większy zakres ruchu, tym większe efekty treningu” nie trzeba wiele zastanawiać się nad przydatnością rozciągania),
- wzmocnienie ścięgien(nie trzeba tłumaczyć, jak ważną rolę odgrywa moc ścięgien),
- polepszenie ukrwienia mięśni(co za tym idzie lepszy dostęp tlenu i substancji odżywczych do mięśni-szybsza regeneracja)
- rozluźnienie mięśni po treningu(szczególnie polecane dla tych, którzy długo nie mogą dojść do siebie po treningu)

Najbezpieczniejszą metoda rozciągania mięśni jest metoda statyczna, polegająca na stopniowym rozciąganiu mięśni do momentu ich maksymalnego oporu. W tym punkcie zatrzymujemy ruch na chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej. Po chwili odpoczynku ponawiamy ćwiczenie. I tak kilkakrotnie w każdym ćwiczeniu. Oczywiście, by uzyskać progres w ćwiczeniach należy stopniowo powiększać zakres ruchu, pokonując opór mięśni(ale z rozważą-zbyt szybkie próby powiększania zakresu rozciągnięcia mięśni mogą zakończyć się ich kontuzją). Bardzo istotne jest, by przed rozpoczęciem rozciągania przeprowadzić właściwą rozgrzewkę(mięśni, stawów, ścięgien). Była o tym mowa we wstępie do Atlasu Ćwiczeń- rozciąganie najlepiej jest wpleść, jako jedną całość z ćwiczeniami aerobowymi do rozgrzewki przed treningiem. Również po treningu siłowym(kulturystycznym)wskazane jest przeprowadzenie kilku ćwiczeń rozciągających(na te mięśnie, które były ćwiczone na treningu).

## **MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ:**

Stajemy przy futrynie lub stabilnym sprzęcie domowym w lekkim rozkroku, jedna ręka luźno opuszczona, druga wyprostowana i zaparta (pod kątem 90 stopni względem tułowia)o nasze stabilne oparcie. W tej pozycji wykonujemy skręty tułowia w przeciwnym kierunku do rozciąganej strony klatki(fot.1)

Drugie ćwiczenie(fot.1a) rozciąga obie części klatki piersiowej jednocześnie-stajemy przy ścianie(tyłem do niej)-wyciągamy do tyłu wyprostowane ramiona i opieramy je wewnętrznymi częściami dłoni o ścianę, na wysokości nieco powyżej pasa. Pozostają one przez cały czas ćwiczenia w jednakowej pozycji. Z tej pozycji wykonujemy płytkie przysiady, rozciągając jednocześnie mięśnie klatki i obręczy barkowej. Należy wykonywać to ćwiczenie z dużym wyczuciem, ponieważ zbyt głębokie(lub zbyt szybkie)opuszczanie tułowia może spowodować kontuzję stawu barkowego.



**fot.1**



**fot.1a**

### **MIEŚNIE TRÓJGŁOWE RAMION:**

Stojąc w lekkim rozkroku unosimy jedną rękę, (której mięśnie będziemy rozciągać) pionowo w górę, zginając ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę.



**fot.2**

### **MIEŚNIE DWUGŁOWE RAMION:**

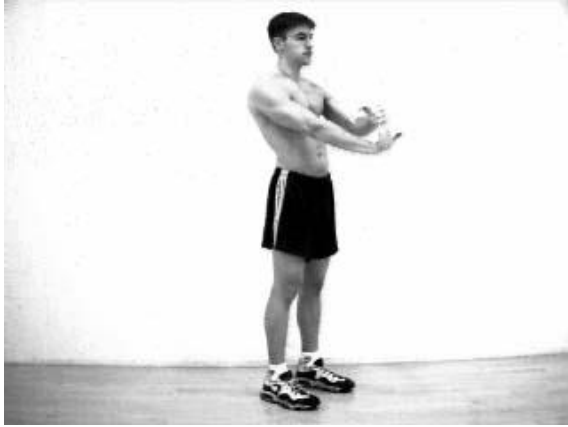
Kłękamy na podłodze opierając ramiona o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi w naszym kierunku. W tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach, rozciągając jednocześnie mięśnie dwugłowe ramion(fot.3).Ćwiczenie to rozciąga również mięśnie wewnętrznej części przedramion(zginacze nadgarstka).



**fot.3**

### **MIEŚNIE PRZEDRAMION:**

Stojąc w lekkim rozkroku, dłonią jednej ręki chwytny za palce drugiej(wyprostowanej).W tej pozycji przyciągamy palce do siebie odginając jednocześnie dłoń w nadgarstku do góry.(fot.4).Drugie ćwiczenie jest podobne: stojąc w lekkim rozkroku łączymy ręce ze sobą tak, by stykały się całymi wewnętrznymi stronami i palcami(palce skierowane w naszym kierunku).Z tej pozycji staramy się prostować ramiona w łokciach, jednocześnie rozciągając mięśnie przedramion.



**fot.4**



**fot.4a**

### **MIEŚNIE OBRECZY BARKOWEJ:**

Stajemy w lekkim rozkroku, jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi, drugą chwytamy się (podchwyt) za łokieć wyprostowanej ręki i z tej pozycji przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę, pilnując jednocześnie, by pozostawała ona przez cały czas w pozycji równoległej do podłogi.



**fot.5**

### **MIEŚNIE DWUGŁOWE UD:**

Siadamy płasko, nogi ułożone równolegle do siebie, złączone w stopach, przylegają do podłogi, stopy pionowo do góry, mogą również być zadarte w naszym kierunku(zwiększy to zakres rozciągnięcia).Z tej pozycji wykonujemy jak najgłębsze skłony tułowia z ramionami wyprostowanymi i równoległymi do podłogi w kierunku stóp jednocześnie przyciągając palce stóp do siebie dla lepszego rozciągnięcia mięśni(fot.6).

Druga wersja zakłada skłony raz do jednej nogi, raz do drugiej w siadzie płaskim, z nogami ułożonymi pod kątem zbliżonym do prostego w stosunku do siebie.(fot.6a)



**fot.6**



**fot.6a**

### **MIEŚNIE CZWOROGŁOWE UD:**

Stajemy na jednej nodze(najlepiej przy ścianie lub innym punkcie podparcia), drugą uginamy w kolanie i chwytamy ręką za stopę w kostce(lewa noga-lewa ręka, prawa noga-prawa ręka). Z tej pozycji przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry.

### **MIEŚNIE WEWNĘTRZNE UD:**

Kładziemy się na plecach przy ścianie tak, by nogi opierały się o nią na całej swojej długości(pośladki dotykają ściany).W tej pozycji robimy pogłębianie nogami do dołu(dążąc do szpagatu)pamiętając, by przez cały czas nogi przylegały do powierzchni ściany(fot.8).

Drugie ćwiczenie wykonujemy w siadzie płaskim-nogi ugięte w kolanach, stopy złączone podszwami, chwytamy dłońmi za stopy, łokcie przyciśnięte do ud od wewnętrznej strony. Z tej pozycji napieramy przedramionami na uda, by pogłębić ich rozchylenie(fot.8a).

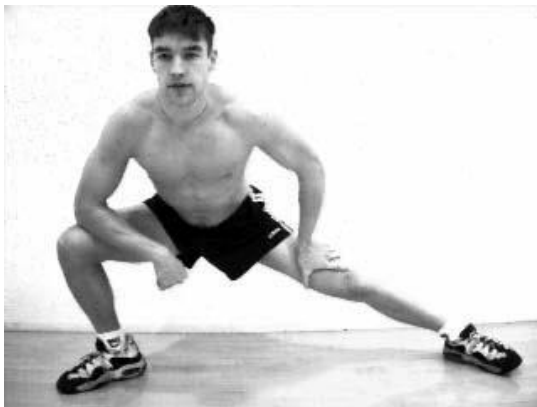
Trzecie ćwiczenie wykonujemy stając w szerokim rozkroku tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu-kucamy raz na jedno kolano, raz na drugie-jednocześnie rozciągając wewnętrzną partię uda drugiej nogi(fot.8b)



**fot.8**



**fot.8a**



**fot.8b**

### **MIEŚNIE ŁYDEK:**

Do ćwiczenia jest potrzebna duża podkładka, lub najlepiej schody. Trzymając się dla zachowania równowagi poręczy(lub czegoś stabilnego) wykonujemy na jednej nodze(na przemian)pogłębienie pięty, rozciągając jednocześnie mięśnie łydek( fot.9).



**fot.9**

### **MIĘŚNIE PISZCZELOWE:**

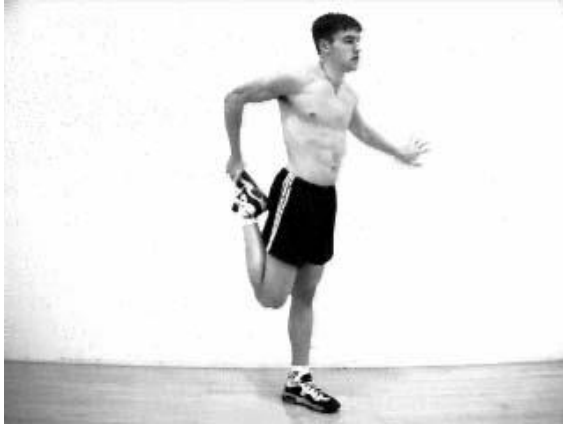
Siadamy na podłodze(materacu)w ten sposób, że nogi mamy ugięte w kolanach, a do podłogi przylegają jedynie podudzia przednią powierzchnią(piszczelami).Pięty pod pośladkami, stopy wyprostowane - przylegają górnymi częściami do podłogi. Z tej pozycji podnosimy się z pośladków i siadamy ponownie jednocześnie rozciągając mięśnie piszczelowe(fot.10)

Drugie ćwiczenie jest bardzo podobne do rozciągania mięśni czworogłowych ud-różni się uchwytem-zamiast w kostce trzymamy nogę za palce stóp i z tej pozycji pociągamy nogę do góry(fot.10a)



**fot.10**





**fot.10a**

### **MIEŚNIE NAJSZERSZE GRZBIETU**

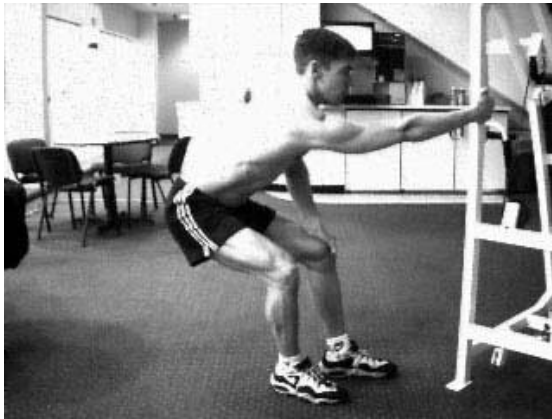
Do tego ćwiczenia jest potrzebny punkt oparcia-może być to krzesło. Splatamy ramiona nad głową łącząc przedramiona ze sobą, chwytając jednocześnie za łokcie od zewnątrz. Tak złączone przedramiona kładziemy na naszej podporze(krzesło)jnocześnie klęcząc na kolanach przed krzesłem. Z tej pozycji wykonujemy pogłębienie tułowia, jednocześnie rozciągając mięśnie najszersze grzbietu(fot.11)

W drugim ćwiczeniu również potrzebny jest nam stabilny punkt-najlepiej pionowa poręcz lub futryna drzwi. Stajemy w lekkim rozkroku-jedna noga wysunięta, tułów pochylony do przodu, chwytamy się naszej poręczy jedną ręką(druga zwisa luźno)i z tej pozycji staramy się odchyłać do tyłu jednocześnie nie puszczając naszego punktu zaparcia rozciągając w tym czasie mięśnie najszersze grzbietu(fot.11a).

W trzecim ćwiczeniu stajemy przy ścianie, ramiona wyprostowane i oparte o ścianę na wysokości pasa, tułów pochylony tak, by plecy były w jednej linii z ramionami-równoległe do podłogi. Z tej pozycji pogłębiamy skłon tułowia, jednocześnie utrzymując ramiona w niezmiennym położeniu(fot.11b)



**fot.11**



**fot.11a**



**fot.11b**

### **MIEŚNIE BRZUCHA:**

Kładziemy się twarzą do podłogi, przylegają do niej tylko nogi na całej długości, tułów podparty na ramionach (pozycja podobna, jak do pompek). Z tej pozycji staramy się dłonie przesuwac w kierunku pasa po podłodze, rozciągając w ten sposób mięśnie brzucha. (fot 12)



**fot.12**

### **MIEŚNIE DOLNEGO GRZBIETU:**

Kładziemy się na plecach na podłodze, ramiona rozkładamy szeroko na podłodze, z tej pozycji jedną nogę unosimy i dotykamy nią (wewnętrzna strona) podłogi po stronie przeciwnej, na wysokości pasa. Jednocześnie obracamy biodra w tym samym kierunku. Druga noga pozostaje przez cały czas nieruchoma i przylega do podłogi. Takie ruchy wykonujemy na przemian lewą i prawą nogą(fot.13).



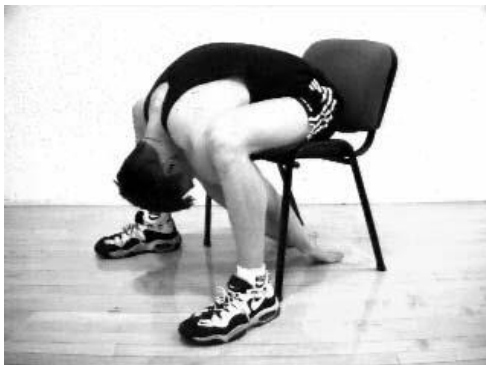
**fot.13**

Kładziemy się płasko na podłodze(lub materacu) na plecach. Z tej pozycji unosimy nogi i część tułowia ku górze tak, by nogi były skierowane pionowo ku górze, ramiona ugięte w łokciach, podpierają biodra-taka pozycja jest wyjściową -z niej opuszczamy nogi ku głowie tak, by kolana dotknęły podłogi obok głowy. Przytrzymujemy w tej pozycji ruch przez chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej. Pamiętajmy o kontrolowanym ruchu-gwałtowność podczas wykonania tego ćwiczenia grozi kontuzją(fot.14)

Podobnym ćwiczeniem jest kolejne-na krześle lub taborecie(fot.14a)-siedząc pochylamy się maksymalnie ku dołowi, wyprostowane ramiona kierujemy pod krzesło, wierzchami dłoni dotykając podłogi. W tej pozycji pogłębiamy skłony.



**fot.14**



**fot.14a**

### **MIĘŚNIE POŚLADKOWE I DOLNEGO GRZBIETU:**

Do ćwiczenia potrzebna będzie ławka lub taboret(krzesło)-stawiamy na niej jedną nogę ugiętą w kolanie, druga noga na podłodze-wyprostowana w kolanie. W tej pozycji wykonujemy skłon tułowia do podłogi z ramionami wyprostowanymi, skierowanymi ku dołowi-systematycznie go pogłębiając(fot.15)

Drugim ćwiczeniem jest przyciąganie kolan do twarzy(uszu)w leżeniu na plecach. W pozycji leżąc płasko na plecach chwytamy rękami za ugięte nogi pod kolanami. Z tej pozycji przyciągamy nogi kolanami w kierunku głowy(uszu)(fot.15a)

Kolejne ćwiczenie polega na pogłębianiu skłonów tułowia w pozycji stojącej, stopy złączone(lub blisko siebie), ramiona wyprostowane w kierunku podłogi(fot.15b).Należy pamiętać, by nie uginać nóg w kolanach-pozostają one wyprostowane przez cały czas trwania tego ćwiczenia.



**fot.15**



**fot.15a**



**fot.15b**