



Temat: Stretching. Zestaw ćwiczeń wg. Inwencji uczniów.

Dzisiejszym tematem zajęć jest stretching mięśniowy. Dowiemy się co to takiego, jak bezpiecznie go wykonywać i jakie przynosi efekty zdrowotne. Poznamy także kilka przykładów stretchingu.

Stretching w języku angielskim oznacza po prostu **rozciąganie**. Ćwiczenia rozciągające kojarzą się przede wszystkim z rozgrzewką przed treningiem oraz wyciszeniem mięśni po zakończonej aktywności. W istocie tak jest, jednak stretching nie ogranicza się tylko do tego. Rozciąganie może stanowić także samodzielny trening - są to na przykład niektóre pozycje jogi czy pilatesu. Rozciąganie przed treningiem pomaga rozgrzać mięśnie i przygotować je do wysiłku (prawidłowo rozgrzany mięsień jest bardziej wytrzymały i odporny na uszkodzenia), stretching po treningu pomaga zregenerować i odprężyć ciało oraz znieść napięcie mięśni.

Ćwiczenia stretchingowe dzielimy na:

- krążenia stawów,
- stretching dynamiczny,
- stretching statyczny,

Stretching dynamiczny

To ćwiczenia rozciągające, które stanowią idealną rozgrzewkę przed treningiem, choćby przed grą w squasha czy wyciskaniem ciężarów. Dzięki niemu unikniemy kontuzji i szybciej uzyskamy lepsze efekty podczas treningu właściwego. Stretching przed treningiem polega na szybkim naciąganiu mięśni i powrocie do naturalnej pozycji. Podczas ćwiczeń poruszamy kończynami w różne strony. Ważne, aby wykonywać ćwiczenia w maksymalnym zakresie ruchu.

Stretching statyczny

Po każdym wysiłku fizycznym musimy rozciągnąć mięśnie. Dzięki temu nasze ciało szybciej się zregeneruje, odpręży, minie napięcie mięśniowe. Stretching po treningu wymaga utrzymania statycznej pozycji przez określony czas, najczęściej różnicę odczuwamy już po 7–8 sekundach. Utrzymując pozycję dłużej (15-30 sekund) otrzymamy jeszcze lepsze efekty. Zwiększymy ukrwienie wokółmięśniowe i przyspieszymy regenerację. Ponadto skutecznie przeciwdziałamy przykurczom mięśni.



Zasady bezpiecznego stretchingu:

- Najpierw zajmij się jedną grupą mięśni i po kilku powtórzeniach wykonaj ćwiczenie także z drugiej strony.
- Podczas ćwiczeń ważny jest regularny oddech, nie wstrzymuj oddechu przy napinaniu mięśni.
- Stretching dynamiczny przeplata się z ćwiczeniami statycznymi.
- Statyczne ćwiczenia wykonywane na stojąco wymagają utrzymania równowagi, gdyż kiwanie się może wywołać drobne, ale bolesne uszkodzenia mięśni.
- Wykonuj stretching co najmniej 3 razy w tygodniu, aby przynosił efekty.
- Jeśli naciągniesz mięsień, zrezygnuj na jakiś czas z treningów, tylko pogorszą kontuzję.

Każde ćwiczenie rozciągające składa się z **trzech faz**:

Faza 1: przygotowanie mięśnia do rozciągania napinając go przez około 10 sekund (bez naciągania). Pamiętaj, by napinanie nie było na tyle intensywne by wywołać ból.

Faza 2: rozluźniaj powoli mięsień – faza ta trwa do 5 sekund.

Faza 3: rozciągaj mięsień przez 15 -30 sekund, również nie przekraczając progu bólu.

Zestaw ćwiczeń powtarzaj kilka razy. Pamiętaj o tym, by ruchy były płynne (bez zbędnych szarpnięć) i przy spokojnym oddechu.

Wpływ stretchingu na organizm:

- zwiększa elastyczność mięśni,
- zwiększa ruchomość stawów,
- poprawia koordynację całego ciała,
- poprawia krążenie, co zmniejsza ryzyko wystąpienia zakwasów,
- obniża poziom stresu,
- rozluźnia spięte mięśnie,
- ujędrnia sylwetkę, nie redukując masy ani nie budując nadmiernej ilości tkanki mięśniowej,
- redukuje sztywność i ból karku,
- poprawia elastyczność mięśni.

Rozciąganie w przeciwieństwie do innych form aktywności nie przynosi zazwyczaj widocznych rezultatów w postaci większej masy mięśni, zmniejszenia tkanki tłuszczowej czy choćby efektów kondycyjnych. Jego wpływ na zdrowie i sylwetkę doceniają jednak liczni sportowcy, uprawiający inne formy aktywności. Wicie, za co kochają oni stretching?

- **zwiększenie elastyczności ciała** – systematyczne rozciąganie mięśni prowadzi do poprawienia gibkości, elastyczności, która wchodzi w skład komponentu świadczącego o sprawności fizycznej danej osoby. Gibkość to zdolność człowieka do osiągnięcia dużych zakresów wykonywania ruchu. Co istotne, nie każdy z nas jest w stanie osiągnąć taki sam poziom – zależy to m.in. od wieku, płci, budowy ciała, a nawet pory dnia i temperatury otoczenia.

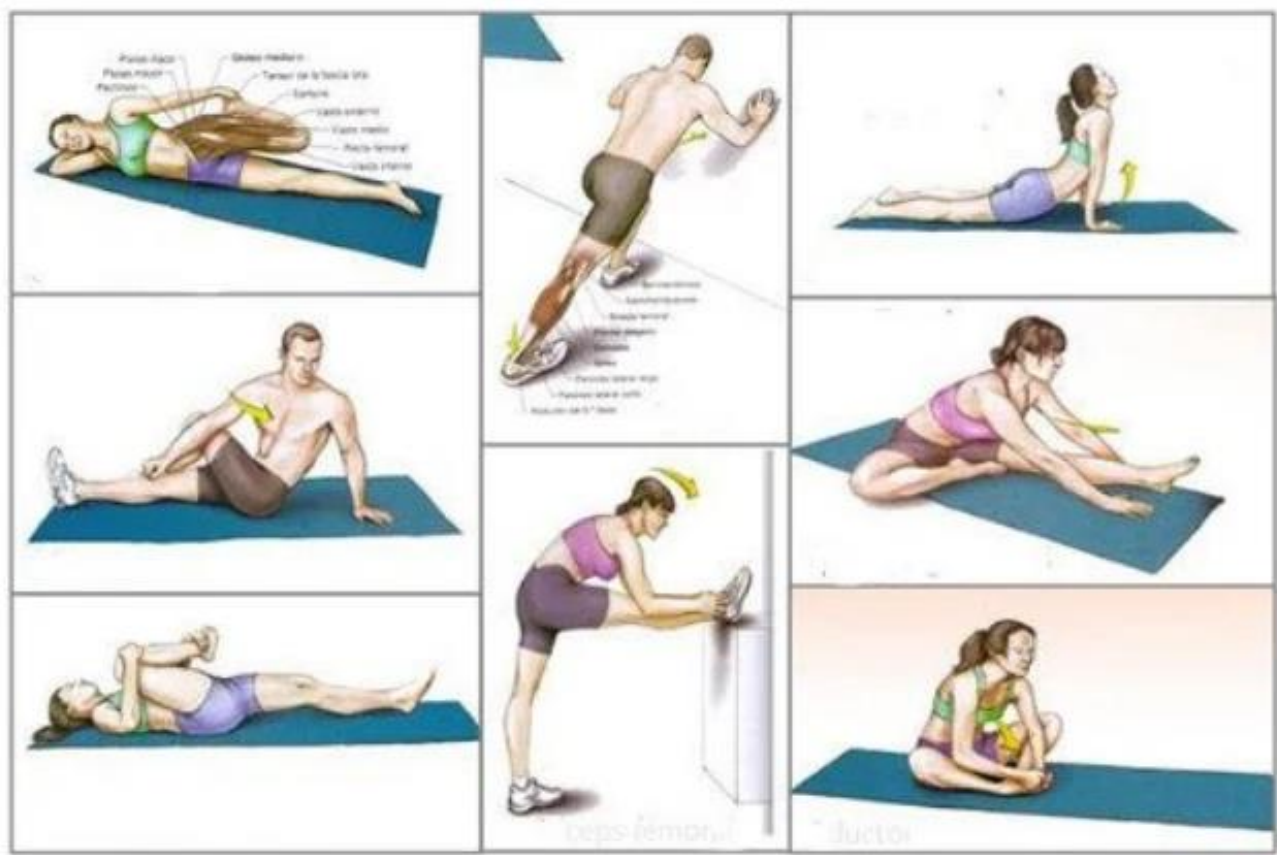
- **zmniejsza dysbalans mięśniowy i poprawia funkcjonowanie narządu ruchu** – jest to szczególnie istotne dla osób prowadzących siedzący tryb życia.

- **utrzymuje lub zwiększa amplitudę ruchu** – systematyczny stretching prowadzi do zwiększenia amplitudy ruchu stawów, co będzie miało wpływ na poprawę wyników w wielu dyscyplinach sportowych.

- **odstresowuje** – często jesteś spięty, przemęczony i przytłoczony wieloma sprawami? Wykorzystaj stretching do odstresowania się. Jego właściwości rewitalizacyjne i dotleniające skutecznie obniżają poziom stresu.

- **zapobiega lub łagodzi ból** – wiele osób cierpi na bóle kręgosłupa i stawów, których przyczyną może być np. praca statyczna. Ty również masz wrażenie, że większość dnia spędzasz bez ruchu? Regularne rozciąganie pomoże ci zniwelować lub zmniejszyć codzienne dolegliwości.

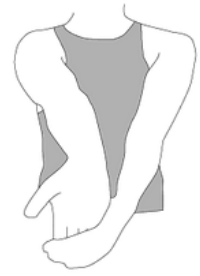
- **zwiększa napięcie mięśni** – rozciąganie jest impulsem dla naszego organizmu do wzmocnienia mięśni. Dzieje się tak dlatego, że za pomocą oporu pasywnego mięśnia, wzrasta szybkość syntezy białek, które są budulcem włókien mięśniowych. Zyskujemy zatem nie tylko większą gibkość, ale również odporność.



Przykładowe ćwiczenia rozciągające

Rozciąganie mięśni przedramienia:

Wyciągamy przed siebie wyprostowaną rękę z dłonią wierzchem do góry. Drugą dłonią chwytamy za palce wyciągniętej dłoni i dociągamy do dołu, jednocześnie całą rękę pchając do przodu. Zmieniamy rękę.



Jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi drugą chwytamy podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej. Przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostawać ona w pozycji równoległej do podłogi). Zmieniamy rękę.

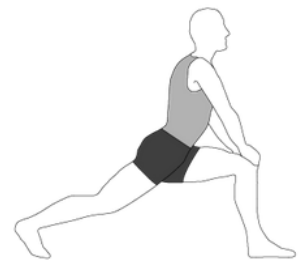


Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda:

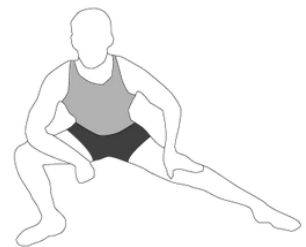
Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie. Chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry, zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka).

Wykrok do przodu – mięśnie uda i łydki:

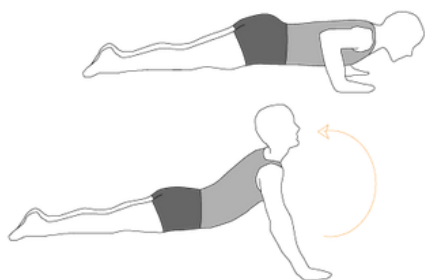
Stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu. Ważne by kolano wykroczonej nogi nie wyprzedzało palców u stopy.



Stanie w szerokim rozkroku, tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu. Przenosimy ciężar ciała raz na jedną stronę, raz na drugą.



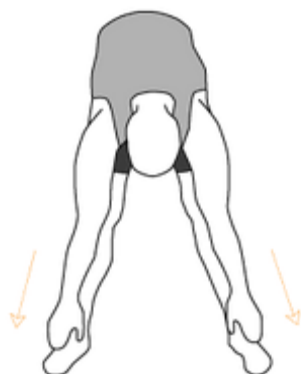
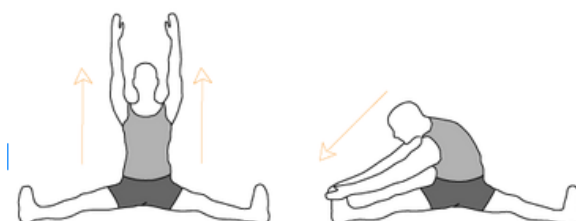
Rozciąganie mięśni klatki piersiowej i brzucha:



Leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków. Prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył.

Rozciąganie w siadzie rozkrocznym:

Siad rozkroczny, ręce w górze. Skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej.



Skłony:

Pozycja stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

Dodatkowe przykłady ćwiczeń wraz z opisem i zdjęciami w podanym linku:

<https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/cwiczenia-na-rozciaganie-sie/zhcvtq>

http://aktywnadietetyka.blogspot.com/2014/05/stretching-i-proste-cwiczenia_31.html

Zachęcam także do wykonania treningu rozciągającego, kilka świetnych przykładów dostępnych w linkach:

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

<https://www.youtube.com/watch?v=0UNhf05NORc>

W razie pytań, proszę o kontakt przez e-dziennik.

Pozdrawiam,
Artur Paterek

