Rozciąganie

Idźcie się ponaciągać – a może raczej chodźcie się porozciągać?!

Niestety muszę stwierdzić że wśród trenerów i zawodowych sportowców pokutuje nadal stara szkoła rozciągania, a tylko niewielu z nich wie jak to robić poprawnie.

Kto powinien się rozciągać? Rozciągania mięsni powinien nauczyć się każdy. Możesz wykonywać te same ćwiczenia rozciągające niezależnie od tego czy siedzisz za biurkiem, kopiesz rowy, czy jesteś sportowcem. Metodyka przeprowadzenia tych ćwiczeń jest dostosowana do indywidualnych możliwości ćwiczących. Ćwiczenia powinny być dobrane do charakterystycznej dla zawodnika struktury mięśniowej, gibkości, elastyczności mięśni. Nie należy koncentrować się nad osiągnięciem maksymalnego ruchu gdyż to może doprowadzić do nadmiernego rozciągnięcia i kontuzji.

Kiedy się rozciągać? Mięśnie można rozciągać niemalże zawsze i wszędzie – czekając na autobus czy w cieniu drzewa podczas pieszej wędrówki. Mięśnie można a nawet trzeba rozciągać przed w trakcie i po wysiłku.

Dlaczego się rozciągać?- stwierdzono że regularne rozciąganie powoduje:
- zwiększenie elastyczności mięsni i ścięgien
- powiększenie zakresu ruchu
- zapobieganie skróceniu mięsni przy treningu siłowym
- profilaktyka przeciążeń i urazów
- poprawa precyzji i szybkości ruchów
- przygotowuje mięśnie do uprawiania sportów wymagających dużego wysiłku, takich jak biegi, narciarstwo, tenis, pływanie, kolarstwo.

Ćwiczenia rozciągające są bardzo łatwe do nauczenia, ale są dwa rodzaje rozciągania dobry i zły. Dobry rozluźnia poprzez skoncentrowanie się na rozciągnięciu określonych mięsni , a zły stosowany przez wielu ludzi polega na gwałtownym pogłębianiu maksymalnego rozciągania, aż do pojawieniu się bólu.

Zasady rozciągania:
- rozgrzewka przed rozciąganiem
- mięsień rozciągany powinien być rozluźniony
- rozluźnienie mięśnia możemy osiągnąć poprzez wstępne kilkusekundowe napięcie izometryczne
- czas rozciągania 10-30 sekund
- ilość powtórzeń 3-5
- stabilna i niezmienna pozycja podczas ćwiczenia (bez pogłębiania)
- wszystkie ćwiczenia powinny być bezbolesne.

Kilkakrotne poprowadzenie ćwiczeń rozciągających z jednoczesnym omówieniem celów i zasad rozciągania powoduje radykalna zmianę w podejściu zawodników do tego rodzaju ćwiczeń, ponieważ okazuje się ze są to ćwiczenia proste i bezbolesne, a regularne ich powtarzanie zmniejsza ryzyko kontuzji i zwiększa ich możliwości.

W przypadku pływaków rozciągamy : a) kończyny dolne, b) tułów i c) kończyny górne.

Przykładowe ćwiczenia rozciągające

<u>Rozciąganie mięsni przywodzicieli uda</u>
Uwagi: Pupa przylega do ściany i leży na materacu, Nogi wyprostowane, stopy zrotowane do wewnątrz
Liczba powtórzeń 5
Czas wytrzymania 20 sekund

Rozciąganie mięsni grupy kulszowo-goleniowej
Uwagi: plecy proste pochylić się nad wyprostowaną nogą, palce do sufitu.
Liczba powtórzeń 5 na stronę
Czas wytrzymania 15 sekund

Rozciąganie mięśnia czworoglowego uda
Uwagi: plecy wyprostowane, brzuch napięty, kolano przy kolanie
Liczba powtórzeń 5 na stronę
Czas wytrzymania 15 sekund

Rozciąganie mięśnia piersiowego większego

Uwagi: ramiona wyprostowane, głowa prosto,
Liczba powtórzeń 5
Czas wytrzymania 10 sekund (ramiona góra skos, poziomo, dół skos)

W szczególnych wypadkach kiedy chcemy mieć pewność co do właściwego rozciągnięcia mięsni a zawodnik jest np. przed startem i właściwe jest jak najmniejsze zużycie energii lub w przypadku gdy zawodnik doznał już urazu można przeprowadzić rozciąganie indywidualne z pomocą terapeuty.
Pamiętamy również o rozciąganiu po zakończonym treningu czy startach gdyż jest to doskonały sposób na stworzenie dogodnych warunków do regeneracji mięśni po wysiłku, rozciągamy te mięśnie które brały udział w wysiłku.

Agnieszka Barbasiewicz

Magister fizjoterapii, ukończyłam Medyczne Studium Fizjoterapii nr 6 w Warszawie i AWF w Warszawie Wydział Fizjoterapii, W zawodzie od 7 lat. interesuje się medycyną sportową i rehabilitacją po zabiegach operacyjnych w obrębie kolana i barku. Autor i współautor prac dotyczących rehabilitacji stawu kolanowego i barkowego. Od 06.2002 pracuje w Carolina Medical Center, 01.2005 zaczęłam współprace z PZP i Kadrą Narodową Pływaków. W wolnym czasie żegluję i bawię się w nurkowanie.