

Dlaczego rozciąganie mięśni jest takie ważne?

Lepiej być dobrze rozciągniętym i słabo umięśnionym niż słabo rozciągniętym i dobrze umięśnionym. Jeśli mięśnie nie są wystarczająco długie, wówczas zbyt szybko zużywają się stawy. Z kolei kręgi nie znajdujące się w odpowiedniej odległości od siebie, zrastają się i mogą im grozić liczne zwyrodnienia. Zbyt blisko osadzone kręgi mogą być również przyczyną tzw. „wypadania dysku”. A to tylko niektóre zagrożenia wiążące się z brakiem gibkości ciała, których musisz być świadomy. Jeżeli trenujesz, nie rozciągając się, możesz nabawić się poważnych kontuzji.

Weźmy za przykład sportowca z wklęsłym odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa oraz zbyt wysoko ustawionymi barkami (to bardzo często spotykana postawa ciała). Wyobraźmy sobie, że osoba ta za wszelką cenę chce rozbudować muskulaturę, nie biorąc pod uwagę sprężystości swojego ciała.

W wyniku wygięcia mięśnie pleców skracają się i stają jeszcze bardziej napięte, czego skutkiem jest odczuwanie bólu. Zbyt blisko osadzone kręgi ocierają się o siebie i uszkadzają, a usztywnione stawy biodrowe znacznie szybciej się zużywają.

Napięcie odczuwane początkowo jedynie w dolnej części pleców przeniesie się z czasem na piersiowy i szyjny odcinki kręgosłupa. Kręgosłup straci część swoich właściwości amortyzujących. Odległość między czaszką a kością krzyżową zmniejszy się wraz ze skróceniem się długości kręgosłupa. Pojawią się bóle w karku, które mogą być oznaką zwyrodnień i przepukliny kręgów szyjnych.

Zbyt wysokie ustawienie ramion powoduje ucisk nerwów mięśnia czworobocznego, co potęguje odczuwanie ciągłego napięcia w karku. Sztwywność i brak elastyczności klatki piersiowej (przepony) oraz karku będą dodatkowo zwiększać się w sytuacjach wywołujących stres.

Brak odpowiedniej gibkości ciała wiąże się z licznymi negatywnymi skutkami. W takiej sytuacji wykonywanie ćwiczeń fizycznych przeznaczonych jedynie do kształtowania muskulatury zwiększa ucisk nerwów. Sportowiec odczuwa nieustające napięcie w całym ciele. Następuje widoczny spadek energii, spowodowany blokadą lub wolniejszym przepływem impulsów nerwowych. Pojawią się bóle stawów i mięśni. Z biegiem czasu ćwiczący jest coraz bardziej zmęczony i zniechęcony. Mimo ciągłych treningów mięśnie nie rozbudowują się (z powodu słabego przepływu impulsów nerwowych oraz braku wywoływanych dzięki nim skurczy). Ponadto zwężone naczynia krwionośne uniemożliwiają dostarczanie włóknom mięśniowym

odpowiedniej ilości niezbędnych do wzrostu składników odżywczych, a zwolnienie przepływu krwi powoduje, że zbędne produkty przemiany materii nie są całkowicie usuwane z organizmu. W takich warunkach mięśnie nie rozwijają się, a sportowiec, poświęcający całą energię i uwagę na kształtowanie masy mięśniowej, zaczyna odczuwać silną frustrację.

Permanenty brak oczekiwanych rezultatów może całkowicie zburzyć równowagę psychiczną ćwiczącego. W takiej sytuacji ćwiczenia mogą stać się obsesją, dla której trenujący będzie poświęcał każdą wolną chwilę, zaniedbując pracę, rodzinę i przyjaciół. Z biegiem czasu obszar zainteresowań takiej osoby może ograniczyć się tylko do jednego celu: rozbudowania masy mięśniowej. Pamiętaj, nigdy nie należy lekceważyć takiego stanu, ponieważ może on prowadzić wręcz do zaburzeń psychicznych. Sytuacja ta może wydać się naciągana i przekoloryzowana, niestety podobne zdarzenia naprawdę mają miejsce w rzeczywistości.

Aby uniknąć wyżej opisanych problemów, zwróć uwagę na gibkość ciała i wykonuj ćwiczenia rozciągające. Dzięki systematycznemu stretchingowi będziesz robić większe i znacznie szybsze postępy, ponieważ sprężyste i dobrze rozciągnięte mięśnie szybciej się regenerują i rozwijają. Ponadto nie zapominaj, że długie i elastyczne mięśnie są warunkiem estetycznego wyglądu masy mięśniowej.

Zwiększanie sprężystości ciała pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Pamiętaj, długie mięśnie są bardzo dobrze połączone z tkanką tłuszczową, dzięki czemu mogą ją skutecznie redukować, spalając zgromadzoną w niej energię. Krótkie i napięte mięśnie redukują tłuszcz znacznie wolniej i mniej efektywnie. Dla procesu chudnięcia ważne jest również dobre krążenie, które zapewnia dostarczanie niezbędnych składników odżywczych pochodzących z procesu trawienia, usuwanie z organizmu toksyn i utrzymanie dobrej kondycji serca.

Jeżeli mięśnie nie są wystarczająco gibkie, znacznie trudniej następuje przepływ energii nerwowej i szybciej męczymy się w trakcie wysiłku. Brak swobodnego przepływu energii może w negatywny sposób wpłynąć na funkcjonowanie całego systemu hormonalnego. Tymczasem równowaga hormonalna pozwala na efektywne chudnięcie i rozwój masy mięśniowej, dlatego też tak ważne jest utrzymanie tej równowagi w organizmie. W tym celu należy wystrzegać się diety ubogiej w kalorie oraz potrzebne witaminy i sole mineralne. Ponadto nie należy robić nadmiernie wyczerpujących treningów oraz kumulować w sobie negatywnych uczuć, wywołujących silny stres.

Pamiętaj, jeśli nie jesteś wystarczająco gibki, zaczniesz odczuwać bóle stawów i mięśni (napiętych i słabo ukrwionych), co będzie potęgowało twoje złe samopoczucie. Gromadzące się negatywne emocje i silny stres będą miały negatywny wpływ na funkcjonowanie całego układu nerwowego. W takich warunkach nie można efektywnie kształtować masy mięśniowej ani

redukować tkanki tłuszczowej.

Dzięki systematycznemu pogłębianiu gibkości ciała będziesz znacznie szybciej uzyskiwać oczekiwane rezultaty. Po dwóch miesiącach ćwiczeń rozciągających zauważysz, że twoje ciało jest dużo bardziej elastyczne, a rozwijająca się muskulatura jest estetyczna i równomierna. Osoby uprawiające sport nie tylko stają się systematycznie coraz silniejsze i szybsze, ale wyróżniają się lepszą koordynacją ruchową, zwinnością, zdolnością do szybszej regeneracji i większą odpornością na kontuzje. Większość tych cech ma bezpośredni związek z odpowiednią sprężystością ciała, która zapewnia szybki przekaz impulsów nerwowych, odpowiedzialnych za natychmiastowe reakcje organizmu.

Zanim zaczniesz rozciągać mięśnie, uważnie przeczytaj opisy ćwiczeń. Przyjrzyj się dokładnie rysunkom. Zwróć uwagę na ułożenie każdej części ciała, ale głównie skoncentruj się na tej, która jest rozciągana, dzięki czemu w praktyce unikniesz kontuzji. Pamiętaj, że pogłębianie gibkości ciała, podobnie jak zwiększanie objętości mięśni, jest procesem stopniowym. Nie należy pomijać żadnego poziomu, starając się od razu i za wszelką cenę osiągnąć wyznaczone cele. Ćwicząc, nieustannie zwracaj uwagę na reakcje organizmu, a z pewnością unikniesz przykrych kontuzji.

Nie zapominaj o prawidłowym, głębokim oddychaniu. Biorąc wdech, wypełniaj powietrzem całe płuca, zwiększając objętość klatki piersiowej. Wdech i wydech powinny trwać jak najdłużej. Pamiętaj, nigdy nie blokuj oddechu. Wyobraź sobie, że wdychane powietrze wypełnia całą klatkę piersiową i brzuch. Nie oddychaj jedynie górną częścią klatki piersiowej!

Jeśli chcesz szybko robić postępy, wytrzymuj w każdej pozycji od 30 do 60 sekund. Rozluźnij mięśnie w momencie, gdy rozciąganie staje się nieprzyjemne. W takich warunkach kompletna sesja stretchingu będzie trwała około godziny.

Jeśli możesz poświęcić na ćwiczenia trochę więcej czasu, przed każdym treningiem przeznaczonym na kształtowanie muskulatury rozgrzej mięśnie, wykonując kilka ćwiczeń na górną, środkową i dolną partię ciała. Resztę ćwiczeń rozciągających wykonaj po treningu właściwym. W dni odpoczynku od rzeźbienia muskulatury wykonuj pełne sesje stretchingu, przestrzegając podanej kolejności ćwiczeń.

Jeżeli nie możesz za jednym razem poświęcić dużo czasu na trening, masz kilka możliwości do wyboru. Możesz wykonywać co drugie lub trzecie ćwiczenie, pozostając we wskazanej pozycji od 30 do 60 sekund. Możesz również robić wszystkie ćwiczenia, skracając czas ich

wykonywania. Pamiętaj jednak, by pozostawać we wskazanych pozycjach nie krócej niż 20 sekund, gdyż w innym wypadku rozciąganie nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Jeśli każde ćwiczenie będziesz wykonywał przez 20 sekund, cały trening rozciągający będzie trwał około dwudziestu minut. W takich warunkach, aby w miarę szybko robić postępy, należy wykonywać stretching cztery, pięć razy w tygodniu.

Jeśli jesteś bardzo zmotywowany do uzyskiwania jak najlepszych wyników w kształtowaniu muskulatury oraz w pogłębianiu gibkości ciała, wykonuj kompletną sesję stretchingu przed każdym treningiem przeznaczonym na rozbudowę masy mięśniowej. W każdej pozycji pozostawaj od 5 do 10 sekund. Następnie po treningu kształtującym muskulaturę wykonaj kolejny raz wszystkie ćwiczenia rozciągające, ale tym razem wytrzymaj w każdej pozycji co najmniej przez 20 sekund. Zasada ta dotyczy również treningu wytrzymałościowego.

Przed treningiem przeznaczonym na rzeźbienie muskulatury oraz przed treningiem wytrzymałościowym odbywaj kompletną sesję stretchingu, wykonując każde ćwiczenie od 5 do 10 sekund. W ten sposób znakomicie przygotujesz mięśnie do zwiększonego wysiłku.

Tekst pochodzi z książki Olivier Lafay „Trening siłowy bez sprzętu”