

TRENING ELASTYCZNOŚCI



Jednym z głównych problemów osób ćwiczących sztuki walki jest brak elastyczności. W szczególności adepci kopanych sztuk i sportów walki chcą poprawić swoje rozciągnięcie nóg. Aby kopać wysoko, luźno i bez ryzyka potrzebne są odpowiednie ćwiczenia.

Na początek kilka "mitów" dotyczących elastyczności:

1. Aby kopać wysoko trzeba umieć wykonać szpagat: nie. Odpowiednie ustawienie ciała jest tutaj ważniejsze, a mięśnie można rozciągać na różne sposoby. Nawet bez odpowiedniej elastyczności można kopać bardzo wysoko, jeśli zachowa się pewne zasady.



2. Ktoś kto potrafi wykonać szpagat może z łatwością kopać wysoko: niekoniecznie. W ruchach statycznych (szpagat) mięśnie i, co ważniejsze układ nerwowy, pracują inaczej niż w ruchach dynamicznych (kopnięcie), inne jest obciążenie mięśnia i ustawienie ciała. Osoba nie praktykująca ruchów dynamicznych, pomimo dużej rozwartości nie będzie umiała od razu kopać bardzo wysoko.



3. Duża elastyczność zapobiega naderwaniom mięśnia: częściowo. Elastyczne mięśnie mają większą możliwość dostosowania się do zmiennych warunków, jak kurczenie czy rozciąganie, ale tylko do pewnego stopnia. Nierozgrzane i nieprzygotowane do treningu mięśnie można nadwreżyć równie łatwo jak i te, których się na ogół nie rozciąga.



4. Każdy może wykonać szpagat: niestety nie. Stawy biodrowe danej osoby mogą być lekko zdeformowane (najczęściej przez schorzenie o nazwie 'cora vaxa') lub bardzo sztywne z natury. Nie jest to rzadkość. Zazwyczaj szpagat przedni może wykonać większość, ale boczny (tzw. siad turecki) tylko ci, którzy mają maksymalną ruchomość w stawie biodrowym. Reszta może wykonywać niepełny szpagat lub też szpagat boczny z palcami skierowanymi w przód (siad rozkroczny - o tym później).



5. Ćwiczenia prowadzące do szpagatu mogą być szkodliwe dla narządów ruchu: prawda. Niektóre ćwiczenia wymagają dużej siły mięśni nóg, zazwyczaj tych nie trenowanych (wewnętrzna strona ud). Do niektórych (ćwiczenia izometryczne) nie powinny przystępować osoby, których kości wciąż rosną, gdyż mogą nabawić się deformacji i nadmiernego rozluźnienia stawów (może to doprowadzić do kalectwa) oraz naderwania tkanki łącznej. To ostrzeżenie będzie zamieszczone przy odpowiednich ćwiczeniach.



Dobra, starczy tego wstępu. Z tego oraz z kolejnego artykułu dowiedzie się m.in.:

- jak móc kopać na maksymalną wysokość bez rozgrzewki, w ciągu całego dnia
- jakie ćwiczenia siłowe wspomogą trening elastyczności
- jak ustawić ciało, aby wykonać wysokie kopnięcie boczne z łatwością, nawet gdy wasza elastyczność pozostawia nieco do życzenia
- jakie ćwiczenia rozciągające są uznawane za najskuteczniejsze
- jak wprowadzić trening elastyczności do treningu sztuk walki

W tym artykule przedstawię zatem:

Schemat treningu elastyczności

Podczas treningu sztuk walk, ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane w odpowiedniej kolejności i w odpowiedni sposób. Istnieje wiele rodzajów ćwiczeń rozciągających, ale polecam skupić się na czterech z nich: dynamicznym, pasywnym, izometrycznym i PNF.

Jak wpleść to do treningu? Oto schemat treningu sztuk walk z uwzględnieniem ćwiczeń rozciągających:

1. rozgrzewka + rozciąganie dynamiczne
2. część główna treningu
3. rozciąganie izometryczne / PNF
4. rozciąganie statyczne
5. zakończenie treningu

Teraz nieco dokładniej:

1. Rozgrzewka i rozciąganie dynamiczne zostały już opisane w pkt. "Rozgrzewka" w artykule "Ogólny schemat treningu sztuk walki". Ogólnie rzecz biorąc chodzi tu o unoszenie nóg przed siebie, na boki i do tyłu, stopniowo zwiększając szybkość i wysokość, na którą unosimy nogę.

Wielu prowadzących ćwiczenia popełnia ten błąd, że już na początku zajęć, w ramach rozgrzewki, zalecają rozciąganie statyczne, np. tzw. "siad płotkarski" (który sam w sobie jest bardzo szkodliwy dla kolan, odradzam wykonywanie). W takiej pozycji ćwiczący dostaje polecenie aby pochylić się do przodu i trwać tak np. minutę. Jest to niewłaściwe podczas rozgrzewki, gdyż nie pobudza to mięśnia do pracy ani nie polepsza jego ukrwienia a wręcz odwrotnie. Kiedy przygotowujemy ciało do wysiłku fizycznego, musimy zwiększyć temperaturę mięśnia, rozgrzać i rozruszać stawy, więzadła i ścięgna, najlepiej wykorzystując ruchy jak najbardziej zbliżone do tych, które mamy zamiar ćwiczyć (czyli kopnięć). Dlatego też podczas rozgrzewki wykonujemy tylko rozciąganie dynamiczne.

2. Tu nie wykonujemy oczywiście żadnych ćwiczeń rozciągających, tylko techniki i

sparring

3. Po treningu pora na właściwe rozciąganie, póki mięśnie są rozgrzane (to znacznie ułatwia sprawę). Można tu zastosować albo rozciąganie izometryczne albo PNF. Jeśli ćwicząca osoba jest jeszcze "w stadium rozwoju" (tzn. ma mniej niż 18 - 19 lat) to nie polecam tych ćwiczeń. Radzę pominąć ten punkt i przejść od razu do pkt. 4

Rozciąganie izometryczne:

Rozciąganie izometryczne polega (ogólnie rzecz biorąc) na tym, iż rozciągamy mięsień statycznie, a w momencie maksymalnego rozciągnięcia mocno go napinamy nie poruszając kończyną. To powoduje, że mięsień kurcząc się przeciwstawia się rozciągnięciu. W ten sposób uelastycznia się głównie tkanka łączna, czyli miejsca gdzie mięsień jest "przymocowany" do stawów. Ten rodzaj ćwiczenia jest uznawany za jeden z dwóch najskuteczniejszych, ale też jest najbardziej obciążający - musisz mieć silne mięśnie aby do niego przystąpić, inaczej można łatwo nabawić się kontuzji. Niezbędny jest tu dodatkowy trening z ciężarami na nogi, najlepiej wykonywany w dniu gdy wykonujemy rozciąganie izometryczne (ono również jest w pewnym sensie ćwiczeniem siłowym).

Ważne:

- ćwiczenia izometryczne wykonujemy tylko 2 - 4 razy w tygodniu, po treningu (nigdy same)
- podczas danego treningu używamy rozciągania izometrycznego tylko dla jednej lub dwóch grup mięśniowych (np. ścięgien podkolanowych i czworogłowych uda). Większa ilość spowoduje zbytne przemęczenie mięśni.

Wykonanie:

ustawiamy kończynę w pozycji startowej (np. opieramy wyprostowaną nogę o parapet / drabinkę) po czym napinamy rozciągany mięsień na 5 - 6 sekund, stopniowo zwiększając napięcie. Po zwolnieniu napięcia, natychmiast zwiększamy nieco rozciągnięcie (np. pochylamy się bardziej do przodu, przyciągamy nogę bardziej do siebie) i znów napinamy mięsień na 5 - 6 s. Po rozluźnieniu ponownie zwiększamy rozciągnięcie itd., aż osiągniemy nasze maksimum. Ostatnie napięcie trzymamy 20 - 30 sekund po czym rozluźniamy mięsień. Takich serii można wykonać 3 do 5 (z przerwami minutowymi), zależnie od wielkości mięśnia i jego wytrzymałości. Początkujący powinni zaczynać od napięć niezbyt mocnych, trwających 2 - 3 sekundy.

UWAGA: jeśli po ćwiczeniach izometrycznych na następny dzień ma się obolałe mięśnie to znaczy, że zbyt mocno się je napinało. Należy zmniejszyć siłę. Jeśli mięśnie wciąż bolą, oznacza to iż są one za słabe do tego rodzaju ćwiczeń. Wtedy pozostaje wzmocnić je na siłowni i po kilku tygodniach ponowić próbę.

Rozciąganie PNF:

Zamiast rozciągania izometrycznego można wykonać rozciąganie o nazwie PNF (skrót

od: proprioceptive neuromuscular facilitation), stanowiące drugą z najskuteczniejszych metod. Jest to połączenie rozciągania statycznego i izometrycznego. Z tej metody także nie powinny korzystać dzieci i osoby nastoletnie.

Wykonanie:

Metoda 1: rozciągamy mięsień statycznie przez kilka sekund, po czym napinamy go na 7 - 15 sekund. Potem rozluźniamy go na 2 - 3 s. aby zaraz zwiększyć rozciągnięcie pogłębiając je i trzymając statycznie 10 - 15s.

Metoda 2: rozciągamy mięsień statycznie przez kilka sekund, po czym napinamy go na 7 - 15 sekund. Potem rozluźniamy mięsień jednocześnie napinając mięsień antagonistyczny (czyli przeciwny), również na 7 - 15 s. Napięcie mięśnia antagonistycznego dodatkowo rozluźnia mięsień docelowy. Ta metoda jest uznawana za bezpieczniejszą od metody nr 1.

Ćwiczenia PNF można wykonywać w 2 - 3 seriach, z min. 20 sekund przerwy między nimi. Nie wzmacniają one mięśni tak bardzo jak ćwiczenia izometryczne, ale są bardziej bezpieczne. Można ich użyć dla tylu grup mięśniowych ilu się chce. Po PNF nie wykonuje się już rozciągania statycznego opisanego w kolejnym punkcie.

4. Rozciąganie statyczne zna chyba większość: rozciągamy mięsień i trwamy w takiej pozycji ok. 30 - 60 sekund. Ta metoda jest najbezpieczniejsza, choć nie tak skuteczna jak PNF czy ćwiczenia izometryczne. Średnio wykonuje się tu od 2 do 4 powtórzeń. Ten rodzaj rozciągania wykonuje się na zakończenie treningu zaraz po ćwiczeniach izometrycznych lub też zamiast ich. Jeśli używało się ćwiczeń PNF - nie należy go wykonywać.

Jest to ostatni rodzaj ćwiczenia rozciągającego wykonywany podczas treningu. Może on być też wykonywany w ciągu dnia, bez rozgrzewki, jednak należy być wtedy bardzo ostrożnym aby nie uszkodzić mięśni.

TRENING ELASTYCZNOŚCI , cz. 2

W tym artykule odpowiem na następujące pytania:

- 1) Jak wykonywać wysokie kopnięcia bez rozgrzewki w ciągu całego dnia
- 2) W jakiej kolejności należy rozciągać mięśnie, tak aby odnieść największą korzyść
- 3) Jakie ćwiczenia siłowe wpływają dodatnio na trening elastyczności
- 4) Wysokie kopnięcia boczne

A więc zaczynamy:

WYSOKIE KOPNIĘCIA BEZ ROZGRZEWKI :

Jednym z najczęstszych dylematów "kopaczy" jest to, że często nie są oni w stanie wykonać wysokiego, swobodnego kopnięcia bez uprzedniego rozgrzania i rozciągnięcia mięśni. Na treningu sprawa jest prosta - najpierw przeprowadzasz rozgrzewkę, potem rozciąganie dynamiczne i już jesteś gotowy do akcji. Ale np. gdy zdarzy ci się afera na ulicy nie będziesz przecież prosił swego agresora: "Hej, zaczekaj moment, tylko się porozciągamy i możemy zaczynać". Nie wydaje mi się, aby to poskutkowało. Co zatem można zrobić? Nie ma sposobu, aby pominąć to wstępne przygotowanie?

Pewnie, że jest, inaczej cała nasza nauka kopnięć byłaby bez sensu, gdyby nie można było ich zastosować w dowolnym momencie. Sekret tkwi właśnie w odpowiednim treningu elastyczności.

Poza tymi zasadami, które stosujemy podczas treningu (opisanymi w cz. 1) każdy kto chce korzystać ze swojego "arsenału" w ciągu dnia, powinien dodatkowo rozciągać się rano. Poranny trening nie powinien mu zająć więcej niż 10 - 15 min. Składa się on po prostu z kilku serii rozciągań dynamicznych, poprzedzonych lekkim krążeniem nóg i masażem stawów. Na koniec nie trzeba nawet wykonywać rozciągania statycznego. Taki "trening" raczej nie zwiększy naszej elastyczności jako takiej, ale pozwoli wykonywać kopnięcia w pełnym zakresie ruchu, który posiadamy. Po prostu "nastrajamy" ciało na resztę dnia.

Takie rozciąganie dynamiczne trzeba zatem wykonywać min. dwa razy dziennie - raz rano, raz podczas treningu (jeśli ćwiczmy codziennie). Jeśli treningi mamy rzadziej, to i tak wykonujemy rozciąganie dynamiczne dwa razy dziennie (rano i wieczorem), za drugim razem kończąc je rozciąganiem statycznym.

Jednak jeśli ktoś nigdy nie stosował takiego treningu, niech nie liczy, że od razu stanie się super elastyczny. Ciało potrzebuje przynajmniej kilku tygodni aby przyzwycząić się do nowych wymagań.

KOLEJNOŚĆ ROZCIĄGANIA MIĘŚNI :

Kolejność w jakiej rozciągamy mięśnie jest również bardzo ważna - grupy mięśniowe nie mogą się sobie przeciwstawiać. Generalnie uznaje się, że należy trzymać się następujących zasad:

Dla szpagatu przedniego:

- rozciąganie dolnej części pleców / pośladków zrób jako pierwsze (jeśli jest ci potrzebne)
- porozciągaj łydki, potem mięśnie czworogłowe uda. (sztywność łydek ogranicza elastyczność ścięgien podkolanowych, które odgrywają najważniejszą rolę w szpagacie przednim. Rozciągając uda dodatkowo rozluźniasz ścięgna (mięśnie antagonistyczne)).
- rozciąganie ścięgien podkolanowych

- jednoczesne rozsuwanie nóg do szpagatu - jedną w przód, drugą do tyłu. Polecam opuszczanie się pomiędzy dwoma krzesłami, podpierając się na nich rękoma - ułatwia to kontrolę nacisku i prawidłową postawę ciała (plecy proste, tylko miednica pochylona do przodu)

Dla szpagatu bocznego:

- rozciąganie dolnej części pleców / pośladków zrób jako pierwsze (jeśli jest ci potrzebne)
- rozciąganie pachwin
- rozciąganie mięśni wewnętrznych uda (przywodzicieli) (do szpagatu z palcami i kolanami skierowanymi w przód)
- rozciąganie ścięgien podkolanowych (do szpagatu z palcami i kolanami skierowanymi do góry)

Jak już wspominałem w cz. 1 istnieją dwa rodzaje szpagatu. Jeden kładzie nacisk na elastyczność przywodzicieli, drugi na elastyczność ścięgien. Trudno powiedzieć, który jest łatwiejszy ale uznaje się, że ten pierwszy - właściwie wszyscy mogą go wykonać (po odpowiednim treningu rzecz jasna). Szpagat z palcami skierowanymi do góry (tzw. "siad turecki") wymaga dużej rozwartości w stawach biodrowych, a nie wszyscy taką posiadają.

ĆWICZENIA SIŁOWE I TRENING ELASTYCZNOŚCI :

Ćwiczenia siłowe uznawane są często za niewłaściwe podczas treningu elastyczności, gdyż mają one rzekomo ograniczać ruchomość poprzez zbytne "usztynwienie" mięśnia. Byłaby to może prawda, gdyby osoba ćwicząca ciężarami nie robiła jednocześnie ćwiczeń rozciągających na te same mięśnie. Równomiernie rozłożony trening siłowy i rozciągający nie przeszkadzają sobie wzajemnie a wręcz są dla siebie pomocne. Rozciąganie mięśni po treningu siłowym rozdziela zbite włókna mięśniowe, uelastyczniając mięsień i powodując jego lepsze dokrwienie. Rzadziej robią się też zakwasy. A jak trening siłowy wspomaga ćwiczenia rozciągające? Jak już pisałem, jest on często niezbędny do prawidłowego wykonywania rozciągań izometrycznych czy też PNF (patrz: cz. 1). Zatem jakie ćwiczenia wybrać?

Dla łydek:

- wznosy na palce

Dla ud:

- przysiady (zwykłe lub na hack-maszynie)
- prostowanie podudzi siedząc
- wyciskania leżąc
- wykroki (ze sztangą / hantlami)

Dla ścięgien podkolanowych:

- martwy ciąg na sztywnych nogach
- uginanie podudzi leżąc

Dla pachwin i przywodzicieli (przydatne, gdyż te grupy mięśniowe są zazwyczaj słabe)

- ściąganie linki wyciągu stojąc
- "motylki" na maszynie do ćwiczeń przywodzicieli

Ćwiczenia siłowe opisane są dokładniej w odpowiednich artykułach.

WYSOKIE KOPNIĘCIE BOCZNE:

Jednym z popularniejszych kopnięć, tak w karate, jak i w taekwondo jest kopnięcie boczne. Nie będę się tu zajmował samą techniką wykonania, bo w każdym stylu jest ona nieco inna, ale samym uniesieniem wyprostowanej nogi (technika jest właściwie identyczna z techniką unoszenia nogi w rozciąganiu dynamicznym)

Zazwyczaj ćwiczący próbują unieść nogę dokładnie w bok. Najczęściej ruch kończy się maksymalnie na poziomie biodra i może być nawet nieco bolesny. Nie chodzi tu jednak o brak elastyczności, a o nieodpowiednią technikę. Kluczem do wysokiego uniesienia nogi jest ustawienie bioder. Miednica nie może być trzymana prosto i nieruchomo - jeśli wtedy będziemy próbowali unieść nogę w bok, kość uda "zaklinuje" się w stawie. Aby noga poruszała się swobodnie, miednicę należy pochylić do przodu, jednocześnie trzymając plecy prosto. Prowadząc nogę coraz wyżej, kolano musi skręcać się nieco ku górze - nie należy starać się cały czas trzymać je obrócone bokiem. Końcowa pozycja uniesionej nogi musi odpowiadać pozycji jaką noga miałaby w szpagacie bocznym (z palcami skierowanymi w przód).

Chcesz profesjonalny plan treningowy, dietetyczny i suplementacyjny ? :

http://www.allegro.pl/my_page.php?uid=95494

riverboa@interia.pl
gadu-gadu : 6603904