

Artykuł ten czytasz dzięki [www.triceps.pl](http://www.triceps.pl) . Centrum Treningu Siłowego, Kulturystryki i Fitness. Odżywki, Suplementy oraz Porady Treningowe dla każdego. Nasi eksperci czekają na Twoje pytania 24 godziny na dobę.



## ROZCIĄGANIE

Jednym z najważniejszych czynników we wszelakich sportach i sztukach walki jest ogólnie rozumiana GIBKOŚĆ. Jest wiele metod, które prowadzą do skutecznego rozwoju elastyczności całego ciała. W tym programie przedstawię najważniejsze aspekty treningu ROZCIĄGANIA. Chyba nie muszę zapewniać o wszystkich plusach treningu elastyczności, bo jeśli już kupiłeś ten poradnik to pewnie wiesz, że rozciąganie rozwija bezpośrednio i pośrednio : szybkość, siłę, zwrotność, elastyczność mięśni, definicję mięśni oraz ogólne samopoczucie. Pamiętaj o zapoznaniu się z artykułami dotyczącymi rozciągania, koncentracji oraz zakwasów po-treningowych zawartych w kompendium. Materiały te dadzą Ci wiedzę potrzebną do świadomego i bezpiecznego treningu. Wychodzę z tego założenia, że sam plan nie jest odpowiednim rozwiązaniem, potrzebna jest też wiedza, dzięki której będziesz wiedział(a) jakie są ogólne zasady treningu.

*Poniżej przedstawiam plan treningowy, który opracowałem specjalnie dla Ciebie Allegrowiczu. Chcesz jak najszybciej i bezpiecznie uzyskać dobre rozciągnięcie prowadzące do szpagatu, więc nacisk położony jest właśnie na bezpieczeństwo i efektywność. Program zawiera rozciąganie dynamiczne, izometryczne i statyczne więc wszystko co potrzebne do dobrego naciągu nóg. Wykonuj ten plan 3 razy w tygodniu. Badania dowodzą, że częściej nie ma sensu, a zbyt częste rozciąganie prowadzi do przetrenowania ścięgien. Pamiętaj : w treningu bardzo ważna jest REGENERACJA.*



## 1. ROZGRZEWKĄ

Przed przystąpieniem do ćwiczeń właściwych – rozciągających należy dokładnie rozgrzać mięśnie!!! Rozgrzewka jest kluczowym elementem we wszelakim treningu a szczególnie przy rozciąganiu. Tak więc zabieramy się za rozgrzewkę:

- Stajesz w rozkroku, nogi mniej więcej na szerokość barków. Wykonujesz krążenia biodrami w jedną i drugą stronę.
- Następnie łączasz stopy i kolana i wykonujesz krążenia kolanami, a na koniec stawami skokowymi (palce i poduszki stopy dotykają podłogi i kręcimy stopami).
- Dla dobrego rozgrzania najlepiej pobiegać w miejscu przez około 3 minuty wykonując naprzemiennie skip A i B (raz kolana wysoko a raz pięty dotykają pośladków). Jednak nie ma tutaj sztywnej formy i biegać możesz jak tylko chcesz, ważne, żeby trwało 3 minuty ciągłego poruszania.
- Teraz 3 minuty pajacyków. Jeszcze 20 przysiadów i rozgrzewka zrobiona.

## 2. ROZCIĄGANIE

- Wykrok nogą ugiętą w kolanie (kolano ugięte pod kątem prostym) stopa nogi prostej położona prostopadle do podłoża (poduszką stopy dotykamy podłogi). Trzymamy ok. 20 sekund.
- To samo druga noga. Powtarzamy 3 razy na każdą nogę.

- To samo z tą różnicą, że noga prosta jest teraz skrzyżowana i stopa opiera się na wewnętrznej części.
- Teraz noga prosta opiera się na pięcie.
- 10 przysiadów (dogrzenie mięśni).
- stajesz w lekkim rozkroku, wyciągasz ręce do góry i robisz skłon w bok. Ważne jest, aby nie pochylać się do przodu ani do tyłu. Po kilkunastu sekundach robisz skłon w drugą stronę, i tak kilka razy. Powinieneś poczuć jak rozciągają się mięśnie z boku tułowia i od wewnętrznej strony ud.
- stajesz w szerokim rozkroku, pochylasz tułów do przodu opierając dłonie na podłodze. Wyciągasz proste ręce jak najdalej do przodu i jednocześnie pchasz biodra do tyłu. Zadbaj, aby plecy były proste (nie garb się!) Ćwiczenie to można trochę zmienić dodając pompki. Pozycja jak wyżej, potem uginasz ramiona, prostujesz jednocześnie wypychając biodra w tył. **Wszystko oczywiście bez pośpiechu i bez szarpania, ani forsowania mięśni. Efekty będą przychodzić stopniowo, a pośpiech może tylko doprowadzić do kontuzji**
- Siądź na ziemi, złącz stopy razem, kolana na zewnątrz, dociskaj kolana w kierunku podłogi. Powoli i stopniowo, coraz niżej, wytrzymaj w najniższej pozycji 10 sekund, rozluźnij nogi i powtórz ćwiczenie 3x. (rysunek niżej)



- 20 przysiadów (teraz trzeba przygotować mięśnie i ścięgna do naprawdę ciężkiej pracy).
- Przechodzimy to rozciągania dynamicznego: oprzyj rękę o stół lub krzesło i wykonuj wymachy nogi na boki 20 razy, zmień nogę. (zdjęcie niżej)



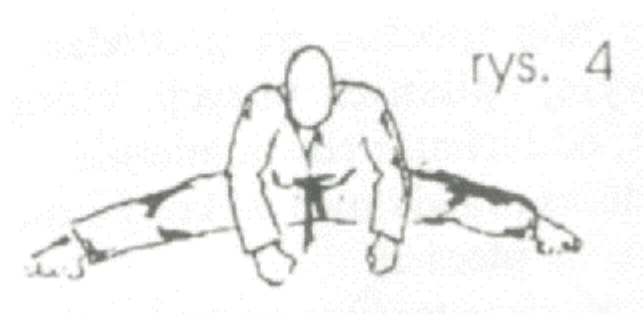
(Może być o wiele niżej, wszystko zależy od osobistych możliwości)!

- Teraz do przodu – 20 razy, zmiana nogi. Powtórz serię 3 razy. (zdjęcie niżej)



(Nie musi być aż tak wysoko!!! J )

- Rozluźniamy mięśnie wykonując skręty bioder (jak na początku).
- Przechodzimy do ćwiczenia prowadzącego do szpagatu bocznego, spokojnie rozjeżdżasz nogi na boki, powoli i z umiarem. Nie chodzi tu o to, żeby było jak najszerzej bo to ćwiczenie izometryczne i polega na napinaniu mięśni. Więc jesteś w rozkroku takim jak poniżej (ale wężiej!) i napinasz mięśnie tak jakbyś chciał(a) zwęzić nogi (nogi pozostają w tej samej pozycji), czyli izometrycznie ściskasz uda ale nie poruszając nogami. Jeśli czujesz mięśnie to dobrze, wytrzymaj tak 20 sekund.



- Teraz trzeba rozluźnić nogi. Najlepiej nadaje się do tego krążenie bioder. Przerwa ta ma trwać 20 sekund.
- Teraz rozjeżdżasz nogi maksymalnie na bok (rysunek powyżej). Kiedy już poczujesz maksymalny naciąg i wyraźny ból (ale nie za mocny!!!), siądź na tyłku i

spokojnie wykonuj skłony do lewej nogi, prawej i do przodu. Ma to trwać około 20 sekund, po czym rozluźniasz mięśnie. (zdjęcie)



- Wstajemy, wykonujemy krążenia biodrami dla rozluźnienia ścięgien.
- Powtarzamy serie 3x począwszy od lekkiego rozkroku i ćwiczenia izometrycznego 20 sekund, rozluźnienie 20 sekund i maksymalny naciąg 20 sekund. Czas ćwiczenia można wydłużyć wraz ze wzrostem zaawansowania.



### 3. ROZLUŻNIENIE

- Krążenia biodrami, kolanami i stawami skokowymi.
- Stań naturalnie, nogi na szerokość barków, pochyl się do przodu i staraj się dotknąć dłońmi podłoża (dla zaawansowanych – głową dotknij kolan). Rób to ćwiczenie spokojnie i powoli, to już rozluźnienie ale i dociągnięcie mięśni ud i podudzi.
- Wykonuj teraz spokojne krążenia uniesioną i zgiętą w kolanie nogą zataczając krąg od wewnątrz do zewnątrz ( na bok). To samo druga noga.
- Uspokój oddech, myśl o rozciągniętych ścięgnach i mięśniach, bo tylko świadomość prowadzi do efektów!

- Nastaw się pokonanie kolejnych barier na następnym treningu, bądź systematyczny, cierpliwy i myśl pozytywnie.
- Kolejny trening za Tobą – GRATULUJE!

**Pamiętaj o przeczytaniu artykułu o rozciąganiu : ROZCIĄGANIE W SPORTACH WALKI!**



**WAŻNE: NIE PRZESADZAJ Z NACIĄgniĘCIEM, NIE WYKONUJ SZPAGATU PRZY BARDZO MOCNYM BÓLU!!! BĄDŹ SYSTEMATYCZNY, SOLIDNY A EFEKTY PRZYJDĄ SZYBCIEJ NIŻ MYŚLISZ!!!**



POZDRAWIAM I ŻYCZĘ SUKCESÓW -

AUTOR:  
MICHAŁ WASILEWSKI

Twoje Centrum Kulturystryki, Treningu Siłowego i Fitnessu:

[www.triceps.pl](http://www.triceps.pl)

[www.forum.triceps.pl](http://www.forum.triceps.pl)

Serdecznie zapraszamy każdego kto marzy o idealnej sylwetce. Z nami osiągniesz sukces!

[sklep@triceps.pl](mailto:sklep@triceps.pl)

gadu-gadu : 6603904

Kopiowanie i rozpowszechnianie dozwolone tylko pod warunkiem braku ingerencji w treść artykułu oraz podaniem jego autorstwa wraz z wszelkimi danymi kontaktowymi podanymi wyżej.