

Być może doszły Cię słuchy, że rozciąganie statyczne przed biegiem to błąd i zrezygnowałeś już z tego elementu rozgrzewki.

Słusznie, bo rozciąganie w taki sposób bardziej szkodziło niż pomagało. Dodaj za to rozciąganie dynamiczne. To bezpieczne i skuteczne przygotowanie do treningu.

Rozciąganie statyczne vs. rozciąganie dynamiczne

Faktycznie, badania wykazały, że do niedawna praktykowane rozciąganie statyczne, rozumiane jako naciągnięcie mięśni i wytrzymanie w tej pozycji przez 30 s albo dłużej, jeśli jest wykonywane tuż przed biegiem, może pogorszyć wyniki (ten rodzaj stretchingu zachowaj na czas po treningu).

Ale rozciąganie dynamiczne, czyli kontrolowane ruchy kończyn poszerzające granice zakresu ruchu, jest świetnym sposobem na rozluźnienie mięśni, podniesienie tętna i temperatury ciała oraz zwiększenie przepływu krwi, co w rezultacie pozwoli Ci osiągnąć lepsze wyniki. Stretching dynamiczny jest najskuteczniejszy, jeśli jest dostosowany do konkretnej dyscypliny.

Jeśli więc masz się rozciągać np. przed biegiem, rozciągaj te mięśnie, które będziesz za chwilę wykorzystywać najbardziej. Zaczynaj powoli, koncentrując się na technice. Gdy już ją opanujesz, zwiększ szybkość. W kilku pierwszych powtórzeniach wykonuj tylko oszczędne wymachy i wykroki, a dopiero potem stopniowo zwiększaj ich zasięg.

Zrób długi wykrok jedną stopą, tak by kolano znalazło się dokładnie nad lub tuż przed palcami stopy. Następnie obniż biodra, uginając nogę zakroczną w kolanie. Cały czasu utrzymuj pozycję wyprostowaną i pamiętaj o lekkim napięciu mięśni brzucha.



Wymachy



Stań prosto, oprzyj dłonie na biodrach i zrób po 10 dynamicznych wymachów na boki wyprostowaną nogą. Jeśli tracisz równowagę, przytrzymaj się czegoś.

Do pośladka



Stań prosto i maszeruj, z każdym krokiem sięgając piętą w kierunku pośladka. Jeśli bez trudu wykonujesz to w marszu, spróbuj też w biegu. Zrób po 10 powtórzeń.

Podpór



Przyjmij pozycję jak na zdjęciu, opierając prawą stopę na lewej pięcie. Utrzymując nogę prosto, dociskaj piętę do podłoża. Rozluźnij się. Powtórz sekwencję po 10 razy każdą nogą.

Lewitacja



Unieś ugiętą w kolanie nogę, tak żeby kolano było odchylone na zewnątrz. Klepnij w spód stopy dłońią, nie pochylając się. Zrób 10 powtórzeń każdą nogą.



Maszeruj z wyprostowanym tułowiem – unosź wyprostowaną nogę, tak żeby w końcu dotknąć dłoni wyciągniętej na wprost ręki. Zrób po 10 powtórzeń każdą nogą.

Pamiętaj: W rozciąganiu dynamicznym chodzi o to, żeby płynnie zwiększać zakres ruchu. Zaczynaj wolniej i stopniowo zwiększaj szybkość i zasięg kolejnych powtórzeń.

Żeby biegać szybciej?

Rozciąganie dotyczy elementów kurczliwych mięśnia (które w czasie skurczu na siebie nachodzą, skracając go) i elastycznych struktur mięśnia – ścięgien i powięzi. Dzięki rozciąganiu mięśnie zyskują elastyczność, a Ty – gibkość. Załóżmy, że przeciętny sportowiec podczas maratonu robi ok. 28 000 kroków. Jeśli regularnie się rozciąga, jego krok jest zdecydowanie dłuższy.

Jeśli uda mu się go wydłużyć, na przykład o 2 cm, to jakby osiągnął linię mety 560 metrów wcześniej bez dodatkowego wysiłku. Taki właśnie może być wynik większej elastyczności, osiągniętej dzięki ćwiczeniom rozciągającym. Spędzając kilka godzin w tygodniu na bieganiu, kilka godzin w miesiącu na treningu siłowym i trudną do oszacowania ilość czasu na rozpamiętywaniu swoich biegowych osiągnięć, nie powinno się żałować kilku minut na rozciąganie.

Elastyczność i gibkość poprawiają nie tylko naszą biegową formę, ale też jakość życia. Gibkość umożliwia nam swobodne poruszanie się. Można być wysportowanym, a jednocześnie mało sprawnym, co dobrze obrazuje przykład niektórych ultrafanów siłowni – świetnie rozwinięte mięśnie nie zawsze pozwalają im na wykonanie wszystkich ruchów. Korzyści płynące z ćwiczeń rozciągających są uniwersalne. Choć brak gibkości może nie być przeszkodą podczas biegania, jak na przykład u gimnastyków, to rozciąganie się pomaga zachować zdrowie przez wiele lat.

Żeby uniknąć kontuzji?

W tej kwestii pojawiają się sprzeczne doniesienia. Z jednej strony wydaje się, że statyczne rozciąganie się (gdy pozostajesz w jednej pozycji i delikatnie rozciągasz mięśnie) pozwala zapobiec przeciążeniom mięśni i urazom. Ale np. opublikowany w

„American College of Sports Medicine” raport, opracowany przez Stephena Thackera, opisuje badania, które nie dowiodły takiego związku.

W tym samym raporcie autor zauważa, że większy wpływ na zmniejszenie prawdopodobieństwa kontuzji ma dobra rozgrzewka i trening siłowy niż rozciąganie się. Większość naukowców jednak, nie negując wagi rozgrzewania się i wzmacniania mięśni, wciąż broni rozciągania jako narzędzia skutecznego dla uniknięcia kontuzji. Rozciąganie nie tylko przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku czy zapewnia prawidłową ruchomość stawów, ale też zapobiega przeciążeniom wywołanym zaburzeniami balansu mięśniowego.

Długotrwałe, monotonne wysiłki (jak bieganie), wykonywane przez wiele lat, wywołują zwiększone napięcie (przykurcz) określonych grup mięśni, co z kolei wpływa na zaburzenia pracy stawów. Jedne mięśnie są osłabiane, inne struktury są przeciążane. Dlatego osoby lepiej rozciągnięte zachowujące prawidłową elastyczność i równowagę napięcia mięśni, są mniej podatne na urazy układu ruchu.

Na co uważać, by nie przedobrzyć.

1. Mięsień musi być rozgrzany, żeby go rozciągać. W przeciwnym razie jest mniej elastyczny. Dlatego najczęściej kontuzji, w tym naciągnięć mięśni, dotyczy źle rozgrzanych sportowców.

2. Nie spiesz się za bardzo. Gdy wbiegasz na metę po pobiciu rekordu, krew krąży szybciej, a endorfiny wywołują euforię. Warto wtedy chwilę ochłonać, zanim zaczniesz się rozciągać. W przeciwnym razie łatwo nie odczuć bezpiecznej granicy, którą zwykle wyznacza lekki ból naciąganych mięśni. Po biegu przejdź się lub potruchoć przez 10-15 minut, i dopiero potem się rozciągaj.

3. Rób to dobrze. Zwróć uwagę na swoją postawę. Źle wykonane ćwiczenie nie przyniesie nic dobrego. Z kolei udawanie, że się rozciągasz, też nie ma sensu.

Siła a rozciąganie

Wpleć rozciąganie w trening siłowy. Naukowo udowodniono, że mięsień lekko rozciągnięty jest w stanie wygenerować większą siłę. Poza tym, trening siłowy, jak każdy inny (a może nawet przede wszystkim ten trening), wymaga rozciągania mięśni. Wskazówki dotyczące streczingu w pracy nad siłą są podobne, jak te przy biegu: zanim siądziesz do przyrządów, musisz przygotować mięśnie.

Zacznij od 5 minut na rowerku albo bieżni, rozruszaj stawy dynamicznymi ćwiczeniami (wymachy, krążenia), na przyrządach zrób serię powtórzeń bez obciążenia lub z obciążeniem równym 30% tego, z jakim ćwiczysz normalnie. Dopiero później weź się za ciężary. Po treningu lekko rozciągnij się statycznie, aby rozluźnić mięśnie – przede wszystkim te, które pracowały.

Kiedy i jak się rozciągać?

Idealem byłoby włączenie tych ćwiczeń do codziennej rutyny. Jeśli jednak należysz do biegaczy, którzy rozciągają się tylko wtedy, gdy akurat nie mają nic lepszego do roboty, najlepiej zarezerwuj na te ćwiczenia chwilę po treningu. Wówczas mięśnie są rozgrzane i przyda im się rozluźnienie po wysiłku.

Przed biegiem

Według najnowszych doniesień naukowych odradzane jest stosowanie statycznego rozciągania przed treningiem, a polecane raczej dynamiczne. Zwolennicy włączenia każdego rodzaju rozciągania do swojego rytuału przedtreningowego muszą pamiętać, że ćwiczenia powinny być przeprowadzane łagodnie i jedynie stanowić część podstawowej rozgrzewki przed wysiłkiem.

Według niektórych badaczy najlepszym wyjściem jest wykonywanie przed wysiłkiem ćwiczeń rozciągających dynamicznych (wypadki, wymachy, krążenia), bo te sprawdzają się, gdy zależy nam na pobudzeniu organizmu, poprawieniu krążenia i rozruszaniu stawów. Wydaje się, że konsensusem między wszystkimi trenerami, fizjoterapeutami i lekarzami może być stwierdzenie: przede wszystkim rozgrzej się, zanim zaczniesz biegać (możesz to zrobić, również rozciągając się).

Rozgrzewka ma przygotować układ krążenia, układ nerwowy, mięśnie i stawy do wysiłku. Dlatego dobrze, jeśli zawiera elementy dynamicznego rozciągania. Zanim zrobisz tych kilka wymachów, w marszu lub truchcie lekko rozgrzej mięśnie.

Po biegu

Po treningu nadchodzi czas na rozciąganie bez pośpiechu, przynajmniej przez 15 minut. Istnieją mocne dowody na to, że statyczny stretching wykonywany w sposób spokojny, po aktywności fizycznej, pomaga zregenerować mięśnie.

Grzegorz Pieczarka, trener koordynator akcji „I Ty możesz zostać maratończykiem”, mówi: „Rozciąganie po treningu jest pierwszym krokiem w odnowie biologicznej i regeneracji organizmu po treningu. Biegacze, którzy rozpoczynają swoją przygodę z bieganiem, powinni ćwiczenia rozciągające stosować po każdym treningu. Ich układ ruchu podczas pierwszych treningów jest mocno obciążony, zaangażowanych jest wiele mięśni, a technika biegu nie jest jeszcze zoptymalizowana i ekonomiczna. Te czynniki powodują dodatkowe napięcia mięśniowe, które mogą powodować kontuzje, a ćwiczenia rozciągające pozwalają temu zapobiec”.

O każdej porze

Lekarze, trenerzy oraz sami sportowcy zalecają głównie rozciąganie okołotreningowe. Podkreślają przy tym, że jak w każdym treningu liczy się tu regularność, więc zachęcają też do rozciągania się poza godzinami tradycyjnie zaplanowanego treningu.

Ale czy jesteś na tyle zdyscyplinowanym biegaczem, żeby dołożyć sobie kolejny trening?

Jeśli odpowiedź brzmi „nie, wolę posiedzieć w domu”, skorzystaj z porady trenera Grzegorza Pieczarki, który swoim podopiecznym poleca wprowadzić ćwiczenia rozciągające i gimnastyczne jako dodatkową, osobną jednostkę treningową:

„Ma ona charakter regeneracyjny i można ją spokojnie wykonywać w domu. Po kilku minutach truchtu w miejscu, biegu na bieżni czy jeździe na rowerze stacjonarnym można wykonać wiele rozmaitych ćwiczeń rozciągających. Domowe zacisze pozwala na wykonywanie ćwiczeń w leżeniu czy siadzie, co nie zawsze możemy wykonać w terenie. A ćwiczenia te są bardzo skuteczne, gdyż w wielu przypadkach pozycja siedząca czy leżąca umożliwia rozciągnięcie partii mięśniowych, które w danym momencie i w danej pozycji są w odciążeniu”.

Podobne podejście ma Amby Burfoot, legenda biegania, zwycięzca maratonu w Bostonie w 1968 roku: „Lubię rozwiązania pośrednie. Można rozciągać się, oglądając telewizję, i nadal pozostawać w ruchu. Wykonuj ćwiczenia, w których mięśnie i stawy poruszają się stopniowo, aż do momentu lekkiego napięcia. Rozluźnij i powtórz dziesięć razy. Zwiększasz swoją gibkość, nie tracąc czasu podczas treningu”.

Zginacze podeszwowe stopy



Mięśnie: Grupa tylna goleni – mięsień trójgłowy łydki.

Jak rozciągać: Zaprzyj się rękami o ścianę, lewą nogę zegnij w kolanie, a prawą wyciągnij prostą do tyłu, utrzymując piętę przy ziemi. Po 20 sekundach zmień nogę.

Uwagi: Utrzymuj kolana w linii palców stopy, równoległe do siebie. Jeśli nie czujesz, że rozciągają się mięśnie łydki, zwiększ odległość między nogami. Kręgosłup powinien znajdować się w jednej linii z tylną nogą.

Zginacze grzbietowe stopy



Mięśnie: Grupa przednia goleni – mięsień piszczelowy przedni.

Jak rozciągać: Oprzyj się rękami o ścianę, lewą nogę zegnij w kolanie, prawą ustaw z tyłu, próbując oprzeć grzbiet stopy na podłodze. Po 20 sekundach zmień nogi.

Uwagi: Utrzymuj kręgosłup prosto, w jednej linii z udem nogi rozciąganej. Jeśli jest taka potrzeba, możesz trochę bardziej ugiąć nogi. Kolana nie mogą znajdować się poza linią palców stopy – utrzymuj je równolegle.

Prostowniki kolan

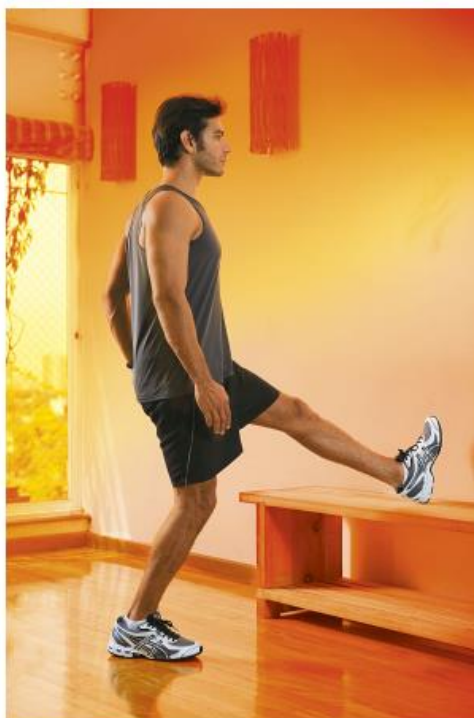


Mięśnie: Grupa przednia uda – mięsień czworogłowy uda.

Jak rozciągać: Stań na prawej nodze, lewą zegnij w kolanie do kąta 90 stopni i oprzyj ją np. na krześle. Podpierając się na czymś z przodu, napnij brzuch i lekko wysuń biodra do przodu. Utrzymaj tę pozycję, a potem zmień nogę.

Uwagi: Ta pozycja rozciągania mięśnia czworogłowego jest polecana osobom z problemami kolan. Staraj się nie odrywać pięty od podłoża i cały czas utrzymywać prostą sylwetkę.

Zginacze kolan

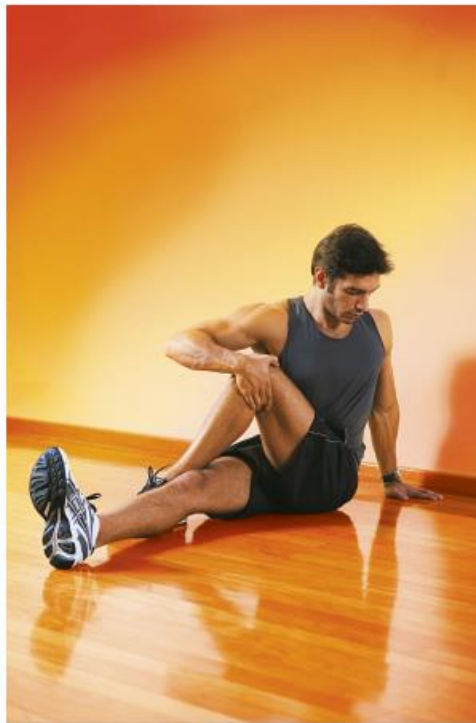


Mięśnie: Grupa tylna uda – mięsień dwugłowy uda.

Jak rozciągać: Oprzyj na podwyższeniu (np. na ławce) piętę wyprostowanej prawej nogi, lewą lekko zegnij w kolanie. Pochyl tułów w kierunku podniesionej nogi. Powtórz dla drugiej strony.

Uwagi: Nie przejmuj się wysokością, na jaką podnosisz nogę – nie chodzi tu o bicie rekordów. Jeśli czujesz, że rozciąga się tylna część uda, to znaczy, że ćwiczysz prawidłowo. Jeśli miewasz problemy z lędźwiami, nie próbuj robić skłonów, by dotknąć dłońmi palców stóp.

Prostowniki stawu biodrowego



Mięśnie: Zewnętrzne miednicy – mięsień pośladkowy wielki.

Jak rozciągać: Usiądź z wyprostowanymi nogami. Zegnij lewą nogę i ustaw lewą stopę po zewnętrznej stronie prawego kolana. Podtrzymując lewe kolano prawą ręką, skreć tułów w stronę zgiętej nogi. Powtórz dla drugiej strony.

Uwagi: Staraj się utrzymać prosty kręgosłup. Możesz oprzeć się z tyłu na wolnej ręce.

Przywodziciele uda

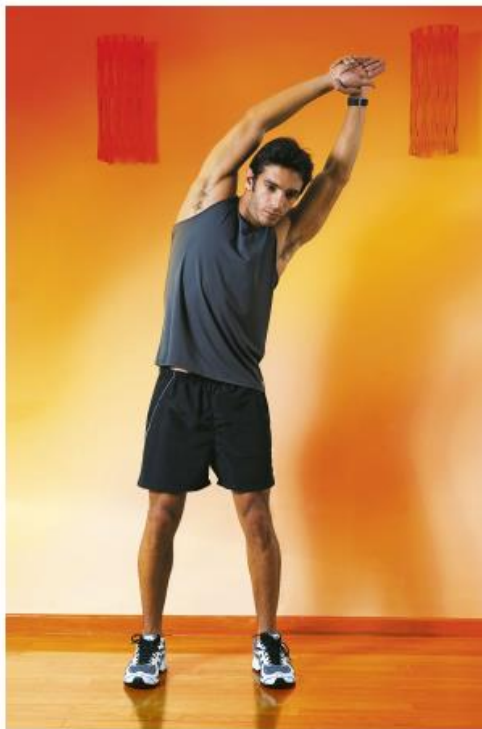


Mięśnie: Przyśrodkowe uda – mięśnie przywodziciele.

Jak rozciągać: Podnieś lewą nogę w bok, oprzyj piętę na podwyższeniu, stopę skieruj palcami do góry. Jeśli masz problem z utrzymaniem równowagi, możesz się o coś oprzeć.

Uwagi: Nie chodzi o to, żeby podnosić nogę jak najwyżej, ale tak, żeby czuć rozciąganie. Staraj się utrzymać biodra nieruchomo, nie skręcać ich w stronę podniesionej nogi. Dodatkowo możesz zrobić skłon do nogi stojącej na ziemi.

Mięśnie brzucha

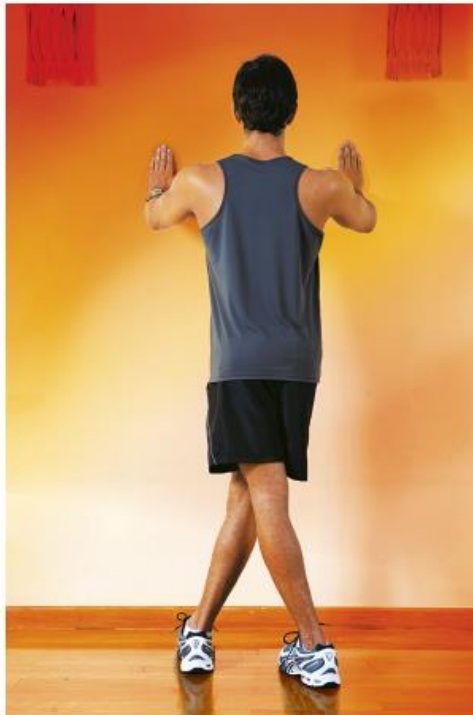


Mięśnie: Mięśnie brzucha: skośny wewnętrzny, skośny zewnętrzny, poprzeczny brzucha, czworoboczny lędźwi.

Jak rozciągać: Stojąc w lekkim rozkroku (stopy ustaw na szerokość bioder), unieś wyprostowane ręce nad głowę i przechyl je wraz z tułowiem w lewą stronę. Powtórz w drugą stronę.

Uwagi: Biodra powinny pozostać nieruchomo, więc trzeba pilnować, żeby nie przesunęły się w przeciwną niż tułów stronę. Ruch musi odbywać się w jednej płaszczyźnie, bez pochylania tułowia do przodu lub wypychania bioder do tyłu.

Odwodziciele uda

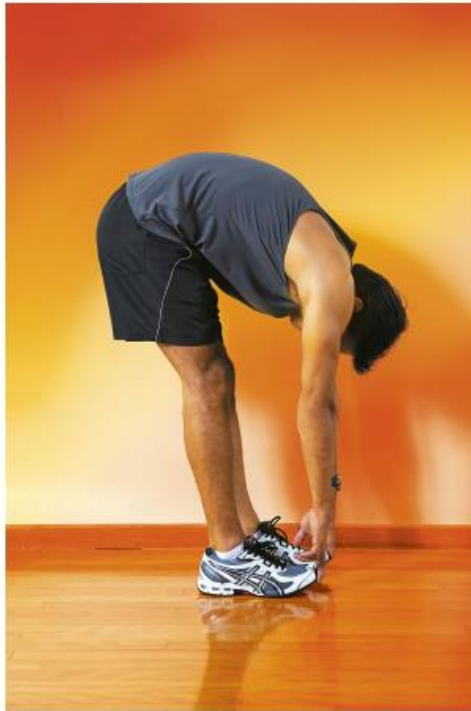


Mięśnie: Pośladkowy średni i mały, mięśnie odwodziciele.

Jak rozciągać: Stojąc przodem do ściany, przełóż lekko zgiętą w kolanie prawą nogę na krzyż przed lewą. Tylne – lewa noga – powinna pozostać wyprostowana. Wypchnij biodra w lewą stronę. Zmień nogę i powtórz ruch w drugą stronę.

Uwagi: Utrzymuj proste plecy, przesunij biodra w bok, a nie pochylaj się do przodu ani do tyłu.

Mięśnie grzbietu



Mięśnie: Mięśnie grzbietu (głównie odcinka lędźwiowego).

Jak rozciągać: Stojąc na złączonych, wyprostowanych nogach, zrób skłon, sięgając dłońmi stóp, i rozluźnij ramiona. Jednocześnie zrób spokojny, długi wydech.

Uwagi: Nie staraj się za wszelką cenę dotknąć palcami podłogi (na to, czy jesteś w stanie to zrobić, mają wpływ nie tylko mięśnie grzbietu, ale też mięśnie grupy tylnej uda). To ćwiczenie zdecydowanie nie jest polecane osobom ze schorzeniami kręgosłupa.

Po treningu siłowym, zwłaszcza w niepełnym zakresie ruchu, pamiętaj, aby nie rozciągać się od razu, tak by zwiększać zakres ruchu. Pod koniec zrób tylko delikatne ćwiczenia, by mięśnie wróciły do wstępnej długości, i ćwiczenia rozluźniające mięśnie, które pracowały. Dopiero następnego dnia możesz zdecydować się na mocniejsze rozciąganie, np. po treningu biegowym.



Bez przegینania. Nie siadaj na podłodze z jedną nogą zgiętą, a drugą wyciągniętą do przodu, nie zachowując większego kąta między udami. W tym ułożeniu nóg kolano mocno się zgina i rotuje, a dla kolan, zwłaszcza tych już „zużytych”, nie jest to dobra pozycja.

Problemy z biodrami? Zamiast zginać się w pół na podłodze, rozciągnij okolice pośladków w ten sposób: zegnij prawą nogę przed sobą, opierając jej boczną część np. na murku czy stoliku. Następnie ugnij drugą nogę, stojącą na ziemi. Zmień strony. Utrzymuj kręgosłup w pozycji prostej, nie skręcaj bioder.



