2F, 2GH

21.05.2020

Temat: Stretching – nieodłącznym elementem w treningu.

SPIS TREŚCI:

**1. Co daje nam stretching?**

**2. Stretching dynamiczny**

**3. Stretching statyczny**

**4. Rozciąganie przed treningiem siłowym**

**5. Rozciąganie po treningu siłowym**

**6. Rozciąganie po treningu – przykładowe ćwiczenia**

**7. Dlaczego nie należy wykonywać stretchingu statycznego przed treningiem?**

**8. Rozciąganie – nie zapomnij o tym!**

1. Co daje nam stretching?

Rozciąganie, czyli stretching, przede wszystkim zwiększa nasze zakresy ruchu, poprawia ogólną sprawność i mobilność. Kolejną jego zaletą jest na pewno redukcja napięcia mięśni, a co za tym idzie – mniejsza częstotliwość skurczów, które, przyznajmy szczerze, nie są przyjemne. Co więcej może nam zaoferować rozciąganie? Przede wszystkim zapobiega urazom. Mięśnie, które są trenowane, a nie są poddawane stretchingowi, nie są wystarczająco długie, a co za tym idzie – zbyt szybko dochodzi do zużywania się stawów.

Kolejną wadą braku rozciągania się jest to, że kręgi, które znajdują się zbyt blisko siebie, ze względu na spięte mięśnie zrastają się i mogą tworzyć zwyrodnienia, co może skutkować np. wypadaniem dysku.

Już na początku możecie wyciągnąć wniosek, że brak stretchingu może nieść poważne konsekwencje, a przecież chcecie cieszyć się zdrowiem całe życie. Skoro przedstawiłem już negatywne skutki braku rozciągania czas teraz na omówienie zalet stretchingu.

Stretching korzystnie wpływa na regenerację i poprawę naszej mobilności. Jeśli macie problem z podrapaniem się po plecach, to znak, że już dawno powinniście zadbać o rozciąganie. Jak już wspomniano, stretching zmniejsza ryzyko kontuzji, a także relaksuje nasze ciało zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

2. Stretching dynamiczny

Rozciąganie dynamiczne obejmuje ćwiczenia stosowane przed treningiem fizycznym. Polegają one na rozciągnięciu mięśnia i powrocie do jego naturalnej pozycji, co daje nam podczas ćwiczenia pełny zakres ruchu. W takim rodzaju rozciągania nie ma miejsca na moment zatrzymania pozycji, czyli zupełnie inaczej niż w stretchingu statycznym, do którego przejdziemy w kolejnym akapicie.

Brak fazy statycznej powoduje, że nasze mięśnie nie słabną, a wręcz przeciwnie – zwiększają swoją wydajność, mięsień staje się sprawniejszy, wzrasta jego elastyczność oraz wytrzymałość. Podczas rozciągania dynamicznego mamy do czynienia z lepszym ukrwieniem mięśni, a co za tym idzie – większe ilości tlenu są do nich transportowane, a to z kolei ogranicza zmęczenie podczas treningu docelowego.

Takie rozciąganie doskonale pobudza nasz centralny układ nerwowy, daje nam optymalny stan psychomotoryczny, który przekłada się na bardzo dobrą technikę, płynne ruchy, a także zwiększa przewodzenie impulsów nerwowo-mięśniowych. Warto również pamiętać, że rozciąganie nieprzygotowanych mięśni może prowadzić do kontuzji lub zapaleń. Dlatego warto ten rodzaj rozciągania rozpocząć od marszu lub delikatnego biegu w celu podniesienia temperatury ciała.

3. Stretching statyczny

Rozciąganie statyczne jest niezastąpione, jeśli chodzi o rozluźnienie mięśni po treningu. Polega na utrzymaniu statycznej pozycji rozciągnięcia mięśni przez określony czas, ok. 15–30 sekund. To właśnie dzięki takiemu rodzajowi stretchingu uelastyczniamy mięśnie oraz ścięgna, dodatkowo zmniejszamy prawdopodobieństwo skurczu mięśni. Istotną zaletą rozciągania statycznego jest szybsza regeneracja, a także odprężenie. Dzięki wykonanej w ten sposób pracy łagodzimy napięcie nerwowe oraz psychiczne, co przekłada się na relaks organizmu i pozwala mu się odbudować po ciężkim treningu.

Jeśli czytacie ten artykuł, to na pewno chcecie być silniejsi, szybsi lub po prostu zwiększyć swoje predyspozycje do wykonywanego sportu. Rozciąganie statyczne właśnie daje wam przewagę nad osobami, które tego nie robią. Mięsień rozciągnięty charakteryzuje się maksymalną siłą, a zaniedbywanie rozciągania po treningu naraża na przykurcze, a co za tym idzie – ogólna siła mięśni nie jest optymalna.

4. Rozciąganie przed treningiem siłowym

Stretching przed treningiem siłowym, tak jak wyżej wspomniałem, powinien być wyłącznie dynamiczny. Każdy rodzaj rozciągania statycznego obniży zdolność szybkiego kurczenia się mięśnia, a właśnie taka zdolność będzie nam potrzebna podczas treningu. Powinniśmy zacząć od delikatnego spaceru, ruchu na orbitreku czy stepperze, by podnieść temperaturę ciała. Jak nazwa wskazuje, są to dynamiczne ruchy, dlatego aby nie uszkodzić mięśnia przy takim rozciąganiu, powinien on mieć podniesioną temperaturę właśnie przez delikatny ruch.

Aby zobrazować wam, jak powinien wyglądać taki stretching, gdy mięśnie są już rozgrzane, przedstawię kilka ćwiczeń. Takie rozciąganie powinno charakteryzować się dynamicznymi ruchami, skłonami do palców, wymachem nóg, rąk, szybkim ruchem nadgarstków. Podczas takiego stretchingu nie ma miejsca na zatrzymanie się w jednej pozycji. Każde ćwiczenie odbywa się w ciągłym ruchu. Głównym celem jest zwiększenie elastyczności, wydajności mięśni oraz zwiększenie zakresu stawów tak, aby nie doznać kontuzji.

5. Rozciąganie po treningu siłowym

Stretching po treningu siłowym ma ogromne znaczenie dla naszego organizmu. Skupiamy się głównie na rozciąganiu statycznym, tak aby nasze ciało szybciej się zregenerowało, odprężyło oraz aby napięcie nerwowe zostało zniwelowane. Zarówno sam trening właściwy, jak i rozciąganie po treningu są ważne. Nie należy tego elementu pomijać. W końcu chcecie trenować większość swojego życia, a nie kilka lat. Nie chcecie, by kontuzje uniemożliwiły wam robienie czegoś, co kochacie.

Kolejnym przykładem może być suplementacja i dieta. Aby zwiększyć swoje wyniki sportowe, przyspieszyć osiągnięcie celu, przykładacie się do tego, to czemu nie przyłożycie się do rozciągania po treningu, skoro również może to zwiększyć wasze efekty?

Stretching po treningu charakteryzuje się utrzymaniem statycznej pozycji przez określony czas, najczęściej efekty są już po 7–8 sek., natomiast utrzymujemy pozycję przez 15–30 sek. w celu zoptymalizowania efektów. Taki stretching składa się wyłącznie z ćwiczeń poprawiających gibkość. Ćwiczenia rozciągające w tej części mogą być wykonywane w intensywniejszy sposób, ponieważ mięśnie są już dobrze rozgrzane.

Zalety rozciągania po treningu to:  
– zmniejszenie napięcia mięśniowego,  
– zwiększenie jakości i elastyczności mięśni,  
– przeciwdziałanie przykurczom mięśni,  
– zwiększenie ukrwienia wokółmięśniowego i szybkości regeneracji mięśnia, co przekłada się na mniejszy DOMS, który potocznie, choć błędnie, określany jest jako [zakwasy](https://www.fabrykasily.pl/treningi/zakwasy-sposob-na-zakwasy).

W przypadku gdy trening nie jest zakończony rozciąganiem, następuje odczuwalne zesztywnienie i skrócenie mięśni polegające na ograniczeniu ruchomości stawów. W kolejnych dniach podczas wykonywania ćwiczeń pojawia się dyskomfort.

6. Rozciąganie po treningu – przykładowe ćwiczenia

Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenia rozciągające po treningu.

a) Robimy skłon do palców stóp, chwytamy je i z maksymalnie wyprostowanymi nogami utrzymujemy taką pozycję przez 15–20 sek.

b) Robimy przysiad, wkładamy łokcie między kolana i próbujemy rozsunąć kolana na zewnątrz, jednocześnie stawiając kolanami opór.

c) Maksymalnie rozciągamy rękę prawą w lewą stronę, a rękę lewą w prawą stronę.

d) Siadamy na podłodze podeszwami butów do siebie, stopy jak najbliżej ciała, staramy się jak najbardziej zbliżyć kolana do podłogi.

e) Siadamy na ziemi, prostujemy maksymalnie nogi i robimy skłon do nóg, chwytamy się za palce, przytrzymujemy taką pozycję przez 15–20 sek.

f) Stajemy na jednej nodze, przytrzymujemy się czegoś jedną ręką, a drugą zginamy maksymalnie do pośladków i tak przytrzymujemy przez 15–20 sek., na każdą nogę wykonujemy jedną serię.

g) Klękamy na podłodze, ramiona opieramy o podłogę wewnętrzną stroną dłoni, palcami skierowanymi w naszym kierunku. W tej pozycji prostujemy ramiona w łokciach, rozciągając jednocześnie mięśnie dwugłowe ramion.

h) Stojąc w lekkim rozkroku, unosimy jedna rękę, której mięśnie będziemy rozciągać pionowo w górę, zginając ją jednocześnie maksymalnie w łokciu. Drugą ręką chwytamy za łokieć i przyciągamy go za głowę.

i) Wykonujemy klęk podparty i robimy koci grzbiet, przytrzymujemy przez 15–20 sek. i wracamy do neutralnej pozycji kręgosłupa.

7. Dlaczego nie należy wykonywać stretchingu statycznego przed treningiem?

W poprzednich akapitach wyjaśniłem, czym charakteryzuje się stretching statyczny oraz dynamiczny, a teraz napiszę, dlaczego pierwszego z nich nie warto stosować przed treningiem. Rozciąganie statyczne obniża zdolność szybkiego kurczenia się mięśnia, a właśnie ta zdolność będzie nam potrzebna podczas treningu, aby optymalnie i w pełni bezpiecznie go przeprowadzić.

Trening siłowy był badany pod kątem wpływu stretchingu statycznego wykonywanego przed treningiem właściwym. Badanie opublikowane w „The Journal of Strength and Conditioning” wykazało, że taki sposób rozciągania przed wysiłkiem powoduje mniejszą stabilność oraz osłabienie naszego organizmu i mięśni. Kolejne badanie, tym razem wykonane w Chorwacji, potwierdziło, że rozciąganie statyczne przed treningiem przynosi więcej strat niż korzyści. Zdecydowanie w odniesieniu do badań Chorwatów możemy zauważyć, że moc i siła znacząco spadły. Rozciąganie statyczne wykonujcie po treningu, a dynamiczne przed nim, tak aby wasze osiągi i treningi były optymalne.

8. Rozciąganie – nie zapomnij o tym

Nie możecie zapominać o rozciąganiu zarówno przed treningiem, jak i po nim. Te dwa elementy stanowią bardzo istotną część rozwoju sportowego. Mają także ogromny wpływ na utrzymanie naszego zdrowia. Jeśli chcecie, aby wasz trening był optymalny, żeby wasze ciało się dobrze regenerowało, to oprócz suplementacji i diety zadbajcie także o stretching.

Wygospodarujcie choć parę minut przed treningiem i po jego zakończeniu, a naprawdę zwróci się to w postaci lepszego samopoczucia. Co jest najważniejsze? Rozciąganie dynamiczne przed treningiem, a statyczne wyłącznie po treningu. Trzymajcie się tych zasad, a już po krótkim czasie zobaczycie efekty.