

Każdy z nas chociaż raz w życiu się rozciągał. Czy robił to prawidłowo? Można by przypuszczać, że występuje tylko jeden rodzaj rozciągania i każdy z nas potrafi je wykonać. Nic bardziej mylnego. Rozciąganie można wykorzystać zarówno w celu rozgrzewki, regeneracji jak i osobnego treningu. Trzeba jednak zrobić to w odpowiedni sposób. W poniższym tekście chciałbym zwrócić uwagę, z punktu widzenia fizjoterapeutycznego, na różnice w wykonaniu rozciągania, które mają decydujący wpływ na efekty, jakie dzięki niemu uzyskamy.

Fizjoterapeuci dzielą rozciąganie (ang. stretching) na dwa podstawowe rodzaje, czyli rozciąganie statyczne i rozciąganie dynamiczne.

Rozciąganie statyczne polega na ułożeniu mięśnia w pozycji wydłużenia i przytrzymanie tego ustawienia przez minimum 30 sekund. Wykonanie tego ćwiczenia wpłynie na wzrost liczby włókien mięśniowych w przeliczeniu na długość mięśnia. Efektem tego jest większa elastyczność, gibkość oraz zakres ruchomości w stawach. Należy jednak pamiętać, że dla organizmu jest to również bodziec treningowy, który tak samo męczy mięsień.

Prawidłowa rozgrzewka przed treningiem jest kluczowym elementem zapobiegającym urazom sportowym. Bardzo często zdarza się, że osoba ćwicząca wcale jej nie wykonuje lub rozgrzewka jest przeprowadzana nieprawidłowo.

Badania pokazują, że nadmiernie rozciągnięte mięśnie nie generują maksymalnej możliwej mocy oraz są bardziej podatne na urazy. Dzieje się tak dlatego, że taka praca zastosowana bezpośrednio przed treningiem spowalnia przewodnictwo nerwowe oraz zmniejsza przepływ krwi przez mięsień.

Z tego powodu właściwa rozgrzewka, jak sama nazwa wskazuje, powinna rozgrzewać nasze mięśnie, a nie je rozciągać. Aby to osiągnąć, poza standardowym truchtem powinniśmy wykorzystywać ćwiczenia bazujące na **rozciąganiu dynamicznym**. Są to ruchy, które wykorzystują ruch w jego pełnym zakresie, podobnie jak podczas rozciągania statycznego, jednak bez momentu utrzymania mięśnia w pozycji rozciągniętej. Takim ćwiczeniem mogą być wymachy, przeskoki, podskoki, ale również każde inne ćwiczenie, które wykonujemy rozciągając się statycznie.

Jak to możliwe?

Ważny nie jest rodzaj ćwiczenia, ale sposób jego wykonania.

Przykład?

Stojąc w wykroku, kiedy pięty ściśle dolegają do podłoża, a ręce opierają się o ścianę, wychylamy się w przód (kolano nogi wykroczonej wyprzedza oś utworzoną przez końce palców stóp) rozciągając mięśnie łydki. Jeżeli wówczas przytrzymamy tę pozycję przez minimum 30 sekund, będzie to rozciąganie statyczne (prawidłowa pozycja jest pokazana na zdjęciu po prawej stronie). Jeżeli jednak w tej samej pozycji wykonamy naprzemiennie zginanie i prostowanie, pomijając element przytrzymania, wpłyniemy na wzrost temperatury bez nadmiernego rozciągnięcia włókien nerwowych = wówczas jest to **rozciąganie dynamiczne**.

Taka rozgrzewka nie musi być długa, wystarczy około **10-15 minut**. Podczas tych ćwiczeń powinniśmy wpłynąć na jak największą ilość grup mięśniowych, które będą brały udział w naszym treningu właściwym.



Zdj. 1 **Rozciąganie mięśnia brzuchatego łydki**. Ta pozycja jest odpowiednia zarówno dla rozciągania statycznego, jak i dynamicznego.

Czy to znaczy, że rozciąganie statyczne jest błędem?

Odpowiedź brzmi nie. Każdy trening warto zakończyć lekkim wysiłkiem aerobowym (np. lekkim truchtem) oraz **...rozciąganiem statycznym**. O ile przed treningiem ten rodzaj rozciągania jest niewskazany, to już po treningu jest bardzo dobrą formą regeneracji organizmu. Mięśnie po treningu siłowym oraz aerobowym będą przykurczone. Wówczas ich rozciągnięcie wpłynie na przekrwienie i poprawi metabolizm tkankowy, co oznacza szybszy transport substancji wytworzonych w trakcie treningu w mięśniach i ich wcześniejszy powrót do pełnej sprawności. Rozciąganie statyczne przykurczonych mięśni, spowoduje zmniejszenie ich napięcia, co ma również wpływ na prawidłową postawę i zapobiega przeciążeniu innych struktur naszego ciała, zgodnie z przebiegiem taśm mięśniowo – powięziowych i łańcuchów biokinematycznych naszego organizmu.

Istnieją również inne, bardziej specjalistyczne techniki np. rozciąganie wykorzystujące technikę energetyzacji i relaksacji mięśni, zwane **poizometryczną relaksacją mięśni (PIR)**. Są to skuteczne metody stosowane po urazach sportowych lub ortopedycznych.

Postaram się przybliżyć ten temat w kolejnych artykułach. Warto jednak pamiętać, aby za pierwszym razem wykonać je pod okiem doświadczonego fizjoterapeuty.

Chcąc lepiej zrozumieć różnicę pomiędzy rozciąganiem statycznym, a dynamicznym zapraszam do obejrzenia filmu w sekcji „Strefa Wiedzy”, na którym pokazuję trzy poglądowe ćwiczenia rozciągające.

Należy wziąć pod uwagę, że każdy sport jest inny i trzeba zawsze **dostosować trening pod wybraną dyscyplinę sportową oraz osobę wykonującą ćwiczenia**. Polecam **konsultację z fizjoterapeutą**, celem dobrania najlepszej możliwej rozgrzewki, omówienia właściwego rozciągania oraz profilaktyki, dobranej indywidualnie pod każdego aktywnego pacjenta.

Zapraszam na konsultację do mojego gabinetu w przychodni Trzech Wieszczów, na ulicy **Zana 6** (gabinet numer 48), telefon **726-849-595**.



Zdj. 2 **Dynamiczne rozciąganie mięśnia czworogłowego uda**. W tej pozycji kolano nie jest ustabilizowane. Z tego powodu bardzo ciężko byłoby wykonać prawidłowe rozciąganie statyczne, w którym należy ustabilizować miednicę. Natomiast dla rozciągania dynamicznego jest to pozycja prawidłowa.