

Jessica Matthews

STRETCHING

DLA ZACHOWANIA

M Ł O D O Ś C I

Elastyczność ciała,
witalność i eliminacja
bólów dzięki prostym
domowym ćwiczeniom



STRETCHING
DLA ZACHOWANIA
M Ł O D O Ś C I

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik
ILUSTRACJE: © 2016 Christian Papazoglakis / IlloZoo

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-866-6

Tytuł oryginału: *Stretching to Stay Young*

Copyright © 2016 by Jessica Matthews

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 10

CZĘŚĆ 1: WIEDZA NAUKOWA

ROZDZIAŁ 1: **Dlaczego stretching jest tak ważny?** 17

ROZDZIAŁ 2: **Odpowiednio wykonany stretching** 23

ROZDZIAŁ 3: **Twoja praktyka stretchingu** 31

CZĘŚĆ 2: ĆWICZENIA STRETCHINGOWE



ROZDZIAŁ 4: **Szyja, klatka piersiowa i ramiona** 43

Pozycja nawlekania igły 44

Pozycja aniołów na podłodze 46

Pozycja otwartego serca 48

Stretching mięśni szyi w pozycji siedzącej 50

Krażenie ramion 52

Pozycja zawiasu i zasięgu 54

Pozycja stołu 56



ROZDZIAŁ 5: **Ramiona, dłonie i nadgarstki** 59

Stretching mięśni dwugłowych ramion 60

Stretching mięśni trójgłowych ramion znad głowy 62

Stretching mięśnia prostownika promieniowego nadgarstka 64

Stretching zginacza nadgarstka 66



ROZDZIAŁ 6: Kręgosłup i tułów 69

- Autorozluźnienie mięśniowo-powięziowe w środkowej i dolnej części kręgosłupa 70
- Pozycja kobry 72
- Pozycja kot-krowa 74
- Pozycja odpoczywającego mędrca 76
- Pozycja stojącego półksiężycy 78
- Pozycja niedźwiedziego uścisku 80
- Stretching kręgosłupa w pozycji klęczącej 82
- Stretching od stóp do głów 84
- Pozycja ptak-pies 86
- Stretching mięśnia czworobocznego ramion w klęku podpartym 88



ROZDZIAŁ 7: Biodra i pośladki 91

- Półpozycja skrętu mędrca Matsyendra 92
- Pozycja spętanego kąta 94
- Pozycja 4 96
- Autorozluźnienie mięśniowo-powięziowe pośladków 98
- Wymachy nogami 100
- Pozycja 8 102
- Naprzemienne wymachy nóg i rąk w pozycji stojącej 104



ROZDZIAŁ 8: Kolana i uda 107

- Stretching ścięgien podkolanowych w pozycji leżącej ze wspomaganie 108
- Stretching mięśnia czworogłowego uda w pozycji stojącej z podparciem 110
- Stretching ramion w pozycji rozkroku i z pochylonym kręgosłupem 112
- Niski wypad z podparciem 114



ROZDZIAŁ 9: Podudzia, kostki i stopy 117

- Krażenia stopami 118
- Stretching łydek w pozycji stojącej 120
- Stretching mięśnia piszczelowego przedniego 122
- Autorozluźnienie mięśniowo-powięziowe łydek 124
- Pozycja psa skierowana ku dołowi 126

CZĘŚĆ 3: TRENINGI

ROZDZIAŁ 10: **Codzienna aktywność** 131

- Stretching w dni robocze 132
- Stretching podczas podróży 136
- Stretching poranny 139
- Stretching przed snem 142
- Stretching podczas oglądania telewizji 145
- Stretching po długiej rozmowie telefonicznej 148
- Stretching przed pracą w ogrodzie 152
- Stretching przed odśnieżaniem 156
- Stretching przed dźwiganiem i po dźwiganiu ciężkich rzeczy 160

ROZDZIAŁ 11: **Aktywny tryb życia** 165

- Spacerowanie 166
- Bieganie 170
- Pływanie 174
- Jazda na rowerze 178
- Gra w golfa 182
- Taniec 186
- Gra w tenisa 189
- Piesze wędrowki 194
- Baseball/softball 198
- Narciarstwo biegowe 202
- Trening siłowy na górne partie ciała 206
- Trening siłowy na dolne partie ciała 210

ROZDZIAŁ 12: **Stretching łagodzący ból i dyskomfort** 215

- Sztywność karku 216
- Ból nadgarstków i łokci 218
- Sztywność barków 221
- Napięte mięśnie biodrowe 225
- Ból kolan i kostek 228
- Artretyzm 231
- Cukrzyca 234

ROZDZIAŁ 13: **Specjalistyczne techniki stretchingowe** 239

- Podstawowa rozgrzewka 240
- Podstawowa faza rozluźnienia 244
- Inspiracja jogą 248
- Rolowanie i rozciąganie 252
- Przyrządy i podparcia 254

ROZDZIAŁ 14: **Indywidualny trening** 259

- Źródła 263
- Bibliografia 265

Elastyczność jest niezbędna w utrzymaniu właściwej sprawności fizycznej. Definicja określa *elastyczność* jako zakres ruchu wokół stawu, którą osiągamy dzięki ćwiczeniom rozciągającym. Każdy z naszych stawów ma własny stopień ruchu, więc nie ma dokładnego standardu, według którego można by zmierzyć, czy na przykład zdolność dotykania palców u nóg jest „dobrym” wskaźnikiem właściwej elastyczności. Zamiast tego – jako zdrowa dorosła osoba – powinieneś być w stanie poruszać każdym stawem lub grupą stawów płynnie, bez stresu i dyskomfortu, w pełnym zakresie ruchu. Chociaż na poziom elastyczności mogą mieć wpływ takie czynniki, jak wiek (rozdział 3), mechanika elastyczności jest taka sama dla wszystkich, ponieważ nasze mięśnie mają te same struktury i funkcje.

Poznaj swoje mięśnie

Każdy z nas posiada w swoim organizmie trzy różne typy tkanki mięśniowej, ale jedynie mięśnie szkieletowe są tymi, które umożliwiają ruch w stawach. Różne mięśnie wytwarzają odmienne rodzaje ruchów, gdy jedne się skracają, inne w tym samym czasie się wydłużają. Ostatecznie te przeciwstawne działania tworzą kontrolowane ruchy twojego ciała.

W naszych treningach często oddzielamy mięśnie i ruch. Jednak nasze ciało jest łańcuchem kinetycznym, w którym poszczególne grupy mięśni łączą się i pracują razem jako jedna całość. Aby osiągnąć płynność i elastyczność, musi istnieć poczucie równowagi między różnymi mięśniami. Kiedy mięśnie po obu stronach stawu mają jednakowy stopień napięcia, możemy swobodnie poruszać stawem we wszystkich kierunkach. Jednak, gdy jeden z naszych mięśni staje się chronicznie napięty i sztywny, osłabiając mięśnie przeciwstawne, powoduje to zużycie różnych stawów.

Jeśli twoje mięśnie są zawsze napięte, sztywne i skurczone, osłabiają się, co powoduje, że stajesz się mniej elastyczny. Zła postawa ciała, niewłaściwa fizjonomia podczas wykonywania codziennych zadań, powtarzające się ruchy i spędzanie długich okresów w pozycji siedzącej, często prowadzą do napiętych i sztywnych mięśni. Dlatego też regularny stretching przy użyciu różnych technik jest tak ważny dla naszego ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Badania naukowe

Liczne badania naukowe pokazują, że włączając do naszych codziennych zajęć różnorodne rodzaje ćwiczeń rozciągających, doświadczamy lepszej jakości życia i zyskujemy długofalowe korzyści, które obejmują:

ZMNIĘSZONĄ SZTYWNOŚĆ: Zgodnie z badaniem z 2009 roku opublikowanym w „Journal of Sports Sciences”, wykonanie dwóch 30-sekundowych cykli stretchingu statycznego może znacznie zmniejszyć sztywność mięśni dolnej partii nóg.

ULEPSZONE FUNKCJONOWANIE: Pacjenci z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego poprawili zakres ruchu i ogólną stabilność, gdy połączyli ćwiczenia siłowe ze stretchingiem statycznym i proprioceptywnym nerwowo-mięśniowym torowaniem ruchu (metoda PNF; strona 23), na podstawie badania z 2009 roku w „Kaohsiung Journal of Medical Sciences”.

ZMNIĘSZONY BÓL: Zgodnie z badaniem opublikowanym w „Journal of Rehabilitation Medicine” z 2007 roku, kobietom z nieswoistym bólem szyi po 4-tygodniowym, codziennym stretchingu udało się zmniejszyć poziom bólu.

ZWIĘKSZONA WYDAJNOŚĆ: Badanie przeprowadzone w 2008 roku, opracowane w „The Journal of Strength and Conditioning Research” wykazało, że 4-tygodniowy, dynamiczny program rozgrzewki rozciągającej zwiększył zwinność, siłę, siłę mięśni i wytrzymałość sportowców.

POPRAWIONY ZAKRES RUCHU: Badanie opublikowane w „The Journal of Strength and Conditioning Research” w 2012 roku, udowodniło, że u osób w wieku od 60 do 70 lat wystąpiła znaczna poprawa w zakresie ruchu bioder i ramion podczas wykonywania stretchingu statycznego 2 razy w tygodniu przez 13 tygodni.

POPRAWA RÓWNOWAGI: Zgodnie z badaniem z 2009 roku opublikowanym w „The Journal of Strength and Conditioning Research”, wykonywanie 3 cykli stretchingu statycznego po 15 sekund każdy, ukierunkowanego na główne mięśnie dolnej części ciała, może spowodować znaczną poprawę równowagi.

ZMNIĘSZENIE LĘKU I DEPRESJI: Badanie opublikowane w „Complementary Therapies in Medicine” w 2012 roku dowiodło, że po 7-dniowym kompleksowym programie treningowym, obejmującym ćwiczenia rozciągające oparte na jodze i ćwiczenia uważności oddechu, uczestnicy z przewlekłym bólem w dolnym odcinku kręgosłupa zmniejszyli swój niepokój, depresję i ból.

Korzyści wynikające ze stretchingu

Kiedy zwiększysz swoją elastyczność, korzyści, które będą z tego wynikały, wzbogacą twoje życie. Dzięki zwiększonemu zakresowi ruchu zminimalizujesz ból, poprawisz swoją postawę i sprawisz, że aktywność fizyczna stanie się dla ciebie przyjemniejsza. Kiedy zakres ruchu jest ograniczony przez napięte, sztywne mięśnie, ma to nie tylko negatywny wpływ na sposób wykonywania ćwiczeń i poruszania się podczas wykonywania codziennych czynności, ale także na samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Niezależnie od tego, czy trenujesz z myślą o określonym celu, czy po prostu chcesz poruszać się z większą łatwością podczas pracy w domu, regularny stretching przyniesie ci wiele korzyści.

REDUKCJA STRESU I FIZYCZNY RELAKS

Jeśli jesteś pod wpływem chronicznego stresu, twoje ciało doświadcza wiele niepożądanych reakcji, w tym uczucie niepokoju, zmęczenie i napięcie. Nadmierne napięcie mięśniowe może zwiększyć ciśnienie krwi, tętno i częstość oddechów, a także prowadzić do bólu i sztywności karku lub dolnego odcinka kręgosłupa. W rzeczywistości 80 procent ludzi cierpi na bóle krzyża. Pociągającym jest fakt – co wykazały liczne badania – że możemy zmniejszyć stres, ciśnienie krwi, tętno, częstość oddechów i przewlekły ból szyi lub dolnego odcinka kręgosłupa, jeśli regularnie będziemy wykonywać ćwiczenia rozciągające.

ZWIĘKSZONA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Niezależnie od aktualnego stanu kondycji fizycznej, stretching może przynieść korzyści w perspektywie krótko- i długoterminowej. Już bezpośrednio po ćwiczeniach możesz odczuć krótkotrwałe korzyści, ale także po zaledwie 7–10 sesjach intensywnego treningu lub też po 3–4 tygodniach stretchingu ćwiczonego co najmniej 2 razy w tygodniu.

Kiedy się rozciągasz, możesz zacząć wykazywać poprawę siły mięśni, zwinności i szybkości, a gdy do swoich regularnych ćwiczeń fizycznych włączysz trening gibkości – taki, który obejmuje również ćwiczenia siłowe wzmacniające mięśnie wpływające na postawę – twoja równowaga ulegnie poprawie i z czasem ciało będzie w lepszej harmonii, a ruchy będą bardziej zdecydowane i wydajniejsze*.

ZAPOBIEGANIE URAZOM, BÓŁOM MIĘŚNI I SKURCZOM

Chociaż nie ma ostatecznych dowodów, niektóre obiecujące ustalenia wskazują, że stretching może zapobiec bólom mięśni, złagodzić skurcze mięśni i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Najlepszym sposobem zapobiegania bólom mięśni o różnym nasileniu jest stopniowe zwiększanie, przez pewien okres, długości i intensywności regularnych ćwiczeń, co jest szczególnie ważne, kiedy rozpoczyna się przygodę z trenowaniem. Ponadto, przy odpowiedniej rozgrzewce, można uniknąć intensywnego bólu znanego jako opóźniona bolesność mięśni (DOMS), która zwykle pojawia się w ciągu 1-2 dni od wykonywanych ćwiczeń. Prawidłowo przeprowadzona rozgrzewka podnosi podstawową temperaturę ciała i przygotowuje je na nadchodzący ruch oraz zapobiega nadwyrężeniom, skręceniom lub zerwaniu zimnych mięśni i ścięgien. Kiedy regularnie się rozciągasz, skurcze mięśni mogą stać się rzadsze i mniej dotkliwe, minimalizując część dyskomfortu, który często nasz organizm doświadcza.

* W książce „Podręcznik prawidłowej postawy” Lora Pavilack i Nikki Alstedter przedstawiają wiele prostych ćwiczeń, które poprawią postawę ciała. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

ODPOWIEDNIO WYKONANY STRETCHING

Kiedy wykonujesz stretching, pracujesz nad zwiększeniem zakresu ruchu wokół głównych stawów i wydłużeniem mięśni. Wszechstronny program treningu elastyczności obejmuje rozciąganie głównych jednostek mięśniowo-ścięgnistych kostek, nóg, bioder, pleców, tułowia, klatki piersiowej, ramion i szyi, przy użyciu różnych technik i strategii stretchingu.

Co sprawia, że stretching jest poprawnie wykonany?

Jakość ruchu uzależniona jest od współpracy nerwów, tkanki łącznej i mięśni, dlatego ważne jest, aby w ćwiczeniach rozciągających uwzględnić różne ich aspekty. Kiedy wykonujesz „poprawne” rozciąganie, zasadniczo odsuwasz od siebie dwa końce mięśnia – znane jako przyczep początkowy i końcowy – w kierunku i układzie włókien mięśnia. Aby wydłużyć włókno mięśniowe, musi oddziaływać na nie siła zewnętrzna. Żeby ją uzyskać, można użyć ciężaru i pędu własnego ciała*, siły oporu zastosowanej przez partnera albo przyrządów, takich jak ręcznik lub taśma.

Oprócz rozciągania mięśni musimy skupić się na powięzi. Powięź to gęsto utkana, wielowymiarowa sieć tkanki łącznej, która zapewnia strukturę i podparcie dla ciała. Otacza i łączy wszystkie poszczególne części ciała, mięśnie, kości i narządy w jedną zintegrowaną całość. Jeśli powięź działa, tak jak powinna, jesteśmy w stanie z łatwością i bezboleśnie wykonywać ruch w pełnym zakresie i w każdym kierunku. Jeśli jednak doznałeś kontuzji, masz nieprawidłową postawę ciała lub cierpisz na przewlekły stres, twoja powięź stanie się napięta i zwężona, ograniczając w ten sposób zakres ruchu.

STRETCHING STATYCZNY

Często określane jako najpopularniejsza forma treningu elastyczności, jest pasywnym podejściem do rozciągania. Statyczna forma stretchingu polega na rozciągnięciu mięśnia do momentu, w którym odczuwasz lekki dyskomfort, i pozostaniu w takiej pozycji bez ruchu przez określony czas. W przypadku stretchingu statycznego zaleca się rozciąganie każdego mięśnia od 15 do 30 sekund przy każdym powtórzeniu. Jeśli masz 65 lat lub więcej albo masz od 50 do 64 lat

* Więcej o powięziach i sposobach na ich rozciągnięcie i wzmocnienie można przeczytać w książce „Wzmocnij swoje powięzi” autorstwa dr. Daniela Fenstera. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

i doświadczasz przewlekłych schorzeń czy fizycznych ograniczeń, które wpływają na twoją sprawność fizyczną i zakres ruchu, utrzymywanie stretchingu statycznego przez nieco dłuższy czas, a mianowicie od 30 do 60 sekund na powtórzenie, może przynieść większe korzyści. Ogólnie rzecz biorąc, na każdy staw powinieneś poświęcić łącznie 60 sekund, wykonując stretching poprzez powtarzanie każdego ćwiczenia od 2 do 4 razy, w zależności od czasu trwania każdego powtórzenia.

STRETCHING DYNAMICZNY

Jest bardziej aktywnym podejściem do rozciągania – polega na naciąganiu mięśni i powracaniu do naturalnej pozycji w szybkim tempie. Energiczne ruchy wykonuje się w różnych płaszczyznach, angażując wszystkie kończyny. Stretching dynamiczny jest wykonywany przed treningiem, aby rozgrzać i pobudzić ciało, przygotować do właściwego zestawu ćwiczeń i przeciwdziałać nabawieniu się kontuzji. Ten rodzaj stretchingu, często będący częścią rozgrzewki w fitnessie i sporcie, jest w zasadzie okazją do „próby”, podczas której układ nerwowy i mięśnie – zwane układem nerwowo-mięśniowym – współpracują, przygotowując się do bardziej intensywnych ćwiczeń lub czynności, które mają po nim nastąpić. Należy zacząć od podstawowych ćwiczeń ruchowych o niskiej intensywności, wykonując najpierw ruchy zarówno do przodu, jak i do tyłu (jak na przykład obracanie ramionami), następnie dodać ruchy na boki i ruchy obrotowe. Idealnie byłoby, gdyby każde dynamiczne ćwiczenie było wykonywane w stałym tempie przez 10 powtórzeń.

METODA PNF

Proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu, znane jako metoda PNF, jest specjalistyczną techniką rozciągania, która powstała na podstawie metod rehabilitacji fizycznej. Podejście to łączy w sobie napięcie wytwarzane w mięśniu z niewielkim lub zerowym ruchem w stawie, znanym jako izometryczne skurcze mięśni, wraz ze stretchingiem statycznym. Chociaż można spotkać się z różnymi odmianami stretchingu metodą PNF, jednym z powszechnych podejść jest technika „napnij-rozluźnij”, która polega na napięciu mięśnia, który chce się stymulować, a następnie rozluźnieniu i rozciągnięciu go z pomocą partnera lub przyrządu, takiego jak ręcznik lub taśma.

Aby wykonać stretching metodą PNF, należy napiąć mięśnie przez 3 do 6 sekund, a następnie wykonać od 10 do 30 sekund stretchingu statycznego na jedno powtórzenie. Dzięki takiemu sposobowi aktywuje się mięsień po jednej stronie stawu, co pozwala na ograniczenie mięśnia przeciwnego, skutecznie go rozciągając.

POZYCJA NAWLEKANIA IGŁY

Tylna część ramion (tylne mięśnie naramienne), górna część kręgosłupa (odcinek piersiowy kręgosłupa, mięsień równoległoboczny) i szyja

Jeśli wykonujesz czynności nad głową – od sięgania po przedmioty z wysokiej półki po rzucanie piłką baseballową – to ćwiczenie jest właśnie dla Ciebie. Może ono również pomóc złagodzić ból związany z zapaleniem ścięgien stożka rotatorów i zapaleniem kaletki barkowej.

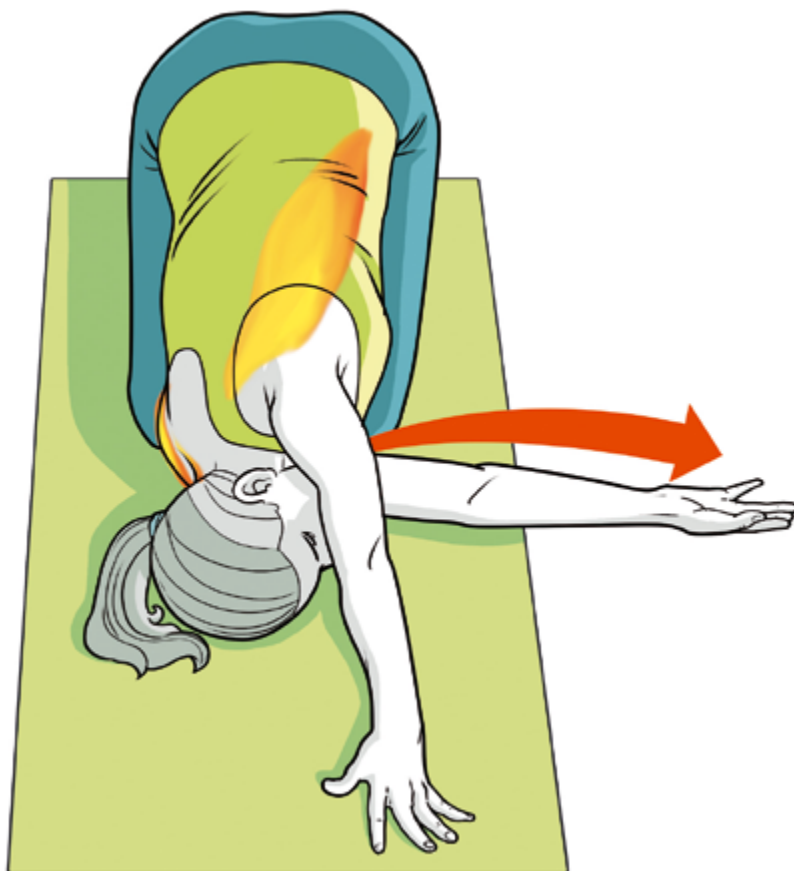
FAZA ROZLUŻNIENIA • STRETCHING STATYCZNY

INSTRUKTAŻ

1. W pozycji klęku podpartego obróć głowę w lewo i przeciągnij prawą rękę po podłodze pod lewym ramieniem, kierując dłoń w stronę sufitu.
2. Trzymaj biodra nad kolanami, wyciągnij lewą rękę całkowicie przed ciałem i mocno dociśnij prawe przedramię i ramię (jeśli to możliwe) do podłogi. Utrzymaj stretching.
3. Zmień strony i powtórz.

MODYFIKACJA

- Jeśli chcesz ułatwić sobie to ćwiczenie, usiądź i skrzyżuj jedno ramię w poprzek klatki piersiowej. Drugą ręką delikatnie uciśnij ramię lub przedramię, aby przyciągnąć skrzyżowane ramię bliżej ciała.
- W przypadku innego wariantu tego ćwiczenia, przyjmij pozycję stojącą twarzą do ściany. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą oprzyj mocno o ścianę. Aby wzmocnić tę pozycję, przyciągnij ramię skrzyżowanej ręki bliżej ściany.



Podczas tego ćwiczenia wciskaj mocno przedramię w podłogę i wykorzystaj podłogę jako dźwignię podczas wykonywania tego stretchingu.

POZYCJA ANIOŁÓW NA PODŁODZE

Przednia część ramion, kręgosłup (mięsień najszerzy grzbietu)

Ten stretching dynamiczny poprawia zakres ruchu w stawach barkowych, minimalizując ból i zmniejszając prawdopodobieństwo kontuzji barku.

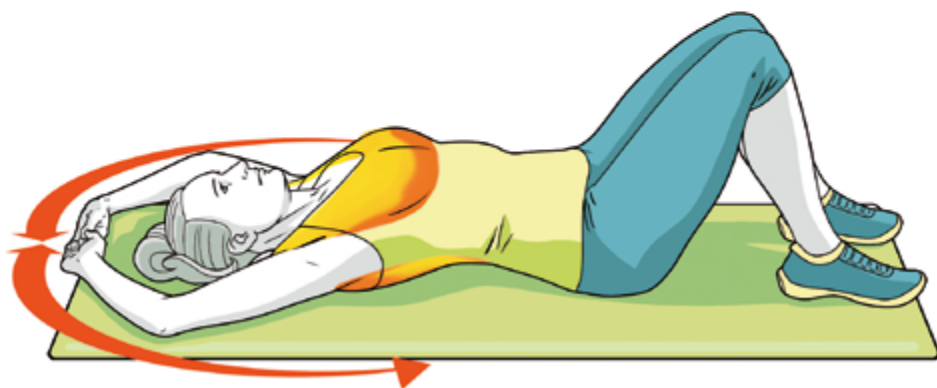
ROZGRZEWKA • STRETCHING DYNAMICZNY

INSTRUKTAŻ

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, stopami płasko na podłodze, ramionami zgiętymi w łokciach i dłońmi skierowanymi do góry.
2. Trzymając ręce na podłodze, zrób wdech i wysuń ręce nad głowę, aż palce wskazujące zetkną się ze sobą.
3. Podczas wydechu przesunij ręce z powrotem w dół do pozycji wyjściowej, utrzymując ręce i dłonie podczas całego ruchu w kontakcie z podłogą.
4. Powtórz tę sekwencję ruchów.

MODYFIKACJA

- Aby ułatwić sobie to ćwiczenie, zmniejsz zakres ruchu, trzymając łokcie nieco bardziej ugięte w miarę sięgania ramionami nad głowę.
- W przypadku innego wariantu tego ćwiczenia, wykonaj ruch, stojąc i opierając plecy o ścianę.



Podczas całego ruchu staraj się trzymać ramiona, przedramiona i dłonie w kontakcie z powierzchnią lub tak blisko, jak to możliwe i unikaj wyginania dolnej części kręgosłupa w trakcie wyciągania rąk nad głową.

POZYCJA OTWARTEGO SERCA

Klatka piersiowa, szyja i przednia część ramion
(przedni mięsień naramienny)

Ten prosty układ rozciąga mięśnie klatki piersiowej, ramion i szyi, które często stają się napięte z powodu złej postawy ciała.

FAZA ROZLUŻNIENIA • STRETCHING STATYCZNY

INSTRUKTAŻ

1. W pozycji siedzącej przyłóż dłonie do potylicy głowy.
2. Delikatnie przyciągnij głowę do przodu, kieruj podbródek do klatki piersiowej, jednocześnie trzymając łokcie możliwie szeroko rozwarłe. Utrzymaj stretching.

MODYFIKACJA

- Jeśli chcesz ułatwić sobie to ćwiczenie i nie forsować rozciągania szyi, wykonaj ten stretching w pozycji stojącej.
- Jeśli chcesz nieco bardziej intensywnie rozciągać szyję, przyciągnij brodę jak najniżej do klatki piersiowej.



Aby jak najlepiej wykorzystać ten stretching, unikaj zaokrąglania ramion do przodu. Zamiast tego skoncentruj się na zaangażowaniu mięśni między łopatkami, aby ramiona były odciągnięte do tyłu, a łokcie szeroko otwarte.

STRETCHING MIĘŚNI SZYI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Szyja

Ten rodzaj stretchingu wydłuża mięśnie szyi, które stają się napięte i sztywne, gdy śpisz z głową odwróconą na bok, masz chronicznie złą postawę ciała lub trzymasz głowę w pozycji pochylonej do przodu (często określanej jako „technologiczna szyja”). Oprócz złagodzenia bólu i dyskomfortu szyi oraz poprawy postawy, to ćwiczenie może również pomóc zminimalizować bóle głowy.

FAZA ROZLUŻNIENIA • STRETCHING STATYCZNY

INSTRUKTAŻ

1. W pozycji siedzącej połóż lewą dłoń na górnej części głowy, nieco powyżej za prawym uchem.
2. Delikatnie obróć głowę w lewo, a następnie skieruj podbródek jak najbliżej lewego ramienia. Utrzymaj stretching.
3. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

MODYFIKACJA

- Jeśli chcesz ułatwić sobie ten stretching, wykonaj go w pozycji stojącej.
- Jeśli chcesz nieco bardziej intensywnie wykonać ten stretching, przyciągnij brodę jak najniżej do klatki piersiowej.



Zacznij od skierowania ucha do ramienia, a następnie skieruj brodę w dół w kierunku ramienia. Dzięki temu stretching będzie jeszcze skuteczniejszy przy wydłużaniu mięśni szyi.



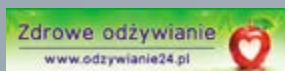
Jessica Matthews – jest certyfikowaną nauczycielką jogi (E-RYT-500), profesorem kinezylogii na Uniwersytecie Point Loma Nazarene oraz profesorem studiów jogi w MiraCosta College w San Diego w Kalifornii. Pełni funkcję starszej doradczynie ds. Edukacji zdrowotnej i fitness w American Council on Exercise (ACE) oraz redaktorki magazynu „SHAPE”. Regularnie współpracuje z CNN, „Yoga Journal”, „Women’s Health”, „The Wall Street Journal” i „The Washington Post”.

Twoje ciało zostało zaprojektowane do ruchu, ale wraz z wiekiem stawy i mięśnie stają się coraz bardziej sztywne i napięte. Rozwiązaniem tego problemu jest stretching! To delikatna i prosta aktywność fizyczna, którą każdy z łatwością może wykonać w swoim domu. Ćwiczenia rozciągające pomogą ci wyeliminować ból, pozytywnie wpłyną na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, ochronią przed kontuzjami. Zwiększą również twoją siłę fizyczną, zmniejszą stres, a także sprawią, że będziesz czerpał więcej radości z życia intymnego!

Ta książka poprowadzi cię przez każdy trening rozciągający. Odkryjesz ćwiczenia na wszystkie części ciała, poczynając od szyi, klatki piersiowej, ramion, przez biodra i pośladki, a kończąc na podudziach, kostkach i stopach. Poznasz różnicę między stretchingiem statycznym a dynamicznym i będziesz mógł wybrać idealny rodzaj rozciągania, dostosowany do twoich potrzeb. Dzięki czytelnym ilustracjom, szczegółowym opisom i poradom Autorki nie tylko unikniesz częstych błędów, ale również będziesz mógł czerpać maksimum przyjemności z rozciągania.

**Zwiększ swoją elastyczność
i wzmocnij ciało dzięki rozciąganiu!**

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8168-866-6

