

Stretching - efekty, korzyści dla treningu i życia codziennego

Każdy z Nas spotkał się z pojęciem stretchingu oraz ze stwierdzeniem, że jest on ważny zarówno w profilaktyce schorzeń kręgosłupa, jak i podczas aktywności fizycznej. Tak naprawdę jakie korzyści może dać nam jego systematyczne stosowanie? Czy w jakikolwiek sposób pomoże Nam w codziennym życiu?

Stretching - rozciąganie mięśni

Sens rozciągania mięśni poruszany jest bardzo często na różnych płaszczyznach związanych z ruchem: na zajęciach fitness, treningach personalnych, w dyscyplinach uprawianych zawodowo jak i amatorsko, a także w życiu codziennym. Niesie za sobą wiele pytań oraz wątpliwości. **W odróżnieniu od innych form aktywności fizycznej, systematyczne rozciąganie mięśni nie daje efektu wizualnego, co poniekąd może po prostu zniechęcać do kontynuowania ćwiczeń.** Każdy z nas wie, że utrata kilogramów, centymetrów w pasie czy ładnie zarysowane mięśnie ramion, nóg czy brzucha — bardzo mobilizują do dalszego działania. Czy wobec tego trening niezapewniający takiego efektu, może przynieść jakiegokolwiek korzyści?

Stretching - efekty

Zwiększenie gibkości ciała

Sprawność fizyczna składa się z kilku komponentów — jednym z nich jest właśnie gibkość. **Poprzez systematyczne rozciąganie mięśni, dążymy do utrzymania określonego poziomu gibkości lub jej poprawy.** Już w roku 1994 Bouchard i Shephard wymienili gibkość jako wyjątkowy komponent sprawności fizycznej, który w szczególny sposób warunkuje zdrowie człowieka.

Gibkość jest to zdolność człowieka do osiągania dużych zakresów w wykonywanych ruchach [1]. W przypadku osób ćwiczących ma za zadanie przygotować mięśnie oraz stawy do wykonywania określonych czynności, zwiększyć zakres ruchu oraz poprawić technikę. W przypadku osób nie związanych z wysiłkiem fizycznym, pomoże utrzymać narząd ruchu w odpowiedniej kondycji fizycznej, uwolnić od napięć oraz zminimalizować dolegliwości bólowe powstałe wskutek długotrwałych, statycznych pozycji w ciągu dnia.

Czynniki wpływające na gibkość

Pamiętajmy jedną zasadę – każdy z Nas jest inny. Dlatego nigdy nie należy patrzeć na swój zakres ruchu przez pryzmat dobrze rozciągniętych mięśni naszej siostry, koleżanki, czy osoby ćwiczącej obok na zajęciach grupowych. Dlaczego? Spróbujmy sobie odpowiedzieć na to pytanie.

Wiele cech decyduje o poziomie gibkości naszych mięśni, czynniki te możemy podzielić na czynniki wewnętrzne, na które nie mamy zbyt wielkiego wpływu oraz czynniki zewnętrzne.

Czynniki wewnętrzne [2]:

- **Wiek** – z wiekiem stopień gibkości zdecydowanie spada, jest to spowodowane głównie spadkiem aktywności ruchowej, zmniejszeniem elastyczności większości tkanek oraz pogorszeniem jakości i wielkości powierzchni stawowych, których ruchomość oraz elastyczność jest coraz mniejsza.
- **Płeć** – w przypadku większości stawów, kobiety zdecydowanie wygrywają z mężczyznami, przykładem może być np. staw biodrowy, który ma zdecydowanie większą ruchomość u płci żeńskiej.
- **Budowa ciała** – nadmierna ilość tkanki tłuszczowej, czy tkanki mięśniowej może stanowić przeszkodę w rozciągnięciu niektórych partii mięśniowych.
- **Budowa anatomiczna stawu** – zarówno budowa, jak i geometria stawu oraz stopień elastyczności więzadeł będą determinować zakres ruchu w stawie.

Czynniki zewnętrzne:

- **Pora dnia** – rano, po długim okresie bezruchu, nasza gibkość jest mniejsza niż wieczorem.
- **Temperatura otoczenia** – nie na darmo zaleca się wykonywanie ćwiczeń rozciągających w tzw. komforcie cieplnym, gdyż w niskiej temperaturze mięsień staje się sztywny i mało podatny na ciągłe napinanie oraz rozluźnianie. Sytuacja zmienia się, kiedy wzrasta temperatura otoczenia oraz naszego ciała – mięsień znacznie lepiej poddaje się tym zabiegom, wpływ na to ma dobre ukrwienie i nawodnienie mięśni.

Wpływ nawodnienia organizmu na stretching

Woda w organizmie pochodzi głównie z przewodu pokarmowego (czyli wszelkie płyny jakie przyjmujemy z pożywieniem) oraz z różnych procesów metabolicznych (podczas utleniania niektórych składników odżywczych, np. tłuszczów powstaje około 300 ml wody metabolicznej). Nasze nerki w ciągu doby wydalają około 1000-1500 ml wody. Jedną z dróg utraty płynów jest także parowanie przez skórę i płuca – jest ono uzależnione od powierzchni ciała oraz tempa przemiany materii. Przyjmuje się, że tą drogą w ciągu doby tracimy 500-1400 ml wody. Aby bilans wody został zachowany, człowiek powinien pokryć straty powstałe w wyniku wydalania przez nerki, uzupełnione o ilość wody oddanej przez nerki oraz płuca [3].

Pamiętajmy również, że mięśnie w głównej mierze składają się z wody. Ile wody jest w mięśniach – zależy to od wielu czynników i zmienności osobniczej. **Nie zapominajmy, że prawidłowo nawodniony organizm, warunkuje również elastyczność tkanek oraz transport składników odżywczych. Jeśli w dłuższym czasie pijemy jedynie napoje, które odwadniają (kawa, herbata, niektóre napoje energetyczne) to odczuwanie mocnego napięcia podczas stretchingu będzie zdecydowanie intensywniejsze.** Sytuacja będzie odwrotna, gdy systematycznie nawadniamy się – wtedy tkanki będą stawiały znacznie mniejszy opór, będą bardziej elastyczne. Woda jest także świetnym źródłem składników mineralnych. Oczywiście

należy pamiętać, że nawadniać należy się każdego dnia, gdyż tylko wtedy można zaobserwować efekty długofalowe.

Korzyści wynikające ze stretchingu w aktywności fizycznej

1. Wyrównanie dyszharmonii mięśniowej oraz zapobieganie kontuzjom





Brak rozciągania po treningu może zaowocować bólem stawów, a z czasem prowadzić do znacznych dysfunkcji.

W trakcie wysiłku fizycznego dochodzi do ciągłego skurczu mięśniowego, w związku z czym po zakończonym treningu czujemy stałe napięcie trenowanych partii. Należy wówczas w jak najkrótszym czasie przywrócić mięśnie do stanu sprzed treningu. Jako przykład przyjrzyjmy się mięśniom nóg, które pracowały intensywnie podczas treningu. Jeżeli nie rozluźnimy ich po aktywności, pozostawimy mocno przykurczone mięśnie dwugłowe, czworogłowe, mięśnie łydek, czy wewnętrznej strony uda – będą one wywierać silny nacisk z każdej strony na staw kolanowy. W początkowej fazie takie postępowanie może zaowocować bólem stawów, a z czasem prowadzić do znacznych dysfunkcji. Analogicznie sprawa przedstawia się z innymi partiami mięśniowymi oraz stawami.

2. Zwiększenie zakresu ruchu

Poprawie wydajności wykonywanych ćwiczeń, będzie sprzyjać zwiększenie zakresu ruchu. Na przykład podczas wykonywania klasycznego przysiadu pracują głównie mięśnie nóg, pośladków, ale także dolnej części grzbietu. W sytuacji kiedy są one gibkie, nasza możliwość zejścia w dół podczas ćwiczenia będzie znacznie większa – będziemy mogli zejść niżej. Jakże niesie to za sobą korzyści? Większy zakres ruchu sprawia, że mięsień wykonuje większą, bardziej wydajną pracę, dzięki temu zwiększamy efektywność ćwiczenia.

3. Zwiększenie powierzchni mięśniowej wskutek rozciągania poprawia wydalanie kwasu mlekowego – co zaowocuje mniejszą bolesnością potreningową.

Nie można traktować tej cechy jako magiczny lek na brak bólu po treningu – gdyż na to składa się wiele czynników jak np. stopień wytrenowania. Leczący jest to jeden z elementów zmniejszających uszkodzenia mięśni wskutek wydzielania kwasu mlekowego, który ma wówczas do „dyspozycji” większą powierzchnię mięśni.

4. Poprawa ukrwienia i nawodnienia

Spokojne rozluźnienie przykurczonych mięśni i przywrócenie im właściwej długości, ułatwi dopływ krwi, która jest źródłem zarówno tlenu, jak i składników odżywczych. Jest to niesłychanie ważny aspekt, gdyż w trakcie wysiłku dochodzi do utraty wody oraz składników odżywczych, dlatego uzupełnienie niedoborów będzie warunkowało szybszą regenerację oraz prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowego.

5. Rozluźnienie mięśni oddechowych

Nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne jest oddychanie. W trakcie treningu zwykle oddychamy bardzo krótko, mięśnie klatki piersiowej, brzucha oraz przepona utrzymywane są w stanie ciągłego napięcia. Zgodnie z zasadą przywrócenia mięśni do stanu sprzed treningu – musimy pozwolić mięśniom oddechowym na chwilę relaksu i rozluźnienia. Kilka głębokich oddechów po treningu pozwoli na rozluźnienie mięśni oddechowych i poprawę warunków oddychania.

Znaczenie stretchingu w życiu codziennym

1. Zmniejszenie dysbalansu mięśniowego i poprawa funkcjonowania narządu ruchu

Prawidłowa postawa naszego ciała, powinna być utrzymywana przy minimalnym napięciu układu mięśniowego i nerwowego. Postęp cywilizacji, siedzący tryb życia, brak ruchu, sprzyjają przykurczom określonych grup mięśniowych. Jako przykład podać można pracę przy biurku, w pozycji siedzącej, która powoduje ciągłe skracanie mięśni zginających nasze biodra. Efektem tego jest zmiana prawidłowego napięcia mięśniowego, zaburzenie przepływu krwi przez kończyny, co może negatywnie wpłynąć na układ krążenia. Jeżeli przez dłuższy czas pozostajemy w bezruchu, mimo niewielkiego napięcia mięśniowego, nasze plecy są obciążone przez statyczną pozycję. Takie zjawisko z czasem będzie prowadziło do zmian zwyrodnieniowych stawów, szczególnie kręgosłupa [4]. Pamiętajmy, że Nasz kręgosłup jest zbudowany w określony sposób – aby umożliwiać ruch. Mięśnie, więzadła, stawy funkcjonują sprawnie, kiedy są używane z odpowiednią intensywnością. Ciągła, statyczna pozycja z ciągu dnia (stojąca, siedząca czy w lekkim pochyleniu) jest dla Nasz niezbiologiczna i prowadzi do przeciążeń narządu ruchu.

2. Zapobieganie lub łagodzenie dolegliwości bólowych

Dolegliwości bólowe kręgosłupa lub stawów mogą pojawiać się wskutek statycznej pracy. Właściwe napięcie mięśniowe może ulec zaburzeniu. **Zniwelowanie tego napięcia, możemy traktować zarówno jako łagodzenie dolegliwości bólowych związanych z przeciążeniem, jak i zapobieganie im.** Nie należy jednak bagatelizować dolegliwości szczególnie, jeżeli zaczynają nam doskwierać bóle pleców. Wtedy warto pokusić się o szerszą diagnostykę, celem wykrycia ewentualnych zmian w obrębie narządu ruchu i podjęcie odpowiedniego leczenia bądź rehabilitacji.

3. Relaksacja

Nasz system nerwowy także odniesie korzyści z odprężenia i relaksacji. W ciągu dnia liczne stresowe sytuacje sprawiają, że ciągłemu napięciu poddawane są mięśnie pleców, szyi oraz barków. Zrzucenie napięcia z tych partii mięśniowych, zapewni nam spokojny sen i lepsze nastawienie do otaczającego świata.

4. Zapobieganie kontuzjom

Wyobraźmy sobie prozaiczną sytuację, kiedy poślizgnęliśmy się na mokrej podłodze, bądź idąc chodnikiem – na lodzie. Jedna noga odjechała, a druga pozostała w miejscu. Efektem tego może być uszkodzenie włókna mięśniowego: jego struktury, bądź uszkodzenie miejsca, w którym ścięgno przyczepia się do kości. W najlepszej sytuacji przez pewien czas będą towarzyszyć nam jedynie dolegliwości bólowe. Gorszym scenariuszem będzie rehabilitacja bądź leczenie operacyjne. Do takiej sytuacji nie dojdzie, kiedy nasze mięśnie będą dobrze rozciągnięte i elastyczne.

Znając najważniejsze prozdrowotne aspekty treningu rozciągającego można wywnioskować, że korzyści z niego może odnieść znacznie większe grono osób, nie tylko sportowcy. Należy pamiętać, że przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować organizm do wysiłku. Nie wolno poddawać intensywnemu rozciąganiu „zimnych” mięśni, gdyż może to spowodować swoistą reakcję obronną, pod postacią intensywnego oporu, a czasem nawet drobnych uszkodzeń włókien mięśniowych. Niesłuchanie istotną jest również prawidłowa postawa, dlatego osoby początkujące powinny wykonywać zestawy ćwiczeń pod okiem doświadczonego trenera. Każdy rodzaj aktywności wykonywany niepoprawnie technicznie, może prowadzić do urazów.

Literatura:

- Marciniak J.: *Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu, 1998.
- Osiński W.: *Gibkość ciała – jej uwarunkowania, pomiar, trening oraz znaczenie*. [w]: *Antropomotoryka*, red. B. Kapusta, W. Parzy, Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego, 2003
- Smoleński O.: *Fizjologia nerek i wydalanie moczu*, [w] Górski J. *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, red. J. Górski, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008
- Corlett E.N., Eklund A.E., Johnson F.: *Method for measuring the load imposed on the back of sitting person*. Ergonomics, 1983

Author: Ksenia Nowak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/stretching-efekty-korzysci-dla-treningu-i-zycia-codziennego>

