

Przysiad tylny - rozgrzewka, pozycja wyjściowa i technika wykonywania

Przysiady są ćwiczeniem przeznaczonym zarówno dla panów, którzy dzięki nim uzyskują siłę i „mocniej stąpają po ziemi”, jak i dla pań, które dzięki nim mogą wysmuklić swoje uda oraz zaokrąglić i unieść pośladki.

Jest to jedno z ćwiczeń podstawowych, które należy włączyć do swojego planu treningowego niezależnie od pory roku czy aktualnego celu. Jednak, aby w pełni wykorzystać potencjał najprostszych i najskuteczniejszych ćwiczeń, musimy skupić się na prawidłowej technice, która nie może cierpieć kosztem zwiększania ciężaru. Przy zachowaniu zdrowego rozsądku nie grożą nam żadne niebezpieczne kontuzje.

Przysiad tylny - rozgrzewka

Rozgrzewka przed przysiadem powinna obejmować ogólne podniesienie temperatury ciała poprzez kilkunastominutową aktywność na rowerku, bieżni bądź stepperze, a następnie przygotowaniu mięśni i stawów do pracy.

Każdy pracujący staw powinien być rozgrzany poprzez ruchy w jego naturalnym zakresie i tak: staw skokowy w każdej płaszczyźnie, a szczególnie góra - dół, staw kolanowy w płaszczyźnie przód - tył, staw biodrowy w każdej płaszczyźnie. Warto wykonać jedną bądź dwie serie wspinania się na palce, dynamicznych wykroków oraz wymachów tułowia, aby przygotować również mięśnie zaangażowane w tym ćwiczeniu, a są to:

- mięśnie łydki: m. brzuchaty łydki, m. płaszczkowaty, m. piszczelowy,
- mięśnie ud: m. czworogłowy uda, m. smukły, m. dwugłowy uda,
- mięśnie pośladkowe: wielki, średni i mały.

Przysiad tylny - pozycja wyjściowa

Aby rozpocząć ćwiczenie podchodzimy do sztangi znajdującej się na stojakach, których wysokość jest tak dobrana, aby nie było żadnych problemów z wejściem pod sztangę i zdjęciem jej ze stojaków. Nie możemy wspinać się na palce, aby ściągnąć sztangę oraz nadmiernie się pochylać, aby ją odłożyć. Łapiemy gryf nachwytem, czyli obejmujemy ją od góry. Układamy sztangę stosunkowo nisko na plecach, na mięśniach czworobocznych, a nie na barkach. Dzięki temu uzyskujemy lepszą stabilność. Wciągamy powietrze i wypychamy klatkę nieco do przodu. Uruchamiamy tym tłoczną brzuszną, w wyniku czego stabilizujemy kręgosłup w jego najbezpieczniejszym położeniu.

Po ustawieniu się dwiema stopami stabilnie na podłożu unosimy sztangę i wykonujemy krok. **W tym miejscu warto zauważyć, że krok ten powinien być do tyłu, ponieważ w przypadku nadmiernego zmęczenia lub niespodziewanych komplikacji podczas wykonywania tego ćwiczenia możemy bezpieczniej odłożyć sztangę na stojaki znajdujące się przed nami niż szukać ich za sobą.** Warto z tego względu wykonywać przysiady także naprzeciwko lustra, aby pilnować poprawnej techniki. Jest to oczywiście zależne od możliwości oferowanych przez siłownię.

Szerokość chwytu oraz wysokość ułożenia sztangi na plecach jest cechą indywidualną i

poza preferencjami są zależne od budowy anatomicznej oraz mobilności stawów barkowych.

Natomiast szerokość stóp jest już ważną zmienną podczas wykonywania tego ćwiczenia. **Szersze rozstawienie nóg, na szerokość nawet przekraczającą szerokość barków oznacza mocniejsze zaangażowanie mięśni czworogłowych uda znajdujących się po wewnętrznej stronie: mięsień krawiecki oraz mięsień przyśrodkowy.** W przypadku szerokiego rozkroku do pracy intensywnie włączają się mięśnie przywodziciele. Niebezpiecznie też rośnie przeciążenie więzadeł pobocznych piszczelowych oraz rzepki.

Wąskie ułożenie stóp mocniej angażuje mięśnie znajdujące się na zewnątrz uda: mięsień boczny i mięsień pośredni. W obu tych wariantach stopy powinny być ustawione pod minimalnym kątem palcami na zewnątrz, ponieważ jest to naturalna pozycja dla stawów. Im większy rozkrok, tym większe wychylenie palców na zewnątrz.

Przysiad tylny - prawidłowy ruch

Ruch rozpoczynamy od obniżenia bioder i wyprowadzenia kolan do przodu. Jednak stosunek odchylenia się pleców do tyłu oraz kolan do przodu jest cechą bardzo zróżnicowaną i nawet osoby o podobnym wzroście mogą wykonywać to ćwiczenie inaczej. Należy jednak starać się zachować prawidłową technikę bez nadmiernego wychylenia w jedną bądź drugą stronę.

Jak głęboko należy wykonywać przysiady?

Zdania w tej kwestii są podzielone i mało prawdopodobnym jest, aby badacze i sportowcy doszli kiedyś do porozumienia. Z doświadczenia własnego oraz podopiecznych mogę wykazać kilka uwag:

- nieważne jak głębokie i dynamiczne będą przysiady, bez odpowiedniej rozgrzewki mogą być bardzo niebezpieczne. Pierwsza seria rozgrzewkowa powinna być wykonywana w niecałkowitym zakresie, natomiast kolejna z nieco większym obciążeniem może być już wykonana do pełnego przysiadu;
- rozwój siły oraz masy mięśniowej nóg jest zależny od rodzaju i głębokości wykonywania przysiadów. Osoby wykonujące półprzysiady bądź ćwierćprzysiady mogą mieć problem z tak zwanym marchewkowym rozwojem ud. Jest to nadmierne rozwinięcie górnej części mięśni czworobocznych ud w porównaniu do mało rozwiniętych rejonów znajdujących się przy kolanach. Aby tego uniknąć, warto zmieniać w poszczególnych cyklach treningowych głębokość przysiadów oraz obserwować zmiany;
- siła mięśni czworogłowych jest największa w górnej części ruchu, a więc największe ciężary możemy wyciskać przy niepełnym zejściu ze sztangą w dół. Jednak przy prawidłowej technice, opierającej się na mocnym wybiciu, możliwe jest wykorzystywanie równie imponujących ciężarów;
- ilość powtórzeń oraz obciążenie w poszczególnych seriach i ich skuteczność w rozwoju masy mięśniowej dolnej części ciała są zależne od rodzaju włókien mięśniowych, z których składają się dane mięśnie, a na to wpływ ma rodzaj aktywności, jaki wykonujemy w ciągu dnia oraz predyspozycje genetyczne;
- nie należy schodzić zbyt nisko, aby nie doprowadzić do wykrzywienia się kręgosłupa w koci grzbiet, będący bardzo niebezpieczną praktyką, niestety wciąż obecną na siłowniach;
- w końcowej fazie ruchu powrotnego tzn. wtedy, gdy mamy już pewność, że

powtórzenie dokończymy, wypuszczamy powietrze z płuc.

Przysiad tylny - warianty

Podobnym ćwiczeniem do omawianego jest przysiad przedni. Różni się on tym, że sztangę umieszczamy na górze klatki piersiowej a nie na plecach, przez co postawa jest bardziej wyprostowana i odchylona do tyłu. Jednak ta opcja wymaga lepszego rozciągnięcia dolnego odcinka pleców, więc aby nie nadwyrężyć prostowników grzbietu, należy delikatnie podchodzić do tej odmiany.

Inną możliwością jest wykonanie przysiadu na maszynie Smitha. Główną zaletą tej odmiany jest bezpieczeństwo podczas ćwiczenia. Sztanga zabezpieczona przed ruchem w bok pozwala oswoić się z ruchem oraz małym ciężarem. Ta opcja nie jest jednak wskazana na dłużej, ponieważ bardzo łatwo dochodzi do zbyt dużych naprężeń w stawie kolanowym wywołanych przez wymuszanie toru ruchu sztangi. Podczas klasycznego przysiadu sztanga nie porusza się w idealnie pionowej linii, a do zachowania odpowiedniej postawy angażowane są również mięśnie głębokie. Opcja ta jest przeznaczona dla początkujących, którzy mogą przerwać ćwiczenie w dowolnej chwili poprzez zabezpieczenie sztangi.

Przysiad tylny - uwagi

- Nie należy wybijać się dynamicznie z dolnej pozycji. Ta możliwość jest przeznaczona dla ciężarowców i trójboistów oraz dla osób doświadczonych.
- Ruch powinien przebiegać w sposób płynny.
- Przez cały czas wykonywania ćwiczenia kręgosłup zachowuje naturalne krzywizny.
- Podczas wstawania należy równo prostować biodra oraz kolana.
- Niedozwolone są jakiegokolwiek ruchy ciała na boki, w szczególności głową.
- W czasie ćwiczenia nie odrywamy pięt od podłogi.
- Nie należy zbliżać kolan do siebie podczas schodzenia w dół. Najczęściej jest to efekt jeszcze zbyt słabych mięśni czworogłowych ud. Taki układ kolan jest bardzo niebezpieczny dla stawów i więzadeł kolanowych.

Author: Damian Adamiak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/przysiad-tylny-rozgrzewka-pozycja-wyjsciowa-i-technika-wykonywania>

