

Jak ćwiczyć mięśnie brzucha?

We wskazaniach treningowych podkreśla się ostatnio, że trenując mięśnie brzucha, powinniśmy unikać uruchamiania zginaczy stawu biodrowego (mięśnia biodrowo-lędźwiowego, grzebieniowego oraz mięśnia prostego uda). Akwizytowanie ich bowiem

We wskazaniach treningowych podkreśla się ostatnio, że trenując mięśnie brzucha, powinniśmy unikać uruchamiania zginaczy stawu biodrowego (mięśnia biodrowo-lędźwiowego, grzebieniowego oraz mięśnia prostego uda). Akwizytowanie ich bowiem wywołują nacisk na okolicę lędźwiową i zakłóca pracę mięśni brzucha.

W wielu artykułach na ten temat zwracasię uwagę, że uruchamianie zginaczy stawu biodrowego jest główną przyczyną bólów krzyża. Podjesię argument, że skurcze tych mięśni powodują wywołujące bolesność nadmierne rozciąganie kręgosłupa. Aby uniąć tych problemów do treningu mięśni brzucha dołączono skłony. W ćwiczeniu tym kręgosłup zgina się wyłącznie w okolicy klatki piersiowej.

Przedstawione powyżej rozumowanie wydaje się logiczne. Kiedy jednak przyjrze się problemowi bliżej, okazuje się, że trudno znaleźć dowody na konieczność wyłączenia zginaczy stawu biodrowego z ćwiczeń mięśni brzucha. Co więcej, wszystko wskazuje na to, że udziału tych mięśni po prostu nie można wyeliminować. I zwróćmy uwagę, że unieruchomienie stóp nie ma tutaj znaczenia.

PROBLEMY Z ĆWICZENIAMI SKŁONÓW

Negatywna opinia na temat uruchamiania zginaczy stawu biodrowego, jak się zdaje, jest związana z tym, że wiele osób przyczyny bólów upatruje wyłącznie w ćwiczeniu skłonów tułowia, nie zadaje zaś sobie trudu, aby dojść do prawdy. W większości wypadków okazuje się bowiem, że przyczyną dolegliwości krzyża jest skrzywienie kręgosłupa lub inne nieprawidłowości jego budowy.

Podczas ćwiczenia mięśni brzucha zginacze bioder mogą rzeczywiście powodować wyginanie się kręgosłupa. Dzieje się to jednak tylko w określonych wypadkach: kiedy ćwiczący dotknięty jest jakąś dolegliwością krzyża lub kiedy jego mięśnie brzucha są bardzo słabe.

Jeśli np. odczuwasz bóle w okolicy lędźwiowej lub też nastąpił skurcz jakiegoś mięśnia w tej części ciała i starasz się wykonać któreś z ćwiczeń mięśni brzucha, wówczas może się zdarzyć, że mięsień lędźwiowy (główny zginacz bioder) pociągnie kręgi kręgosłupa powodując ból.

Jeśli natomiast Twoje mięśnie brzucha są silne, a ćwiczenia wykonujesz prawidłowo, zginacze bioder nie powinny powodować nadmiernego naciągania kręgosłupa, a w konsekwencji dolegliwości bólowych. Zdrowemu i stale trenującemu kulturyście nie grozi żadne niebezpieczeństwo.

Wiele osób nie przyjmuje do wiadomości prostej prawdy, że mięśnie brzucha i zginacze bioder harmonijnie współpracują przy wykonywaniu wszelkich ruchów nóg i tułowia.

Jeśli np. wykonujemy skłony tułowia z pozycji leżącej, to odrywając głowę i barki od podłogi, musimy napiąć górne aktony mięśni brzucha. Zginacze stawu biodrowego zmuszone są jednocześnie do wykonania izometrycznego (statycznego) skurczu, aby ustabilizować obręcz kończyny dolnej. Jest to konieczne, gdyż mięśnie brzucha przymocowane są do miednicy i mogą powodować poruszanie jej. Tymczasem podczas unoszenia głowy i barków, kiedy następuje uginanie kręgosłupa, biodra muszą być ustabilizowane.

Kiedy podczas wykonywania skłonów głowa i barki oderwane są już od podłoża, a tułów ustawiony jest do niego pod kątem 40 stopni, do pracy włączają się zginacze bioder. Podnoszą one miednicę i umożliwiają przyjęcie pozycji siedzącej. Jednocześnie następuje prostowanie kręgosłupa.

Podczas wykonywania takiego właśnie skłonu tułowia w ostatniej fazie ruchu mięśnie brzucha pozostają w skurczu izometrycznym (nie występuje zmiana długości mięśnia), a nawet mogą ulec pewnemu rozlżnieniu.

Podczas wykonywania podciągania kolan do klatki piersiowej zginacze bioder pozostają w skurczu izometrycznym, pracują zaś dolne aktony mięśni brzucha, które powodują ruch miednicy w kierunku klatki piersiowej.

"GARBATE" SKŁONY

Praca omawianych mięśni przebiega zupełnie inaczej podczas skłonów, w których dzięki napinaniu mięśni brzucha ugięciu ulega wyłącznie odcinek piersiowy kręgosłupa.

W ćwiczeniu tego rodzaju odcinek lędźwiowy kręgosłupa nie ugina się, a jest to przecież główna funkcja mięśni brzusznych. Osoby częstowykonywujące takie ćwiczenia mogą nabawić się zgarbionej sylwetki, jeśli w porę nie będą temu przeciwdziałać.

Uginanie piersiowego odcinka kręgosłupa nie jest polecane. Wielu kulturystów jednak ćwiczy w ten sposób z uporem. Pamiętajmy, że grozi to wadą postawy

Podczas wykonywania skłonów zginacze stawu biodrowego pozostają zwykle w napięciu statycznym, aby ustabilizować miednicę. Nawet jeśli ćwiczenie wykonujemy z nogami uniesionymi i wyprostowanymi, mięśnie te nie są rozluźnione. Kiedy podczas skłonu unosimy głowę i barki, napięcie mięśni brzucha nie jest wystarczające, aby unieść miednicę, która utrzymuje w miejscu zginacze bioder lub też ciężar nóg.

Przeanalizujmy teraz pracę mięśni podczas unoszenia nóg w zwisie.

W pozycji tej w ruchu kończyn dolnych zaangażowane są najpierw zginacze bioder. Jednocześnie mięśnie brzucha pozostają w skurczu izometrycznym, stabilizującym kręgosłup. Dzięki temu zginacze bioder mogą unieść nogi do góry.

Zakres ruchu unoszenia nóg ograniczony jest przez napięcie więzadeł stawu biodrowego. Praca zginaczy umożliwia nam ustawienie wyprostowanych nóg pod kątem nie większym niż 45 st. w stosunku do podłoża. Jeśli chcemy unieść kończyny dolne wyżej, uruchomimy przede wszystkim dolne aktony mięśni brzucha.

Ich napięcie koncentryczne (a więc skracające długość mięśnia) powoduje rotację miednicy do góry. W tym samym czasie zginacze pozostają w skurczu izometrycznym (bez zmiany długości mięśnia). Utrzymuje to kąt ugięcia ciała w stawie biodrowym.

Zwróćmy uwagę, że mięśnie brzucha nie mają bezpośredniego połączenia z kończynami dolnymi. Uczestniczą one w ruchu unoszenia nóg jedynie pośrednio, poprzez rotację miednicy.

Ze względu na to, że kończyny dolne tworzą dźwignię o długim ramieniu, opór, któremu muszą przeciwdziałać mięśnie brzucha, jest bardzo duży. Praca ich jest więc także intensywna.

Łatwo to zauważyć, obserwując osobę ćwiczącą unoszenie wyprostowanych nóg lub podciąganie kolan w zwisie. Można spostrzec, że w początkowej fazie ruchu kończyn dolnych do góry kręgosłup pozostaje nieruchomy. Kiedy jednak nogi osiągną położenie, w którym tworzą z podłożem kąt 45-60 st., zauważymy, iż odcinek lędźwiowy kręgosłupa ulega wygięciu. Oznacza to rotację miednicy niezbędną przy dalszym podnoszeniu nóg.

Podczas unoszenia nóg ugiętych w kolanach ramię tworzącej się dźwigni jest krótsze. Ugięcie nóg w kolanach powoduje rozluźnienie mięśni dwugłowych uda, które ogranicza zakres ruchu kończyn. Jeśli mięśnie te są rozluźnione, to przed rotacją miednicy można kolana unieść wyżej. Dlatego właśnie ćwiczenie z ugiętymi nogami jest łatwiejsze.

KORELACJA PRACY MIĘŚNI

Jak widzimy, istnieje ścisły związek pomiędzy pracą zginaczy stawu biodrowego i mięśni brzucha. Podobnie współdziałają mięśnie grzbietowe (prostownik grzbietu) i prostowniki stawu biodrowego (dwugłowy uda i pośladkowy wielki).

Prostowniki stawu biodrowego pracują, kiedy np. w pozycji stojącej unosimy nogę do przodu, a następnie energicznie opuszczamy ją. Dalszy ruch kończyny dolnej ku tyłowi po zrównaniu się jej z linią tułowia wymaga zaangażowania innych mięśni. Zarówno mięśnie zginacze stawu biodrowego, jak i więzadła stawowe są bardzo mocne, toteż aby unieść nogę do tyłu, musimy wykonać rotację miednicy, pochylając ją do przodu. Włącza się wówczas do pracy prostownik grzbietu, który powoduje wygięcie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Jednocześnie następuje rotacja miednicy, zginacze stawu biodrowego zaś pozostają w skurczu izometrycznym.

Podobna zależność pracy mięśni występuje podczas unoszenia nogi do boku. Odwodziciele umożliwiają ustawienie nogi pod kątem 30-45 st. do podłoża, zależnie od giętkości ćwiczącego. Aby unieść nogę wyżej, konieczna jest rotacja obręczy kończyny dolnej.

A zatem we początkowej fazie ruchu odwodziciele pozostają w skurczu koncentrycznym i unoszą nogę w

bok. W tym samym czasie wszystkie mięśnie brzucha oraz prostowniki grzbietu napinają się, aby ustabilizować miednicę. Z chwilą, gdy kończyna odwiedzona została maksymalnie, odwodziciele przechodzą w stan skurczu izometrycznego. Wówczas znajdujące się po stronie ćwiczonej nogi mięśnie brzucha: prosty i zewnętrzny skośny, a także mięsień czworoboczny lędźwi i prostownik grzbietu, kurczą się koncentrycznie, aby przechylić miednicę i umożliwić dalsze unoszenie nogi w bok.

Wynika z tego jasno, że w pracy zginaczy stawu biodrowego i innych połączonych z nim mięśni nie ma nic nieprawidłowego. Tak jak mięśnie brzucha, mają one określone funkcje do spełnienia. Zamiast je lekceważyć powinniśmy zastanowić się, jak najlepiej je wykorzystywać dla pełnego rozwoju naszego umięśnienia.