

# SZPAGAT

## Program treningowy

1. Pełna rozgrzewka, jaką należy wykonać przed rozpoczęciem rozciągania.
2. Zestaw ćwiczeń rozciągających mających na celu uzyskanie szpagatu.
3. Ćwiczenia wykonywane po zakończeniu rozciągania.

Każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki, powinna ona trwać minimum 15 minut, aby nasze ciało, mięśnie i stawy zostały dostatecznie rozgrzane. Dzięki temu unikniemy nabawienia się kontuzji, które zdarzają się bardzo często w przypadku zaniedbania rozgrzewki i przejścia od razu do intensywnych ćwiczeń fizycznych jak i rozciągania (mięśnie, stawy i ścięgna są zastygłe i nie rozgrzane).

### **1. Rozgrzewkę zaczynamy od wykonania następujących ćwiczeń:**

- bieg w truchcie, stopniowo przechodzący w szybszy bieg. Celem tego jest rozruszanie wszystkich partii mięśni, zwiększenie przepływu krwi w celu lepszego dotlenienia oraz rozgrzanie organizmu. Podczas truchtowania unosimy kolana jak najwyżej, następnie unosimy („uderzamy”) pięty do pośladków.

- krążenie głową w lewą i prawą stronę, przechylenie na boki, skręty głowy na boki maksymalnie do tyłu, odchylenie głowy maksymalnie do tyłu (patrzmy za siebie) i nachylenie do przodu (staramy się dotknąć podbródkiem do klatki piersiowej).

- wykonujemy pajacyki na boki i po skosie.



- wykonujemy podskoki podnosząc stopy do góry do środka i na zewnątrz (wykonujemy to w lekkim biegu - trucht), dotykając stopą do dłoni.



- krążenia dłoni w nadgarstkach.



- krążenia ramion w stawach barkowych (do przodu i do tyłu).

- silne i energiczne wymachy rękami na boki.



- krążenia przedramion w stawach łokciowych (do wewnątrz, na zewnątrz i na boki).



- krążenie bioder w rozkroku na szerokość bioder (w lewą, prawą stronę i na boki) – należy się starać aby nie wykonywać ruchów głową a jedynie samymi biodrami.



- obszerne krążenie tułowiem (w lewą i prawą stronę).



Po solidnym i rzetelnym wykonaniu tych ćwiczeń nasze ciało będzie już w pełni rozgrzane i przygotowane do rozpoczęcia treningu mającego na celu zrobienie szpagatu.

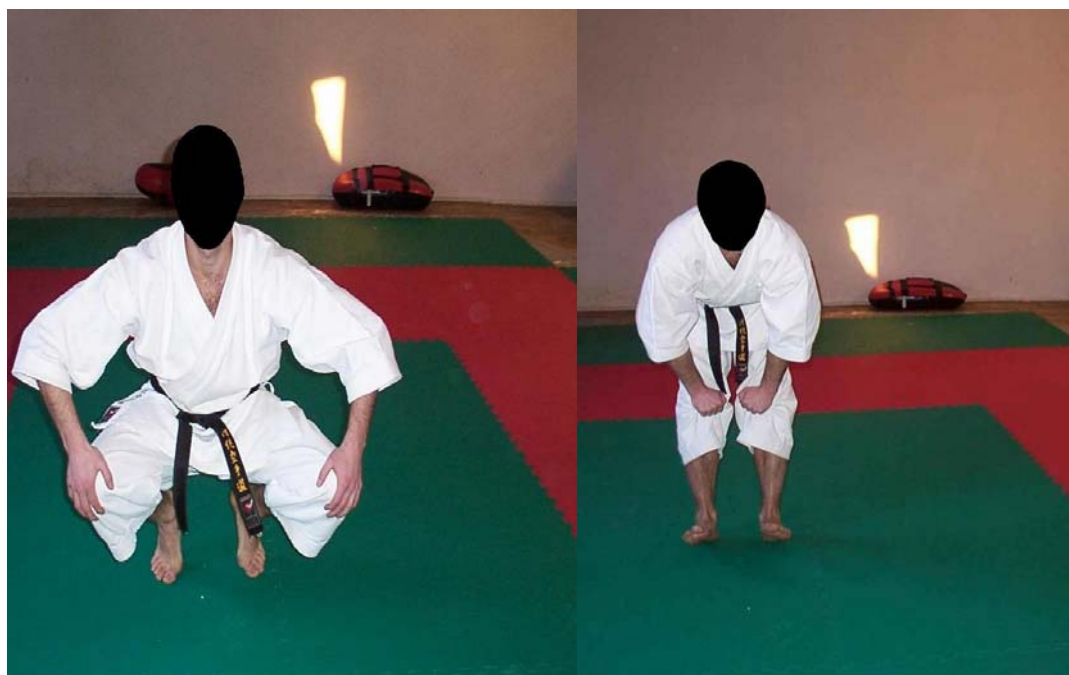
## 2. Rozpoczynamy zasadniczą część naszego treningu.

Każde z poniższych ćwiczeń powinno być wykonywane przez co najmniej kilka sekund. Podczas tych ćwiczeń należy się jak najbardziej rozluźnić - psychicznie - stres powoduje sztywnienie mięśni, a co za tym idzie uniemożliwia rozciągnięcie mięśni. Jest to spowodowane tym, że mięśnie pracują wówczas w przeciwnym kierunku (napinanie) niż podczas rozciągania. Tych ćwiczeń nie powinno się wykonywać w momencie, gdy jest się zdenerwowanym, aktualnie (w danej chwili) pod wpływem stresu. Najlepszym momentem na wykonanie tych ćwiczeń jest stan relaksu. Same ćwiczenia zwiększają komfort psychiczny i pomagają w fizycznym odprężeniu.

- wymachy okrężne nóg na zewnątrz (wykonujemy lewą i prawą nogą) - należy starać się robić wymachy wyprostowaną nogą nie zginając jej w stawie kolanowym. Wykonujemy tak jak wymachy w przód (patrz na koniec – ćwiczenia robione w seriach) tyle, że wykonujemy ruchy okrężne.

- wymach okrężne nóg do wewnątrz (wykonujemy lewą i prawą nogą) - należy starać się robić wymachy wyprostowaną nogą nie zginając jej w stawie kolanowym. Wykonujemy tak jak wymachy w przód (patrz na koniec – ćwiczenia robione w seriach) tylko wykonujemy ruchy okrężne.

- przysiad obunóż na palcach, następnie wyprost i stanie na piętach wykonując nacisk dłoni na kolana.



- zrobienie wykroku do przodu uginając przednie kolano o kąt 90 stopni i jednocześnie podnosząc do góry piętę tylnej nogi (wykonujemy na prawą i lewą stronę).



- zrobienie wykroku do przodu uginając przednie kolano o kąt 90 stopni i jednocześnie trzymając wyprostowaną nogę bokiem, cała stopa musi przylegać do podłoża.



- skłony głową do kolan (obie stopy złączone a kolana wyprostowane, staramy się przyciągać klatkę piersiową a nie głowę).



- skręty tułowia w lekkim rozkroku dotykamy na przemian prawą ręką do lewej nogi i odwrotnie lewą do prawej.

- w szerokim rozkroku w staniu głęboki skłon w przód a następnie skłony do prawej i do lewej nogi, następnie wyprost tułowia i wychylenie w tył z wypchnięciem bioder w przód.



- skłony przód w siadzie płaskim z wyprostowanymi nogami, starać się wykonywać skłony klatką piersiową do kolan a nie głową, gdyż skłony głową powodują tylko wyginanie pleców a nie rozciąganie ścięgien nóg.



- siad płaski, stopy złączone razem (podciągnięte jak najbliżej do pośladków), a kolana skierowane na zewnątrz (tzw. Motylek). Kolana dociskamy łokciami do podłoża, można skorzystać także z pomocy partnera, który wykona to ćwiczenie stojąc za naszymi plecami. W przypadkach szczególnych, aby docisk kolan do podłoża był lepszy partner może stanąć nogami na nasze kolana.



- w pozycji opisanej wyżej wykonujemy skłony głową (klatką piersiową) do stóp, pomagając sobie rękami (ręce przyciągają stopy).



- skłony w siadzie płotkarskim – jedna noga wyprostowana, a druga zgięta w kolanie i odstawiona maksymalnie do tyłu (staramy się uzyskać jak największy kąt między nogą wyprostowaną a zgiętą w kolanie). Wykonujemy skłony do nogi wyprostowanej, następnie do środka i na zewnątrz do nogi ugiętej.



- wykonujemy maksymalny rozkrok, a następnie powoli siadamy nie skracając tego rozkroku i wykonujemy skłony do środka oraz do prawej i lewej nogi (staramy się dociskać klatkę piersiową).



- rozciąganie z partnerem przy ścianie – stajemy przy ścianie opierając się plecami aby sylwetka była wyprostowana, a partner unosi naszą nogę do góry aż do oporu, robiąc to z wyczuciem aby nie wykonać tego za mocno. Rozciągamy nogi najpierw stojąc przodem, następnie rozciągamy w bok, a na koniec rozciągamy mięśnie unosząc nogę do tyłu (oczywiście lewą i prawą).



- stanie w maksymalnym rozkroku, opuszczamy biodra w dół do podłoża wyginając się maksymalnie jak potrafimy do tyłu, patrząc głową za siebie na ile to możliwe.



- ponownie stajemy w maksymalnym rozkroku, następnie przekręcając biodra próbujemy zrobić szpagat na lewą i prawą stronę (bardzo ważne jest aby nogi były wyprostowane w kolanach)



## Serie

**Wszystkie poniższe 3 ćwiczenia wykonujemy minimum 4 serie po 15 powtórzeń.**

1. wykonujemy wymachy nóg w przód do góry (maksymalnie jak potrafimy najwyżej).



2. wykonujemy wymachy nóg w bok do góry (maksymalnie jak potrafimy najwyżej).



3. wykonujemy wymachy nóg w tył do góry (maksymalnie jak potrafimy najwyżej).



Po każdej serii próbujemy wykonać jak najszerszy szpagat i utrzymujemy go przez kilkadziesiąt sekund (30s) , a następnie przechodzimy do szpagatu na lewą i na prawą stronę.

Ćwiczenia wykonuj przynajmniej 3 razy w tygodniu, aby trening miał sens i przynosił efekty. Nie ćwicz cały tydzień. Organizm potrzebuje odpoczynku, dlatego należy przeznaczyć 1 dzień tygodnia na odpoczynek.

### 3. Ćwiczenia wykonywane po zakończeniu treningu

Po zakończeniu ćwiczeń rozciągających należy pozostawać w ruchu jeszcze przez przynajmniej 15 minut, aby utrzymać krążenie krwi i ciepłotę ciała. Ćwiczenia mogą być te same jak przy rozgrzewce (wybrane), jednak mają one na celu uspokojenie organizmu i przywrócenie jego właściwego funkcjonowania. Oczywiście podczas tych ćwiczeń już się nie forsujemy. Mają to być lekkie ćwiczenia, jak chociażby spacer (cokolwiek - chodzi o to aby nagle się nie położyć na kanapie i pozostać w bezruchu).

Do tych ćwiczeń możemy wybrać:

- lekki trucht
- ćwiczenia na skakance
- jazda na rowerze
- marsz (spacer)
- lub dowolne ćwiczenia ruchowe

Pamiętaj, że każdy człowiek posiada indywidualne cechy fizyczne i ma inną budowę ciała, a co za tym idzie potrzebuje różnego czasu na osiągnięcie efektów. Porównywanie siebie z innymi nie przynosi nic dobrego, a jedynie może Cię zniechęcić do ćwiczeń. Bardzo ważne jest, abyś systematycznie i wytrwale wykonywał ćwiczenia – jest to jedyny sposób na dojście do wyznaczonego przez siebie celu. Bardzo istotne znaczenie ma również mentalność (zaangażowanie psychiczne). Nie próbuj „przeskoczyć” od razu innych, dzięki treningowi dorównasz a nawet „prześcigniesz” innych. Jest to tylko kwestia czasu!

### UWAGA

Nie należy wykonywać ćwiczeń rozciągających jeśli nabawiło się jakiegóż kontuzji lub gdy podczas ich wykonywania odczuwany jest ból.