

Rozciąganie

Podstawowym celem tak zwanego "rozciągania się", czyli głównie zwiększania ruchomości stawów biodrowych, jest ułatwienie wykonywania wysokich kopnięć. Osoba o przeciętnej ruchomości stawów jest w stanie kopnąć skutecznie do wysokości pasa. Wyższe kopnięcia wymagają dodatkowych modyfikacji naszych fizycznych uwarunkowań.

Dla nikogo nie jest tajemnicą, że nie istnieje bezpośrednie przełożenie zdolności do wykonania wysokiego kopnięcia na skuteczność w walce ulicznej. Realne starcie odbywa się zwykle w bliskim dystansie i często w uchwycie. Poza tym zdarza się, że spodnie krępują ruchy lub nie mamy dość miejsca - np. w windzie, między stolikami w kawiarni, w korytarzu pociągu, w tłumie itd. Niemniej jednak jest oczywiste, że lepiej umieć kopać wysoko i nie potrzebować tej umiejętności niż jej potrzebować i nie mieć.

Dodatkową korzyścią z rozciągania jest ogólny wzrost elastyczności ruchów i związane z tym lepsze, "luźniejsze" samopoczucie. Rozwinięcie ogólnej gibkości jest jedną z charakterystycznych cech systemu jogi, którego niezwykle korzystne działanie na organizm i psychikę jest ogólnie znane. Człowiek, który porusza się sztywno i jest ogólnie napięty starzeje się szybciej i szybciej się męczy, natomiast osoby ogólnie gibkie zachowują sprawność ruchów i ogólną żywotność przez długie lata. Na przykład znany nauczyciel hatha jogi BKS Iyengar (dziś już chyba ponad 70 letni) mimo wielu zmarszczek na twarzy i siwych włosów posiada ciało i ruchy 30 latka i cały czas jest fizycznie niezwykle ruchliwy i sprawny.

Warto więc rozciągać nie tylko stawy biodrowe, ale też całe ciało, bo to daje wzrost ogólnej sprawności i dobrze działa na nasze zdrowie.

Stań w pozycji "na baczność" i wyciągnij złożone dłonie jak najwyżej nad głowę. Spróbuj wyciągnąć się do góry jak najwyżej możesz i poczuj, jak prostują się mięśnie pleców a płuca nabierają coraz więcej powietrza.

Spróbuj też stojąc ze złączonymi stopami rozłożyć ręce jak najszerzej a palce dłoni skierować ku górze. Poczujesz jak naciągają się ścięgna w przedramionach.

Stań w lekkim rozkroku i spleć dłonie za plecami. Wyprostuj całkowicie ręce i ściągnij łopatki. Teraz pochyl się do przodu, tak, aby splecione dłonie znalazły się nad głową, wyprostuj się i puść ręce. Efektem będzie uczucie ogólnego wyprostowania twojej postawy.

Te proste pozycje, jeśli wytrzymasz w nich 3 - 4 sekundy dają wrażenie szybkiego odpoczynku i poprawę samopoczucia.

Zanim na serio zabierzesz się do rozciągania, warto dowiedzieć się o nim kilku rzeczy.

1. Postępy w rozciąganiu przychodzą powoli. Im wolniej jednak one przychodzą, tym dłużej się utrzymują po tym, jak przestaniesz rozciągać się regularnie. Dlatego nie staraj się forsować bioder na siłę. Cały czas pozostawaj na samym początku granicy bólu, ale nigdy jej nie przekraczaj.

2. Osoba w wieku 14 - 19 lat jest w stanie uzyskać dobre wyniki nawet w ciągu kilku miesięcy. Osoba po 25 roku życia, która nigdy wcześniej się nie rozciągała musi się liczyć z tym, że zastałe stawy potrzebują dużo więcej czasu na wzrost ruchliwości. Kobiety generalnie

rozciągają się łatwiej niż mężczyźni. Mężczyźni którzy ukończyli 35 - 40 lat życia (szczególnie dobrze umięśnieni) i nie rozciągali się nigdy wcześniej muszą liczyć się z tym, że mogą do szpagatu już nie dojść. Jeśli jesteś właśnie takim facetem, rozciąganie całego ciała ma oczywiście w twoim przypadku sens, ale powiedzmy sobie po męsku, że nie masz co marzyć o akrobatycznych wysokich kopnięciach a'la Van Damme. Zamiast tego naucz się przechwytywać takie kopnięcia i podcinać podporową nogę lub zakładać dźwignię na chwyconą stopę, doskonałą technikę rąk, ćwicz zdecydowane "wejście do przodu" i ogólnie postaw na stabilność.

3. Łatwiej jest rozciągać się wieczorem, niż rano.

4. Łatwiej jest rozciągać się w dni wilgotne i ciepłe, niż suche i zimne. Jeśli jest naprawdę bardzo zimno i sucho, to najłatwiej jest o kontuzję podczas rozciągania.

5. Rozciągaj się tylko solidnie rozgrzany. Zanim zaczniesz się rozciągać musisz być spocony.

6. Nie stosuj rytmicznego doginania się do granicy bólu na komendę liczącego. Rozciąg uzyskany w ten sposób nie jest trwały. Zamiast tego dochodź powoli do granicy bólu i przytrzymaj przez kilka sekund swobodnie w tym czasie oddychając i luzując całe ciało. Rób to zawsze tylko na własne tempo.

7. Raczej unikaj rozciągania metodą swobodnych, jak najwyższych wymachów. Jest to efektywna metoda jeśli chodzi o wzrost ruchliwości stawów, ale prowadzi do utraty siły kopnięcia. Będziesz kopał wysoko, ale słabo i mało precyzyjnie.

Zamiast tego stosuj następujący cykl (pamiętaj, że musisz być rozgrzany !!!):

- a. silne napięcie rozciąganego mięśnia (np. podudzia) przez kilka sekund
- b. rozluźnienie tego mięśnia przez kilka sekund
- c. naciągnięcie go na samym początku granicy bólu i przytrzymanie przez kilka sekund swobodnie oddychając i luzując całe ciało.
- d. rozluźnienie

8. Nigdy nie rozciągaj bioder, jeśli czujesz że nadciągnąłeś się za mocno i boli cię ścięgno podczas normalnych ruchów. Czasem lepiej odpuścić sobie na kilka tygodni, niż później odpuścić sobie całkiem. Jeśli zafundowałeś sobie kontuzję tego rodzaju, to lepiej powstrzymać się od rozciągania na pewien czas i zająć się innymi technikami.

9. Jako ciekawostkę można podać, że z niezaprzeczalnego faktu, iż istnieje związek pomiędzy ogólnymi właściwościami osobowości człowieka, a jego sposobem poruszania wnioskować można, że istnieje związek pomiędzy charakterem a gibkością.

Oczywiście należy potraktować tę uwagę z pewnym dystansem należnym wszystkim uogólnieniom, ale kiedy trenuje się 15 lat i obserwuje się którąś już z kolei osobę jak pracowicie dochodzi do szpagatu, to nie sposób nie zauważyć, że generalnie (są oczywiście wyjątki) ludzie których określić można jako odpowiedzialnych, solidnych, uczciwych, zdyscyplinowanych, konkretnych, poważnych i statecznych i stabilnych rozciągają się trudniej niż tacy, których określić można jako rozbieganych, wesołych, mało stabilnych, łatwo zmieniających zdanie, niesolidnych i leniwych.

Nie oznacza to oczywiście, że ten mechanizm działa w drugą stronę, tzn., że w miarę

zdobywania rozciągu człowiek ze statecznego obywatela staje się wałkonem :-)), niemniej jednak wydaje się, że można zaryzykować twierdzenie, iż ogólny wzrost ruchliwości i elastyczności naszego ciała może przyczynić się do większego ogólnego rozluźnienia psychicznego i poczucia zrelaksowania.