

MIĘŚNIE BRZUCHA – SILNE I FUNKCJONALNE

KATARZYNA TWARDZIK

Mięśnie brzucha pełnią w naszym ciele szereg różnorodnych i niezmiernie ważnych funkcji. Kompleksowy trening nie może pominąć żadnej z nich:

1. Wszystkie mięśnie brzucha działając wspólnie odpowiadają za utrzymanie prawidłowej, wyprostowanej postawy.
2. Wszystkie mięśnie brzucha wpływają na zmniejszenie obciążenia kręgosłupa przy wykonywaniu wszelkich ćwiczeń i ruchów w ciągu dnia.
3. Głębokie mięśnie brzucha stanowią zabezpieczenie kręgosłupa przez cały dzień – nie ważne, czy stoisz, leżysz, siedzisz, czy się poruszasz.
4. Mięsień prosty brzucha oraz mięśnie skośne odpowiedzialne są za wykonywanie ruchów tułowia: zgięcia, rotacji oraz kombinowanych.
5. Wszystkie mięśnie brzucha są mięśniami wspomagającymi wydech.

Przełożmy funkcje na ćwiczenia. Typowe ćwiczenia mięśni brzucha, takie jak brzuski, sit-ups, skręty tułowia, oraz wszelkie ćwiczenia w podporach i w zwisach, w których dochodzi do „podwijania” miednicy będą wzmacniały mięśnie brzucha jedynie w funkcji nr 4. Funkcje 1,2 i 3 potrzebują innego podejścia. Będziemy tu stosować ćwiczenia stabilizacyjne, czyli takie, w których główny nacisk kładziemy na utrzymanie kręgosłupa w stabilnej, neutralnej pozycji, podczas, gdy kończyny będą wykonywały różne zadania. Drugi rodzaj ćwiczeń to stabilizacja w pozycjach statycznych, takich jak popularny plank. Ważnym punktem treningu będą również ćwiczenia oddechowe z zaangażowaniem mm. brzucha (funkcja nr 5) – te z reguły wykonuję na samym początku treningu, jako naukę „czucia” mięśni głębokich, przede wszystkim mięśnia poprzecznego brzucha (TrA).

Kompleksowy trening nie może pominąć również rozciągania. Co prawda utarło się przekonanie, że mięśnie brzucha się nie rozciągają. W wielu przypadkach jest to jak najbardziej zasadne – szczególnie u osób, które mają pogłębioną lordozę lędźwiową (sylwetka z wypchniętym do przodu brzuchem i „wypiętymi” biodrami). Wiele jednak osób, zwłaszcza tych mocno pracujących nad „kaloryferem” ma zbyt napięte i skrócone mięśnie brzucha, co powoduje niebezpieczne zmiany w krzywiznach kręgosłupa. Jestem więc nie tyle za rozciąganiem mięśni brzucha, co za utrzymaniem ich właściwej elastyczności.