

kuloodporne
mięśnie
brzucha

Uwaga na temat pisowni nazwisk rosyjskich

Większość nazwisk rosyjskich jest podana zgodnie z zasadami transkrypcji na język polski. Wyjątek stanowią nazwiska Rosjan, którzy publikują swoje prace pierwotnie po angielsku i podpisują je zgodnie z transliteracją międzynarodową (np. Yuri Verkhoshansky). Do tego grona zalicza się również sam autor książki Pavel Tsatsouline (w transkrypcji polskiej: Paweł Caculin).

Tytuł oryginału:

Bullet-proof ABS. 2nd Edition Of Beyond Crunches

Przeład: Dariusz Rossowski

Fotografie: Andrea Du Cane i Robert Pearl Photography

Skład: Norbert Młyńczak

Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2000 Advanced Fitness Solutions, Pavel Tsatsouline

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2010

Originally published by Dragon Door Publications, Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

ISBN 978-83-7229-252-0

Wydanie I, dodruk, Łódź 2014

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź

tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

SPIS TREŚCI

Rozdział 1

Jak naprawdę wyizolować mięśnie brzucha dla uzyskania szybszych i skuteczniejszych efektów 7

Rozdział 2

Integracja. Jak zmienić mięśnie brzucha w „graczy zespołowych” i pomnożyć swój potencjał sportowy 27

Rozdział 3

Jak dać popalić mięśniom skośnym, ale oszczędzić kręgosłup 69

Rozdział 4

Jak przejść od mrzonek do mistrzostwa dzięki oddechowi mocy 87

Rozdział 5

Pytania i odpowiedzi 103



ROZDZIAŁ DRUGI

INTEGRACJA. JAK ZMIENIĆ
MIĘŚNIE BRZUCHA W „GRACZY
ZESPOŁOWYCH” I POMNOŻYĆ
SWÓJ POTENCJAŁ SPORTOWY

Kilka lat temu lek. med. James Garrick przetestował siłę mięśni brzucha u członków młodzieżowej narodowej drużyny USA w gimnastyce. Żaden z tych sportowców – których abs były wyrzeźbione, według dr. Garricka, „nad podziw” i z których wielu miało reprezentować Stany Zjednoczone na kolejnych igrzyskach olimpijskich – nie był w stanie wykonać pięciu spinów!

Dr Garrick – który jest doradcą medycznym NFL (Ligi Futbolu Amerykańskiego), amerykańskiej drużyny narodowej w jeździe figurowej na lodzie, a także Baletu San Francisco – prawidłowo zidentyfikował problem: „Nie chodzi o to, że nie mieli tych mięśni (...). Rzecz w tym, że nie funkcjonowały one w roli stabilizatorów pleców. Zajmowały się czym innym. A kiedy zostały wezwane do akcji (...), nie sprostały zadaniu”.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że **posiadanie mięśni to nie to samo co bycie silnym**. Gdyby tak było, zawody w podnoszeniu ciężarów sprowadzałyby się do zważenia zawodników, a wszystkie trofea zgarnęliby kulturyści. Jak wyjaśnia prof. Vladimir Zatsiorsky, były konsultant ds. siły i kondycji w radzieckiej drużynie olimpijskiej, „wydatkowanie maksymalnej siły jest kwestią umiejętnego działania, w którym wiele mięśni musi zostać poprawnie aktywowanych. Tę prawidłową aktywację licznych grup mięśni nazywa się koordynacją międzymięśniową”.

Mówiąc metaforycznie, jeśli weźmiemy jedenastu dobrych piłkarzy, którzy nigdy nie grali jako jedna drużyna, i postawimy ich na boisku, możemy być pewni, że dostaną baty.

Kuloodporne mięśnie brzucha to wszechstronny program dwuetapowy. Pierwszym etapem była izolacja, czyli **trening mięśni**. Brzuszki profesora Jandy wydzieliły mięśnie proste brzucha (abs) od zginaczy bioder, tak by można było maksymalnie sprawnie i wydajnie popracować nad ich siłą i tonusem.

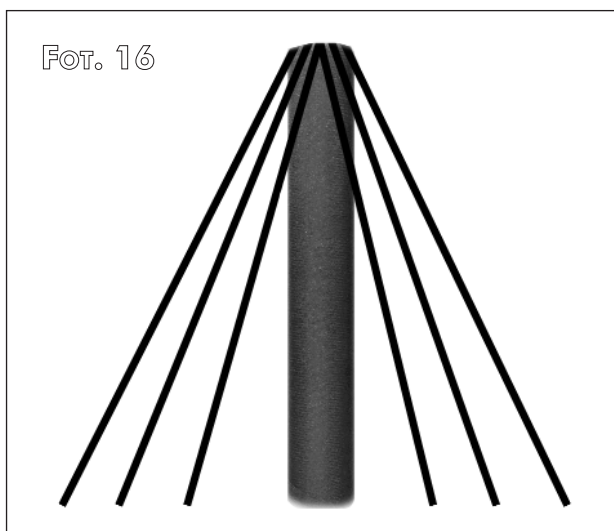
Kolejnym krokiem jest jednak integracja, czyli **trening ruchu**. Następujące ćwiczenia nie tylko wzmocnią napięcie mięśni twojego miękkiego brzuszka, ale nauczą je także, jak współpracować z innymi mięśniami oraz jak uczestniczyć w zabezpieczaniu pleców.

Zasadniczą rolą mięśni abs nie jest przyciąganie mostka do miednicy (chyba że masz bzika na punkcie spinania albo zarabiasz na życie, rąbiąc drzewo na opał), tylko zapewnienie stabilnej podstawy dla oddziaływania ciągnącego innych mięśni. Tak na przykład napięte mięśnie proste brzucha równoważą siłę ciągnięcia mięśni lędźwiowych, wywieraną od tyłu na kręgosłup, dzięki czemu zachowane jest jego naturalne wygięcie.

Kiedy człowiek biegnie, podnosi ciężar albo robi wykop nogą bez zachowania właściwej proporcji rozkładu sił między zginaczami kręgosłupa i zginaczami bioder, te drugie powodują wygięcie dolnej partii pleców, niekiedy tak wielkie, iż może być przyczyną urazu (fot. 15).



Dobłą analogią jest ustawiony pionowo słup. Pociągany linami tylko z jednej strony (mięśnie lędźwiowe), wygnie się, przełamie lub przewróci (fot. 17). Dodajmy jednak jeszcze jeden zestaw lin po drugiej stronie (mięśnie proste brzucha), a słup będzie bardziej stabilny niż kiedykolwiek (fot. 16).



Dlatego po wyrobieniu mięśni abs dzięki brzuszkom na pavelizerze trenuj ich „pracę zespołową” ze zginaczami bioder. Oto stosowne ćwiczenie.

BALETOWY WYRZUT NOGI

U gimnastyków i baletmistrzów zginacze bioder są często aż nadto wyrobione przez tysiące wykonywanych przez nich wznosów. W końcu, pomimo wszystkich szpagatów i skłonów, mięśnie te ulegają skróceniu (jeśli ciekawi cię, dlaczego tak się dzieje, dlaczego nie pomaga na to rozciąganie odprężone oraz co można zrobić w tej sprawie – sięgnij po moją książkę *Power Stretching* [Rozciąganie siłowe]). W konsekwencji zaś pociągają kręgosłup, wywołując niezdrową hiperlordozę, tj. przesadne wygięcie kręgosłupa w dolnym odcinku.

Rosyjscy baletmistrzowie i gimnastycy preferują poniższe ćwiczenie z tego względu, iż przyzwyczajają ono mięśnie brzucha do stabilizowania kręgosłupa wbrew ciągnącemu oddziaływaniu potężnych zginaczy bioder. Ćwiczenie to przeciąża także mięśnie międzykolcowe, czyli głębokie mięśnie grzbietu, bardzo istotne dla zdrowia kręgosłupa. W trakcie takiego treningu wyrobisz sobie falisty brzuch, którego na pewno się nie powstydzisz.

Zacznij od ćwiczenia każdej nogi z osobna. Połóż się na plecach. Jedna noga wycelowana jest stopą w sufit (albo jego okolice, zależnie od twojego rozciągnięcia), druga jest zaparkowana na podłodze jak w pozycji do spinania (fot. 18). Spłaszcz dolny odcinek pleców na podłodze i trzymaj go tak przez cały czas ćwiczenia.

FOT. 18



Weź wdech, zaciśnij pośladki i powoli opuszczaj nogę. Palce stóp mają być cały czas ściągnięte. Zejdź tak nisko, jak jesteś w stanie przy zachowaniu płaskiego położenia kręgosłupa lędźwiowego. Zatrzymaj się tuż przed powstaniem dyskomfortu w dole pleców (fot. 19). Łatwo może się zdarzyć, że plecy wygną się automatycznie, tak że tego w ogóle sobie nie uświadomisz. Dlatego na początku, gdy uczysz się tego rosyjskiego ćwiczenia, poproś, by ktoś próbował wsunąć ołówek pod twoje plecy – nie powinno się to udać.

FOT. 19



Jeśli będziesz oddychał w trakcie ćwiczenia, napięcie mięśni brzucha nieuchronnie spadnie, dając zginaczom bioder okazję do zdobycia przewagi nad nimi, co stwarza ryzyko urazu pleców. Oznacza to, że jeśli lekarz nie zezwala ci na wykonywanie zadań ze wstrzymaniem oddechu, jesteś zwolniony z tego ćwiczenia.

Jeśli jesteś zmuszony odwrócić kierunek ruchu, zanim dotrzesz do podłogi, dalej wstrzymuj oddech, dopóki nie wrócisz do pozycji górnej. Dopiero wtedy wypuść powietrze i odpręż się na sekundę przed kolejnym powtórzeniem. Jeżeli zdołałeś prawidłowo opuścić nogę do samej posadzki (fot. 20), połóż ją i odpręż się na chwilę przed drogą w górę. Wykonaj wymaganą liczbę powtórzeń (3–5) jedną nogą, po czym zajmij się drugą.

FOT. 20



INTEGRACJA

W miarę nabierania wprawy stopniowo coraz bardziej prostuj niepracującą nogę, aż będzie leżeć płasko na podłodze (fot. 21, 22). Na tym etapie możesz dodać dodatkowe obciążenie na kostki albo przerzucić się na wersję dwunożną.

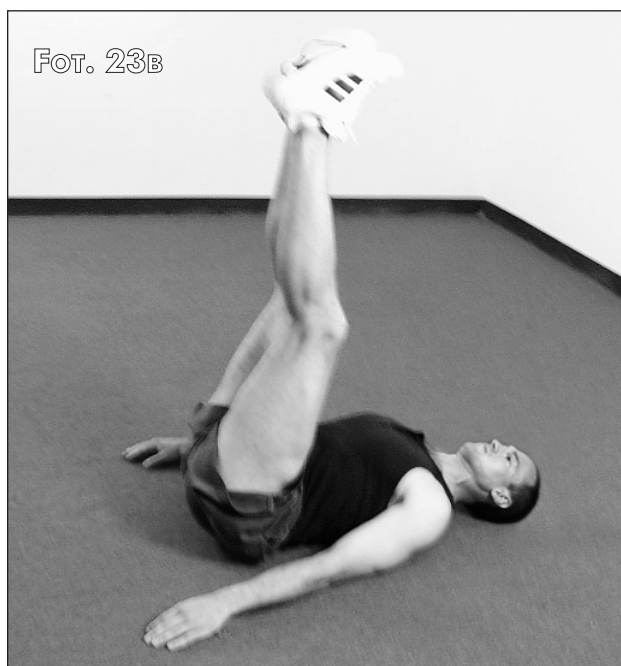
FOT. 21



FOT. 22



Położ się na plecach i przyciągnij kolana do klatki piersiowej (fot. 23), a następnie stosuj się do instrukcji dotyczących wariantu jedną nogą.



INTEGRACJA

Jeżeli masz trudności z tym ćwiczeniem, możesz spróbować łatwiejszej odmiany, w której kręgosłup jest zgięty do przodu, a głowa uniesiona (fot. 24).

