

# ROZCIĄGANIE I GIBKOŚĆ (dla początkujących)

PORADNIK TRENINGOWY



KICK & FIT  
by  
Arkadiusz Zadłużny

# SPIS TREŚCI

**1. ROZCIĄGANIE I GIBKOŚĆ - strona 1**

**2. ĆWICZENIA**

- 1. WYKROK z pogłębieniem**
- 2. SKŁONY do nogi, nóg w siadzie**
- 3. PRZECHODZENIE z nogi na nogę**
- 4. Skłony do nogi klęcząc na 1 kolanie**
- 5. Rozciąganie do szpagatu na kolanie**
- 6. Rozciąganie do szpagatu poprzecznego  
(w staniu podpartym)**
- 7. Rozciąganie do szpagatu poprzecznego  
(w siedzeniu ze skłonami)**
- 8. Siad płotkarski**
- 9. Pogłębienie rozkroku na kolanach z wypychaniem bioder**

KICK & FIT

by

Arkadiusz Zadłużny

# ROZCIĄGANIE I GIBKOŚĆ

## WSTĘP

Elastyczność i rozciągnięcie to rzeczy, o których marzy wiele osób mówiąc: „fajnie było by być rozciągniętym, ale to nie dla mnie, nie dam rady, nie mam predyspozycji, to za trudne.”

W rzeczywistości prawda jest taka, że wszyscy mamy oczywiście różne predyspozycje do rozciągania.

Są tacy którzy zrobią szpagat w 3 miesiące, innym zajmie to być może rok. Dopóki nie spróbujesz nie wiesz do której z grup sam należysz.

Tutaj podobnie jak przy uprawianiu innych sportów czy osiągnięciu celów życiowych najważniejsza jest systematyczność i konsekwencja w działaniu.

Jeśli poświęcisz swój czas trzy razy w tygodniu po około 20 minut to wystarczy to aby w krótkim czasie znacznie poprawić rozciągnięcie i gibkość.

## KIEDY POWINNO SIĘ ROZCIĄGAĆ?

- z samego rana
- po krótkiej rozgrzewce
- po fizycznej pracy
- w ciągu dnia
- na koniec dnia kilka minut przed pójściem spać

## JAK POWINNO SIĘ ROZCIĄGAĆ?

- do granicy uczucia dyskomfortu (ból)
- pozostawać w pozycjach rozciągających określoną ilość czasu
- powtarzać ćwiczenia kilka razy
- oddychać głęboko i spokojnie
- odprężenie się podczas rozciągania jest szczególnie ważne

# 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

## 1. WYKROK z pogłębieniem

Wykrok jedną nogą w przód,

pomiędzy udami powinien powstać kąt minimum 90 stopni.

Można podeprzeć się rękami na wykrocznym udzie.

Należy bujać się przód tył 10 do 20 razy.

Jeśli ćwiczenie jest zbyt łatwe powiększyć kąt między udami i powtórzyć ćwiczenie.

## ZDJĘCIA



# 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

## 2. SKŁONY do nogi, nóg w siadzie

Siad prosty na ziemi, jedna noga zgięta piętą do pachwiny. Skłony do nogi wyprostowanej bez „garbienia się” co znaczy, że powinniśmy je wykonywać tak jakbyśmy chcieli sięgnąć brodą do palców nogi wyprostowanej patrząc przed siebie. Wykonać 10 do 20 skłonów i powtórzyć ćwiczenie na drugą stronę.

Na koniec wykonać 10 do 20 skłonów do obu nóg wyprostowanych.

## ZDJĘCIA



## 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

### 3. PRZECHODZENIE z nogi na nogę

Przy tym ćwiczeniu staramy się podpierać zawsze z przodu rękami na ziemi.

Robimy przysiad na jednej nodze kładąc jednocześnie drugą w bok.

Palce nogi wyprostowanej skierowane do góry.

Noga zgięta powinna docelowo całą stopą stać na podłodze.

Początkujący mogą stać na palcach we wczesnych stadiach rozciągania.

Kolano nogi zgiętej należy ustawiać na zewnątrz,

może być w tym pomocny łokieć (jak na zdjęciach poniżej).

Przechodzimy z nogi na nogę w miarę możliwości jak najniżej i pogłębiamy.

Wykonujemy 10 do 20 powtórzeń.

#### ZDJĘCIA



## 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

### 4. Skłony do nogi klęcząc na kolanie

Klęcząc na 1 kolanie wyprostowujemy nogę przed siebie opierając ją piętą o podłogę. Palce nogi wyprostowanej skierowane do góry.

Skłony do nogi wyprostowanej sięgając rękami do niej lub opierając się o podłogę.

Wykonujemy 10 do 20 skłonów do nogi.

To samo powtarzamy zmieniając nogę podporową.

### ZDJĘCIA



## 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

### 5. Rozciąganie do szpagatu na kolanie

To tak jakbyśmy z pozycji skłony do nogi klęcząc na 1 kolanie nogą wyprostowaną odjechali możliwie najdalej do przodu.

Tylna noga podpira się na kolanie na podłodze, dodatkowo podpieramy się rękami. Poszerzamy tą pozycję do granicy bólu i pozostajemy w niej około 20-30 sekund. Następnie wykonujemy ćwiczenie na drugą stronę.

Można wykonać je kilkukrotnie na każdą stronę (tyle samo razy w sumie na obie)

### ZDJĘCIA



## 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

### 6. Rozciąganie do szpagatu poprzecznego w stanie podpartym

Rozkrok podpierając się rękami o ziemię do granicy bólu.

Pozostanie w tej pozycji przez minimum 20 do 30 sekund.

Ćwiczenie to można powtarzać pomiędzy innymi ćwiczeniami.

### ZDJĘCIA



## 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

### 7. Rozciąganie do szpagatu poprzecznego w siedzeniu ze skłonami

Sugerowane wykonanie tego ćwiczenia bezpośrednio po staniu w rozkroku.

Siedząc z nogami prostymi w kolanach staramy się wykonać skłon do jednej nogi, do drugiej nogi i do przodu.

Zasada wykonywania skłonów taka sama jak zawsze czyli najlepiej ręce wyrzucone daleko do przodu, brodą jak najdalej patrząc się przed siebie.

Wykonujemy po 10 do 20 skłonów do każdej nogi i na koniec do przodu.

### ZDJĘCIA



# 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

## 8. Siad płotkarski

Wykonuje się go tak jakbyśmy chcieli usiąść na pośladku podczas wykonywania rozciągania do szpagatu bocznego.

Przednia noga wyprostowana, tylna noga zgięta.

Skłony do nogi wyprostowanej oraz do nogi zgiętej po 10 do 20 razy.

Ćwiczenie wykonujemy na obie strony.

## ZDJĘCIA



# 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

## 9. Pogłębianie rozkroku na kolanach z wypychaniem bioder

Podobne do rozciągania do szpagatu poprzecznego w siadzie podpartym. Różnica polega na tym, że ćwiczenie to wykonujemy na zgiętych kolanach, podpierając się na nich na podłodze.

Podpieramy się także rękami i przenosimy ciężar ciała przód tył pracując biodrami. Ćwiczenie powtarzamy 10 do 20 razy.

### ZDJĘCIA



# 2. ĆWICZENIA (w kolejności wykonywania)

## PODSUMOWANIE

Osobiście zalecam zachowanie kolejności wykonywania ćwiczeń według tego poradnika, przynajmniej na początku przygody z rozciąganiem. Docelowo oczywiście można zamieniać kolejność ich kolejność. Pamiętaj, że najważniejsza w tym programie i w osiągnięciu celów jest zasada **systematyczności i konsekwencji**.

Jeśli będziesz rozciągał się minimum 2-3 razy w tygodniu, robił to systematycznie i będziesz cierpliwy efekty na pewno będą widoczne, i bardzo możliwe, że nawet Cię zaskoczą.

Życzę Ci osiągnięcia wszystkiego o czym sobie zamarzysz.  
Arek Zadłużny