

super
stawy

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: Super Joints

Przekład: Dariusz Rossowski

Fotografie: Robert Pearl Photography

Skład: Norbert Młyńczak

Druk: Toruńskie Zakłady Graficzne ZAPOLEX

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 © 2001 Advanced Fitness Solutions, Inc. – Pavel Tsatsouline

Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2010

ISBN 978-83-7229-260-5

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

Przedmowa

Komu są potrzebne Superstawy? 9

Część I. Zdrowie i ruchomość stawów

Jak ćwiczenia na ruchomość mogą ratować stawy i zwalczać artretyzm 13

Czy twoje stawy są dostatecznie mobilne? 28

Ćwiczenia na rozruszanie stawów 36

Trójpłaszczyznowe ruchy szyi 38 • Krążenie barkami 40 • Ćwiczenie pięści 41 • Rotacja nadgarstka 42 • Krążenie łokcia 43 • Egipcjanin 44 • Rosyjski bilard • Krążenie ramion 47 • Krążenie kostki 48 • Krążenie kolanami 50 • Przysiad 51 • Hula-hoop 54 • Taniec brzucha 55 • Kozak 56 • Obroty szpagatowe 61 • Zginanie i prostowanie kręgosłupa 64 • Rotacja kręgosłupa 70

Część 2. Siła, gibkość i jeszcze większa ruchomość

Gibkość aktywna – większa
sprawność sportowa, mniej kontuzji 75

Ćwiczenia 94

Wiatrak 96 • Brzuski z wyprostowanymi nogami metodą Różowej Pantery 99 •
Mostek 102 • „Pchanie w wannie” 107 • „Wyciąganie noża” 109 • „Wyłamy-
wacz” barków • Rozciąganie łopatek 113 • Sięganie w bok do ściany 116 •
Wznosy kolana metodą Różowej Pantery z kopnięciem 117 • Arabeska metodą
Różowej Pantery 122

PRZEDMOWA

Komu są potrzebne *Superstawy*?

„Pavel napisał już *Rozciąganie odprężone*, więc komu potrzebna jest jeszcze jedna książka o rozciąganiu?” – Odpowiedź brzmi: wszystkim, w tym Tobie, Drogi Kolego. Czy odnajdujesz się w podanym niżej zestawieniu?

Zestawienie osób, którym przydają się silne stawy

- **Każdy, kto chce zmniejszyć ryzyko urazu.** Czy należysz może do osób, które potrafią się rozciągnąć tylko wtedy, gdy pomaga im w tym partner lub jakieś zewnętrzne oddziaływania typu grawitacji? Brakuje ci siły, by unieść wysoko nogę albo samodzielnie wykonać inne ćwiczenia rozciągające? Jeśli tak, rosyjskie badania przekonują, że jesteś bardzo podatny na urazy. Książka ta wskaże, jak wyrobić siłę i gibkość we właściwych proporcjach.
- **Każdy sportowiec, który chce podnieść swoje osiągnięcia.** Rosyjskie badania ukazują, że im bardziej gibkość aktywna pokrywa się z gibkością pasywną, tym lepsza jest wydolność sportowca.
- **Każdy starszy człowiek, u którego stawy tracą ruchomość ze względu na złoگی wapnia i niedostatek aktywności.** Ćwiczenia opisane w tej książce wielokrotnie przywracały młodzieńczą ruchomość trzeszczącym, zastałym „zawiasom”, niekiedy niwelując nawet stany zwyrodnieniowe.
- **Każdy młody sportowiec.** Rosyjscy specjaliści stwierdzają kategorycznie, że dzieci nadużywające rozciągania biernego (tak popularnego na Zachodzie)

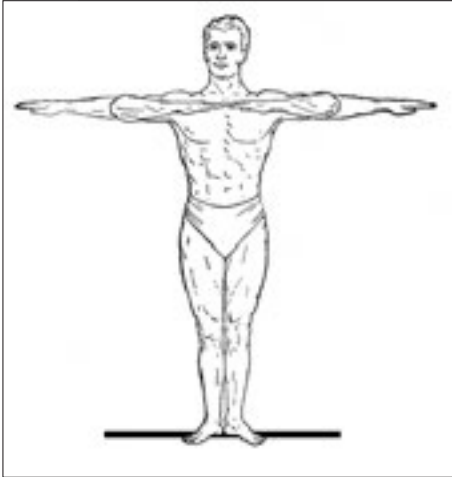
mogą osłabić swoje stawy, doprowadzając do wad postawy. Prezentowane w tej książce aktywne ćwiczenia na gibkość stanowią preferowaną metodę wyrabiania elastyczności u dzieci i młodzieży, ponieważ wzmacniają mięśnie, co w tym wieku jest sprawą istotniejszą od samego rozciągania.

- **Każda osoba, która chce poprawić swoją postawę ciała.** Program superstawów zapewnia ten efekt.
- **Każdy zawodnik sztuk walki, skałkowiec, alpinista, komandos, tancerz** – czyli każdy, kto musi wysoko podnosić nogi. Unikalne rosyjskie ćwiczenia opisane w książce rozwijają zdolność wysokiego zadarcia nogi – znacznie lepiej niż jakakolwiek inna istniejąca metoda.
- **Wszyscy fani programu *Rozciągania odprężonego*, którzy chcą uzyskać jeszcze większe rozciągnięcie bierne.** Ćwiczenia z Superstawów dopełniają te zaprezentowane w *Rozciąganiu odprężonym* i pozwalają pomnożyć uzyskane uprzednio korzyści fizyczne.

A zatem to książka dla Ciebie!

Pavel Tsatsouline
Santa Monica, Kalifornia, sierpień 2001

Popularne rosyjskie czasopismo „Kultura fizyczna i zdrowie” podkreśla, że w ćwiczeniach na ruchomość stawów (zwłaszcza po przekroczeniu pięćdziesiątki) należy rygorystycznie dbać o całkowity wyprost oraz sumiennie rozciągać zginacze, by uniknąć tzw. przykurczu, czyli pojawiającego się z wiekiem skrócenia mięśnia.



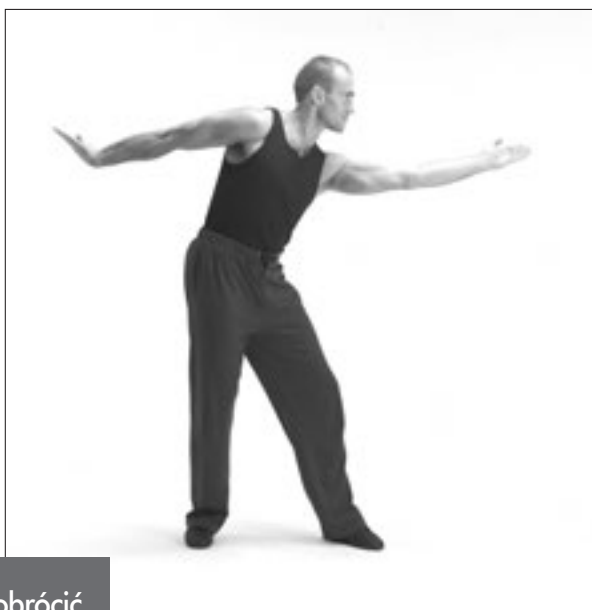
6. Egipcjanin

To znakomite ćwiczenie rozluźniające barki jest rozpowszechnione wśród rosyjskich zawodników sztuk walki.

Zacznij, stając prosto z wyciągniętymi w bok rękoma. Dłonie zwrócone są w dół.



Przekręć się piruetowo wzdłuż osi kręgosłupa i obróć w jedną stronę, utrzymując ręce w tym samym miejscu w przestrzeni. Obie dłonie powinny obrócić się spodem jak najbardziej do góry – wysiłek mięśniowy ma pochodzić z barków. Zmień stronę, utrzymując ręce wciąż w tej samej linii.



Obie dłonie powinny obrócić się spodem jak najbardziej do góry. Wysiłek mięśniowy ma pochodzić z barków.



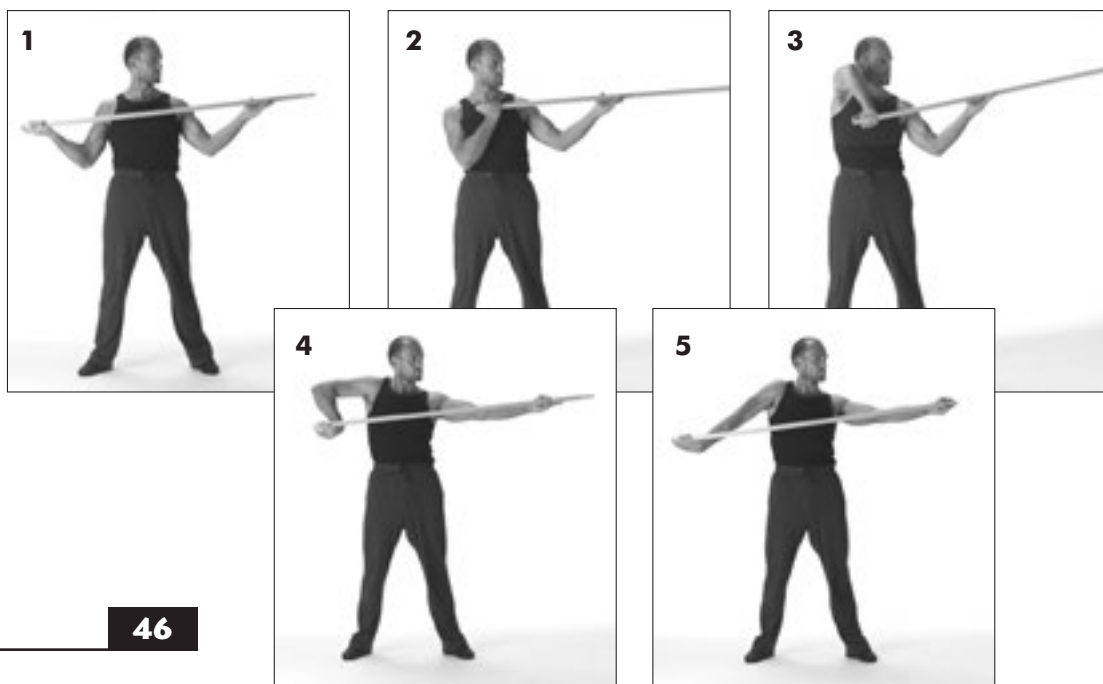
7. Rosyjski bilard

Ten ekstremalny wariant „Egipcjanina” – ćwiczony w rosyjskiej armii do celów walki na bagnety, a promowany w USA przez Scotta Sonnona i Dereka Brighamą – jeszcze bardziej wykręca barki, nie mówiąc już o nadgarstkach.

Weź mniej więcej półtorametrowy gładki drążek i trzymaj z przodu przed klatką piersiową. Lewą dłoń miej luźną, tak by drążek mógł swobodnie ślizgać się po niej jak kij bilardowy. Mocno trzymaj go drugą ręką (fot. 1).

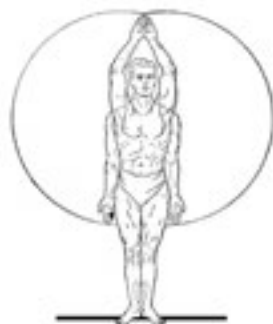
Pchnij drążek w lewo wzdłuż klatki piersiowej, aż prawa pięść znajdzie się przed tobą; kostki zwrócone są na zewnątrz (fot 2). Utrzymując dłoń blisko klatki piersiowej, obracaj ją wokół osi drążka (lewa dłoń jest nadal ściśnięta, prawa odprężona), aż łokieć podejdzie do samej góry, a kostki pięści zwrócą się w twoją stronę (fot. 3). Łatwiej przyjdzie ci wykonać ten ruch, jeżeli wyobrazisz sobie, że siłujesz się na rękę.

Wciąż trzymając „karabin” blisko przy klatce piersiowej, pociągnij go ślizgiem w prawo (fot. 4) aż do zablokowania łokcia (fot. 5). Odwróć ruch i wykonaj ćwiczenie drugą ręką.



8. Krążenie ramion

Ćwiczenie to zajmie się wszelkimi niedostatkami zakresu ruchomości twoich barków, które mogły być pominięte w poprzednich zadaniach. Zaczaj maksymalnie wielkie kręgi jednorącz lub oburącz. Powtarzaj w obu kierunkach.



15. Obroty szpagatowe

Jeśli aspirujesz do szpagatu, ćwiczenie to będzie znakomitym uzupełnieniem treningu w tym zakresie z książki *Rozciąganie odprężone*. Sesje szpagatów według opisaney tam metody napięcie–odprężenie możesz rozpocząć od trzech serii obrotów prezentowanych poniżej. Zanotujesz natychmiastowe zwiększenie zakresu ruchu.

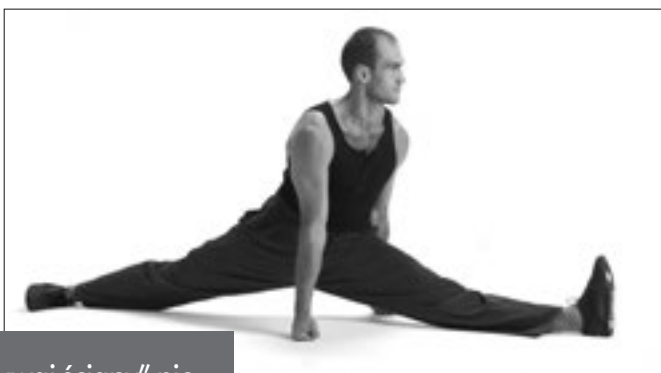
Jeśli zaś nie masz ambicji szpagatowych, ćwiczenie to okaże się po prostu miłą niespodzianką dla bioder. Taki ekstremalny kozak.

Przyjmij pozycję „szpagatu sztuk walki” – stopa nogi wykroczonej jest skierowana do góry, a nogi zakroczonej leży na boku. Przez cały czas ćwiczenia kolana muszą pozostawać zablokowane! Bo jak nie... Jeśli podczas obrotu szpagatowego rozluźni się mięśnie czworogłowe ud i pozwoli na dośrodkowe przekręcenie kolan, można łatwo kontuzjować kolana.



Przez cały czas ćwiczenia kolana muszą pozostawać zablokowane!

Przenosząc ciężar ciała z nóg na pięści czy dłonie, przekręć stopy wokół osi i zwróć się w drugą stronę.



Gdy zmieniasz strony, „rozsuwaj ściany” piętami albo „wrywaj sobie biodra ze stawów”.

Większość ludzi nie zbliża się nawet do pełnego szpagatu. Powinni oni opierać ręce na jakimś meblu zamiast na podłodze.

Nie można powtarzać tego za wiele: kolana trzymaj sztywne!



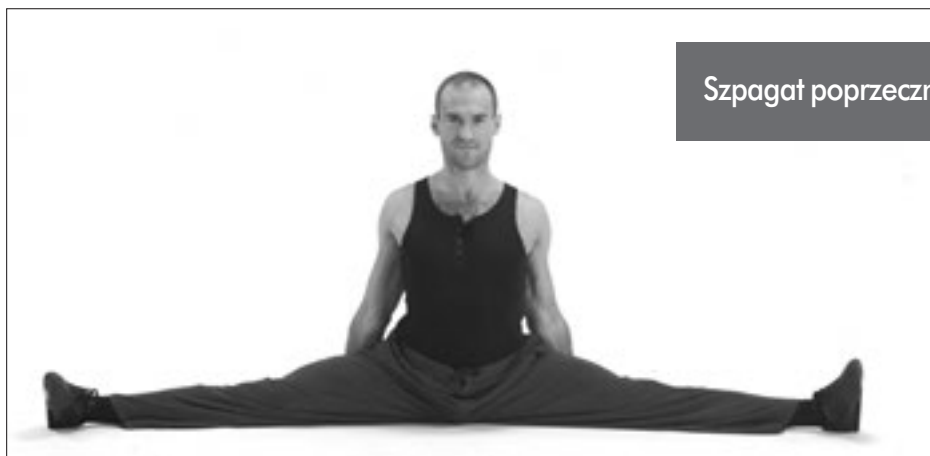
Przekonasz się, że w chwili obracania się w drugą stronę trzeba się nieco unieść, by uniknąć „zatrzaśnięcia” stawów biodrowych. To normalne, ale staraj się schodzić coraz niżej w miarę kolejnych powtórzeń w trakcie serii.

Gdy zmieniasz strony, „rozsuwaj ściany” piętami albo „wrywaj sobie biodra ze stawów”. Ponadto pchaj biodra do przodu napiętymi mięśniami pośladkowymi. Wielokrotne delikatne kołysanie biodrami w przód w różnych pozycjach w ciągu tego ćwiczenia znakomicie rozluźni biodra; zapytaj dowolnego rosyjskiego gimnastyka.

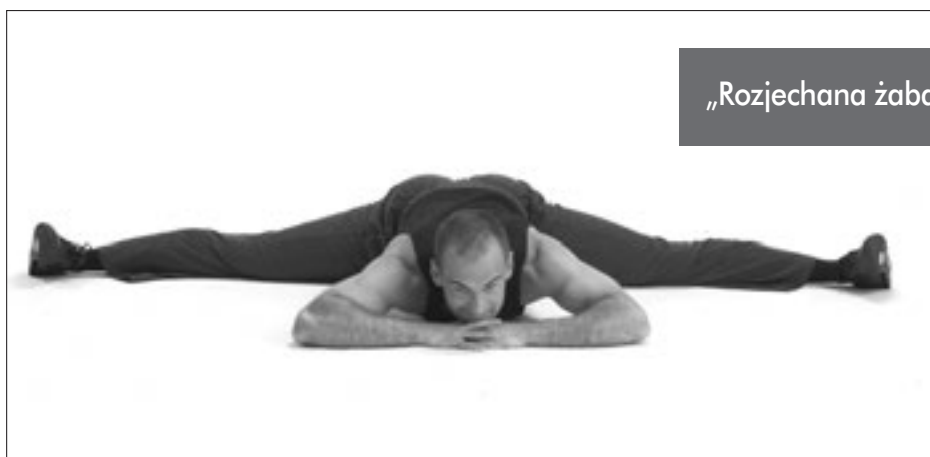
Delikatnie kołysz biodrami w przód w różnych pozycjach w ciągu ćwiczenia.



Innym znakomitym ćwiczeniem dla bardzo gibkich jest „zwijanie się” i „rozwijanie” między szpagatem poprzecznym a „rozjechaną żabą”.



Szpagat poprzeczny



„Rozjechana żaba”