

Cała prawda na temat mięśni brzucha

W wolnym czasie postanowiłem napisać kilka zdań o mięśniach brzucha. Jest to temat niezwykle popularny i ponadczasowy, bowiem już starożytni Grecy i Rzymianie uważali, że wyrzeźbiona środkowa partia ciała jest wyznacznikiem siły i atrakcyjności. Dali temu wyraz w swojej twórczości: posągi bogów, władców atletów. Obecnie „sześciopak” jest niemalże obiektem „kultu”, rozwinięte mięśnie brzucha są obecne wszędzie: w reklamach klubów fitness, w telewizji na okładkach kolorowych magazynów.

Na co dzień w pracy zawodowej mam możliwość obserwacji osób pracujących nad sylwetką, prowadzę ponadto krótkie zajęcia grupowe o skrótce ABS (abdominal body system). Z przykrością muszę stwierdzić, iż większość z nas w swoim dążeniu do wymarzonego brzucha popełnia sporo błędów, dlatego też postaram się przekazać kilka porad pozwalających ich uniknąć.

Zacznę od rozważań nad brzuchem od strony anatomicznej.

Mięśnie brzucha wypełniają przestrzeń zawartą między dolnym brzegiem klatki piersiowej a miednicą. Mają na ogół kształt szerokich płatów, stanowią silną elastyczną ścianę, która może się kurczyć lub rozciągać. Ma to zasadnicze znaczenie dla oddychania.

Kurcząc się mięśnie brzucha uciskają zawartość jamy brzusznej i przy rozkurzonej przeponie, tłocząc trzewia ku górze, unoszą przeponę. Przepona wpukła się do jamy klatki piersiowej, zmniejsza jej objętość i w ten sposób mięśnie brzucha powodują wydech. Przy rozkurczu mięśni brzucha kurcząca się przepona wypiera trzewia jamy brzusznej ku dołowi i powoduje wdech.

Jeżeli przy ustalonej miednicy i klatce piersiowej wszystkie mięśnie otaczające jamę brzuszną skurczą się jednocześnie, to objętość jamy brzusznej zmniejszy się, a panujące w niej ciśnienie wzrośnie. W ten sposób wytworzy się tzw. tłocznia brzuszna.

Największe znaczenie w tej czynności ma mięsień poprzeczny brzucha.

Mięśnie tłoczni brzusznej tworzą 4 mięśnie:

1. mięsień prosty brzucha – przy pomocy tego mięśnia przyciągamy tułów do bioder tak jak podczas spięć, a także unosimy biodra w kierunku tułowia jak podczas spięć odwróconych.
2. mięśnie skośne zewnętrzne – odpowiadają za skręty tułowia oraz za prostowanie tułowia np. podczas bocznych skłonów tułowia z obciążeniem. Stanowią oprawę mięśnia prostego brzucha, są ważne w dyscyplinach sportu wymagających skręcania się w pasie np. golf, tenis,
3. mięśnie skośne wewnętrzne – znajdują się pod zewnętrznymi skosami, biorą również udział w skręcaniu tułowia. Dzięki ich pracy tułów podtrzymywany jest w pionie.
4. mięsień poprzeczny brzucha – odpowiedzialny jest za zwężanie żeber i klatki piersiowej oraz oddychanie (wytwarza tłocznię brzuszną)

Niedoceniana rola mięśni brzucha.

Poza aspektem estetycznym mięśnie brzucha pełnią niezwykle ważną rolę podtrzymywania kręgosłupa w czasie wysiłku. Im silniejsze mamy mięśnie brzucha tym więcej siły zyskujemy podczas ćwiczeń bazowych. Dobrym przykładem wydają się być przysiady ze sztangą, podczas których dobrze wypracowany „brzuch” zapewnia lepsze przeniesienie siły z ud na sztangę. Ponadto blokowanie oddechu przy ciężkich



ćwiczeniach znacznie zwiększa siłę.

Frederic Delavier wyróżnił 4 główne problemy dotyczące osób trenujących mięśnie brzucha, należą do nich :

- brak rzeźby mięśni brzucha czyli tzw „sześciopaka”
- słabiej rozwinięta dolna część mięśnia prostego brzucha
- warstwa tłuszczu zakrywająca mięśnie brzucha
- brak tonusu mięśniowego(napięcia spoczynkowego mięśnia) w tłoczni brzusznej przez co brzuch staje się optycznie większy.

Dylematy dotyczące mięśni brzucha.

1. Na pewno zastanawialiście się czy ćwiczenie mięśni brzucha zwiększa ich zarys?

Otóż nawet systematyczne ćwiczenie mięśni brzucha najczęściej okazuje się nieskuteczne, gdy nie stosujemy odpowiednio zbilansowanego planu żywieniowego. Jeśli posiadamy powyżej 15% tkanki tłuszczowej nawet świetnie wypracowany brzuch nie będzie widoczny.

Nie oznacza to jednak, iż należy nie uwzględniać tego obszaru ciała należy w naszych treningach. Jeśli nie ćwiczymy mięśni brzucha wcale to są one słabo rozwinięte i wystarczy niewielka powłoka tłuszczu żeby je zasłonić. Nie pomoże wtedy nawet bardzo restrykcyjna dieta. Natomiast regularne ćwiczenie mięśni brzucha powoduje ich rozbudowę, w efekcie może to wpłynąć na poprawę widoczności poszczególnych brzuśców.

Ciekawe wydają się być ponadto badania medyczne Stallknechta, z których wynika, iż naprężony mięsień może czerpać energię z tłuszczu, który go okrywa.

U wielu osób tłuszcz gromadzi się na mięśniach nie aktywnych w pierwszej kolejności, choć zależy to w dużym stopniu od uwarunkowań genetycznych, gospodarki hormonalnej i sprawności układu nerwowego.

Poza przypadkiem osób z otyłością, mięsień prosty brzucha jest często przysłonięty kilkoma centymetrami podskórnej tkanki tłuszczowej, rzadko osiąga 10cm. Tak, więc to nie tłuszcz podskórny powoduje wrażenie wypukłego brzucha. To tłuszcz wewnętrzny wypycha ścianę jamy brzusznej na zewnątrz.

Optymalnym rozwiązaniem jest, więc połączenie diety, ćwiczeń mięśni brzucha oraz treningu cardio.

2. Istotne jest również rozstrzygnięcie kwestii czy możliwe jest oddzielenie pracy górnych części mięśnia prostego od partii dolnych, oraz dlaczego ciężiej jest odsłonić dół?

Po pierwsze oba aktony brzucha są od siebie niezależnie unerwione w efekcie mięsień prosty nie pracuje równo na swoich obu końcach. Wszystkie ćwiczenia polegające na unoszeniu klatki piersiowej pobudzają głównie, ale nie tylko górną część brzucha. Unoszenie miednicy zaś trochę mocniej angażują dolne partie.

Badania pokazują, że zdecydowanie ciężiej jest zaangażować dół brzucha, wynika to często z braku aktywności tego obszaru, (ciężko go pobudzić), bowiem impuls nerwowy jest mocniejszy w górnym obszarze.

Dolny akton mięśni brzucha nie ma zbyt dużo siły gdyż czasem podnosić musi ciężar kończyny dolnej. Dlatego też mózg mobilizuje do pomocy mięśnie zginacze bioder oraz mięśnie lędźwiowe. Dobra izolacja tego problematycznego obszaru jest w efekcie trudna do osiągnięcia.

Interesujące jest również, iż pomimo dość znacznej dysproporcji pomiędzy górną, a dolną częścią brzucha większość trenujących większą uwagę przykładają do górnego obszaru „sześciopaka”

3. Wartym wyjaśnienia jest zagadnienie dotyczące wpływu treningu mięśni brzucha na szerokość talii.

Co ciekawe mięśnie, które mogą zapewnić szczupłą talię lub przynajmniej jej wyszczuplenie to mięśnie: poprzeczny brzucha działający jak prawdziwy gorset oraz mięśnie skośne zewnętrzne i wewnętrzne, stabilizujące tułów.

Bardzo często spotykać się można z twierdzeniem, iż ćwiczenie mięśni skośnych poszerza talię. Jest to prawie nie możliwe gdyż bardzo trudno osiągnąć taki stopień rozwoju tych mięśni. Należy dbać, o jakość mięśni skośnych, a nie o ich masę, dlatego też optymalnie trenować tą partię z niedużym obciążeniem w seriach z dużą ilością powtórzeń. Co więcej lekceważenie „skosów” może przyczynić się do powstawania tzw „oponki”.

4. Pozostaje, więc pytanie, w jaki sposób trenować mięśnie brzucha tzn z jaką częstotliwością

i intensywnością oraz jakie ćwiczenia wybrać?

W dążeniu do estetycznego wyglądu podejmowanej w tych rozważaniach partii mięśniowej, proponuje następujący podział pracy:

- 40% serii na dolną część mięśni brzucha
- 30% na górną część brzucha
- 30% ćwiczeń skrętów tułowia

W przypadku gdy trenujemy brzuch 2 razy w tygodniu(jest to minimum) zastosować można

10 serii ćwiczeń w tym:

- 4 serie ćwiczeń na dolną część brzucha
- 3 serie na górną część brzucha
- 3 serie skrętów.

Taki podział jest jedynie moją propozycją, oczywiście można go zmienić w zależności od indywidualnych potrzeb np. chcąc zlikwidować oponkę, powinno się wykonywać więcej skrętów tułowia.

Można też trenować brzuch codziennie np. jednego dnia górną część, kolejnego dnia dolną, a jeszcze innego mięśnie skośne. Takie zróżnicowanie ma wiele zalet pozwala, bowiem lepiej wyizolować dany akton. W przypadku takiego systemu treningowego nie ma też ryzyka przetrenowania.

Mięśnie brzucha to stosunkowo mała partia mięśniowa i około 48 godzin to czas wystarczający na jej regenerację.

Bez względu na podział i częstotliwość pracy unikać należy najczęściej popełnianego błędu polegającego na ćwiczeniu tylko górnej części brzucha.

Co do kwestii ilości powtórzeń w seriach dobrze jest wykonywać duży ich zakres od 20 wzwyż, bowiem 55%-60% wszystkich włókien mięśniowych brzucha na ogół składa się z tych wolnokurczliwych (czerwonych). W dużym stopniu zależne jest to od predyspozycji genetycznych, niemniej jednak najlepszym bodźcem dla włókien czerwonych jest właśnie duża liczba powtórzeń w serii.

Wiadomo jak bardzo istotna jest technika wykonywanych ćwiczeń, dlatego też postanowiłem pokrótce poruszyć ten temat.

Często u osób ćwiczących mięśnie brzucha obserwuje nieprawidłową pozycję tzn.

„wklęsły grzbiet” Taka pozycja powoduje ucisk na krążki międzykręgosłupowe, co prowadzić może do wypuklin lub nawet przepuklin jądra miążdżystego. Niezwykle ważne jest, zatem, aby ćwiczyć brzuch zachowując grzbiet wygięty w łuk. Należy łagodnie związać i rozwijać tułów, a nie składać tułów na pół używając siły mięśni lędźwiowych.

Omawiając prawidłową technikę ćwiczeń koniecznie wspomnieć trzeba o pozycji głowy.

Odchylenie jej do tyłu powoduje, iż odruchowo napinają się mięśnie lędźwiowe, które usztywniają kręgosłup. Utrudnia to właściwe napięcie mięśni brzucha. Powinno się, więc pochylić głowę do przodu i cały czas patrzeć na mięśnie brzucha, wtedy rozluźnione lędźwie umożliwią nam zaokrąglenie kręgosłupa. Nie należy patrzeć w stronę sufitu!

W zasadzie ćwiczenia na mięśnie brzucha blokują oddychanie, ale tylko częściowo. Niemniej jednak należy pamiętać o wydechu podczas napinania i wdechu w fazie negatywnej (opuszczania).

Literatura:

1. Kurt Burngardt „Abs czyli mięśnie brzucha” Łódź 2008
2. Tudor Bompa, Lorenzo Cornacchia „ Serious Strenght Training” May 1998
3. Frederic Delavier, Michael Gundill „ Modelowanie sylwetki metodą Delaviera” wydawnictwo lekarskie PZWL 2011
4. www.kif.pl

trener personalny Jerzy Romanowski