

Bez bólu barków

Bóle w przedniej części barków podczas wyciskania sztangi lub sztangielek... Myślę, że problem ten dotyczy wielu trenujących osób.

Często może mieć to związek z patologicznym wpływem treningu klatki piersiowej na mięśnie dwugłowe ramion a szczególnie głowę długą tych mięśni.

W pozycji wyciskania sztangi lub sztangielek w momencie maksymalnego rozciągnięcia mięśni piersiowych ścięgno głowej długiej mięśnia dwugłowego ramienia przylega do bruzdy międzyguzkowej. Ucisk ten zwiększa się dodatkowo gdy łokieć skierowany jest na zewnątrz, konsekwencją tego jest tarcie, które powoduje uszkodzenie ww ścięgna.



Owa bruzda międzyguzkowa jest głęboka na około 4 – 6 mm. Jednak u osób trenujących siłowo jest ona węższa i może mieć nawet mniej niż 3 mm. Dlatego też adeptów kulturystyki cechuje dużo większa podatność na wszelkiego rodzaju uszkodzenia najczęściej naderwania ścięgien mięśni dwugłowych ramienia.

Zatem jeżeli odczuwasz bóle zlokalizowane w przedniej części obręczy barkowej po treningu mięśni klatki piersiowej, lub wyczuwasz/słyszysz chrzęst w przedniej części barków podczas ćwiczeń ramion, barków, mięśni piersiowych lub mięśni grzbietu prawdopodobnie masz wąską bruzdę międzyguzkową.

Aby zmniejszyć tarcie na omawiane ścięgno powinno się przed ćwiczeniem mięśni piersiowych rozgrzać mięśnie dwugłowe ramion pracą dynamiczną np. z wykorzystaniem talerza łącząc je z lekkim rozciąganiem. Dodatkowo można zmniejszyć zakres ruchów mięśni piersiowych, a więc nie opuszczać sztangi lub sztangielek bardzo nisko.

Trener personalny Jerzy Romanowski

Literatura:

1. Artur Dziak, Samer Tayara - "Urazy i uszkodzenia w sporcie" Kraków 2009
2. K. Nazar - "Medycyna sportowa" Warszawa 2007
3. F. Delavier - "Atlas treningu siłowego" PZWL 2007