

# ANATOMIA PRZYSIADU

**PRZYSIAD ZE SZTANGĄ TO CHYBA NAJPOPULARNIEJSZE ĆWICZENIE SIŁOWE NA ŚWIECIE.**

**Wykonują je trójboiści, crossfitterzy, kulturyści, przedstawiciele prawie wszystkich innych dyscyplin sportu i trenujący amatorzy. Jednak często zdarza się, że wykonują je błędnie.**

**Czas to naprawić. Sławomir Zawrotniak, Michał Rosiak**

**N**ie ulega wątpliwości, że to właśnie od przysiadu ze sztangą wielu trenerów i amatorów treningu siłowego zaczyna układanie planu treningowego. Jest to ćwiczenie wpływające na tak wiele aspektów ludzkiego zdrowia i formy, że trudno je wszystkie wymienić w takim tekście. Przysiad bezpośrednio angażuje mięsień czworogłowy uda, mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięsień krawiecki, mięsień smukły, mięsień przywodziciel

wielki, mięśnie pośladkowe (małe, średnie i wielkie), mięsień półścięgnisty, półbłoniasty i w końcu dwugłowy uda. Natomiast w sposób pośredni do pracy zaangażowane są również mięśnie brzucha (proste oraz skośne zewnętrzne i wewnętrzne). Sporo tego, prawda? Dlatego też, wykonując regularnie przysiad, możemy liczyć na cały szereg korzyści.

*„Przysiad ze sztangą to potężny bodziec do wzrostu mięśni, zagęszczenia kośćca, wzmocnienia tkanki łącznej, a co za tym idzie – również poprawę ogólnej sprawności fizycznej i jakości życia” – twierdzi Sławomir Zawrotniak, coach fitness & wellness, kwalifikowany nauczyciel sportu, instruktor rekreacji ruchowej oraz trener CrossFit Level 2. I wcale nie trzeba być sprawnym atletą z wieloletnim sta-*

## PARA W ŁAPIE

WYKONUJĄC PRZYSIAD, MOŻEMY LICZYĆ NA ZWIĘKSZENIE WYDZIAŁANIA HORMONÓW ANABOLICZNYCH (TESTOSTERON, HORMON WZROSTU, IGF-1), MAJĄCYCH WPŁYW NA PROCESY REGENERACYJNE, HIPERTROFIE ORAZ BUDOWANIE SIŁY.

## OCHOTA NA ŻYCIE

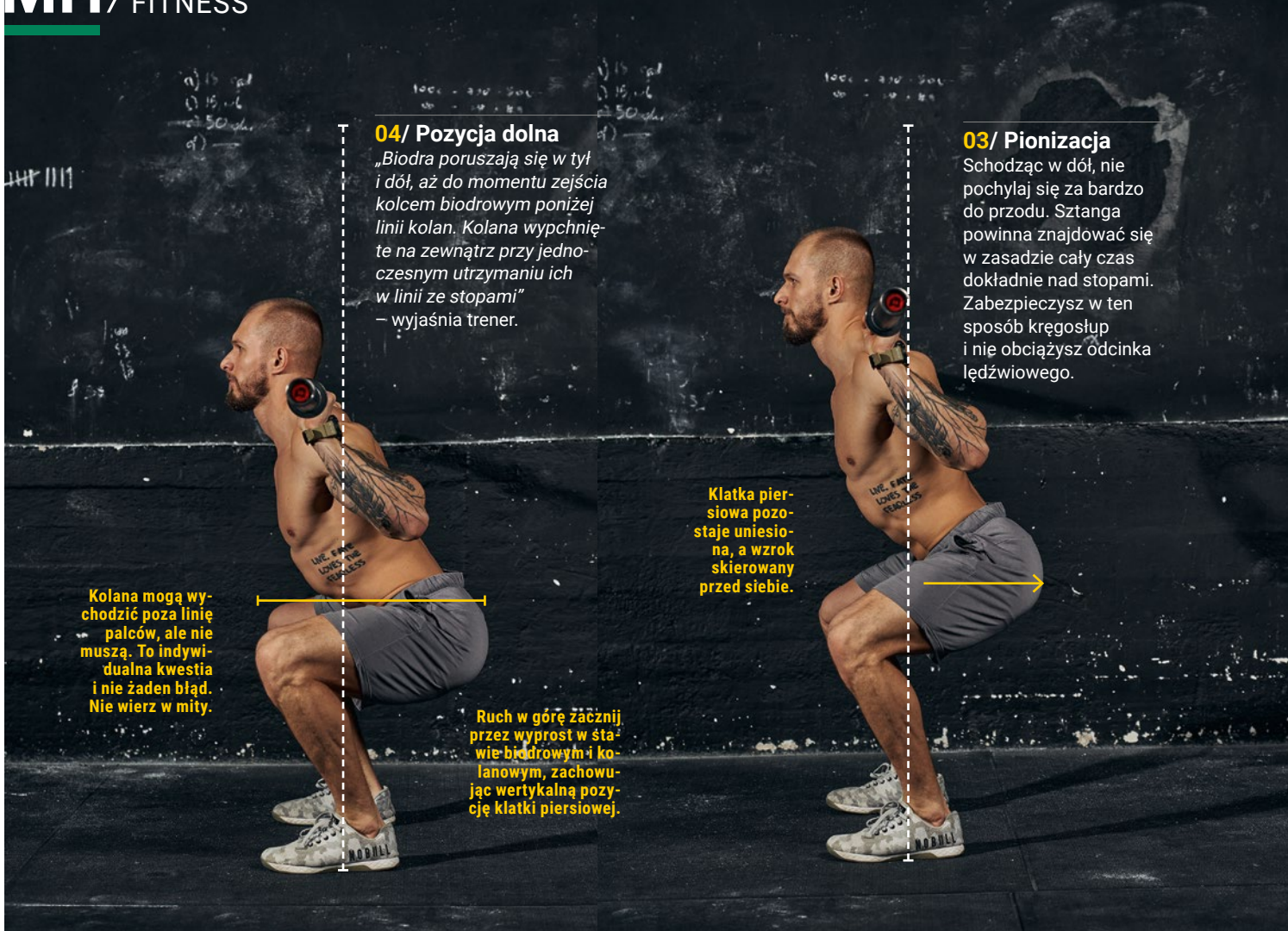
PRZYSIAD TO TAKŻE PODWYŻSZONY POZIOM LIBIDO, WYŻSZA FORMA W ŁÓŻKU I LEPSZE SAMOPOCZUCIE.

## MOCNE FUNDAMENTY

KRÓL TRENINGU WPŁYWA TEŻ NA POPRAWĘ STABILIZACJI I RÓWNOWAGI ORAZ ZWIĘKSZENIE GĘSTOŚCI KOŚCI.

## NAOLIWIONE ZAWIASY

JAKBY TEGO BYŁO MAŁO, PRZYSIAD WZMACNIA STABILNOŚĆ KOMPLEKSU ŁĘDŹWIOWO-MIĘDNICZNO-BIODROWEGO, STAWU SKOKOWEGO ORAZ KOLANOWEGO.



### 04/ Pozycja dolna

„Biodra poruszają się w tył i dół, aż do momentu zejścia kolcem biodrowym poniżej linii kolan. Kolana wypchnięte na zewnątrz przy jednoczesnym utrzymaniu ich w linii ze stopami” – wyjaśnia trener.

### 03/ Pionizacja

Schodząc w dół, nie pochylaj się za bardzo do przodu. Sztanga powinna znajdować się w zasadzie cały czas dokładnie nad stopami. Zabezpieczysz w ten sposób kręgosłup i nie obciążysz odcinka lędźwiowego.

Kolana mogą wychodzić poza linię palców, ale nie muszą. To indywidualna kwestia i nie żaden błąd. Nie wierz w mity.

Klatka piersiowa pozostaje uniesiona, a wzrok skierowany przed siebie.

Ruch w górę złącznij przez wyprost w stawie biodrowym i kolanowym, zachowując wertykalną pozycję klatki piersiowej.

żem, żeby rozpocząć swoją znajomość z przysiadem i siłownią w ogóle. „Jest to obowiązkowe ćwiczenie nie tylko dla stałych bywalców klubów fitness, ale dla każdego, kto chce cieszyć się zdrowiem i wysoką sprawnością fizyczną. Systematyczne wplatanie przysiadów w swój reżim treningowy przekłada się na zwiększoną syntezę hormonów anabolicznych, a co za tym idzie – wyższe libido i lepsze samopoczucie” – dodaje doświadczony trener. Mało tego – przez wzmocnienie mięśni czworogłowych uda i zginaczy bioder poprawimy również naszą wytrzymałość w łóżku, szczególnie w trakcie pozycji kłęczących. To jednak jeszcze nie koniec. „Pozytywnie wpły-

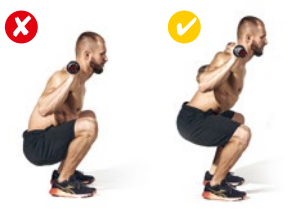
**STABILIZACJA CENTRALNA**

Wzmocnienie mięśni core’u setkami brzuszków lub długimi deskami pomoże wzmocnić stabilizację centralną, ale aby w pełni zabezpieczyć cały ruch w przysiadzie z obciążoną

sztangą, należy umiejętnie i w sposób skoordynowany operować mięśniami brzucha, mięśniami pasa miednicy, bioder i pleców, a ponadto przeponą i otaczającą to wszystko powię-

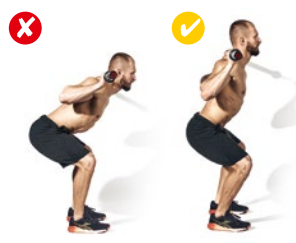
zią. Tylko gdy całość pracuje wspólnie, kręgosłup znajduje się w ustabilizowanej i bezpiecznej pozycji. W trakcie przysiadu napinaj cały korpus, jakbyś przygotowywał się na przyjęcie ciosu.

### POPRAW BŁĘDY



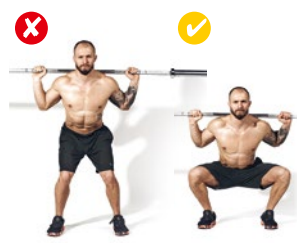
#### Podwijanie się pośladków

Podwijanie się pośladków może być spowodowane m.in. słabą mobilnością stawu skokowego (wówczas roluj tydki) i/lub skróconymi mięśniami całej tylnej grupy: pośladków, ud, tyłek (wówczas roluj je wszystkie).



#### Nadmierne pochylanie się

W przysiadzie ruch inicjujemy z bioder, ale jeśli wypchniemy je za mocno do tyłu, nasza klatka piersiowa powędruje za bardzo do przodu, co z kolei pozbawi nas równowagi i wyrzuci ciężar poza pionową oś ruchu.



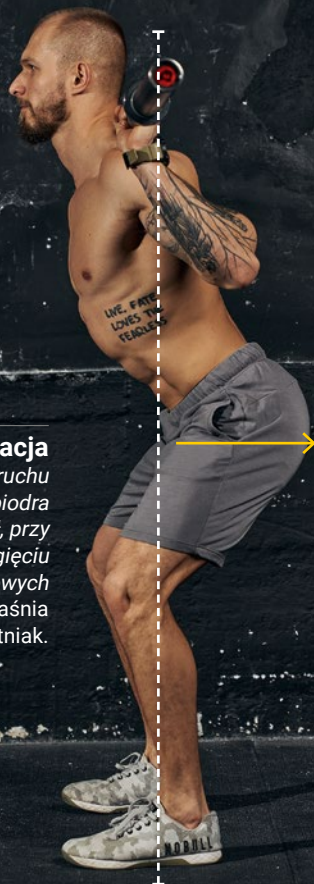
#### Uginanie kolan do wewnątrz

Nie można pozwolić, by kolana zapadały się do środka. By tego uniknąć, skieruj palce stóp delikatnie na zewnątrz. Szerokość rozstawienia stóp dostosuj do swojej wygody.

Głowę trzymaj wyprostowaną i patrz przed siebie. Zachowasz dzięki temu neutralną pozycję kręgosłupa i, co najważniejsze, wykonasz przysiad bezpiecznie.

## 02/ Inicjacja

„Rozpoczęcie ruchu odbywa się przez biodra skierowane w tył, przy jednoczesnym zgięciu stawów kolanowych i skokowych” – wyjaśnia Sławomir Zawrotniak.



Otwarta klatka piersiowa, ustabilizowana sylwetka.

## 01/ Na górze

„Ciężar ciała rozłóż między trzy punkty podparcia: piętę, pierwszą głowę kości śródstopia i piątą głowę kości śródstopia. Gryf powinien spocząć na mięśniu czworobocznym – złap go chwytem nieco szerszym niż szerokość barków. Łokcie powinny być skierowane w dół” – radzi trener Zawrotniak.

Stabilna pozycja przez napięcie pośladków oraz mięśni brzucha.

Stopy rozstawione na szerokość barków, palce stóp skierowane delikatnie na zewnątrz.



## Przed siebie

Nie szukaj wzrokiem podłogi, ona na pewno tam jest. Pochylenie głowy skutkuje utratą prawidłowej, pionowej postawy i retrakcji łopatek (ściągnięcia ich do siebie).



## JAK ODDYCHAĆ?

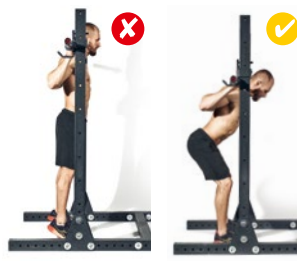
Poprawne oddychanie to podstawa sukcesu. „Wdech następuje przed samym wykonaniem powtórzenia, zaraz przed zejściem do przysiadu. Powietrze wdychamy torem brzuszny (przopona). Przez wypełniającą się powietrzem jamę brzuszną dochodzi do aktywizacji mięśni brzucha i dna miednicy. Wydech następuje po zakończonym powtórzeniu” – wyjaśnia trener Sławomir Zawrotniak.

niemy także na koordynację, równowagę, stabilizację stawów oraz zwiększamy zakres ich ruchu. Możemy także liczyć na poprawę wyników w innych sportach, nawet nieskorelowanych bezpośrednio z siłą mięśni nóg” – wyjaśnia Zawrotniak. Jak widać, benefitów jest sporo, więc nie ma co się przysiadu bać. Trzeba jednak pamiętać o kilku zasadach i unikać najczęściej powtarzanych błędów. „Nawet pewne dysfunkcje układu ruchu nie powinny skreślać przysiadu z listy naszych ćwiczeń. Modelowanie ćwiczenia pod względem stosowanych obciążeń i zakresu ruchu pozwala nam dostosować dane ćwiczenie do aktualnych możliwości trenującego” – uważa ekspert. Bo przysiad jest dla każdego. ▶



## Wysokość sztangi...

Ustaw sztangę na stojakach mniej więcej na wysokości górnej części klatki piersiowej. Zajmując pozycję startową, powinieneś wziąć poprawkę na fakt, że gryf trzeba jeszcze lekko unieść z haków.



## ...bywa kłopotliwa

Jeśli zrobisz to, odrywając stopy od podłoża, już na starcie złamiesz jedną z podstawowych zasad przysiadu, jaką jest rozłożenie ciężaru ciała na trzy punkty podparcia na stopach. To błąd kardynalny.

„Przysiad to obowiązkowe ćwiczenie nie tylko dla stałych bywalców siłowni, ale dla każdego, kto chce cieszyć się zdrowiem i wysoką sprawnością fizyczną”.

#### 05/ Ruch w górę

„Powstanie z przysiadu następuje przez wyprost w stawie biodrowym i w stawach kolanowych przy zachowaniu wertykalnej pozycji klatki piersiowej. Górna część tułowia unosi się równo z miednicą. Dynamiczny powrót do pozycji początkowej (fazę koncentryczną wykonujemy szybciej niż ekscentryczną, stosunek prędkości mniej więcej 2:1)” – radzi trener Sławomir Zawrotniak.

Lopatki powinny być ściągnięte, a chwyt na sztandze zamknięty.

Ruch w górę zacznij przez wyprost w stawie biodrowym i kolanowym, zachowując wertykalną pozycję klatki piersiowej.

## CO PRZED PRZYSIADEM?

Chcesz, żeby Twój przysiad był perfekcyjny technicznie, a gryf solidnie obciążony talerzami? Wykonaj te ćwiczenia w ramach rozgrzewki, aktywacji, rozciągania i rolowania.



**01**

### ROLOWANIE

Rolowanie pomaga rozluźnić spięte mięśnie, ale nie przesadzaj z tym przed dźwiganiem. Delikatne rolowanie poprawi Twój przysiad, katowanie bólowych miejsc już niekoniecznie. Skup się na rolowaniu odcinka piersiowego kręgosłupa, ud, pośladków i tydek.



**02**

### ROZCIĄGANIE

Przed przystąpieniem do serii ciężkich przysiadów warto również rozciągnąć kilka pracujących mięśni: pośladkowych, biodrowo-łędźwiowych i czworogłowych uda. Każde z zaprezentowanych ćwiczeń wykonaj oczywiście dla obu nóg i wytrzymaj w pozycji przynajmniej po minucie na nogę.



**04**

### HOLLOW BODY + DESKA

Na aktywację brzucha wybraliśmy poczciwą deskę i hollow body, czyli pracę w izometrii. Weź jednak pod uwagę, że są to dość męczące ćwiczenia, zatem sugerujemy nie przesadzać z nimi przed treningiem właściwym – to ma być aktywacja, nie skatowanie mięśni brzucha. Wystarczy krótkie, trwające 30 sekund okresy spięcia mięśni w 2-3 seriach.



**03**

### MONSTER WALK Z GUMĄ

Założ gumę oporową powyżej kolan i stań w rozkroku, by poczuć opór gumy. Lekko pochyl tułów do przodu. Następnie wykonaj krok w bok, jednak uważaj, by nie wykonywać ruchów miednicą – pracują nogi, reszta ciała jest stabilna. Zrób spacer w dwie strony – powinieneś poczuć palenie pośladków. To również świetne ćwiczenie, jeśli masz problem z kolanami zapadającymi się do wewnątrz w trakcie przysiadu.



**05**

### UNOSZENIE BIODER Z GUMĄ

Aktywacja pośladków, które w dzisiejszych, pełnych siedzenia na czterech literach czasach często są słabe, a my nie potrafimy ich odpowiednio wykorzystać podczas treningu. Połóż się plecami na podłodze, ręce ułóż wzdłuż tułowia, a powyżej kolan załóż gumę oporową. Z tej pozycji unieś biodra, nie odrywając od podłogi ani ramion, ani stóp.



## PRZYSIAD A MARTWY

Wielu trenujących face-tów zastanawia się, jak i czy w ogóle łączyć ze sobą w treningu przysiad ze sztangą i martwy ciąg, czyli dwa bardzo obciążające ćwiczenia wielostawowe. Co ma do powiedzenia w tej sprawie nasz ekspert? „Martwy ciąg i przysiad ze sztangą to ćwiczenia ciężko atletyczne, złożone. Oba angażują podobne grupy mięśniowe (bezpośrednio i pośrednio). Wykonywane podczas jednego treningu mogą (ale nie muszą) doprowadzić do przeciążenia zarówno układu mięśniowego, jak i nerwowego. Zbyt duże obciążenia, objętość i/lub intensywność podczas wykonywania obu ćwiczeń jednego dnia może przynieść więcej strat niż korzyści” – tłumaczy Sławomir Zawrotniak.

„Zrównoważony trening typu FBW, zawierający zarówno przysiad, jak i martwy ciąg, z zastosowaniem umiarkowanych obciążeń, może być tutaj dobrym rozwiązaniem i przemawiać za łączeniem tych ćwiczeń. Jednak już przy zastosowaniu dużego obciążenia, objętości czy wysokiej intensywności, nawet przy wieloletnim stażu treningowym, zaleca się rozbić tych ćwiczeń na osobne jednostki treningowe. W przeciwnym razie procesy regeneracyjne będą trwały zbyt długo” – kończy trener Zawrotniak.