

III część cyklu „Ćwicz z nami”

Trening mięśni dna miednicy dla zaawansowanych

MGR ALEKSANDRA LISTKOWSKA

STUDIUM WF I SPORTU, UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁÓDZI

W treningu dla początkujących (Kwartalnik NTM nr 2 (29) 2009) zlokalizowałyśmy mięśnie dna miednicy, nauczyłyśmy się „izolować” pracę mięśni synergistycznych oraz wykonywać skurcz przepony dna miednicy podczas jednego, swobodnie wydłużonego wydechu. Dzisiejsze ćwiczenia są adresowane do osób, które opanowały wymienione umiejętności.

Zanim przejdziemy do właściwych ćwiczeń, nauczmy się wprowadzać nasze mięśnie w stan pełnego rozluźnienia, a umysł w stan relaksu („relaksacja i odpoczynek”).

Położ się wygodnie na podłodze na plecach (mata, koc, dywan). W zależności od kondycji kręgosłupa możesz podłożyć odpowiednio zrolowany ręcznik pod szyję i/lub odcinek lędźwiowy. Za-

mknij oczy, ramiona ułóż około 45 stopni od tułowia, a dłonie stroną grzbietową do podłogi. Nogi rozluźnij - kierując swobodnie palce stóp na zewnątrz. Uchyl usta - lekko opuszczając żuchwę. Powinnaś czuć się komfortowo i wygodnie. Oddychaj spokojnie. Będziesz stopniowo rozluźniać poszczególne części ciała - skupiając na nich swoją uwagę i tym samym świadomie powodując ich rozluźnienie. Zatem, skoncentruj myśli na sobie, zacznij od czoła... rozluźnij je. Przejdź myślami do szyi - po prostu pomyśl o niej i siłą woli rozluźnij ją. Następnie w taki sam sposób, nie spiesząc się, skup swoją uwagę na barkach, łopatkach, ramionach, przedramionach, dłoniach, pośladkach, udach, podudziach i stopach. Ćwiczenie wykonuj powoli, jakby od niechcenia, spokojnie oddychając. Powinnaś poczuć

się „bezwładna”, a ciało czuć jako bardzo ciężkie. To całkowite rozluźnienie mięśni pozwoli Ci łatwiej „nawiązać kontakt” z mięśniami dna miednicy. Taką relaksacją zalecam zaczynać i kończyć każdy trening dolnej przepony.

W treningu dla osób zaawansowanych, każde kolejne ćwiczenie zawiera dodatkowy element uzupełniający poprzednie ćwiczenie i należy je wprowadzać z zachowaniem podanej kolejności. Będziemy stopniowo dążyć do wydłużenia czasu skurczu przy swobodnym oddychaniu, co umożliwi nam skuteczne panowanie nad naszymi mdm w życiu codziennym.

Przypomnijmy najistotniejsze ćwiczenie (V) z treningu dla początkujących, które będzie wstępem do 1. ćwiczenia w treningu dla zaawansowanych.

1. Leżąc tyłem na podłodze w pozycji relaksacyjnej weź spokojny wdech i podczas spokojnego wydechu wykonaj całe ćwiczenie V z treningu dla początkujących (podczas jednego, spokojnego wydechu: „podciągnij pępek” „zmniejsz miednicę”, „wykonaj sznurowanie”, czyli spowoduj skurcz mięśni dna miednicy), i teraz - utrzymując osiągnięty skurcz przejdź do swobodnego oddychania (3 - 4 oddechy). Ten czas wykorzystaj na wizualizację „hamaka”, kontrolę oddechu i rozluźnienia górnej części ciała, głównie szyi i barków. Następnie rozluźnij skurcz mdm. Wyrównaj oddech. Powtórz ćwiczenie kilka razy, aby wyraźnie je poczuć.

Od momentu opanowania tego ćwiczenia, uzupełniając codzienny trening podstawowy, stosuj je 4 - 5 razy w ciągu dnia w pozycji stojącej, starając się utrzymać napięcie podczas krótkiej wymiany zdań (abyś nie ćwiczyła na bezdechu). Doskonalać się, wykorzystaj do te-





go różne, przypadkowe sytuacje w życiu codziennym.

2. Pozostając w leżeniu tyłem, weź wdech, a następnie podczas wydechu wykonaj skurcz mdm i utrzymuj go, przejdź do swobodnego oddychania (jak w ćw. 1.), ale tym razem wykorzystaj ten czas na spokojne, ciągle „podciąganie hamaka” na wyższy poziom, w kierunku klatki piersiowej. Kontroluj i niweluj zbędne napięcia - rozluźnij skurcz mdm. Wyrównaj oddech i powtórz ćwiczenie kilka razy, abyś była pewna, że dobrze je wykonujesz. Pamiętaj o odpo-

czynku zawsze kiedy czujesz zmęczenie czyń to także obowiązkowo po 10-ciu powtórzeniach.

Temu ćwiczeniu (2.) poświęć więcej czasu. Potraktuj je jako podstawę swojego codziennego treningu przez 10 - 12 dni, wykonując je 3 razy w ciągu dnia po 10 - 12 powtórzeń. Jeżeli swobodnie posługujesz się ćwiczeniem nr 2, proponuję kolejne.

3. Wykonaj wdech. Podczas następującego spokojnego wydechu, wykonaj precyzyjnie skurcz mdm i utrzymując go, weź krótki wdech i natychmiast

krótki wydech z równoczesnym energicznym podciągnięciem przepony dna miednicy. Nie rozluźniając jej weź kolejny krótki wdech i krótki wydech z energicznym podciągnięciem przepony „piętro wyżej”, i jeszcze trzeci raz „piętro wyżej”. Odpocznij wyrównując oddech i rozluźniając się. Hasłem wywoławczym dla tego ćwiczenia podczas moich zajęć jest „wjeżdżamy na trzecie piętro” - oczywiście w toku nauczania tego ćwiczenia zaczynamy od pierwszego piętra.

Traktując ćwiczenie nr 3 jako podstawę codziennego treningu, wykonuj je 3 x dziennie po 10 powtórzeń.

Jeżeli opanowałaś dotychczasowe ćwiczenia i stosowanie ich nie sprawia Ci kłopotu, możesz dopiero teraz, w celu wzmocnienia działania dotychczasowych ćwiczeń, dodać pracę mięśni synergistycznych. Wykorzystaj do tego gumowy krążek, piłkę gimnastyczną, twardą, małą poduszkę lub zrolowany ręcznik.

Wróć do ćwiczenia nr 1. Włóż krążek między stopy. Podczas spokojnego wydechu: „podciągnij pępek”, „zmniejsz miednicę”, „zaszuruj” i dopiero ściśnij stopami krążek. Na tym etapie treningu te wszystkie czynności jesteś w stanie wykonać równocześnie, jednak pamiętaj, aby ściśnięcie krążka nie wyprzedzało wcześniejszych elementów ćwiczenia 1. Naucz się tego ćwiczenia powtarzając je kilkakrotnie.

W następnej kolejności opanuj ćwiczenie 2 i 3 z zastosowaniem wybranego przyboru.

Ćwiczysz już dłuższy czas systematycznie, w domu oraz minimum raz w tygodniu uczestniczysz w zajęciach grupy zaawansowanej pod kierunkiem instruktora; odczuwasz pozytywne skutki swoich działań w zakresie wzmocnienia mdm, jak i poprawy ogólnej sprawności i kondycji, możesz zatem zwiększyć obciążenie swojego treningu wykonując w czasie ćwiczeń skurcz mdm podczas wdechu. Tą techniką uzupełnij swój podstawowy trening ćwicząc maksymalnie jedną serię (10 powtórzeń) dziennie.

Dla ułatwienia, wszystkie dzisiejsze ćwiczenia przedstawiłam w jednej, wybranej pozycji - w leżeniu tyłem - najdogodniejszej do osiągnięcia pełnej relaksacji, także w opinii ćwiczących Pań - najbardziej sprzyjającej odczuciom i kontroli wykonywanej pracy. Ponieważ dążymy do panowania nad przeponą dna





► miednicy w różnych ułożeniach ciała i przy różnym obciążeniu, zatem musisz wykonywać poznane ćwiczenia w różnych pozycjach: w staniu, w siadzie na krześle, w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami, w leżeniu na brzuchu z odwiedzoną jedną nogą ugiętą w kolanie i w kłku rozkrocznym podpartym na przedramionach (wymienione pozycje zostały przedstawione w Kwartalniku NTM nr 2(29)2009 str. 8, 9, 10) oraz w leżeniu na plecach lub na brzuchu, z wyprostowanymi nogami, a także w leżeniu na boku z ugiętymi nogami do przodu

W trakcie codziennych treningów możesz ćwiczyć w jednej pozycji lub w kilku. W treningu zaawansowanym wskazane jest, w miarę możliwości zdrowotnych, wykonywanie proporcjonalnie większej ilości ćwiczeń w pozycji stojącej.

Przyjmij kilka zasad:

- W fazie nauki nie zmieniaj kolejności poznawania techniki i nie przyspieszaj trybu nauki - po opanowaniu wszystkich zalecanych ćwiczeń będziesz mogła być bardziej samodzielna i twórcza
- Ćwiczenie oparte na skurczu podczas jednego wydechu (ze wspomaganie lub bez) wykonuj minimum trzy razy dziennie po 30 powtórzeń (3 serie po 10 powtórzeń z odpoczynkiem po każdej serii).
- Ćwiczenie oparte na skurczu lub skurczach ciągłych lub dynamicznych w trakcie swobodnego, przedłużonego oddychania (3 - 4 oddechy) wykonuj minimum

trzy razy dziennie po 10 - 12 powtórzeń z obowiązkową relaksacją po 5 powtórzeniach.

Posiadając wiedzę i umiejętności praktyczne oraz dysponując coraz większym zasobem ćwiczeń, różnorodnością pozycji, możesz sama konstruować swój indywidualny trening urozmaicając i dostosowując go do swoich możliwości zdrowotnych i kondycyjnych.

Oto przykład - zaplanowałaś trening cztery razy w ciągu dnia: pierwsza sesja - ćwiczenia na jednym wydechu w leżeniu tyłem z krążkiem między ugiętymi kolanami - 3 x po 10 powtórzeń; druga sesja - ćwiczenia na 3 - 4 oddechach z ciągłym „podciąganiem hamaka” w pozycji stojącej - 1 x 12 powtórzeń; trzecia sesja - ćwiczenia na 3 - 4 oddechach z energicznym skurczem mdm, ze wspomaganie, bez przyboru, w siadzie na krześle - 1 x 10 powtórzeń; czwarta sesja - ćwiczenie na jednym wydechu w kłku podpartym na przedramionach - 3 x 10 powtórzeń.

Osiągnięcie pozytywnych rezultatów jest ściśle uzależnione od dokładności wykonywania ćwiczeń, systematyczności w treningach, cierpliwości i kontynuacji ćwiczeń po osiągnięciu poprawy. Uczestniczenie w zajęciach grupowych pod kierunkiem instruktora bardzo ułatwia etapy nauki, zaawansowanym wzbogaca trening poprzez ćwiczenia wzmacniające mięśnie synergistyczne dla mięśni dna miednicy, ale nie tylko te. Zapewnia utrzymanie równowagi w napięciu wszystkich mięśni poprzez stosowanie elementów treningu ogólnorozwojowego bądź

siłowego oraz odpowiednio dobrane ćwiczenia rozciągające (nazywane „stretchingiem”). W naszym problemie nie wskazane jest wykonywanie zbyt wcześnie ćwiczeń rozciągających mięśnie okolic nóg i bioder. Wyjątek stanowią mięśnie zwane zginaczami uda. Ich zbyt silne napięcie (np. z powodu długiego siedzenia) jest stanem sprzyjającym występowaniu i utrzymywaniu się NTM oraz w znacznym stopniu utrudnia przywrócenie funkcji mięśniom dna miednicy. Nie tylko dla wyżej wymienionych powodów zachęcam Panie do uczestniczenia w zajęciach, również dla stałej kontroli instruktorskiej, zespołowego wsparcia, poprawy ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej oraz dobrego samopoczucia, które towarzyszy nam po każdych zajęciach.

Podsumowując. Trening mięśni dna miednicy prowadzony proponowanym przeze mnie systemem cechuje:

- „mentalne wyizolowanie” mięśni dna miednicy,
- oddzielenie pracy mdm od pracy mięśni synergistycznych (mięśnie podudzi i ud),
- nauka samodzielnego napinania i rozluźniania mdm w ćwiczeniach bez pracy dużych mięśni wspomagających,
- korelacja oddychania z pracą mdm zarówno podczas wydechu jak i wdechu,
- wprowadzenie w odpowiednim czasie współpracy mdm z dużymi mięśniami tych okolic (mięśnie: przywodziciele, pośladowe, brzucha i grzbietu),
- dbałość o sprawność ogólną i poprawę sylwetki.

Elementami strategicznymi są:

- delikatne stopniowanie trudności w poszczególnych etapach nauki (w zależności od rodzaju schorzenia i umiejętności osobniczych),
- kilkugodzinna nauka podczas zajęć z przygotowanym merytorycznie instruktorem,
- systematyczność i wytrwałość oraz możliwość - po opanowaniu wszystkich etapów - samodzielnego konstruowania treningu przy większym lub mniejszym udziale instruktora

Zachęcam Panie do podjęcia trudu ćwiczeń i czerpania radości z efektów ich uprawiania. Życzę wytrwałości i sukcesu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Wszystkie Osoby zainteresowane kontaktem z Autorką, pragnące wymienić się swoimi doświadczeniami, bądź zadać pytanie odnośnie ćwiczeń, prosimy o kontakt na adres mailowy ntm@ntm.pl