

## Przysiady – najważniejsza jest technika! – zadanie do zapoznania i wykonania

Wydawać by się mogło, że przysiady to proste ćwiczenie, które umie zrobić każdy. Niektórzy twierdzą nawet, że tak prostego ruchu nie można zepsuć. Tymczasem wiele osób popełnia błędy przy ich wykonywaniu. Tak właśnie jest z przysiadem, który poznajemy już w dzieciństwie, i który jest jednym z najbardziej popularnych ćwiczeń, powtarzanym kilkadziesiąt razy na lekcjach w-f albo na codziennych treningach.

To żadna nowość, że z prostymi ćwiczeniami mamy bardzo często najwięcej trudności. Najczęściej nawet się nie zastanawiamy nad przysiadami, tylko po prostu je wykonujemy i niestety już na samym początku nabywamy kilka złych nawyków, o których nawet nie wiemy i tak już zostaje, a naprawdę warto się ich pozbyć.

Prawidłowo wykonany przysiad **kształtuje naszą sylwetkę**, pozytywnie wpływa na wygląd i kondycję wielu mięśni. Jest pomocny między innymi w kształtowaniu mięśni ud, pośladków i brzucha. Przysiady sprzyjają także kondycji naszych stawów i ścięgien, które – pod warunkiem, że dobrze opanowaliśmy technikę – są w o wiele mniejszym stopniu narażone na urazy i kontuzje. O skuteczności przysiadu świadczy fakt, że jest to nieodłączny element treningu każdego zawodowego sportowca, niezależnie od dyscypliny, jaką uprawia. W niektórych dyscyplinach zawodnicy wykonują przysiady z obciążeniem przekraczającym nawet 300 kg. Tak olbrzymie ciężary mogą dźwigać nie tylko dzięki swojej ogromnej sile, ale przede wszystkim dzięki doskonałej technice. Oczywiście na uzyskanie takiego efektu musieli poświęcić wiele lat ciężkiego treningu, ale nawet najwybitniejsi zawodnicy najpierw uczyli się przysiadów, używając jako obciążenia jedynie własne ciało.

Poniższa instrukcja pozwoli wam krok po kroku wykonać prawidłowy przysiad.

- **Zacznij od postawy:** stań prosto, rozstaw nogi na szerokość barków, stopy powinny być ustawione równoległe do siebie, ewentualnie skierowane delikatnie na zewnątrz, nigdy odwrotnie. Lekko ugnij kolana, napnij brzuch i wyprostuj plecy. Głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie. Przez cały czas pamiętaj o tym, żeby się nie garbić.
- **Teraz właściwy ruch:** powoli zacznij ugiąć kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Dla lepszej równowagi trzymaj ręce wyprostowane przed sobą. W czasie schodzenia w dół nie łącz kolana, **to** palce stóp wskazują dla nich drogę. Im bardziej się obniżysz, tym mocniej zaangażujesz mięśnie pośladków. Obniżając się, weź wdech, a podnosząc wydech. Pamiętaj, by stopy całe przylegały do podłoża. Prostując kolana, powróć do pozycji wyjściowej.

Przysiady wykonuj powoli, bez pośpiechu. Ważne jest, aby w czasie ćwiczenia kręgosłup był prosty, a brzuch wciągnięty. Lepiej zrobić dziesięć powtórzeń w porządnym sposobie, niż pięćdziesiąt byle jakich. Przysiad wykonujemy do momentu utrzymania prawidłowych krzywizn kręgosłupa, źle robione przysiady mogą skutkować przeciążeniem stawów kolanowych, nadwyrężeniem kręgosłupa czy nawet bolesną kontuzją. Staramy się wykonywać przysiady głębokie, w wersji minimum powinniśmy zgiąć kolana przynajmniej do kąta 90 stopni, ale warto go pogłębić. Jeżeli jednak posiadasz ograniczenia zakresu ruchomości w stawach skokowych, biodrach, kości krzyżowej i kręgosłupie, wykonywanie głębokiego przysiadu będzie niemożliwe, a nawet może być niebezpieczne.

### Najczęściej popełniane błędy:

- Odrywanie pięt od podłogi, czyli schodzenie na palce. Wówczas zawsze kolana idą do przodu, plecy wyginają się w literę „C”.
- Przysiad z pochyleniem ciała do przodu. Niektórzy prawie kładą się na udach a kolana tylko w niewielkim stopniu uginają się.
- Łączenie kolan do środka.
- Nie zachowanie neutralnej pozycji kręgosłupa.
- Zbyt szybki ruch w dół.

**Zachęcam wszystkich do wykonywania przysiadów. Jeśli chcemy mieć silną i dobrze zbudowaną sylwetkę, to musimy je robić. Przysiady poprawiają wyskok, wpływają na poprawę równowagi, poprawiają funkcjonowanie na co dzień i można je robić wszędzie. Zaczniście na początek od trzech serii po 10-15 powtórzeń najlepiej trzy razy w tygodniu. Pamiętajcie zawsze o rozgrzewce.**

### Ważne:

- Pamiętaj, by podczas wykonywania ruchu w dół, ciało nie opadało bezwładnie, ale obniżało się z wykorzystaniem siły mięśni.
- Przysiadów unikać powinny osoby zmagające się z bólami stawów – ich nadmierne obciążenie może pogłębiać problem, wywołując nieprzyjemne dolegliwości bólowe. Sprawę najbezpieczniej skonsultować lekarzem.