

Spróbujmy polubić "pompki".

Któż z nas nie wzdychał ciężko, gdy miał wykonać pewną ilość "pompek" na polecenie nauczyciela wychowania fizycznego lub trenera.

To popularne ćwiczenie jest dość męczące, bo wymaga sporej siły mięśni górnej połowy ciała. Uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem, bo tak prawidłowo w terminologii gimnastycznej brzmi nazwa tego ćwiczenia, jest bardzo korzystne i wszechstronnie rozwija klatkę piersiową, brzuch, ręce, ramiona, barki, grzbiet i pośladki. Proponuję, więc dołączyć "pompki" do naszej codziennej aktywności fizycznej i polubić je!

Największym problemem w prawidłowym wykonaniu ćwiczenia, szczególnie dla kobiet, jest konieczność dźwignięcia rękami prawie całego ciężaru ciała. W takim przypadku, gdy mięśnie nie mogą wyprostować ramion, należy rozpocząć od łatwiejszej wersji "pompek".

Najpierw jednak opiszę prawidłowe wykonanie ćwiczenia w wersji podstawowej. Zaczynamy od podporu przodem na wyprostowanych ramionach, patrzymy na podłoże, lub przed siebie. Dłonie ustawione w odległości równej, lub nieco większej niż szerokość barków. Nogi i tułów stanowią linię prostą. Mięśnie brzucha i pośladków są napięte, co pomaga utrzymać kręgosłup w bezpiecznym ułożeniu. Uginając ręce w łokciach, trzymany blisko tułowia, zbliżamy się do podłoża, pamiętając o prostej linii nóg i grzbietu. Podobnie w kolejnej fazie, kiedy prostujemy łokcie, musimy utrzymać odpowiednie napięcie mięśni, gdyż to uchroni nasz kręgosłup przed niebezpiecznymi przeciążeniami. Działa tutaj tzw. podpora wewnętrzna, która powstaje na skutek podwyższenia ciśnienia wewnątrzbrzusznego podczas napinania mięśni oddechowych (mięśnie tłoczni brzusznej, mięśnie międzyżebrowe i przepona) przy zamkniętej głośni i może znacznie zredukować obciążenie kręgow. Należy pamiętać o unikaniu bezdechu podczas "pompowania", aby nie obciążać nadmiernie serca. Trzymamy się zasady, że wydech wykonujemy w chwili większego wysiłku, czyli wzmożonej pracy mięśni, a wdech podczas odpoczynku, a więc w momencie, gdy łokcie są wyprostowane. Sposób oddychania zależy głównie od tempa wykonywania ćwiczenia i jest sprawą indywidualnego wytrenowania.

Standardowe "pompki" są najkorzystniejszym z wariantów, jednak wymagają pewnego zaawansowania od ćwiczących. Niektóre sposoby "pompowania" są łatwiejsze i pomagają przygotować mięśnie do wykonania klasycznej wersji ćwiczenia. Najłatwiej wykonać "pompkę" opierając się o ścianę, gdyż w pozycji stojącej większość ciężaru ciała wspiera się na nogach. Stajemy przodem do ściany, na odległość wyciągniętych ramion. Opieramy dłonie całą ich powierzchnią, a ramiona tworzą z tułowiem kąt prosty. Uginamy ramiona przybliżając twarz do ściany. Pamiętamy o napięciu mięśni brzucha i pośladków. Pięty się unoszą, stajemy na palcach stóp. W kolejnej fazie prostujemy łokcie. Intensywność ćwiczenia regulujemy poprzez zmiany ustawienia stóp i dłoni. Im dalej stajemy od ściany tym więcej siły musimy użyć do "pompowania".

Inną, nieco trudniejszą, wersję "pompek" wykonamy w pozycji "na czworakach". Ciężar ciała spoczywa na rękach i kolanach, plecy są ułożone równoległe do podłoża. W tej pozycji uginamy i prostujemy ramiona, pamiętając wciąż o prostych plecach. Utrudniamy ćwiczenie wysuwając ręce do przodu i zwiększając liczbę powtórzeń. Gdy dojdziemy do 20 w jednej serii to znak, że prawdopodobnie jesteśmy już w stanie wykonać prawidłowo standardową "pompkę". Z czasem zaczniemy wprowadzać utrudnienia również w podstawowej wersji ćwiczenia poprzez zmianę ustawienia dłoni, lub podniesienie punktu podparcia stóp. Będzie to pewny znak, że polubiliśmy "pompki".

Tak to już jest z nami, że raczej nie lubimy wykonywać ćwiczeń, które nam nie wychodzą lub, których po prostu nie potrafimy zrobić, ale gdy już spróbujemy się ich nauczyć, to mogą się okazać całkiem przyjemne.