Základy Strečinku

Strečink, nepostradatelná součást sportovního výkonu a tréninku, se příliš často do hledáčku sportovců nedostává. Nejedná se tak o oblíbenou činnost a strečink je velmi často opomíjen. Proč tomu tak je a z jakého důvodu ho zařadit do tréninku?

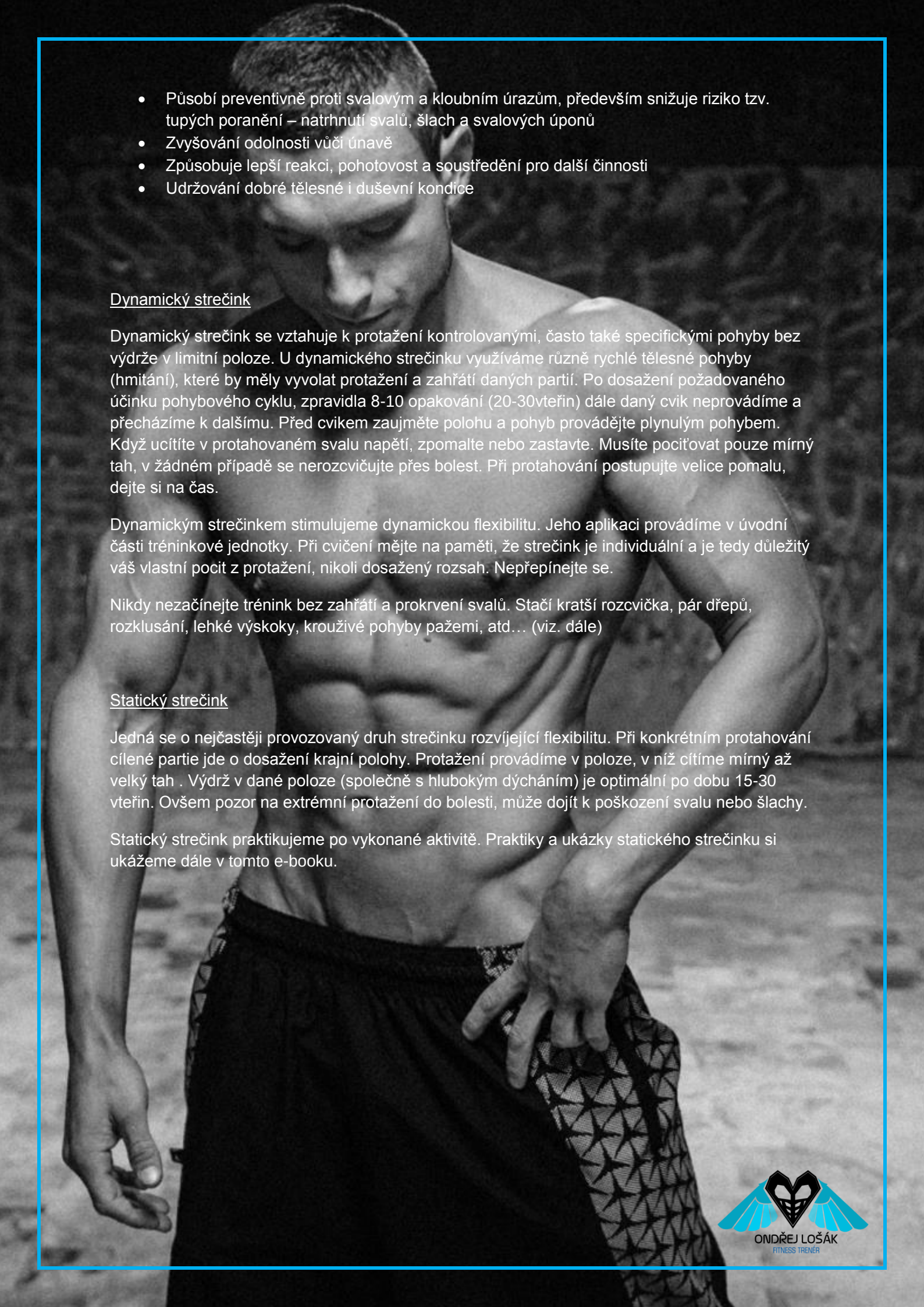
Strečink je účinnou metodou, která přirozeně a šetrně připraví svaly i oběhový a dýchací aparát na zvýšenou zátěž nebo na běžné fungování lidského těla – tedy slouží jako ranní rozcvička. Strečink vytváří optimální soulad tělesných funkcí, brání poškození svalových vláken, především z chladu, zkracuje dobu prodlev pohybových reakcí a zlepšuje také celkový sportovní výkon. Rozcvička je nedílnou součástí sportovního tréninku a díky její pružnosti je možné zařadit ke každému tréninku. Pro strečink je také důležité pochopit podstatu strečinkových cvičení, to znamená dělat je správně, aby byla skutečně účinná. Vždy protahujte obě poloviny těla, zachovejte rovnováhu. Při strečinku musíte být plně soustředění, zachovávat správnou pozici a obsah cvičení, udržovat rovnováhu mezi jednotlivými částmi těla a pravidelně dýchat, především dbejte na aktivní zdůrazněný výdech.

Strečink rozdělujeme na dynamický, statický a PNF strečink, přičemž si přiblížíme dva první zmiňované, dynamický by měl být prováděn před fyzickou zátěží a statický po ukončení fyzické zátěže (tréninku).

Proč je strečink důležitý?

- Zvyšuje výkonnost – odraz ve zvyšování efektivnosti prováděných pohybů
- Udržuje pružnost svalů a šlach
- Předchází svalové nerovnováze – vyrovnání jednostranné svalové zátěže a zkrácení ztuhlých svalových oblastí
- Vede ke správnému držení těla, správnému dýchání a účelnému i šetrnému pohybu zároveň
- Zlepšuje kloubní pohyblivost a ohebnost celého těla
- V kombinaci s dalším cvičení podporuje rozvoj veškerých pohybových schopností a dovedností
- Snižuje tělesné napětí a uvolňuje celé tělo

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR



- Působí preventivně proti svalovým a kloubním úrazům, především snižuje riziko tzv. tupých poranění – natrhnutí svalů, šlach a svalových úponů
- Zvyšování odolnosti vůči únavě
- Způsobuje lepší reakci, pohotovost a soustředění pro další činnosti
- Udržování dobré tělesné i duševní kondice

Dynamický strečink

Dynamický strečink se vztahuje k protažení kontrolovanými, často také specifickými pohyby bez výdrže v limitní poloze. U dynamického strečinku využíváme různě rychlé tělesné pohyby (hmitání), které by měly vyvolat protažení a zahřátí daných partií. Po dosažení požadovaného účinku pohybového cyklu, zpravidla 8-10 opakování (20-30vteřin) dále daný cvik neprovádíme a přecházíme k dalšímu. Před cvikem zaujměte polohu a pohyb provádějte plynulým pohybem. Když ucítíte v protahovaném svalu napětí, zpomalte nebo zastavte. Musíte pociťovat pouze mírný tah, v žádném případě se nerozcvičujte přes bolest. Při protahování postupujte velice pomalu, dejte si na čas.

Dynamickým strečinkem stimulujeme dynamickou flexibilitu. Jeho aplikaci provádíme v úvodní části tréninkové jednotky. Při cvičení mějte na paměti, že strečink je individuální a je tedy důležitý váš vlastní pocit z protažení, nikoli dosažený rozsah. Nepřepínejte se.

Nikdy nezačínejte trénink bez zahřátí a prokrvení svalů. Stačí kratší rozcvička, pár dřepů, rozklusání, lehké výskoky, krouživé pohyby pažemi, atd… (viz. dále)

Statický strečink

Jedná se o nejčastěji provozovaný druh strečinku rozvíjející flexibilitu. Při konkrétním protahování cílené partie jde o dosažení krajní polohy. Protažení provádíme v poloze, v níž cítíme mírný až velký tah . Výdrž v dané poloze (společně s hlubokým dýcháním) je optimální po dobu 15-30 vteřin. Ovšem pozor na extrémní protažení do bolesti, může dojít k poškození svalu nebo šlachy.

Statický strečink praktikujeme po vykonané aktivitě. Praktiky a ukázky statického strečinku si ukážeme dále v tomto e-booku.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Svaly krku

Ve stoji spojném vzpažte pravou paži přes hlavu,
do levé ruky vezměte lehké závaží.
S výdechem se uvolněte a ramena spusťte co nejníže.

Svaly šíje

Spojte ruce za hlavou v oblasti temene.
S výdechem se uvolněte a přitáhněte bradu
k hrudníku, ramena přitom tlačte dolů.

Ramena

Postavte se a opřete o sebe dlaně za svými zády,
prsty rukou by měly směrovat dolů.
Poté s nádechem natočte zápěstí tak,
aby prsty směřovaly naopak nahoru,
lokty přitom tlačte vzad.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Triceps

Postavte se, vzpažte vzhůru a složte ruku dlaní mezi lopatky. Druhou rukou si pomožte do protažení a setrvejte v pozici.

Bederní svaly, zádové svaly, zadní strana stehen

Ze stoje se s výdechem předklánějte dolů k nohám a v co nejnižší poloze vydržte. Neprohýbejte záda.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Biceps

O stěnu zapažte. Opřete se rukou o stěnu tak, aby palce směřovat dolů. Spolu s výdechem se uvolněte a pokuste se biceps přetočit nahoru.

Hrudník

V rámu otevřených dveří nebo o stěnu vzpažte a pokrčte lokty na úroveň vašich ramen. Dlaněmi se opřete o rám dveří nebo stěnu, čímž protáhnete velký a malý prsní sval.

S výdechem se uvolněte a jednu nohu pokrčte vpřed, dopředu tlačte také celý trup.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Zádové svaly

S podřepem v čelním postavení k dveřnímu rámu či nějaké konstrukci, levé rameno je v přímce se záchytným bodem pro protažení. Zatímco levá paže zůstává napjatá a nohy jsou pevně opřeny, přibližují se hýždě směrem k zemi, z podřepu provádíme dřep.

Břišní svalstvo a bederní svalstvo

Leh na břiše, dlaně se dotýkají podložky v úrovni ramen, prsty směřují v před. Stažením hýždí, postupným dopínáním paží a pozvolným hrudním záklonem zvedněte hlavu a hrudník nad podložku do polohy vzporu ležmo prohnutě.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Nohy

Vzpřímený sed, skrčit únožmo pravou nohu tak, aby se ploska pravého chodidla dotýkala vnitřní strany levého stehna co nejblíže k pánvi, ruce se snažíme natáhnou co nejvíce ke špičce protahované nohy, Též provádíme úklon trupu k noze.

Leh na zádech na podložce, skrčit přednožmo pravou. Ruce uchopí pravé koleno a koleno přitahujete směrem k bradě.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Leh na zádech na podložce, skrčit přednožmo levou. Ve vývhozí poloze skrčte předmožmo pravou nohu a pootočte bérec dovnitř tak, aby se pravý kotník opřel o levou nohu nad kolenem, Obě ruce jsou na levé noze pod kolenem a postupným tahem přitahují levé koleno (a tím i pravou nohu) směrem k hrudníku.

V sedě, skrčit přednožmo pravou nohu dovnitř tak, aby se pravý kotník opíral o zevní stranu levého kolene, levá pokrčená paže se loktem opírá o zevní stranu pravého kolene, levá ruka se opírá o podložku za tělem blízko pravého boku. Tlakem levého lokte proti pravému koleni proveďte natočení trupu vpravo do krajní dosažitelné polohy. Stálým tlakem levého lokte udržujte stabilní polohu protažení pravé nohy.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Stoj rozkročný. Přenesením hmotnosti na levou nohu, jejím pokrčením a posunem pravé nohy vpravo proveďte podřep únožný pravou. Pro zvětšení stability se ruce opírají o levé koleno, nebo je možné se přidržovat vnější opory.

Sed roznožný skrčmo, spojit plochy chodidel a přitáhnout paty co nejblíže k hýždím (poloha lotus, neboli motýlek).Oběma rukama držte spojené špičky (nebo nad kotníky), lokty pokrčených paží opřete o vnitřní stranu bérců a proveďte náklon trupu v před ke špičkám. Současně se tlakem loktů snažte kolena dostat co nejblíže k podložce.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Stoj rozkročný levou nohou vpřed. Proveďte rovný předklon směrem k levému kolenu, při kterém zůstává levá noha natažená, pravá je mírně pokrčená a ruce dosahují směrem k levému chodidlu.

V sedě na podložce kotníky těsně k sobě. Nohy jsou relaxcované v přirizené poloze, ruce jdou podél nohou ke spičkám. Proveďte rovný předklon a snažte se udržet zadní stranu kolen na podložce. Současně s předklonem se ruce posunují směrem k chodidlům až dojde k uchopení špiček nohou.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Klek na pravé noze, levé koleno je nad levým kotníkem. Pro zvýšení stability této polohy se přidržuje vnější opory, nebo se opřete oběma rukama o levé koleno. Potlačte boky směrem vpřed tak, aby se levé koleno dostalo před levý kotník, který je v dorsální flexi.

Stoj na levé noze, chodidlo směřuje vpřed, skrčit přinožmo pravou. Pro zvýšení stability je možné se přidržovat levou rukou vnější opory. Pravou rukou uchopíte pravý nárt a přitáhněte pravou patu k hýždi tak, aby byla od ní vzdálena 10-15cm. Současně potlačte boky směrem vpřed.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR

Stoj rozkročný levou nohou vpřed v čelném postavení proti stěně, ruce se opírají o stěnu. Náklonem celého těla vpřed směrem ke stěně se současným krčením levé nohy proveďte protažení, při kterém musí zůstat pata pravé nohy na podložce.

ONDŘEJ LOŠÁK
FITNESS TRENÉR