

STREČINK

Stopy strečinku lze nalézt už v dávné historii, především v Japonsku a Číně v gymnastickém cvičení Taichi. U dalších starověkých národů (Řeků, Kréťanů, Egypťanů, Hebrejců) nalézáme podobné pomalé pohyby spolu s vysvětlením jejich smyslu pro tělesnou a duševní rovnováhu. Některé prvky strečinku můžeme najít v józe, jejíž ucelený systém vznikl před několika tisíci lety a má svůj původ v Indii. Pod názvem strečink se toto cvičení objevuje v 70. letech minulého století (Buzková, 2006).

Za otce strečinku je považován Bob Anderson, který jej začal propagovat především jako účinnou preventivní ochranu před poraněním pohybového systému (Stackeová, 2004).

Propagátorem švédského strečinku je rehabilitační a sportovní pracovník Sólverbern, který ve své metodě využívá proprioceptivní neuromuskulární facilitaci (PNF).

U nás se první semináře zaměřené na strečink konaly v roce 1984 a od té doby se cvičení strečinku zařazuje a úspěšně využívá v různých formách pohybových aktivit. Ve strečinku najdeme základ pro různé pomalé techniky, jako jsou pilates, power stretch a jiné dnešní druhy strečinku (Buzková, 2006).

Cílem strečinku je především snížení svalového napětí, udržení kloubní pohyblivosti. Snaží se předcházet zraněním, svalové nerovnováze, zlepšuje funkci kloubů a je jedním z prostředků urychlení regenerace (Stackeová, 2004).

- **na začátku tréninkové nebo vyučovací jednotky:** příprava organismu na další zátěž, snižuje riziko úrazů
- **na konci:** zklidnění organismu, omezení bolesti hl. posilovaných svalových partií, rozvoj flexibility, rychlejší regenerace atd.

DRUHY STREČINKU

1) STATICKÝ - do polohy, v níž cítíme mírný tah, vydržíme 20-30 s, poté povolíme a relaxujeme na cca 3 s, poté opět protáhneme na dobu přibližně 20- 30s. Nепrotahujeme až do bolesti, protože by mohlo dojít k poškození svalu nebo šlachy.

Protahování má být uvolněné udržování nebolestivého napětí se soustředěnou pozorností na protahované svaly. V této metodě jde o „**obelstění**“ reflexního obranného systému svalu (napínavý reflex). Podle Andersona se nemá strečink provádět nadměrným tahem, který reflexní obranu svalu (jeho stažení) vyvolává drastické“ protahování svalů, při kterém dochází k bolesti a vyvolání odporu napínavým reflexem, Anderson zcela zamítá jako nefunkční a nebezpečné (riziko mikroskopických zranění svalových vláken) (Tlapák, 2004).

2) DYNAMICKÝ - zahrnuje pohyby částí těla s postupným zvyšováním dosahu a rychlosti pohybu. Nesmí se však měnit dynamický strečink s balistickým. Dynamický se skládá z kontrolovaných švihů paží a nohou až k hranici pohybu.

Balistický strečink znamená snahu dostat část těla za hranici běžného rozsahu pohybu.

Dynamické cviky nejsou žádné poskoky či trhané pohyby. Příkladem dynamického strečinku jsou pomalé, kontrolované svihy nohou (například: stoj na pravé a hmitání levou dolní končetinou přednožmo a zánožmo) nebo rotace trupu.

Dynamický strečink zlepšuje dynamickou flexibilitu a je vhodný jako součást zahřívacích cviků pro aktivní nebo aerobní cvičení (jako je tanec či bojová umění).

Dynamické strečinkové cviky by měly být prováděny v sériích po 8-12 opakováních.

Cviky neprovádíme do únavy, protože unavené svaly mají menší ohebnost, což snižuje rozsah pohybu. Pokračování ve cvičení při únavě vede k narušení nervové kontroly vašich svalů při sníženém rozsahu pohybu ve cviku (a následně ke snížení flexibility). Jakmile dosáhneme maximálního rozsahu pohybu určitého kloubu, měl by se v rámci dané tréninkové hodiny přestat tento cvik vykonávat. Unavené a přepracované svaly již nedosáhnou maximální polohy a kinestetická paměť svalů si uchová zkrácený rozsah pohybu (www.nongravity.cz)

3) POSTIZOMETRICKÁ RELAXACE – terapeutická metoda, která využívá ochranného útlumu. Sval, který chceme protahovat, nejprve izometricky zatížíme – působíme proti odporu cca 7 s. Reakcí na tuto zátěž je ochranný útlum a sval relaxuje - pak na dobu 3 s uvolníme, poté opět sval protáhneme na dobu přibližně 15 s, a to tak, abychom nevyvolali napínavý reflex. Využitím této metody dojde k lepšímu protažení než u statického strečinku. I přes to, že je metoda postizometrické relaxace velmi účinná, z vlastní zkušenosti víme, že se v posilovnách nevyužívá tak, jak by měla.

Každodenní činností svalů (např. při chůzi, sezení nebo stání) může dojít k jejich zkrácení, především svalů zadní strany stehen, svalů bedro-kyčlo-stehenní a svalů bederních, držením vzpřímené polohy hlavy dochází ke zkrácení horní části trapézového svalu a zdvihačů hlavy.

ZÁSADY strečinku

- volený cvik musí být cílený a účelný – zaměřen na zkrácenou svalovou skupinu, je vhodné střídat varianty cviku, kdy je sval protahován pod různými úhly tahu, zabráníme tím vytvoření zautomatizovaného návyku, který snižuje účinnost cvičení

- protahovací poloha se zaujímá i opouští uvolněně a pomalu
- v krajní poloze nehmatat
- dýchání v průběhu cvičení musí být přirozené a pravidelné
- každý cvik je vhodné opakovat 2-3x
- pro docílení většího protažení svalů je vhodné cvičit pravidelně, nejlépe denně.
- pokud je cvičení účinné, pak jeho účinky ucítíme až 90 min po cvičení a stopy zvýšené kloubní pohyblivosti přetrvávají až dva dny
- cviky je dobré pravidelně obměňovat
- při protahování dlouhých svalů by měl jít tah vždy do podélné osy svalu.
- výchozí poloha by neměla být fyzicky náročná z důvodů aktivace posturálního svalového systému. Tzn. volíme co „nejnižší“ polohu (leh, sed), ve které můžeme nejlépe dosáhnout svalového uvolnění.
- je vhodné kombinovat cviky na lokální protažení se cviky, při kterých se současně protahuje více na sebe navazujících svalových skupin (Stackeová, 2004)
- každému protažení svalů musí předcházet zahřátí svalů, úponů a šlach
- protahujeme především svaly s tendencí ke zkrácení, ale nezapomínáme ani na hlavní svalové skupiny
- nikdy neprotahujeme sval přes bolest
- je nutné pravidelné protažení, sval se do 24 hodin zkrátí zpět do původní délky
- sval protáhneme vždy po každé zátěži
- neprotahujeme sval, když je zraněný

POSILOVÁNÍ

Cílem posilovacího cvičení je podle Skopové (2005) zvýšit funkční zdatnost svalů. Mezi další účinky patří:

- prevence svalové atrofie
- zvýšení síly
- zvýšení objemu
- zlepšení svalové vytrvalosti (schopnost svalu ekonomicky pracovat po delší dobu)
- zlepšení vnitrosvalové i mezisvalové koordinace (předpoklad snadnějšího učení pohybovým dovednostem)
- zvýšení pevnosti kostí
- zlepšení stability a pevnosti kloubů
- kladný vliv na držení těla
- zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty
- snížení hmotnosti redukcí tuků

ZÁSADY posilování

- dbát na správné provedení prvků
- vědomě kontrolovat správné držení těla
- volit pomalejší tempo hudby
- brát ohled na zdravotní stav cvičenců - se zátěží by neměli cvičit lidé s vysokým tlakem, se srdečními problémy nebo po úrazu
- respektovat věk cvičenců i jejich fyzickou úroveň
- vyvarovat se jednostranné zátěže
- snažit se zachovat svalovou rovnováhu - nepřetěžujeme jednu svalovou skupinu (deltový sval při posilování horní poloviny těla)
- před posilováním zahřát a protáhnout zkrácené svaly, antagonisty, po posilování namáhané svaly opět protáhnout
- dbát na správné dýchání při posilování (při kontrakci svalů výdech)
- u posilovacího cviku postupně zvyšovat - počet opakování
 - rychlost pohybu
 - složitost a náročnost

břišní svaly

- břišní svalstvo posilujeme v tomto pořadí: 1. spodní část břišního svalstva
 - 2. šikmé břišní svaly a břišní sval příčný
 - 3. horní část břišního svalstva
- zvolíme takovou polohu, kde neaktivujeme ohybače kyčle a svaly v oblasti beder (nevhodné-různé formy sedů / lehů, sklapovačky)
- správná fixace hlavy při zkracovačkách apod. - hlava v mírném předklonu, brada směřuje k hrudníku, temeno vytaženo do dálky v prodloužení hrudníku
- výdech = při aktivaci břišního svalstva

V horní poloze pouze do výše, kdy se neodlepí bedra od podložky. Tento zkrácený pohyb udržuje svaly ve stálém napětí, zabraňuje hyperlordóze v bederní oblasti páteře a tím často vznikající bolestivost. Po celou dobu tohoto cviku musíme dbát nato, aby byla oblast bederní páteře neustále v kontaktu s podložkou.

hýžd'ové svaly

- velký hýžd'ový sval
 - zapojuje se při maximální extenzi v kloubu kyčelním (tedy při zanožení - POZOR! v podporu klečmo na předloktí zanožujeme pouze do úrovně kyčlí, neprohýbáme se v bedrech = správná fixace pánve
- malý a střední hýžd'ový sval
 - abdukční cviky bez vnější rotace stehna (čisté unožení - fyziologický rozsah unožení je cca 30-40 stupňů
 - ve vzporu klečmo neunožujeme propnutou dolní končetinu

svalstvo zad

- všechny svaly při pohybech spolupracují, ovlivňují se
- při posilování ve stoji držíme páteř zpříma, pozor na kulatá záda, ale i na příliš velké prohnutí beder
- kliky provádíme ve vzporu klečmo - kvůli správné technice (aktivně zapojit břišní svaly)
- nevhodné posilování v lehu na břicho do velkých záklonů