

Strečink

pro

začátečníky



68 protahovacích cviků
a 17 jednoduchých sestav
pro zlepšení flexibility
a úlevu od bolesti

Natasha Diamond-Walkerová
Philip Striano, DC

STREČINK PRO ZAČÁTEČNÍKY

Natasha Diamond-Walkerová a Philip Striano, DC

Přeloženo z anglického originálu **STRETCHING FOR BEGINNERS** publikovaného nakladatelstvím Moseley Road v roce 2019 v USA.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 10052. publikaci

Překlad René Souček
Redakce a korektura textu Milan Bronclík
Odpovědný redaktor Martin Jun
Grafická úprava a sazba Jaroslav Kolman
Počet stran 200
První vydání, Praha 2025
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Illustrations © 2019 Remi Geoffroi
Copyright © 2019 Moseley Road Incorporated
Czech translation © 2025 Grada Publishing, a.s.

First published in USA by Moseley Road in 2019. This translation of **STRETCHING FOR BEGINNERS** is published by arrangement with Moseley Road Incorporated.
All rights reserved

ISBN 978–80–271–7976–3 (ePub)
ISBN 978–80–271–7975–6 (pdf)
ISBN 978–80–271–5283–4 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Vyloučení odpovědnosti

Vydavatel ani autoři neposkytují žádná prohlášení nebo záruky ohledně přesnosti nebo úplnosti obsahu této knihy a výslovně odmítají veškeré záruky, včetně záruk vhodnosti pro konkrétní účel. Prodejní nebo propagační materiály nevytvářejí ani neprodlužují záruku. Rady a strategie zde obsažené nemusí být vhodné pro každou situaci. Tato publikace se prodává s tím, že vydavatel není zapojen do poskytování lékařských, právních nebo jiných odborných služeb. V případě požadavku na odbornou pomoc je třeba vyhledat služby kompetentního profesionála. Vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za škody, které mohou použitím této publikace vzniknout. Skutečnost, že jednotlivce, organizace nebo webové stránky jsou v této publikaci uváděny jako citace a/nebo potenciální zdroj dalších informací, neznamená, že autoři nebo vydavatel souhlasí s informacemi, které jednotlivce, organizace nebo webové stránky poskytují, nebo s doporučeními, která nabízejí. Dále by si čtenáři měli být vědomi toho, že webové stránky uvedené v této knize se v době jejího vzniku a čtením mohly změnit nebo být zrušeny.

Strečink pro začátečníky

68 cviků a 17 jednoduchých sestav
pro zlepšení flexibility a úlevu od bolesti

Natasha Diamond-Walkerová a Philip Striano, DC

Tuto knihu věnuji svému elegantnímu učiteli Donu Martinovi,
který mě vždy inspiroval k tomu, abych se protahovala
častěji a lépe.

Natasha Diamond-Walkerová

Audře Avizienisové, mé laskavé a neúnavné redaktorce,
díky níž tato kniha vznikla.

Philip Striano, DC

OBSAH

Úvod	vi
------	----

ČÁST I JAK NA TO

Kapitola 1	Proč se protahovat	2
Kapitola 2	Jak se protahovat	10
Kapitola 3	Začínáme s cvičením	17

ČÁST II PROTAHOVACÍ CVIKY

Kapitola 4	Krk	24
Kapitola 5	Záda	42
Kapitola 6	Ramena a hrudník	64
Kapitola 7	Paže, zápěstí a ruce	88
Kapitola 8	Střed těla a kyčle	108
Kapitola 9	Nohy, kolena, chodidla a kotníky	132

ČÁST III JEDNODUCHÉ SESTAVY

Kapitola 10	Sestavy pro každý den	162
Kapitola 11	Sestavy při bolestech	170
Kapitola 12	Sestavy pro konkrétní aktivity	178

Zdroje	187
Poznámky	188
Rejstřík	189

ÚVOD

„Pohyb znamená život.“ Tuto větu jsem poprvé slyšel v prvním semestru svého postgraduálního studia od jednoho profesora chiropraxe ze staré školy. Postupem času pro mě získávala stále větší význam, a to jednak jako pro lékaře, který se zabývá fyzikální medicínou, jednak jako pro amatérského sportovce. Každodenní léčba pacientů trpících nejrůznějšími bolestmi potvrzovala význam pohybu pro můj profesní i osobní život. Během 25 let své praxe jsem zjistil, že vhodným nástrojem k aktivnímu, bezbolestnému a produktivnímu životu je cílené protahování neboli strečink. Pravidelný strečink vám umožní žít šťastněji a vyrovnaně.

Již mnoho let naslouchám pacientům, kteří mi popisují své zkušenosti s chronickou bolestí při běžných činnostech svého každodenního života – s obtížemi vstávají ráno z postele, špatně se jim nastupuje do auta nebo z něho vystupuje, při delším sezení za pracovním stolem vnímají napětí v ramenou a zádech nebo mají z neustálého psaní textových zpráv na mobilním telefonu ztuhlý krk a ruce. Mnohé z těchto chronických problémů jsou důsledkem našeho moderního sedavého způsobu života. Dospěl jsem k závěru, že právě strečink je nejbezpečnější, nejvhodnější a nejúspěšnější formou cvičení, které pro zlepšení svého celkového fyzického zdraví zvládne provádět každý z nás. Je známo, že lepší zdraví a kondice přinášejí navíc také pohodu emocionální.

Kniha *Strečink pro začátečníky* je skvělý zdroj informací pro lidi s jakoukoli úrovní kondice. Podrobné popisy a ilustrace jednotlivých cviků vám ukážou, jak bezpečně, efektivně a cíleně protahovat konkrétní svaly. Ať už se se strečinkem setkáváte poprvé, začínáte s novou sestavou cviků, nebo se zotavujete po zranění či nemoci, s pomocí této snadno použitelné knihy můžete zvýšit flexibilitu a snížit bolestivost nebo citlivost na mnoha místech svého těla.

Jejím cílem je poskytnout vám nástroj pro zlepšení kvality vašeho života a fyzického zdraví pomocí účinného protahování. V první části knihy se dozvíte o výhodách strečinku, vědeckých poznatcích o něm a o jeho bezpečném

provádění. Popíšeme si správné techniky dýchání a způsoby, jak můžete strečink zařadit do svého každodenního programu. Pokud se do toho chcete vrhnout hned, můžete v první části knihy přejít na kapitolu 3 (strana 17).

Protože se dnes v nejrůznějších médiích objevuje spousta všelijakých protahovacích technik, snažil jsem se v této knize o jednoduchost a omezil se na čtyři základní typy protahovacích cviků: dynamické, nebo statické, což znamená s pohybem, nebo bez něj, a pasivní, nebo aktivní, což znamená s působením vnější síly, nebo bez ní. Statický strečink, jako je dotýkání se špiček chodidel v předklonu nebo výdrž v nějaké pozici, je pravděpodobně tím nejběžnějším typem strečinku, který si většina lidí vybaví, když toto slovo slyší.

V druhé části knihy najdete 68 základních protahovacích cviků uspořádaných podle různých anatomických oblastí a s označením svalů, na které se jednotlivé cviky zaměřují. Každá kapitola se zabývá určitou oblastí od krku přes střed těla až po chodidla. U každého cviku je uvedeno stručné vysvětlení jeho přínosu včetně činností nebo onemocnění, u kterých má nejvyšší efekt, a pokyny rozepsané krok za krokem. Ty jsou doplněny přehlednými ilustracemi, které vám pomohou k jeho správnému pochopení a provádění. Jakmile si tyto cviky osvojíte, můžete si vyzkoušet sestavy uvedené ve třetí části knihy. Najdete zde sestavy vhodné pro každodenní protahování, sestavy zaměřené na konkrétní onemocnění a na konkrétní sporty.

Než se do toho pustíte, dbejte následujících doporučení. Stejně jako u každého nového cvičebního režimu se před jeho zahájením poradte se svým lékařem a zamyslete se nad svou kondicí a možnostmi. Buďte k sobě upřímní a o svých cílech uvažujte realisticky. Jestliže budete postupovat rozumně a přiměřeným tempem, výsledky se určitě dostaví. Obecně dodržujete toto pravidlo: každé protažení provádějte dlouho, pomalu a rovnoměrně. A nyní se již můžete vydat na cestu ke svému novému, zdravějšímu já.

—Philip Striano, DC

The background is a solid yellow color. It features two sets of concentric circles. One set is located in the upper half of the image, centered horizontally, and consists of several thin, light-yellow lines. The other set is in the lower half, also centered horizontally, and consists of more thin, light-yellow lines. These circles create a ripple effect across the page.

ČÁST I

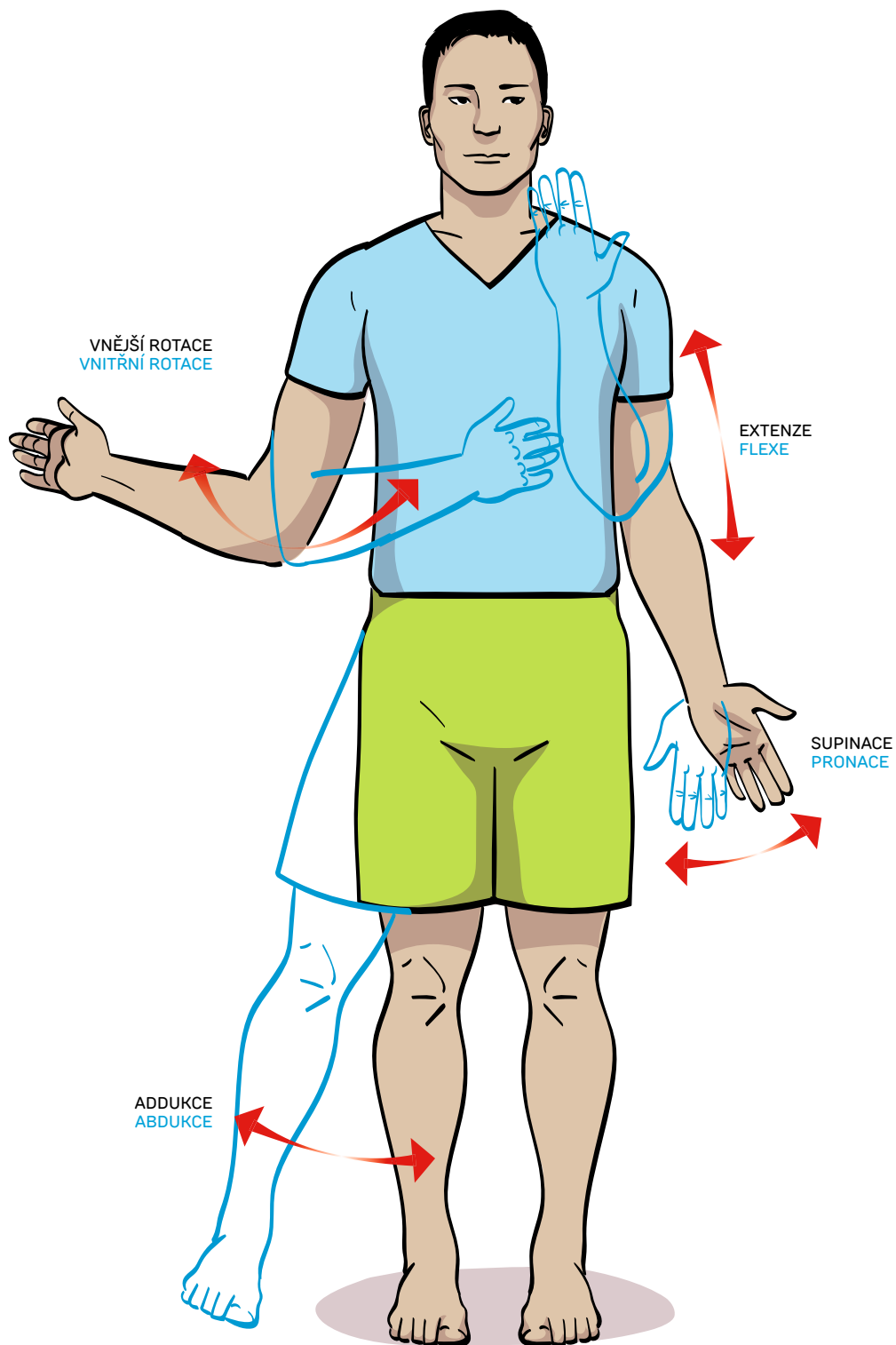
Jak na to

PROČ SE PROTAHOVAT

Takže vztyk a jdeme se protáhnout! Na strečinku je skvělé, že se dá provádět téměř kdykoli a kdekoli. Sedíte už příliš dlouho za stolem? Postavte se a protáhněte se. Máte pocit, že jste zpomalení a ztuhlí? Postavte se a protáhněte se.

Strečink patří k těm nejjednodušším, ale přitom nejpřínosnějším cvičením. Pravidelný strečink může nejen zlepšit svalovou a kloubní flexibilitu, funkci svalů a krevní oběh, ale zároveň také zklidnit vaši mysl a zlepšit celkovou kvalitu vašeho života. Ať už jste gaučový povaleč, fanatik do fitness, nebo cokoli mezi tím, zjistíte, že jakmile se začnete pravidelně protahovat, bude váš pohyb plynulejší a méně namáhavý.

Kniha *Strečink pro začátečníky* může pomoci dosáhnout cíle všem začátečníkům, kteří touží po lépe fungujícím těle. Krok za krokem a cvik za cvikem tak můžete podstatným způsobem měnit svůj život. Dáte sbohem zkráceným svalům i ztuhlým kloubům a získáte ohebnější tělo i vyrovnanější mysl.



SVALY

Lidské tělo obsahuje tři různé typy svalstva: srdeční, hladké a kosterní. Srdeční svalstvo najdeme pouze v srdci a hladké svalstvo obklopuje ostatní vnitřní orgány. Oba tyto typy svalů nelze ovládat vůlí a v této knize se jimi nezabýváme. Kosterní svaly však vůlí ovládat lze a jde o nejvíce zastoupený typ svalstva v těle. Kosterní se jim říká proto, že se upínají ke kostem a drží pohromadě celou naši kostru. Když se při cvičení protahujete, zapojujete při tom právě své kosterní svaly.

Co přesně se při protahování se svaly děje? Sval si můžeme představit jako teleskopickou tyč. Když ji chcete prodloužit, povytáhnete několik vzájemně propojených segmentů. Když ji chcete zkrátit, zasunete její segmenty do sebe. Podobným způsobem se prodlužují a stahují svaly. Jednotlivý sval je tvořen svazky svalových vláken. Tato vlákna se skládají z válcovitých svazků bílkovinných filament zvaných myozin a aktin, které jsou uspořádány do jednotek zvaných sarkomery. Ke svalové kontrakci dochází tak, že ionty vápníku aktivují myozinová a aktinová filamenta, která se zasouvají mezi sebe, čímž se sarkomery zkracují podobně jako teleskopická tyč. Při uvolnění a prodlužování svalu se aktinová a myozinová filamenta od sebe vzdalují, čímž se sarkomery prodlužují.

Je třeba si uvědomit, že žádný sval se nepohybuje jen sám o sobě. Při jeho pohybu dochází také k pohybu kosti a příslušného kloubu. Obecně platí, že svaly se připojují ke šlachám, což je pevná pojivová tkáň mezi svalem a kostí. Kloub pak obklopují vazy, které spojují kost s kostí a vytvářejí kolem tohoto spojení pouzdro. V kloubním pouzdru se nachází viskózní tekutina umožňující hladký pohyb kosti. Při protahování táhne sval za kost a pohybuje odpovídajícím kloubem. Protahováním svalů tedy zlepšujete rozsah pohybu v kloubech. Zvyšujete také průtok krve kloubními pouzdry, čímž do nich přivádíte více kyslíku a živin a udržujete tak klouby i svaly zdravější.

Svalové pohyby se odehrávají v závislosti na umístění svalů v těle. Sval se ke kosti připojuje v jeho začátku a úponu. Začátek svalu slouží jako určitá kotva v místě jeho pevného připojení a úpon je pohyblivá část při svalové kontrakci. Sval táhne od místa úponu směrem k začátku svalu. Obecně platí, že začátek svalu se na rozdíl od úponu nachází blíže k tělu.

Směr svalových pohybů se často popisuje v opozičních směrových dvojicích. K těm nejzákladnějším patří flexe a extenze. Flexe je pohyb v kloubu, při kterém se úhel mezi kostmi zmenšuje, zatímco při extenzi se úhel mezi kostmi zvětšuje. Když například pokrčujete paži v lokti při bicepsovém zdvihu, dochází k flexi. Když loket znovu narovnávejte a spouštíte předloktí dolů, dochází k extenzi.

Další směrovou dvojici tvoří abdukce a addukce. Při abdukci se končetina vzdaluje od svislé středové čáry těla, třeba když oddalujete nohu do strany. Addukce je pohyb končetiny směrem ke svislé středové čáře. Rotace probíhá buď dovnitř, nebo vně podél dlouhé osy nějaké kosti. Pokud dochází k rotaci směrem ke svislé středové čáře těla, jedná se o vnitřní rotaci. Dochází-li naopak k rotaci směrem od svislé středové čáry těla, jedná se o vnější rotaci. A konečně opoziční dvojice supinace a pronace popisuje vytočení, respektive stočení části těla, jako při pohybu dlaní nebo chodidel.

Strečink pro začátečníky nabízí protahovací cviky, které se zaměřují na všechny hlavní svalové skupiny krku, ramen, středu těla, paží a nohou a obsahují všechny základní svalové pohyby.

STUDIE

Vaše tělo bylo stvořeno k pohybu. Fyzioterapeuti, kteří zkoumají účinky protahovacích pohybů a cviků, docházejí vždy ke stejnému závěru: pravidelné protahování svalů může výrazně zlepšit kvalitu života tím, že zvýší flexibilitu těla, podpoří jeho kardiovaskulární výkonnost a urychlí zotavení po zranění. Zde je jen několik příkladů nejnovějších vědeckých výzkumů v oblasti strečinku.

Větší flexibilita hamstringů

Studie z roku 2016 v časopise *Journal of Physical Therapy Science* uvádí, že u osob, které sedm dní po sobě po dobu 15 minut prováděly strečink pomocí metody SMR (self-myofascial release), došlo ke zvýšení flexibility hamstringů a propriocepce v kyčlích.¹

Zdravější srdce

Studie z roku 2019 v časopise *Journal of Strength and Conditioning Research* ukazuje, že strečink je účinnou terapií pro zlepšení tepové frekvence a kardiovaskulárního zdraví. Úvodní výzkumy naznačují, že strečink podporuje uvolnění, citlivost baroreflexu a biologickou dostupnost oxidu dusnatého, což může přispívat ke zdravějšímu srdci.²

Lepší rovnováha u seniorů

Desetitýdenní studie publikovaná v časopise *International Journal of Health Sciences* v roce 2016 naznačuje, že léčebně stanovený postup protahování dolních končetin účinně zlepšuje rovnováhu u seniorů a snižuje výskyt pádů a zranění. Léčebného režimu, který obsahoval statický strečink ohybačů kyčlí, hamstringů a dvouhlavého svalu lýtkového s výdrží po dobu 30 sekund, se zúčastnilo šedesát osob.³

Zvýšená svalová výkonnost

Studie z roku 2016 v časopise *MOJ Yoga and Physical Therapy* ukázala, že u mladých dospělých sportovců, kteří před náročnějším cvičením prováděli dynamický strečink, jako je předkopávání s propínáním nohou a zakopávání, došlo ke zvýšení svalové výkonnosti a síly hamstringů a kvadricepsů.⁴

Lepší rehabilitace při zranění hamstringů

Ke zranění hamstringů při sportu a jiných fyzických aktivitách dochází poměrně často. V roce 2017 byla provedena osmitýdenní studie u tanečníků se zraněním hamstringů, při které se kromě jiných terapií pro zvýšení rozsahu pohybu používala i terapie založená na statickém a aktivním strečinku. Její výsledky byly publikovány v časopise *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* a naznačují, že strečink pomáhá snižovat bolest, zvyšovat flexibilitu a zlepšovat funkci svalů.⁵

Vyšší flexibilita u hráčů golfu

Studie z roku 2018 v časopise *Journal of Exercise Physiology Online* zkoumala flexibilitu u 95 golfistů během golfové sezony. Výsledky ukazují, že strečink u nich zlepšuje flexibilitu v ramenou, bederní páteři a kotnících.⁶

PŘÍNOSY

Pravidelný strečink může zlepšit kvalitu života téměř každého člověka, ať už je mladý, nebo starý, a ať už má aktivní, nebo sedavý životní styl. Většina lidí ví, že strečink zlepšuje flexibilitu a rozsah pohybu, ale tato cvičební metoda nabízí mnohem víc. Strečink zlepšuje krevní oběh, snižuje bolestivost svalů a problémy v bedrech, předchází zraněním, urychluje rehabilitaci, zmírňuje stres a napomáhá spánku, zlepšuje držení těla a jeho koordinaci, zvyšuje sportovní a sexuální výkonnost a snižuje pokles fyzické zdatnosti související s věkem. Strečink má mnoho výhod a je skvělým doplňkovým cvičením ke kardiovaskulárnímu a silovému tréninku.

Zvyšuje flexibilitu a rozsah pohybu

Strečink zvyšuje flexibilitu, takže dokážete využívat plný rozsah pohybu svých kloubů. Zkrácené svaly a ztuhlé klouby mohou při každodenních činnostech způsobovat nepohodlí. Například zkrácené lýtkové svaly nebo ohybače kyčlí vás mohou omezovat při chůzi do schodů. Protahováním takových svalů a aktivací příslušných kloubů získáte celkově lepší pohyblivost.

Snižuje bolestivost a zranění

Udržování ohebnějších svalů a kloubů pomocí strečinku pomáhá snižovat riziko zranění. Pokud není vaše tělo ohebné a pružné, mohou drobné mikrotrhlínky ve svalech vést k většímu poškození tkání a způsobovat jejich bolestivost nebo poranění. Ve svalových vláknech se mohou vytvářet vazivové srůsty, které brání správnému prodloužení svalu (můžete si je představit jako zauzlení podél teleskopického mechanismu svalových filament). Pokud udržujete svou flexibilitu na dobré úrovni, je mnohem méně pravděpodobné, že si při prudkém pohybu nějaký sval natáhnete nebo natrhnete. To platí zejména pro sportovce, jako jsou fotbalisté nebo tenisté.

Zrychluje zotavení po úrazu nebo nemoci

Úraz nebo operace mohou po určitou dobu vyžadovat znehybnění postižené oblasti. Nahromadění kolagenu a nedostatečné používání svalů vede k jejich ztuhnutí. Strečink pomáhá ve zjizvené tkáni omezovat uspořádání svalových vláken ve zkřížených směrech tak, aby se svalová tkáň dokázala obnovit zpět do normální funkce.

Zlepšuje krevní oběh

Když se svaly stahují a uvolňují, pracují jako cévní pumpa. Je to podobné, jako když mačkáte mycí houbu: pokud mokrou houbu zmáčknete, vyteče z ní tekutina. Jakmile ji uvolníte, tekutina se do ní zase nasaje zpátky. Stejně tak plným protahováním svalů umožňujete, aby v nich krev proudila svalovým bříškem a vyživovala celý kloub. Krevní oběh dodává svalové tkáni kyslík a živiny, které jsou pro zdraví a výkonnost svalu životně důležité. Tekutina pak odvádí metabolický odpad vzniklý při jeho používání. Správně protažený sval je dostatečně prokrvený, což pomáhá snižovat namáhání příslušného kloubu a brání jeho nadměrnému opotřebení.

Kompenzuje sedavý způsob života

Moderní životní styl často vyžaduje dlouhé hodiny sezení nebo naopak stání. Nedostatek normálního pohybu správné funkci svalů a kloubů nesvědčí. Tento způsob života má na svědomí nejrůznější problémy v oblasti krku, ramen a zad. K chronické únavě přispívají také dnešní způsoby trávení volného času, jako

Před tréninkem, nebo až po něm?

Celkové přínosy strečinku jsou jasné, ale můžeme si také položit otázku, zda záleží na tom, kdy se provádí. O výhodách strečinku před intenzivním cvičením nebo po něm se vede mnoho diskusí.

Před náročným tréninkem byste měli svaly zahřát dynamickými protahovacími cviky, které se obecně podobají pohybům při následném tréninku. Jejich cílem je prokrvit svaly a připravit je na nadcházející úsilí. Pokud takové protažení zanedbáte, riskujete zhoršení stavu i těch nejmenších svalových trhlin. Představte si krev ve svém těle jako olej v motoru auta. Aby mohly svaly a klouby správně fungovat, je třeba je před tréninkem zahřát a promazat podobně jako motor. Zvýšený průtok krve svaly umožňuje lepší, efektivnější a bezpečnější pohyby.

Statické protahovací cviky po náročném tréninku, kdy jsou svaly zahřáté, pak zase zlepšují jejich flexibilitu a rozsah pohybu.

je například sledování televize nebo hraní videoher. Cílený strečink pomáhá kompenzovat účinky dlouhého sezení nebo stání na jednom místě.

Zlepšuje držení těla a snižuje bolesti v bedrech

Z biomechanického hlediska mohou v klidovém stavu příliš stažené svaly ovlivňovat držení těla a způsobovat bolesti podél páteřního sloupce. Například shrbená ramena lze napravit protažením prsních svalů hrudníku. Chronické bolesti zad často souvisejí s omezenou flexibilitou v kyčlích a abnormálně staženými hamstringy. Správně prováděný strečink příslušných oblastí dokáže od těchto bolestí účinně ulevovat.

Uvolňuje tělo a zlepšuje spánek

Strečink má zklidňující účinek na tělo i mysl, čímž pomáhá zmírňovat stres. Při tomto jeho uvolňujícím účinku pravděpodobně hraje roli stimulace tahových receptorů ve svalech. A pokud se cítíte uvolněnější, budete pravděpodobně také lépe spát.

KAPITOLA 2

JAK SE PROTAHOVAT

Strečink patří mezi nejjednodušší formy cvičení. Začít s nějakou strečinkovou sestavou může prospět každému člověku v jakémkoli věku a jakékoli tělesné kondici. Abyste mohli svůj nový cvičební program zahájit, je třeba dodržovat následující jednoduché pokyny ohledně bezpečnosti a správné techniky provádění cviků.

JAK SE POZNÁ DOBRÝ STREČINK?

Proveďte zhodnocení své aktuální fyzické kondice

Když začínáte s novým strečinkovým programem, děláte to zřejmě s určitým cílem. Ať už vám jde o zlepšení flexibility, držení těla, nebo celkového zdravotního stavu, určitě nemáte v úmyslu přivodit si přitom nějaké zranění, kvůli kterému s tím budete muset zase přestat. Než se tedy skutečně pustíte do nových protahovacích cviků nebo celé sestavy, měli byste zhodnotit svou aktuální fyzickou kondici. Pokud trpíte nějakým závažným onemocněním, jako je třeba artritida nebo určitá srdeční choroba, poraďte se nejprve o svých záměrech s lékařem. Buďte také upřímní sami k sobě a položte si následující otázky: Které oblasti mého těla jsou z hlediska pohybových vzorců nejvíce dysfunkční? Kde vnímám své největší slabiny? Nejprve se zaměřte na hlavní svalové skupiny, kde pociťujete problémy, a následně na konkrétní svaly v rámci těchto větších skupin.

Pozorujte své skutečné pocity při cvičení

Pokud při strečinku nevnímáte vůbec žádné nepohodlí, pravděpodobně své svaly vůbec neprotahujete. Naučte se naslouchat signálům těla a uvědomujte si své limity.

Stanovte si realistické cíle

Pravděpodobně nepatříte mezi profesionální sportovce, proto buďte trpěliví. Pro určité časové období si stanovujte cíle spíše skromné. Třeba byste se rádi v předklonu s propnutýma nohama bez problémů dotýkali prsty na rukou špiček chodidel, jenže zatím dosáhnete jen ke kolenům. Dejte si za cíl dostat konečky svých prstů během několika týdnů postupně až do středu holení a všimněte si drobných pokroků. Berte strečink jako maraton, ne jako sprint. Postupujte pomalu a vytrvale.

Před cvičením svaly nejprve zahřejte

Jakmile se rozhodnete začít s první strečinkovou sestavou, je třeba se do toho pustit se zahřátými svaly. Například se neprotahujte hned po probuzení, kdy svaly zahřáté ještě vůbec nejsou. Dokud nemáte svaly dobře „promazané“, neměli byste se do strečinku pouštět. Každý z nás má ve svých svazech mikrotrhliny způsobené obvyčejnými pohyby. Jestliže začnete cvičit bez předchozího svalového zahřátí, může se nepatrná mikrotrhlina změnit ve vážnější poškození. Pokud se chcete strečinku věnovat hned po ránu, dejte si před tím teplou sprchu, která vám rozproudí krev.

Provádějte správně dlouhou výdrž

Aby byl nějaký protahovací cvik účinný, měli byste se v dané pozici udržet minimálně po dobu 15 až 30 sekund. Některé studie ukazují, že pro starší lidi je vhodnější výdrž ještě delší, a to po dobu 30 až 60 sekund. A pokud se vám nezačne motat hlava, můžete v protažení vydržet i celou minutu.

Dýchejte!

Vypadá to sice jako samozřejmost, ale pokud se příliš soustředíte na dosažení určité pozice a výdrž v ní, můžete přitom zapomínat dýchat. Jestliže při strečinku málo dýcháte, dochází k poklesu přísunu kyslíku do mozku, což může způsobovat pocit malátnosti nebo vést až k mdlobě. Po celou dobu provádění nějakého cviku se proto snažte pomalu a zhluboka nadechovat a vydechovat a proces dýchání nepřerušujte.

Najděte si správnou frekvenci cvičení

Nejprve se po dobu několika týdnů strečinku věnujte třikrát až čtyřikrát týdně. Jak se vaše tělo bude pomalu přizpůsobovat, frekvenci cvičení postupně zvyšujte. Naslouchejte svému tělu, protože s vámi komunikuje. Pokud něco bolí, přestaňte s tím. Je třeba se naučit poznat rozdíl mezi mírným nepohodlím a skutečnou bolestí.

Bud'te důslední

Každý den nebo obden si najděte čas, abyste jednotlivým protahovacím cvikům mohli věnovat odpovídající úsilí a prováděli je správně. Myslete na to, že je lepší zvládnout méně cviků, ale dobře, než se pokoušet zvládnout příliš mnoho cviků, ale ve spěchu a špatně.

Snazte se o správné provedení

Obecně lze říct, že dobře prováděný strečink vyžaduje dlouhé, pomalé a postupné soustředění na svaly. Jakékoli náhlé nebo trhavé pohyby mohou vést ke zranění nebo bolesti. Mnoho nováčků má sklon jednotlivé protahovací cviky příliš uspěchat, což je kontraproduktivní. Pokud spěcháte, nedáváte svým svalům šanci pracovat na buněčné, neurologické a chemické úrovni. Aby svaly zareagovaly uvolněním na neurologické úrovni, je třeba jim poskytnout dostatek času.

TYPY CVIKŮ

Zahájení nové strečinkové sestavy někdy může přinášet rozporuplné pocity. Mnohé popisy cviků v nejrůznějších módních příručkách a podle hypermoderních protahovacích metod mohou být natolik matoucí, že to člověk vzdá, sotva jen začne. Proto se v této knize zabýváme jen tím nejpodstatnějším.

Většina základních protahovacích cviků spadá pouze do dvou kategorií: jsou buď dynamické, nebo statické, podle toho, zda během nich dochází k pohybu. Statické cviky se dále rozlišují na pasivní a aktivní, podle toho, zda na cílový sval působí vnější síla.

Složitější typy cviků, jako jsou izometrické cviky a PNF (proprioceptivní neuromuskulární facilitace), jsou v podstatě variantami uvedených základních typů a tato kniha jich obsahuje jen málo. Jakmile se strečinkem získáte větší zkušenosti, můžete vyzkoušet i některé z těchto složitějších metod.