

Strečink

Jednoduché protažení
před a po zátěži

- Princip strečinku
- Protažení dolních a horních končetin
- Trupové a krční svalstvo

Kamil Ramík



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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Velké poděkování patří

*Střední škole oděvní, služeb a podnikání p.o.,
Příčná 1108, Ostrava-Poruba,
v jejímž ateliéru byly foceny fotky
uvedené v této knize.*

MUDr. Kamil Ramík

STREČINK

Jednoduché protažení před a po zátěži

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 3912. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 80
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © Střední škola oděvní, služeb a podnikání p.o., Ostrava

ISBN 978-80-247-3153-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6468-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

Úvod	7
Základy	9
Co je strečink?	9
Princip strečinku	9
Dolní končetiny	13
Protažení přední strany bérce	14
Protažení lýtky	16
Protažení stehna – přední strana	18
Protažení stehna – zadní strana, varianta I	20
Protažení stehna – zadní strana, varianta II	22
Protažení stehna – vnitřní strana, varianta I	24
Protažení stehna – vnitřní strana, varianta II	26
Protažení kyčlí, třísel	28
Trup a krk	31
Protažení trupového svalstva – předklon	32
Protažení trupového svalstva – úklon	34
Protažení trupového svalstva – rotace	36
Protažení krčního svalstva – úklon	38
Protažení krčního svalstva – rotace	40
Horní končetiny	43
Protažení ramena – zadní část I.	44
Protažení ramena – zadní část II.	46
Protažení ramena – přední část, prsní svaly	48
Protažení ramena – vzpažení	50
Protažení ramena – zapažení	52
Protažení ramena – zevní rotace I	54
Protažení ramena – zevní rotace II	56
Protažení ramena – vnitřní rotace I	58
Protažení ramena – vnitřní rotace II	60

Protažení paže – přední strana (biceps) I	62
Protažení paže – přední strana (biceps) II	64
Protažení paže – zadní strana (triceps) I	66
Protažení paže – zadní strana (triceps) II	68
Protažení předloktí – přední strana	70
Protažení předloktí – zadní strana	72
Závěr	75

/ Úvod

Ve své praxi rehabilitačního a sportovního lékaře se velice často setkávám s nemocemi a poraněním svalů a kloubů, jejichž příčinou je špatná sportovní příprava, tedy zahřátí a strečink. To je důvod, proč vznikla tato příručka.

Strečink je nutný pro každého, kdo sportuje, ať už amatérsky, nebo profesionálně, ať už pravidelně, nebo jednorázově. Kniha je určena především amatérům, profesionální sportovce vede ve strečinku trenér, který využívá různých druhů strečinku. Pro učitele tělocviku, trenéry a profesionály je kniha spíše doplňkem k tomu, co již znají.

Kniha obsahuje základní strečinkové protažení celého těla, které je dostatečné pro všechny běžné sportovní aktivity.

/ Základy

Co je strečink?

Strečink je pomalé cvičení vedoucí k protažení svalů.

Princip strečinku

Fáze

1. Poloha:

Uvedení svalu do tahu a lehkého napětí.

2. Stah svalu:

Zatnutí (stažení, kontrakce) svalu – bez pohybu v kloubech.

3. Protažení svalu:

Protažení svalu spojené s vědomým uvolněním, relaxací svalového napětí.

(V některých případech vynecháváme fázi 2.)

Strečink před zátěží

1. Uvedení svalu do tahu.
2. Zatnutí svalu cca 7 s.
3. Protažení a uvolnění cca 7 s.

Cvičí se pouze do příjemných tahů. **NESMÍ BOLET!!!** Cílem je hlavně **protahování** svalu.

Strečink po zátěži

1. Uvedení svalu do tahu.
2. Zatnutí svalu cca 10 s.
3. Protahení a uvolnění, vědomá relaxace svalového napětí, cca 10 s.

Čtyři opakování za sebou na každou svalovou skupinu.

Cvičí se **VELMI JEMNĚ, LEHCE, NESMÍ BOLET!!!**

Cílem je hlavně **uvolnění (relaxace)** svalového napětí.

Strečink po zátěži je pouze doporučený.

Pokud jsou ale potíže (zatuhlý bolestivý sval, bolesti kloubu apod.), je strečink problémové oblasti po zátěži **NUTNÝ** a je dobré tento strečink provádět také ve dnech mimo trénink, klidně i 3–5x denně.

Efekt strečinku

- Zlepšení výkonnosti.
- Menší riziko úrazu a poškození pohybového aparátu.
- Prevence přetrénování.
- Prevence zkracování svalů a tuhnutí kloubů.
- Zlepšení spojení mozek–sval, tzn. lepší uvědomování si těla, koordinace pohybů.
- Po zátěži snížení bolestivosti svalů a zlepšení regenerace svalů.

Sportovní jednotka obecně

1. Zahřátí (lehké rozcvičení, rozběhání) tzv. warm-up.
2. Strečink.
3. Zakroužení, rotace ve všech kloubech + provedení pro sport typických pohybů s kontrolou správné techniky pohybu.
4. Vlastní zátěž.
5. Lehčí zátěž na zklidnění svalů (tzv. vyběhání, cool-down).
6. Strečink po zátěži.

Sportujeme-li v teple nebo čekáme-li na uvolnění sportoviště, můžeme změnit pořadí bodů 1 a 2.

Co dělat při bolesti svalů při a po zátěži

- Klidový režim, vyvarování se bolestivých pohybů.
- Ledový nebo studený obklad při silných bolestech (10 min. led přes textil, 15 min. pauza – 3–4x opakovat).
- Dostatek tekutin a iontů.
- Na noc tableta analgetika, antipyretika (např. Ibuprofen, Ibalgin 400 mg nebo Paralen 1 000 mg – 2 tbl.).

Dolní končetiny

Protažení přední strany bérce

Fáze

1. Poloha:

- sed, nohu přes nohu,
- rukou protáhneme špičku nohy dolů do pocitu tahu nártu nebo přední strany bérce.

2. Stah svalu:

- tlak špičkou proti ruce = stah svalů přední strany bérce.

3. Protažení svalu:

- protažení špičky dolů + uvolnění svalů bérce.

Chyby

- Ve 2. fázi pohybujeme špičkou nahoru (správně zůstává špička dole, stah svalu působí pouze tlak špičky do ruky, ne pohyb špičky).

Varianta

- Špičku při protažení můžeme táhnout nejen v ose bérce dolů, ale i nahoru k tělu – protáhneme i svaly na zevní straně bérce.



Protažení lýtky

Fáze

1. Poloha:

- stoj, ruce opřené o židli (stěnu), protahovaná noha vzadu, celá ploska je na zemi, špička míří dopředu, koleno napnuté,
- pohybem těla dopředu docílíme mírný tah v lýtku.

2. Stah svalu:

- tlak špičkou do země = stah svalů lýtky.

3. Protažení svalu:

- posunutí těla dopředu + uvolnění svalů lýtky.

Chyby

- Špička míří šikmo do boku.
- Zvedáme patu.
- Ohýbáme nohu v koleně.

Varianta

- Pokud se nemůžeme opřít rukama o židli (stěnu, strom, sloup, branku...), pokládáme ruce na stehno přední nohy.



Protažení stehna – přední strana

Fáze

1. Poloha:

- stoj, jedna ruka se přidržuje židle (stěny...), druhá ruka drží nohu za kotník, kolena jsou u sebe,
- přitáhneme patu směrem k hýždí do pocitu mírného tahu na přední straně stehna.

2. Stah svalu:

- tlak nohou směrem od hýždě a dolů = stah svalů přední strany stehna.

3. Protažení svalu:

- přitažení paty k hýždí + uvolnění svalů přední strany stehna.

Chyby

- Koleno protahované nohy je před tělem, nebo je stranou – daleko od druhého kolena (správně jsou kolena u sebe).
- Předklon (správně se při cviku nepředkláníme).

Varianta

- Chceme-li zvýšit intenzitu protažení, můžeme jít kolenem protahované nohy dozadu až za osu těla.



Protážení stehna – zadní strana, varianta I

Fáze

1. Poloha:

- stoj, pata protahované nohy položena na podložce (lavička, židle, zábradlí, pařez...), ruce na stehně,
- předklon do pocitu napětí na zadní straně stehna.

2. Stah svalu:

- tlak patou dolů do podložky = stah svalů zadní strany stehna.

3. Protážení svalu:

- větší předklon + uvolnění svalů zadní strany stehna.

Chyby

- Koleno protahované nohy je pokrčeno.
- Nestojíme čelem k protahované noze a ukláníme se bokem.