

Autorské prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně. K práci jsem použil pouze literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a s jejím využitím pro studijní účely.

Ve Svitavách, 25. března 2007

Petr Černý

Obsah:

	Autorské prohlášení.....	1
1.	Úvod.....	3
2.	Historie.....	5
3.	Strečink.....	5
4.	Rozcvičení.....	6
5.	Zklidnění.....	6
6.	Dech.....	7
7.	Držení těla.....	8
8.	Základní druhy strečinku.....	9
9.	Zásady cvičení strečinku.....	10
10.	Praktické cvičení.....	11
11.	Závěr.....	26
12.	Literatura.....	27

1. Úvod

S přibývajícím věkem je náš pohyb (množství i kvalita) velmi ovlivňován sociálním prostředím ve kterém se nacházíme. Dochází ke stimulaci či útlumu. Pohyb se stále častěji nahrazuje jinými podněty jako je např. televize nebo počítače. Postupem času může dojít ke vzniku funkčních a později i strukturálních vad pohybové soustavy, jež může mít za následek kloubní bolesti a svalovou dysbalanci (nevyrovnanost). Tyto vady mohou ovlivňovat jak psychický stav jedince, tak i funkčnost vnitřních orgánů.

K těmto vadám nemusí docházet jen u tzv. sedící populace, ale i u sportovně založených jedinců zejména jednostranně zaměřeným tréninkem a u fyzicky pracujících jednostranně vykonávanou prací. Nesouměrným zatěžováním svalových skupin dochází již ke zmiňované svalové dysbalanci.

Jednou z možností jak předejít nebo snižovat možnost těchto negativních rizik je pravidelné provádění kompenzačních (vyrovnávacích) cvičení. Toto cvičení pozitivně ovlivňuje pohybový systém – klouby, vazy, šlachy a svaly.

Kromě toho, že tato cvičení napomáhají vyrovnávat tělesný vývoj jedince, současně ovlivňují i funkčnost vnitřních orgánů. Pokud chceme aby cvičení plnilo svou funkci je důležité aby se stalo součástí našeho pohybového procesu při dodržování určitých zásad: zejména pravidelností, účelovosti, trvalosti.

Důležité je uvědomit si zodpovědnost vůči vlastnímu tělu a zdraví. Zvolit si cvičení, které bude přínosem pro naše tělo (s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav) a nespolehat na „pasivní zevní pomoc“ (masáže, vodoléčba, symptomatické léky, které odstraňují bolest – příznak, ale ne příčinu).

Kompenzační cvičení můžeme rozdělit dle zaměření fyziologického účinku na pohybový aparát na:

- o **uvolňovací,**
- o **protahovací (strečink),**
- o **posilovací.**

Kompenzační cvičení mohou být i velmi dobrým doplňkem pro fyzicky aktivní populaci se speciálním zaměřením jako jsou např. **bojová umění**, kde budeme upřednostňovat především svalovou uvolněnost a větší kloubní pohyblivost. To má za následek uvolněnější, dynamičtější techniky, lepší posazení v postojích, propojení celého těla pro techniku (konekce). Cvičení má vliv i na rychlejší kontrakci určitých svalových skupin, které jsou užitečné pro studium techniky zejména po vnitřní stránce cvičení bojových umění.

Z tohoto důvodu se v této práci zaměřím především na uvolňování a protahování pohybového aparátu.

2. Historie

Stopy strečinku můžeme nalézt už v dávné historii, především v Japonsku a v Číně v gymnastických cvičení Tai-Chi. Podobné pomalé pohyby s vysvětlením jejich smyslu pro tělesnou a duševní rovnováhu můžeme nalézt již u starověkých národů jako byli např. Řekové, Kréťané, Egypťané nebo Hebrejci. Některé prvky strečinku můžeme nalézt i v józe, jejíž ucelený systém vznikl před několika tisíci lety a má svůj původ v Indii.

3. Strečink

Strečink je pomalá pohybová aktivita, která slouží k protahování svalů a ke zvýšení kloubní pohyblivosti. Slouží též k odstranění svalového tak psychického napětí. Protahovacím cvičením ovlivňujeme délku svalu a vazivové tkáně. Strečinkem ovlivňujeme i klouby, které bývají často v neustálém napětí a jejich zatížení vede k opotřebování. Protahováním nezvyšujeme jen kloubní pohyblivost, ale i výživu kloubů. Strečinkem můžeme zajistit lepší prokrvení svalů a zvýšit jejich schopnost regenerace. Výzkumy potvrzují, že strečink s kombinací s posilovacím cvičením může odstranit až 75 % bolestí v zádech, což je v dnešní době jeden z nejčastějších problémů dnešní populace.

Některé svalové skupiny mají tendenci ke **zkracování** (vzpřimovače kolem páteře-krční a bederní oblast, šíjové svaly, horní část trapézového svalu, prsní svaly, lýtkové svaly, zadní strana stehen a přitahovače kyčelního kloubu) a některé k **ochabování** (břišní svaly, hýžd'ové svaly, svaly kolem střední a spodní části lopatek, přední strana stehen a přitahovače kyčelního kloubu). Zkrácení a ochabování svalů způsobuje tzv. **zvýšené klidové napětí svalu**, jež vede mj. ke ztrátě elasticity svalových vláken. Není-li zvýšené napětí korigováno dochází následně i ke stažení vazivové složky svalu (úponové šlachy), tím se může výrazně zvyšovat síla tahu v místě úponu na kost. To zvyšuje riziko úrazu (např. natržení) při fyzické zátěži.

Pohyblivost se zvyšuje tím, že dochází k prodlužování tkání svalů pravidelným strečinkem. Pohyblivost se naopak snižuje, jestliže tyto tkáně nejsou dostatečně protahovány nebo nedochází k jejich dostatečné činnosti.

Strečink pro nás bude přínosem jen tehdy, bude-li prováděn správnou technikou a zařadíme ho jako pravidelnou součást svého tréninkového programu.

Strečink by měl být prováděn v klidném prostředí proto, abychom se na cvičení mohli lépe koncentrovat. Cvičení je pak ještě efektivnější.

Pokud chceme aby pro nás byl strečink opravdu přínosem měli by být dodržovány určité zásady, které jsou rozepsány v kapitole „Zásady pro strečink“.

4. Rozcvičení

Strečink není jedinou součástí, která zefektivňuje jak celý náš trénink, tak samotné protahování a uvolňování svalových skupin. Další součástí našeho tréninku, který by měl být prováděn ještě před samotným strečinkem, je zahřátí, nebo-li **rozcvičení**. Rozcvičení je vlastně součástí strečinku, ale musí být vždy jako první fáze!

Velmi často se stává, že správné rozcvičení bývá často podceňováno nebo úplně ignorováno. Často bývá důvod vynechávání rozcvičení jen časový. Samotné rozcvičení trvá jen několik minut, neuvědomujeme si však, že případným zraněním můžeme ztratit mnohem více času.

Rozcvičení zvyšuje srdeční a dechovou činnost, zvyšuje efektivitu svalové práce, upravuje funkční stav nervové soustavy a posiluje podmíněné svalové reflexy.

Je důležité si uvědomit, že zahřátí organismu je pro člověka příznivé, zvyšuje se jeho aktivita a rychlost uvolňování energie. To má za následek zvýšení výkonu jedince při vykonávání fyzické zátěže.

Přednosti správného rozcvičení:

- zvýšení teploty těla a tkání
- zvýšení prokrvení v aktivních svalech
- zvýšení srdeční frekvence, která slouží jako příprava kardiovaskulárního systému na zátěž
- zvýšení rychlosti uvolňování energie v organismu (zrychlení látkové výměny)
- zvýšení uvolňování kyslíku
- umožní účinnější zvýšení svalové kontrakce
- zmenší svalové napětí
- zvětší schopnost prodloužení vazivové tkáně

Poslední součástí kompletního tréninku je kromě rozcvičení a strečinku tzv. **zklidnění**.

5. Zklidnění

Zklidnění obsahuje skupinu lehkých cviků, které provádíme bezprostředně po ukončení hlavního tréninkového cyklu. Toto cvičení slouží tělu přizpůsobení se při přechodu z tréninku do klidu. Zklidnění je přínosem pro všechny, kteří usilují o zachování nebo rozvoj pohyblivosti. Při ukončení tréninku je tkáňová teplota nejvyšší, proto je velmi vhodné ke zklidnění použít strečink. Pokud ho v této fázi tréninku zařadíme bude pak ještě účinnější a bezpečnější.

Podobně jako rozcvičení slouží tělu jako příprava na samotný trénink, slouží uvolnění jako přechod ze zátěže do optimální tepové frekvence ve které se organismus zotavuje z předchozího výkonu.

Cviky můžeme volit obdobné jako při rozcvičení s tím, že jejich intenzita bude sestupná. Za nejefektivnější zklidňování cvičení se považuje strečink, protože svaly jsou po tréninkovém cyklu dobře prohřáté a elastické, proto jednotlivé výdrže při cvičení provádíme déle než na začátku. Vynecháme-li tuto fázi tréninku dojde ke

zbytečnému zkrácení svalů. Druhý den nás budou svaly bolet mnohem více, než kdyby došlo k jejich protažení hned po tréninku.

Při cvičení se v těle tvoří kyselina mléčná, která je odpadní produkt látkové výměny, který vzniká v organismu při nedostatku kyslíku. Řádné protažení po tréninku pomáhá organismu odplavit tyto látky a tím umožní svalu lepší a rychlejší regeneraci. Při uvolnění je třeba postupovat od intenzivnějších cviků k těm méně namáhavým a navíc nejprve volit cviky ve stoji a teprve poté přecházet do kleku, sedu nebo lehu.

6. Dech

Dech je zdrojem života pro každou buňku a každý orgán. Vzduch, který vdechujeme, je zdrojem kyslíku. Jeho nedostatek vyvolává velké fyziologické poruchy. Protože všechny funkce organismu a veškerá naše psychika jsou spojeny s dechem, můžeme jeho prostřednictvím na ně působit a ovlivňovat i svůj psychický stav.

Při cvičení, spojíme-li ho se správným dýcháním, dosahujeme lepších účinků, proto je důležité věnovat pozornost svému dechu, naučit se jej správně rozvíjet.

Rozlišujeme tyto druhy dýchání:

- Dolní, nebo-li břišní, tj. brániční
- Střední, nebo-li hrudní
- Horní, nebo-li podklíčkové

Při hlubokém dýchání procházíme postupně všemi fázemi. Rychlost našeho dechu závisí na tom, co děláme nebo co cítíme. Při extrémně namáhavé tělesné činnosti nebo ve stresové situaci se dech velmi zrychluje. Bez ohledu na to, v jakém stavu se nacházíme, většina z nás spoléhá pouze na hrudní dech, proto je důležité naučit se bráničním dýcháním.

Uvědomujeme-li si své tělo, můžeme sledovat tři typy dechu:

1. vyrovnaný dech – udržuje rovnováhu mezi nádechem a výdechem a ovlivňuje nervový systém
2. dech očišťující – zde převažuje výdech nad nádechem, dlouhý výdech nám pomáhá zbavit se jedovatých zplodin a kysličníku uhličitého
3. dech energetizující – převažuje nádech nad výdechem, nádech dodává více kyslíku a motivuje k činnosti

Svalová činnost je ovlivňována těmito typy dechu, proto při relaxaci a uvolňování svalového napětí upřednostňujeme vždy výdech.

7. Držení těla

Správné držení těla je jedním ze základních předpokladů správného zapojování odpovídajících svalových skupin v průběhu pohybu a efektivního provádění kompenzačních cvičení ať už jde o strečink nebo o samotný trénink. Kromě toho umožňuje optimální funkci všech vnitřních orgánů.

Vzpřímené postavení si každý jedinec si musí osvojovat již od narození. Je výsledkem složitých reflexních dějů které se programují v centrální nervové soustavě na základě vrozených, geneticky daných pohybových vzorců.

Uvědoměle správné držení těla je výsledkem působení nepodmíněných a kladně podmíněných reflexů. Kvalita držení těla je obrazem vnějšího a vnitřního prostředí jedince, odpovídá jeho tělesným i duševním vlastnostem, momentálnímu stavu psychických procesů (dobrá nálada, stres), tělesné stavbě a stavu svalstva. Není to rys trvalý, mění se vývojem jedince a jeho životních podmínek.

Dosud neexistuje standardní držení těla, které by bylo jediné možné pro všechny. Držení těla je vždy individuálně odlišné. Podle některých expertů lze správné držení těla charakterizovat postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení posturálních svalů a při kterém je zachována fyziologická funkce jednotlivých orgánů a soustav těla.

Konkrétní podobu správného držení těla můžeme přiblížit tzv. **modelem ideálního držení těla**. Při tomto postoji jsou nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy. Pánev je v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrovaná nad spojnici středů kyčelních kloubů. Páteř je plynule dvojsovitě zakřivena, ramena jsou volně spuštěná dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři. Hlava je vzpřímená, brada svírá s osou těla pravý úhel.

8. Základní druhy strečinku:

Aktivní strečink – je technika, při které člověk vědomě vyvíjí úsilí k dosažení daného cviku, kde v krajní poloze určitou dobu setrvá (30 až 60 sekund), cvičení vykonává sám bez působení vnějších sil.

Pasivní strečink – je prováděn vnějšími silami, např. druhou osobou nebo vlastní vahou těla. Pokud je strečink prováděn ve dvojici, je nutná velká ohleduplnost a komunikace mezi partnery, neboť může lehce dojít k překročení hranice a poškození svalů či kloubů.

Statický strečink – klasická a nejčastěji používaná technika, která se skládá ze dvou částí: v první fázi k protažení svalu, a tím dochází k odstranění napětí ze svalu a ve druhé fázi se zvětšuje pružnost svalu. Ve statickém strečinku se sval natahuje až do krajní polohy (nikdy ne do pocitu bolesti), ve které se doporučuje vydržet okolo 30 až 60 sekund. Nesmí docházet k zadržování dechu, naopak s výdechem se má protažení prohloubit.

Dynamický strečink – je cílené dynamické protahování, které využívá pohybové energie těla, plynule se přechází z jedné polohy do druhé. Slouží především ke zvětšení kloubní pohyblivosti a k protažení zahřátých svalů.

Metoda PIP – je postizometrické protažení, ve kterém dochází ke svalovému napětí bez zkrácení nebo prodloužení svalových vláken, protahovaný sval se kontrahuje proti

odporu. Tato fáze trvá okolo 8 sekund. Potom následuje relaxace a uvolnění po napětí (kolem 3 sekund), na závěr se daný sval protáhne (asi 20 až 30 sekund).

Rytmický strečink – je kombinace statického a dynamického strečinku. Buď se první fáze skládá z dynamického strečinku a druhá fáze je statická, nebo jsou obě metody zkombinovány.

Balistický strečink – švihový typ strečinku, kde je vyvíjen impuls k pohybu pouze na začátku, zbytek pohybu je veden setrvačností. Nevýhodou je krátké setrvání v krajní poloze, švihový pohyb není pod volní kontrolou. Při tomto druhu strečinku může lehce dojít k úrazu natažením nebo natržení svalu.

Silový strečink – rozvíjí sílu, rovnováhu, flexibilitu, podporuje správné držení těla a vyrovnává svalové disbalance, jedná se o kombinaci pasivního a dynamického strečinku.

9. Zásady cvičení strečinku

1. Protahování svalových skupin začněte po dokonalém zahřátí – 5 až 15 min. s ohledem na teplotu místnosti. Chlad dráždí svaly ke kontrakci a znemožňuje jejich uvolnění, tím se zvyšuje možnost poranění.
2. Protahujte v teplé místnosti s maximální koncentrací.
3. Cvičení provádějte pomalu, uvolněně s plnou koncentrací a stejným způsobem je měňte s vyloučením rychlých přechodů ze zkrácení do protažení.
4. Protahování provádějte nejlépe v lehu nebo v sedu, aby mohl být sval co nejvíce vědomě uvolněný.

5. Protažení korigujte plně kontrolovaným pohybem tak, aby jste byli schopni při protahování kdykoli zastavit. Můžete tak zabránit poranění z důvodu nadměrného protažení svalu.

6. Protahování nesmí být nikdy bolestivé!

7. Účinek protahování zvyšuje i optimální dýchání. Fázi protažení svalu koordinujte s výdechem, dojde tak ke snížení napětí ve svalech. Doporučuje se dechový rytmus s kratším nádechem a dlouhým zvýrazněným výdechem (má zklidňující a relaxační účinek na celý organismus).

8. Při klasickém strečinku se v protahované poloze volí individuálně dlouhé výdrže, při kterých plynule dýchejte. Po adaptaci svalu na protažení můžete opatrně zvětšit rozsah v krajní poloze ve které setrvejte s klidným dýcháním. Délka výdrží a počet opakování se volí dle individuálních požadavků cvičence.

9. Cvičte pravidelně, nejlépe každý den.

10. Volte různé varianty protahovacích cviků. Více používaných cviků brání vytvoření stereotypního návyku, který by mohl snižovat efektivitu protahování.

11. Nikdy v krajní protahovací poloze nehmítejte!

10. Praktické cvičení

Cvik 1 – velký sval hýžd'ový



- o Pozice v lehu na zádech
- o Ruce položte na koleno nebo nohu obejměte pažemi
- o S výdechem přitáhneme koleno k hrudníku
- o Záda musí být celou plochou na podložce! (podsazená kostrč)

Cvik 2 – velký sval hýžd'ový



- o Ve stoji snožném uchopte rukama koleno
- o S výdechem tlačte koleno vzhůru k sobě a přitiskněte koleno k hrudníku
- o Totéž opakujeme na druhou stranu
- o Pokud nemůžete udržet stabilitu, přidržte se o nějaký předmět
- o Stůjte zpříma s rovnými zády!

Cvik 3 – přední strana stehna



- o Pozice v lehu na břiše
- o Zapažte rukou (rukama) a uchopte chodidlo
- o S výdechem stáhněte hýždě, podsad'te pánev a přitáhněte patu k hýždím

Cvik 4 – přední strana stehna



- o Ve stoji snožném skrčte pravou nohu tak, aby kolena zůstala u sebe a pata směřovala k hýždím
- o Zapažte rukama, uchopte za zády chodidlo
- o S výdechem stáhněte hýždě, podsad'te pánev a přitáhněte patu k hýždím
- o Totéž opakujeme na druhou stranu

Cvik 5 – přední strana stehna



- o Postavte se do stoje
snožného
- o Pokrčte přednožmo
levou nohu a chodidlo
opřete o žebřiny (židli)
- o S výdechem přeneste
váhu těla v před
- o Rukama uchopte
šprušli a přitáhněte
pánev k žebřinám
- o Stojná noha je napnutá
a chodidlo je celou
plochou na zemi!
- o Totéž cvičení opakujte
na druhou stranu

Cvik 6 – přední strana stehna



- o V kleku předpažte dovnitř a oběma rukama se opřete o koleno
- o Napněte koleno zadní nohy a následně ji suňte vzad, současně se dlaněmi
opřete o podložku, zastavte v takové poloze, ve které cítíte napětí
- o S výdechem tlačte pánev vpřed

Cvik 7 – zadní strana stehna (zádové svalstvo, vnitřní strana stehen)



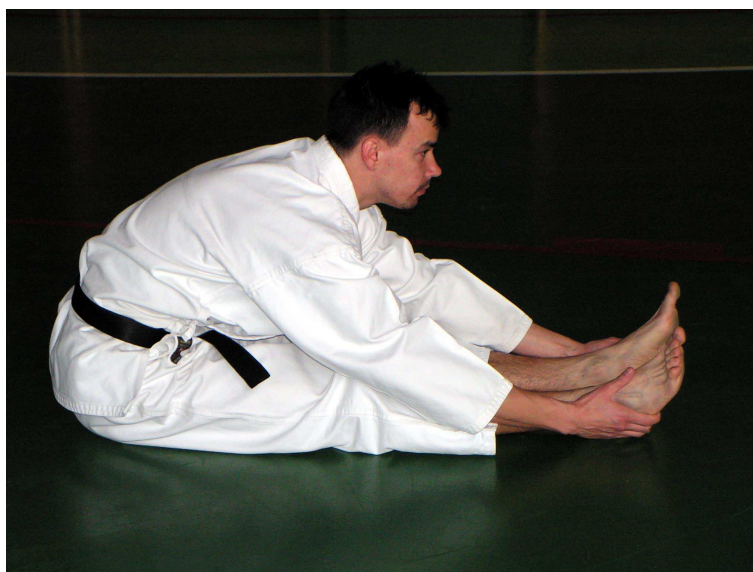
- o Pozice v překážkovém sedu
- o S nádechem vzpažte paže, s výdechem a rovnými zády se předkloňte k přední noze
- o Rukama uchopte kotník nebo chodidlo, přitáhněte hrudník ke stehnu a hlavu ke koleni

Cvik 8 – zadní strana stehna (zádové svalstvo, vnitřní strana stehen)



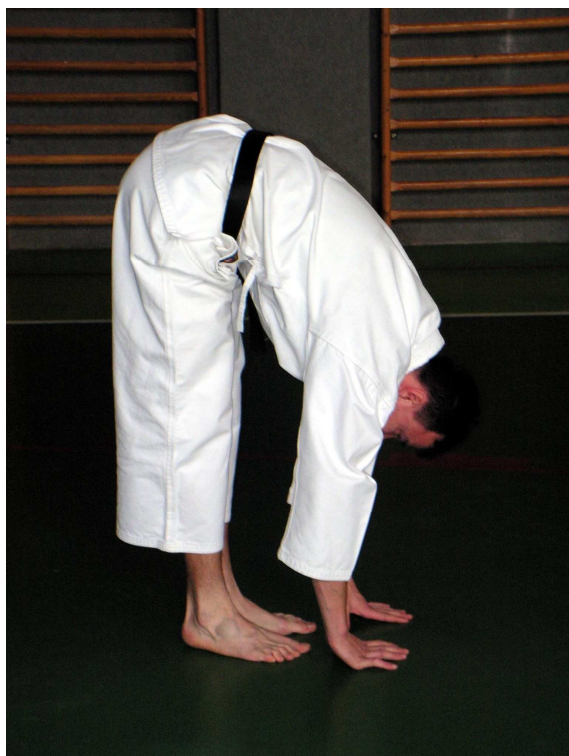
- o V sedu roznožném se mírně předkloňte, předpažte dolů před sebe a opřete se dlaněmi o zem
- o S výdechem suňte dlaně pomalu po zemi vpřed a s rovnými zády se předkloňte. Zastavte se v poloze ve které cítíte napětí

Cvik 9 – zadní strana stehna (zádové svalstvo)



- V sedu snožném s nádechem vzpažte, s výdechem a rovnými zády se předkloňte
- Rukama uchopte kotníky nebo chodidla, přitáhněte hrudník ke stehnům a hlavu ke kolenům

Cvik 10 – zadní strana steh (zádové svalstvo)



- Postavte se do stoje snožného, s výdechem se pomalu hluboce předkloňte
- Dlaně položte na zem, nebo se prsty dotkněte země
- Obě kolena jsou napnutá!

Cvik 11 – zadní strana stehna (zádové svalstvo)



- Ve stoji rozkročném otočte trup vlevo
- S výdechem se pomalu hluboce předkloňte k levé noze
- Rukama uchopte kotník, hrudník přitáhněte ke stehnu a hlavu ke koleni
- Obě kolena jsou napnutá!
- Totéž opakujte na druhou stranu

Cvik 12 – zadní strana stehna – hamstringy



- Ve stoji přednožte nohu a položte ji na vyvýšenou podložku
- Výška podložky by měla odpovídat vaší pohyblivosti (od úrovně kolen až po úroveň boků)
- S výdechem se pomalu předklánějte a snažte se opřít hrudník o stehno zvednuté nohy
- Kolena jsou napnutá během celé doby cvičení a špička stojné nohy směřuje vpřed

Cvik 13 – vnitřní strana stehna



- o V lehu na zádech roznožte a ruce položte na vnitřní stranu stehna
- o S výdechem nechte klesnout nohy k zemi vlastní vahou nebo tlačte rukama do stehna nohy od sebe směrem k zemi
- o Neprohýbejte se v bederní oblasti!

Cvik 14 – vnitřní strana stehna (částečně i zadní strana stehna)



- o V sedu na zemi se do široka roznožte, s nádechem vzpažte, s výdechem a rovnými zády se předkloňte
- o Rukama uchopte chodidlo nebo kotník, přitáhněte hrudník ke stehnu a hlavu ke koleni

Cvik 15 – vnitřní a zadní strana stehna, zádové a šikmé břišní svalstvo



- o V sedu na zemi se do široka roznožte, levou paži nechte volně podél těla
- o S nádechem vzpažte pravou paži a s výdechem se ukloněte k levé noze
- o Totéž opakujte na druhou stranu

Cvik 16 – vnitřní strana stehna



- o Pozice široký postoj rozkročný pokrčte levé koleno a přeneste váhu těla vlevo. Předpažte, s rovnými zády se předkloňte a opřete se dlaněmi o zem, prsty směřující vpřed
- o Pravou nohu suňte vpravo ven a současně snižujte těžiště těla (pánev dolů) až do dřepu únožného na levé noze. S výdechem tlačte vnitřní stranu pravého stehna k zemi. Totéž opakujeme i na druhou stranu
- o Malíková strana chodidla je neustále na podložce!

Cvik 17 – vnitřní strana steh



- o Ve dřepu v mírném roznožení, chodidla jsou celou plochou na zemi
- o Špičky jsou vytočeny směrem ven, paže dejte mezi kolena, dlaně se drží za kotníky nebo se dotýkají země
- o Paže opřete o stehna a s výdechem tlačte lokty do steh

Cvik 18 – vnitřní strana steh



- o Postavte se bokem k vyvýšené podložce (židle, bedýnka) a opřete o ni jednu nohu
- o Špičky obou chodidel směřují vpřed, stojná noha je napnutá
- o S výdechem se pomalu předkloňte a snažte se rukama dosáhnout co nejnižší
- o Totéž opakujte na druhou stranu

Cvik 19 – lýtkový sval



- o V sedu skrčte pravou nohu, koleno se snažte položit na zem. Chodidlo opřete o vnitřní stranu levého stehna co nejbližší k tříslu. Mírně se předkloňte a rukama uchopte prsty levé nohy. S výdechem přitáhněte prsty k tělu směrem k sobě
- o Totéž opakujeme na druhou stranu

Cvik 20 – lýtkový sval, achylova šlacha



- o Opřete se předloktím o zeď, jednu nohu pokrčte v koleni a vysuňte vpřed
- o Druhou nechte s napnutým kolenem a s patou nad podložkou vzadu
- o Celá plocha chodidla přední nohy je v kontaktu s podložkou, obě chodidla směřují špičkami vpřed
- o Patu zadní nohy tlačte pomalu s výdechem k podložce
- o Totéž opakujte na druhou stranu

Cvik 21 – lýtkový sval, achylova šlacha



- o Postavte se na šprušli od žebřiny nebo na jiný vyvýšený předmět
- o Držte rovná záda a s výdechem pomalu povolujte chodidla v kotníku směrem dolů
- o S plynulým dechem chvíli setrvejte a vraťte chodidla do vodorovné polohy
- o Cvik několikrát opakujte

Cvik 22 – deltový sval-ramena, svaly na lopatce



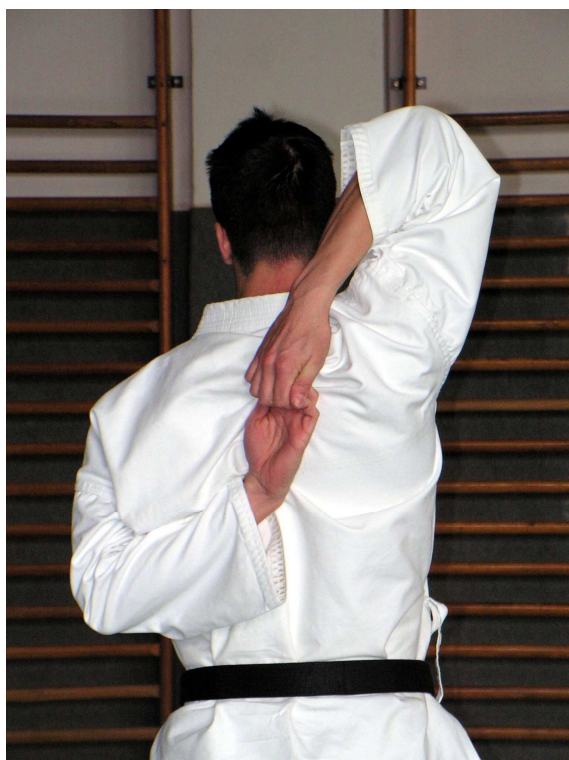
- o Pokrčte levý loket, dejte paži před tělo na hrudník a ruku položte na pravé rameno. Pravou rukou uchopte levý loket
- o S nádechem podsad'te pánev a srovnejte páteř. S výdechem tlačte levý loket k pravému rameni
- o Totéž opakujte na druhou stranu

Cvik 23 – zadní strana paže – triceps



- o Skrčte vzpažmo pravou ruku, levou uchopte její loket
- o S výdechem tlačte pravou paži dolů směrem k zemi
- o Totéž opakujeme na druhou stranu

Cvik 24 – přední, zadní strana paže – triceps, ramenní kloub



- o Skrčte vzpažmo pravou a za zády uchopte levou ruku
- o Přitáhněte ruce k sobě a spojte prsty
- o Volně dýchejte a chvíli vydržte
- o Totéž opakujeme na druhou stranu

Cvik 25 – svaly předloktí



- o Předpažte levou paži dlaní vzhůru, vzklopte zápěstí, prsty směřují dolů
- o Pravou rukou uchopte prsty levé ruky. S výdechem tlačte do prstů vzad směrem k sobě
- o Totéž opakujte na druhou paži

Cvik 26 – svaly předloktí



- o Paže pokrčené v loktech dejte před hrudník, tak aby se dlaně vzájemně dotýkaly, prsty směřující vzhůru
- o S výdechem tlačte levou dlaní do prstů pravé ruky
- o Totéž opakujte na druhou stranu

Cvik 27 – svaly hrudníku



- o Postavte se do úzkého postoje rozkročného před zeď nebo jiný záchytný bod
- o Upažte pravou dlaní a opřete ji o zeď, levou nechte volně podél těla
- o S výdechem otočte celé tělo včetně chodidel vlevo
- o Totéž opakujte na druhou stranu

11. Závěr

V tradičních bojových uměních je velmi důležitá uvolněnost těla a dobrá flexibilita kloubního aparátu. Přispívá k uvolněnějšímu a lepšímu provedení cvičené techniky nejen z hlediska výšky (např. u kopů), ale i posazení v postojích a konekce těla pro techniku. V uvolněných technikách může proudit energie, jež má za následek při použití určitých svalových skupin mimo jiné i zvýšení účinnosti techniky. Strečink nám správným cvičením může pomoci i v pochopení vlastního těla a tím může být i velkým pomocníkem při studiu tradičních bojových umění.

Závěrečná práce by měla být návodem jak uvolnit nejproblémovější svalové skupiny, které nám mnohdy znemožňují plné prožití cvičené techniky právě z důvodu zkrácených a ztuhlých svalových partií.

Výběr cviku v kapitole 9. – Praktické cvičení je jen ukázkou z velké škály cviků, které můžete zařadit do svého tréninkového programu. Cviky byli vybrány s ohledem na jednodušší provedení a nenáročnost na zdravotní stav cvičícího jedince.

Kapitola 2. – 8. by nám měla posloužit jako dostatečný návod jak správně cvičit strečink.

Tato práce je určena všem kteří chtějí používat strečink jako doplněk k jiným fyzickým aktivitám a k odstranění svalové nerovnováhy v určitých svalových skupinách, která může problematicky působit na tělo, nebo jen pro lepší uvolnění při cvičení bojových uměních.

12. Literatura

- 1) Marta Bursová, Kompenzační cvičení, Grada Publishing, a.s., 2005,
ISBN 80-247-0948-1
- 2) Jakub Strakoš, Vladimír Valouch, Osobní trenér, Grada Publishing, a.s.,
2004
ISBN 80-247-0475-7
- 3) Tanya Wyattová, Váš nejlepší osobní trenér, Beta-Pavel Dobrovský,
Jiří Ševčík 2005, ISBN-80-7306-177-5
- 4) Klára Buzková, Strečink, Grada Publishing a.s. 2006,
ISBN 80-247-1342-X