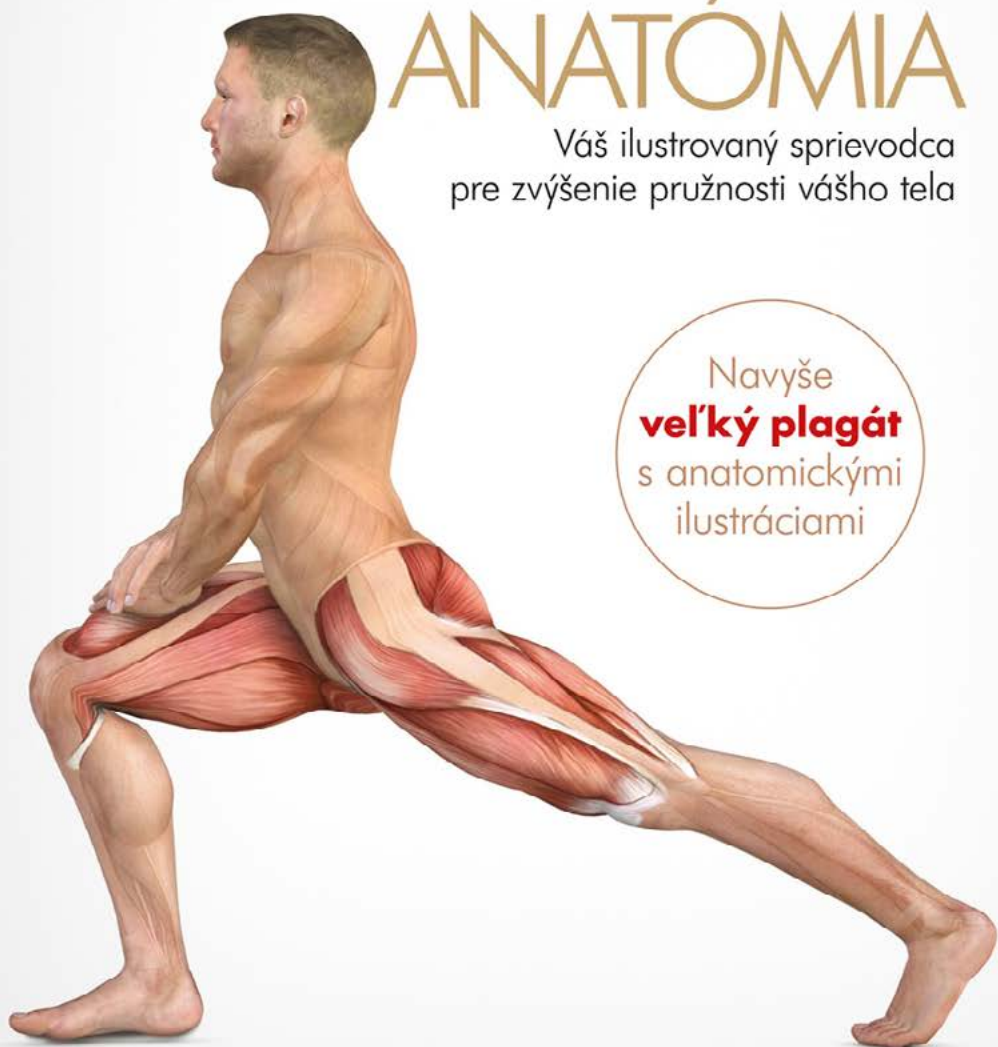


CRAIG RAMSAY

STREČING ANATÓMIA

Váš ilustrovaný sprievodca
pre zvýšenie pružnosti vášho tela

Navyše
veľký plagát
s anatomickými
ilustráciami



 **C PRESS**

Strečing – anatómia

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.cpress.sk
www.albatrosmedia.sk



Craig Ramsay
Strečing – anatómia – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

STREČING **ANATÓMIA**



Craig Ramsay

CPress
Brno
2015

OBSAH

Predslov	6	Pretiahnutie rotátora bedrového kĺbu	44
Strečingom k lepšiemu životu	8	Pozícia šťastného dieťaťa	46
Zostavenie strečingovej rutiny	10	Pretiahnutie bočných strán tela	48
Anatómia celého tela	18	Pretiahnutie kvadricepsu v ľahu na boku	50
STREČINGOVÁ ZOSTAVA	20	Kobra	52
Asistované pretiahnutie chodidiel	22	Pretiahnutie chrbta	54
Špička	22	Pozícia dieťaťa	54
Flexia	22	Pretiahnutie najširšieho svalu chrbta v kľaku	55
Klesanie	23	Mačací chrbát	55
Stúpanie	23	Holub	56
Pretahovanie s cvičebnou gumou	24	Pretiahnutie predkolení	58
Krídlo	24	Žaba	60
Kosák	25	Pretiahnutie v unilaterálnej roznožke	62
Nožná kolíska v sede	26	Unilaterálna roznožka	62
Unilaterálny predklon v sede	27	Unilaterálna roznožka s úklonom	63
Bilaterálny predklon v sede	28	Bilaterálne roznoženie	64
Motýlik	30	Roznoženie s hrudníkom pri stehne	66
Motýli sed	30	Predklon v roznoženom sede	68
Zatvorený motýlik	31	Hlboký predklon k zemi	70
Zatiahnutie rombických svalov	32	Rolovanie späť v stoj	71
Pretiahnutie predných deltoïdov	33	Pozdrav slnku	72
Pretiahnutie chrbta v ľahu	34	Pretiahnutie skalpu a tváre	74
Pretiahnutie slabín v ľahu	35	Pretiahnutie skalpu	74
Praclík v ľahu	36	Lev	75
Unilaterálne pretiahnutie nôh	38	Pretiahnutie očí	75
Pretiahnutie kolena k hrudníku	38	Pretiahnutie šije	76
Prednoženie v ľahu	39	Bočné pretiahnutie šije	76
Pretiahnutie bedrových adduktorov	40	Pretiahnutie šikmo dopredu	76
Štvorka v ľahu	42	Natiehnutie v záklone	77
		Natiehnutie v otočení	77
		Natiehnutie v predklone hlavy	77
		Pretiahnutie tricepsu	78
		Pretiahnutie bicepsov	79
		Pretiahnutie hrudníka o stenu	80
		Pretiahnutie predlaktia	82
		Flexia zápästia	82
		Extenzia zápästia	83





Pretiahnutie lýtky	84
Spustenie päty	84
Natiahnutie cez prsty	85
Pretiahnutie kvadricepsu v stojí	86
Šprintérske natiahnutie v kľaku	87
Drep sumo	88
Drep sumo s úklonom	90
Drep s výpadom do strany	92
Výpad čelom do strany	94
Výpad s rotáciou	96
Výpad s prepnutou nohou	98
Dolu hľadiaci pes	100
Široký predklon	102

CVIKY S PARTNEROM 104

Motýlik s asistenciou	106
Šťastné dieťa s asistenciou	107
Pretiahnutie stehna s asistenciou	108
Unilaterálne prednoženie s asistenciou	110
Pretiahnutie hrudníka s asistenciou	112
Predklon v sede s asistenciou	114
Pozícia dieťaťa s asistenciou	116
Praclík s asistenciou	117
Čelný rozštep vo dvojici	118

TEHOTENSKÉ CVIKY 120

Rotácia trupu	122
Pretiahnutie s pokrčenými nohami v sede	124

Vysadenie panvy v ľahu	125
Unilaterálny pozdrav slnku	126
Mačací chrbát	127
Dolu hľadiaci pes	128

KANCELÁRSKY STREČING 130

Strečingová rutina do kancelárie	131
Rotácia trupu sede	132
Štvorka v sede	133
Predklon v roznoženom sede	134
Pretiahnutie rúk s oporou	135
Pretiahnutie hamstringov s oporou	136

CVIKY S PENOVÝM VALCOM 138

Masáž chodidla tenisovou loptičkou	139
Napínač širokej pokrývky	140
Pretiahnutie najširšieho svalu chrbta	142
Pretiahnutie chrbta penovým valcom	143
Pretiahnutie lýtok a hamstringov	144
Pretiahnutie predkolenia	146

EXTRÉMNY STREČING 148

Tanečný výpad	150
Bočné pretiahnutie hamstringov v ľahu	151
Záklon v kľaku sedmo	152
„Šnúra“	153
Čelný rozštep	154
Čelný rozštep	154
Placka	155
Pretahovanie v stojí	156
Úklon do strany s oporou	156
Pretiahnutie nohy v stojí	157

RÝCHLY STREČINGOVÝ PROGRAM 158

PREDSLOV

Už len pri obyčajnom vyslovení slova pretiahnuť si želim, aby som ho nikdy nedopovedal. Pretiaaaaaahnuť! Natiahnuť! Napnúť!

Pre mňa to slovo znamená „vydržať“. Vytrvať čo najdlhšie.

Pozorovali ste niekedy psy, ako sa prebúdzajú po nočnom spánku alebo po poludňajšom zdriemnutí? Postavia sa na všetky štyri nohy a skôr, ako by ste narátali do troch, začnú sa natahovať do pozície strechy alebo do inej úžasnej polohy. Rozhýbu sa a prebudia svaly, aby boli pripravené na akýkoľvek pohyb.

Ja sám strečingom vítam nový deň a je to tiež to posledné, čomu sa venujem pred uložením sa do postele. Pretahovanie je pre mňa jedna z najdôležitejších každodenných činností, ktorej venujem naozaj veľa času a stále mi to nestačí. Mám pocit, že svoje telo prebúdzam do pohotovostného režimu, aby bolo pripravené na všetky tie nemysliteľné veci, ktoré v ten deň budem chcieť vykonať.

Ako broadwayský tanečník, choreograf a režisér trávim väčšinu času v skúšobnej sále a vymýšľam muzikálové choreografie. Predstavenia, na ktorých rád pracujem, sú z veľkej časti pohybovo veľmi náročné. Natahovacie cviky pripravujú telo na neľahké pohyby. Rýchly predklon, výskok, otočka, povraz alebo výkop bez predchádzajúceho strečingu by znamenali okamžitý odvoz na pohotovosť.

Takže čo je na strečingu také úžasné? Kvalifikovanú analýzu nechám na Craiga Ramsaya.



Craig s jeho úžasným telom som si prvýkrát všimol v broadwayskom revival muzikáli *Fiddler on the Roof* (po slovensky *Fidlikant na streche*). Sledovať ladné a pružné pohyby mohutného, svalnatého tanečníka bolo vskutku pastvou pre oči. Strávil som nespočítateľne veľa hodín, dní, týždňov a rokov v kontakte s najlepšími tanečníkmi, ktorí sa všetci musia udržiavať v špičkovej telesnej kondícii. A práve taký je aj Craig! Má nesmierne pružné telo, čo má priamu súvislosť s rastom svalov, dlhovekosťou, udržiavaním sa v dobrej fyzickej kondícii a strečingovým programom.

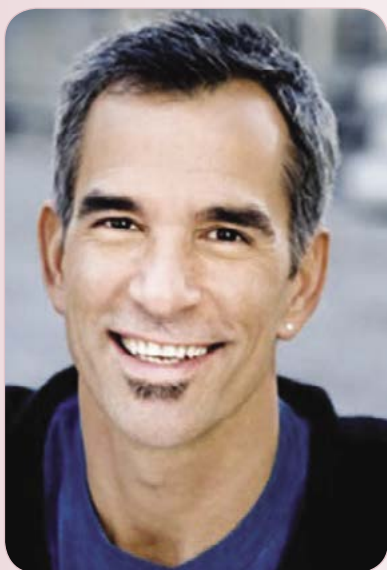
V knihe *Strečing – anatómia* nájdete odpovede na akúkoľvek otázku. Craig vám objasní všetky dôvody, prečo by ste mali začať so strečingom. Ja sám vám môžem

povedať jedine toto: preťahovanie by ste nemali vynechať ani jediný deň. Budete sa vďaka tomu cítiť lepšie a vaše telo vám poďakuje. Je to úplne jednoduché.

A keď už padla zmienka o psoch, týchto štvornohých domácich miláčikov nemusí nikto na preťahovanie nahovárať. Majú to jednoducho v génoch. A podvedome sa preťahujú pred každou aktivitou. Strečingom nielenže pretiahnete svaly, ale aj precvičíte myseľ, osviežite ducha a zlepšíte kvalitu svojho života. Osobne verím, že si dokonca predĺžite život. A ak pridáte vhodnú stravu a cvičenie, budete vyzerat oveľa lepšie.

Tak na čo čakáte? Podťte sa pretiaaaaahnuť! A vydržte!

Jerry Mitchell



JERRY MITCHELL

Choreografie Jerryho Mitchella boli uvedené na Broadwayi v muzikáloch *Catch Me if You Can* (*Chyť ma, ak to dokážeš*), *Legally Blonde* (ktorý tiež režíroval), *Dirty Rotten Scoundrels*, *The Full Monty* (*Donaha!*), *Hairspray*, *La Cage* (cena TONY), *Never Gonna Dance*, *Gypsy*, *The Rocky Horror Show* a *You're a Good Man, Charlie Brown*. Pre londýnsky West End choreograficky pripravil *Legally Blonde* (ktorý tiež režíroval), *Hairspray* a *Love Never Dies*. Jerry Mitchell je tiež tvorcom a producentom Broadway Bares, každoročnej charitatívnej akcie pre organizáciu Broadway Cares, a producentom, režisérom a zároveň choreografom podobného lasvegaského predstavenia *Peepshow*, ktoré sa už dlho drží v programoch tamojších scén.

STREČINGOM K LEPŠIEMU ŽIVOTU

Ako dieťa som bol dosť neposedný. Keď mi lekári diagnostikovali poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), snažili sa presvedčiť mojich rodičov, že jediný spôsob, ako ma udržať v pokoji a sústredení, je nasadiť mi lieky.

V určitých prípadoch ADHD bola síce účinnosť medikácie preukázaná, ale vďaka mojim rodičom som presvedčený, že s nepozornosťou a hyperaktivitou či impulzívnym správaním, spájaným i s poruchou ADHD, možno bojovať športom a ďalšou fyzickou aktivitou.

Rodičia si všimli, že keď sa na nich snažím zapôsobiť nejakou gymnastickou pózou alebo veľmi náročným cvikom, dokážem zostať pokojný. Preto ma počas rodinných stretnutí otec často nabádal, aby som pred príbuznými predviedol svoj talent. Ach, koľko hodín som strávil zdokonaľovaním svojho premetu vzad a pôsobivých šnúr. Otec vedel, že cvičenie znamená pre jeho syna upokojenie. Aj moja matka si uvedomila, že strečing mi pomáha sústrediť sa, a preto ma nútila, aby som si domáce úlohy robil počas svojej každodennej strečingovej zostavy v obývacej izbe.

Vzápätí ma rodičia zapísali na tanec, gymnastiku a hokej, teda do krúžkov zameraných na telesnú aktivitu. Tá ma mala uchrániť pred prejavmi poruchy. A treba podotknúť, že plán im vyšiel – zlepšil sa mi prospech v škole a vzrástlo mi sebavedomie.

K tejto knihe a jej posolstvu mám naozaj vrelý vzťah, lebo skutočne verím, že strečing mi pomohol zvládnuť moju poruchu. Navyše som získal lepšiu fyzickú kondí-

ciu, takže sa zo mňa stal dôležitý a prínosný člen hokejového mužstva i školských družstiev a – to predovšetkým – presadil som sa tiež na pódiu.

Nebudem preháňať, keď poviem, že aj vďaka strečingu som začal úspešnú kariéru broadwayského tanečníka, speváka a herca. Zároveň mi pomohol stať sa jedným z najvyhľadávanejších fitness odborníkov na svete.

Dúfam, že nasledujúce preťahovacie cviky a zostavy vám umožnia oveľa viac než len udržať si pružné telo a zostať vo forme. Verím, že vám táto kniha pomôže prekonať prekážky, ktoré vám život pripraví do cesty.

Craig Ramsay





ZOSTAVENIE STREČINGOVEJ RUTINY

Podľa bezpečnostných pokynov, ktoré počúvame po nástupe do lietadla, by sme si mali najskôr sami nasadiť kyslíkovú masku a až potom sa postarať o svojich blížnych a susedov. V tomto prípade je starostlivosť o seba skutočne na mieste.

Rovnaké pravidlo platí pre strečingovú alebo cvičebnú zostavu a koniec koncov aj pre celý život. Nemajte pocit viny z toho, že sa o seba staráte. Dosiahnutie sebaúcty a zdravého tela si stanovte ako nové ciele. Svojim blížnym nebudete užitoční, ak vás trápi biedne zdravie.

Typy strečingu

Existuje mnoho typov a foriem strečingu, ako napríklad statický, dynamický, pasívny alebo aktívny. Poznať by ste ich síce mali, ale ich oddeľovaním prínos strečingovej zostavy nezvýšite. V ideálnom prípade by ste mali prepojiť všetky formy pretahovania.

Statický strečing znamená pretahovanie svalov až do krajnej polohy a výdrž v danej pozícii bez pruženia.

Dynamický strečing

charakterizujú kontrolované pohyby

s cieľom zvýšenia rozsahu pohybu určitej časti tela.

Izometrický strečing je druh statického strečingu, zahŕňajúci odpor svalových skupín prostredníctvom izometrickej kontrakcie (napínania) pretahovaných svalov.

Aktívny strečing je technika, pri ktorej je potrebné zaujať pozíciu a zotrvať v nej len s využitím sily antagonistu, teda protiahlého svalu.

Pasívny strečing obsahuje využitie vonkajšej sily (buď tréningového partnera či prístroja), vďaka ktorej sa uvoľnené kĺby precvičia v plnom rozsahu pohybu.

Proprioceptívna neuromuskulárna facilitácia (PNF) bola pôvodne vyvinutá ako metóda pretahovania pre ľudí postihnutých mozgovým infarktom a kombinuje pasívny a izometrický strečing. Typická je pre ňu fáza pasívneho pretiahnutia, nasledovaná desaťsekundovou fázou pohybu proti odporu a zakončená opäť pasívnym pretiahnutím. Odpočinok by mal trvať aspoň 20 sekúnd.



RADA PRE ATLÉTOV

Sval musí byť dostatočne pružný, aby bol schopný väčšieho rozsahu pohybu, než vyžaduje šport, ktorému sa venujete. Na druhej strane by nemal byť až príliš voľný a nekontrolovateľný, aby nezhoršil váš výkon.

Táto publikácia sa zameriava predovšetkým na statické, pasívne a aktívne cviky. Tieto formy strečingu sú neobyčajne dôležité, ak chcete dosiahnuť lepšiu flexibilitu a začať si viac uvedomovať vlastné telo.

Pretiahnutie celého tela

Na najvhodnejšie poradie cvikov a rozvrhnutie strečingovej zostavy neexistuje jednotný názor a ani nie je dostatok dôkazov na to, aby sa povedalo, ktorá metóda je najlepšia. Strečingový plán obsiahnutý v tejto knihe (strana 20 – 103) vychádza z celého radu informácií získaných čiastočne z tanca a čiastočne z osobného tréningu. Zahŕňa všetky významné svalové skupiny a ich protiahlé svaly. Poskytuje vyváženú strečingovú rutinu, pri ktorej odhalíte svoje silné aj slabé stránky. Aké máte problematické partie? Ktoré svaly máte najviac napäté? Máte jednu stranu tela silnejšiu a druhú slabšiu? Ako veľmi je vaše telo pružné? Čo vám bráni v plnohodnotnom prežívaní života a dosiahnutí vrcholu svojho športového potenciálu?

Strečingová zostava začína pretahovaním nôh, a to odôvodnene. Členky a nohy predstavujú akúsi základňu vášho tela. Noha je so svojimi 26 kosťami zložitý mechanizmus a rovnako

ako tanečníci aj vy by ste sa jej mali venovať ako prvej. Stav nôh totiž ovplyvňuje celé telo, vrátane vnútorných orgánov. Stuhnuté nohy a členky spôsobujú napnuté hamstringy, lýtko a boky. Zlepšenie pružnosti nôh vedie k posilneniu kardiovaskulárneho systému a zníženiu rizika vzniku napätia a bolesti nôh počas cvičenia.

Mnohé cviky v tejto knihe sú zamerané na chrbát, vnútorné časti stehien a hamstringy. Všetky tieto partie sú ohrozené stuhnutosťou. Hamstringy sú skupina troch svalov na zadnej strane stehna.

Patrí k nim dvojhlavý stehenný sval, pološlachový sval a poloblanitý sval a sú to hlavné ohýbače, čiže flexory kolena. Zvyčajne ide o najpevnejšie svaly spodnej časti tela.



Jedna noha alebo obe?

Ochranná blokáda nervového systému začína pôsobiť oveľa skôr pri bilaterálnych cvikoch, kedy sa pretahujú obe nohy naraz, než pri unilaterálnych cvikoch (pretahuje sa vždy len jedna noha). Rozsah pohybu je teda pri bilaterálnych cvikoch obmedzenejší. Z toho dôvodu nesmieme zabúdať na unilaterálne pretahovanie, ktoré zvyšuje rozsah pohybu. Každá tanečnica vám potvrdí, že všetci máme jednu nohu flexibilnejšiu pre vysoké výkopy než druhú.

Ako často?

Optimálne by ste sa mali venovať strečingu každý deň. Oproti posilňovaniu nepotrebujete robiť medzi zostavami celodennú odpočinkovú

pauzu, aby ste obnovili sily a zregenerovali svaly. Snažte sa zaradiť strečing do svojho každodenného programu. Na druhej strane sa však neobviňujte, keď niektorý deň svoje strečingové ciele nesplníte. V tomto nedokonalom svete nie je každý deň stvorený pre vás. Proste si na ďalší deň naplánujte viac času pre seba. Sľúbte to sami sebe a berte to ako záväzok, ktorý ste dali svojim klientom či šéfovi. Podobne by ste si nedovolili nikdy vynechať športové podujatie svojho dieťaťa.

Keď budete vykonávať strečing štyrikrát a viackrát týždenne, vzápätí uvidíte, do akej miery to ovplyvní váš život. Avšak aj strečing raz

ROZCVIČENIE

Telo pracuje najlepšie pri vysokej vnútornej teplote. Svaly sú zahriate, a teda uvoľnenejšie, reakčný čas rýchlejší, intenzita telesnej záťaže nízka a tepová frekvencia nižšia.

Zistite, kedy máte zvyčajne najvyššiu telesnú teplotu. U väčšiny ľudí dosahuje maximum neskoro popoludní alebo podvečer a najnižšie hodnoty naopak ráno. Preto je ideálny čas venovať sa strečingu popoludní.

Dôležitá poznámka: V prípade veľmi chladného počasia alebo pri veľmi stuhnutom svalstve sa nezabudnite pred cvičením dôkladne rozviesť, inak riskujete možnosť poranenia.

Lahké pretiahnutie cieľových svalov medzi zostavami zvyšuje posilňovací účinok cvičenia. Ak chcete sformovať bicepsy, skúste cvik zameraný na pretiahnutie bicepsov (pozri str. 79).



týždenne pre vás bude prekvapivo prínosný.

Hneď ako začnete cvičiť pravidelne, pocítite úžitok na vlastnej koži. Nezabudnite, že aj v strese je vhodné sa pretiahnuť. Mal som možnosť pracovať s klientmi vystavenými stresu, ktorí niekedy praktizujú strečingový plán navrhnutý v tejto knihe aj dvakrát denne. A pomáha im to.

Žiadne výhovorky!

Nestrácajte čas hľadaním výhovoriek, prečo sa práve nemôžete strečingu venovať. Naučte sa cviky z tejto knihy naspamäť, aby ste ich mohli vykonávať kdekoľvek a kedykoľvek, napríklad:

- ráno po prebudení a tesne pred spaním,
- pred televíziou počas sledovania filmu alebo obľúbeného televízneho programu,
- s kamarátom či kamarátkou,
- počas dlhého sedenia pri počítači,
- počas žehlenia hory bielizne,
- na sedadle počas dlhého letu na dovolenku či služobnú cestu,
- zakaždým, keď máte stuhnuté telo, cítite bolesť alebo ste v strese!

Stačí nezabúdať na svoj nový cieľ – teda starať sa o seba a pretahovať sa kdekoľvek a kedykoľvek je to možné.

Kedy sa nepretahovať: tanečná lekcia

Pri vytváraní strečingovej zostavy je rozhodujúce nájsť vhodnú rovnováhu medzi svalovým napätím a flexibilitou. Všetky kardiovaskulár-

PRÍNOSY STREČINGU

Strečing má celý rad výhod. Tu sú niektoré z nich:

Zlepšuje flexibilitu a dodáva energiu. Získate pružnejšie telo, lepšiu fyzickú kondíciu a obmedzíte riziko poranenia. Pružný sval je totiž oveľa odolnejší voči úrazu. Strečing mierne zvyšuje teplotu svalového tkaniva, čo zvyšuje odolnosť svalových vlákien voči poškodeniu. Pretahovanie zlepšuje účinnosť enzýmov vytvárajúcich energiu, ktorá sa vám bude hodiť pri cvičení.

Spaľujú sa pri ňom kalórie. Dôkladný dynamický či aktívny strečingový plán pomáha zrýchliť spaľovanie kalórií.

Zvyšuje kardiorespiračnú vytrvalosť. Strečing pomáha rozvinúť schopnosť tela dodávať živiny a kyslík počas dlhodobého fyzického vypätia. Zároveň oddaluje prah únavy.

Zmierňuje účinky starnutia. So zvyšujúcim sa vekom stráca vaše telo pružnosť, ale dôsledný strečingový program vám môže pomôcť znovu získať flexibilitu a udržať si ju. Zlepšenie krvného obehu vo svaloch skracuje čas potrebný na regeneráciu po poranení svalu. Strečingom dosiahnete zdravší rozsah pohybu, čo vám dodá pocit väčšej rovnováhy. A tá je pre ľudí vyššieho veku dôležitá, pretože obmedzuje riziko poranenia pri pádoch.

Uľavuje od stresu. Strečing uvoľňuje napäté, stuhnuté svaly, ktoré sú často sprievodným príznakom stresu. Prostredníctvom strečingového plánu môžete zmierniť emočnú nerovnováhu a zlepšiť sústredenie a pozornosť.

Zlepšuje svalovú koordináciu. Pravidelné pretahovanie zrýchľuje prenos signálov zo svalov do mozgu.

Odstraňuje bolesť dolnej časti chrbtice.

Pretahovaním flexorov bedier, hamstringov a sedacích svalov spolu s drierekovou chrbticou rozšírite rozsah pohybu panvy a drierekovej chrbtice. Vďaka tejto zvýšenej mobilite obmedzíte riziko vzniku bolesti spodnej časti chrbtice.

Predlžuje svaly. Dlhšie svaly majú väčší rastový potenciál. Kombináciou strečingového programu s dôkladným posilňovacím cvičením si vybudujete väčšie, pôsobivejšie svaly.

Čas strávený strečingom je zároveň čas, ktorý venujete sami sebe. A vedieť si urobiť na seba čas je oslobodzujúci pocit. Umožňuje vyčistiť si hlavu, získať sebaistotu, stanoviť si ciele a priať si sústrediť sa na ne. Napomáha tiež lepšiemu spánku a odpočinutý človek je lepšie pripravený dosiahnuť svoje ciele!

ne a posilňovacie cviky vyžadujú dôkladné pretiahnutie aj zmrštenie svalov. Predstavte si sval ako gumičku – keď ju natiahnete príliš, stratí schopnosť stiahnuť sa do pôvodného stavu, čím sa zníži jej pevnosť.

Výstižný príklad nevhodnej strečingovej techniky pochádza z prekvapivej oblasti – z tanca. Niektorí tanečníci nanešťastie nesprávne využívajú svoju výnimočnú ohybnosť počas príprav na kardiovaskulárne či posilňovacie cvičenia. Celkom dosť sa ich rozcvičuje nepriemeraným preťahovaním.

Hoci je schopnosť urobiť povraz akokoľvek pôsobivá, pre úspešné pretiahnutie je dôležité vedieť, kedy vykonať väčšie pretiahnutie a kedy menšie. Preťažené svaly sa totiž správajú podobne ako nepevné

gumičky náchylné na poškodenie. Tanečníci s preťaženými svalmi môžu dvíhať len určitú váhu, takže vyjdú z kondície.

Poučte sa z ich chýb a pred cvičením a počas neho vykonávajte len ľahké preťahovanie.

Napríklad počas silového tréningu týmto spôsobom uvoľníte cieľové svaly medzi jednotlivými zostavami a povzbudíte sa do ďalšieho cvičenia. Intenzívnu strečingovú rutinu však nezabudnite odložiť až po skončení cvičenia.

Dôkladné rozcvičenie

Aby bola vaša strečingová zostava čo najúčinnějšía, je nutné sa dôkladne rozcvičiť. Pamätajte, že strečing nie je rozcvička! Napríklad polhodiny pred každým broadwayským

KEDY SA PREŤAHOVAŤ

Strečingový program môže zmierniť či zabrániť nasledujúcim svalovým problémom či poškodeniam.

Svalový krč. Vzniká ako následok zlého pitného režimu, stravy chudobnej na horčík a sodík, nesprávnej pozície a/alebo nevhodného pohybu či cviku. Svalový krč spôsobuje tiež vysoká konzumácia alkoholu, problémy súvisiace s cukrovkou a zúženie tepien v dôsledku hromadenia plaku. Nočné krče súvisia s nedostatkom vitamínov skupiny B, horčíka a vápnika. Od krčov si môžete pomôcť pretiahnutím daného svalu a následným okamžitým uvoľnením.

Stuhnuté svaly. Môže sa stať, že deň či dva po intenzívnom cvičení budete cítiť stuhnuté svaly. Tento stav môže trvať niekoľko dní, ale aj dlhšie ako týždeň. Stuhnutosti sa dá predísť alebo ju zmierniť ľahkým preťahovaním medzi cvikmi, bezprostredne po cvičení a v priebehu niekoľkých nasledujúcich dní.

Svalové spazmy. Svalové spazmy sú príznakom únavy a môžu indikovať poranenia. Zvyčajne sa prejavujú boles-

tivým uzlíkom vo svalu a niekedy trvá aj niekoľko dní, než opadnú. Ak chcete predísť vzniku spazmov alebo zmierniť bolesť, pred cvičením a počas neho preťahujte tú časť tela, v ktorej sa vám spazmy najčastejšie objavujú.

Natiahnuté svaly. Príliš energické či nadmerné pretiahnutie svalu za hranicu jeho bežnej dĺžky môže spôsobiť veľmi bolestivé poranenia. Natiahnutý sval je absolútne nevyhnutné nechať v pokoji. Najlepšia prevencia je však primerané preťahovanie.

Svalové trhliny. Svalová trhlinka vzniká namáhaním už poraneneho či príliš unaveného svalu. Natrhnutý sval je vážny problém, ktorý môže vyradiť atléta z činnosti až na šesť mesiacov. Niekedy dokonca máva dopad na celú jeho športovú kariéru.

Ruptúra svalu. Ruptúra je pretrhnutie veľkej skupiny svalových vlákien. Najviac sú ohrozené unavené svaly, natáňované za hranice svojich možností. Najlepšou obranou pred vznikom ruptúry je kombinácia strečingového a vhodného bodybuildingového alebo posilňovacieho programu.

predstavením sú všetci účinkujúci upozornení, že majú 30 minút na to, aby zaujali svoje miesto. Zodpovední tanečníci však vedia, že na fyzickú i duševnú prípravu potrebujú viac než polhodinu. Dobre si uvedomujú, že ešte pred samotným strečingom si musia vyhradiť dostatok času na dôkladné rozcvičenie sa.

Mali by ste si vziať príklad z tanečníkov a začať tým, že všetky kĺby uvoľníte rotáciou. Postupujte od prstov na nohách až po prsty na rukách.

1. Počas 5 až 10 sekúnd rozhýbte všetky prsty na nohách.
2. Krúžte 5 až 10-krát každým členkom.
3. Na 5 až 10 sekúnd pokrčte jedno a potom aj druhé koleno.
4. Krúžte bokmi 5 až 10-krát na každú stranu.

5. Krúžte trupom 5 až 10 sekúnd.
6. Krúžte každým plecom 5 až 10-krát.
7. Na 5 až 10 sekúnd pokrčte každý lakeť.
8. Otočte hlavou doľava a doprava a v krajnej pozícii zakaždým zotrvať 5 až 10 sekúnd.
9. Krúžte oboma zápästiami, každým 5 až 10 sekúnd.
10. Počas 5 až 10 sekúnd rozhýbte všetky prsty na rukách.

Pohyby vykonávajte pomaly a vždy rozhýbte len jeden kĺb, najskôr v smere hodinových ručičiek a potom opačne.

Po rotáciách by malo nasledovať asi päť až osemminútové aeróbne či kardiovaskulárne cvičenie, ktoré zvýši prísun kyslíka do pľúc a umožní ho vášmu srdcu efektívnejšie využívať. Vďaka zvýšenému prietoku krvi vo svaloch sa nielen zlepší výkon a pružnosť svalov, ale tiež obmedzí riziko úrazu.



Jednoduché aeróbne cviky na rozohriatie zahŕňajú:

- Skákanie či beh na mieste
- Beh
- Skákanie cez švihadlo
- Skákanie na malej trampolíne
- Výpad s preskokom na druhú nohu
- Poskok zo stoja spojného do stoja rozkročného

Najmodernejšie rozcvičovacíe kardio-stroje zahŕňajú:

- Bežecké pásy
- Veslovacie stroje
- Rotopédy
- Schodiskové trenažéry
- Eliptické trenažéry

Aeróbnú rozcvičku začnite na 40-tich percentách svojej maximálnej tepovej frekvencie, čo by pre vás nemalo predstavovať žiadne veľké úsilie. Pozvoľna sa prepracujte

BERTE SI PRÍKLAD Z TANEČNÍKOV

Bez mála každý tanečník má jednu z nôh flexibilnejšiu než druhú. Túto „lepšiu nohu“ používa častejšie, napríklad pri pôsobivých výkopoch na konkurze alebo na javisku. Toto spoliehanie sa na lepšiu nohu však vytvára nerovnováhu, ktorá ovplyvňuje postoj tela, a dokonca môže viesť k poraneniu. Svaly sa na jednej strane spevnia a predimenzujú, a to môže predčasne ukončiť tanečníkovu kariéru. Podobná nevyváženosť môže postihnúť i jedinca núteného denne vykonávať opakujúce sa pohyby. Táto kniha vám môže pomôcť tento problém rozpoznať, aby ste ho potom mohli konzultovať so svojím lekárom.

až k 60-tim percentám svojej maximálnej tepovej frekvencie.

Rozcvička pred strečingom prispieva k zlepšeniu koordinácie pohybov, k zvýšeniu pružnosti a k lepšiemu uvedomeniu si vlastného tela.

ZÁVEREČNÉ DOCVIČENIE

Po strečingovej zostave môžete znížiť intenzitu zaťaženia rýchlym strečingovým programom (pozri str. 158 – 159).

Dôkladné upokojenie v rámci cvičebného programu má hneď niekoľko prínosov:

- Spomaľuje tepovú frekvenciu a dýchanie na bežnú hodnotu.
- Zabraňuje závratu či mdlobám, ku ktorým niekedy dochádza v dôsledku náhleho zastavenia dynamickej činnosti.
- Obmedzuje možnosť vzniku svalových spazmov, kŕčov a stuhnutosti (najmä u žien), ktoré hrozia bezprostredne po cvičení.
- Udržiava plynulý krvný obeh v celom tele.
- Pomáha znížiť riziko poranenia svalu, svalovej stuhnutosti a bolesti.

Čo na seba

Hovorí sa, že „ako sa oblečiete, tak sa budete cítiť“. Na cvičenie sa teda snažte obliecť čo najlepšie.

- Vyberte si oblečenie, ktoré lichotí vašej postave a pozdvihne vám sebavedomie. Ak cvičíte v telocvični

alebo vo fitness centre, mali by ste sa podľa toho vhodne obliecť.

Dbajte na to, aby oblečenie bolo z priedušnej a poddajnej tkaniny, ktorá vás nebude zviazať ako korzet.

- Oblečte si viac vrstiev. Pri fyzickej aktivite, najmä strečingu, je dôležité udržať organizmus v teple. Odobratie jednej vrstvy oblečenia po zahriatí je jednoduchšie a rýchlejšie ako liečba poranenia spôsobeného prechladnutím svalu.
- Obujte si vhodnú obuv, ktorú v prípade nutnosti po čase vymeníte. Napríklad po ubehnutí približne 500 kilometrov alebo po prvých známkach opotrebovania si kúpte nový pár bežeckých topánok.
- Dbajte na osobnú hygienu – vyčistite si zuby, osprchujte sa a použite dezodorant.
- Pri make-upe sa držte hesla, že „menej je viac“.
- Vlasý majte jednoducho a úhľadne upravené.

Ak budete vyzeráť čo najlepšie, budete sa tak aj cítiť. A keď sa budete cítiť čo najlepšie, do cvičenia sa viac oprite. Cvičte s maximálnym nasadením a prekvapivo skoro dosiahnete neuveriteľné výsledky v rámci svojej fyzickej a zdravotnej kondície.

Každodenná starostlivosť

Všedný život kladie na naše telo vysoké požiadavky. Možnému úrazu či poraneniu predídete pravidelným

cvičením, vďaka ktorému si osvojíte lepšie držanie tela. Vďaka strečingovej rutine sa naučíte pohybovať sa efektívnejšie a účelnejšie, takže každodenné povinnosti a zvyky, ako je potrebné nosenie nákupov, nastupovanie do auta a vystupovanie z neho, uspávanie bábätka v náručí, zdolávanie schodov či zdvíhanie špinavého oblečenia na vypranie, budete zvládať oveľa výkonnejšie. Pri všetkých týchto činnostiach spálite viac kalórií, takže v podstate sa tým každodenne budete starať o svoje zdravie.

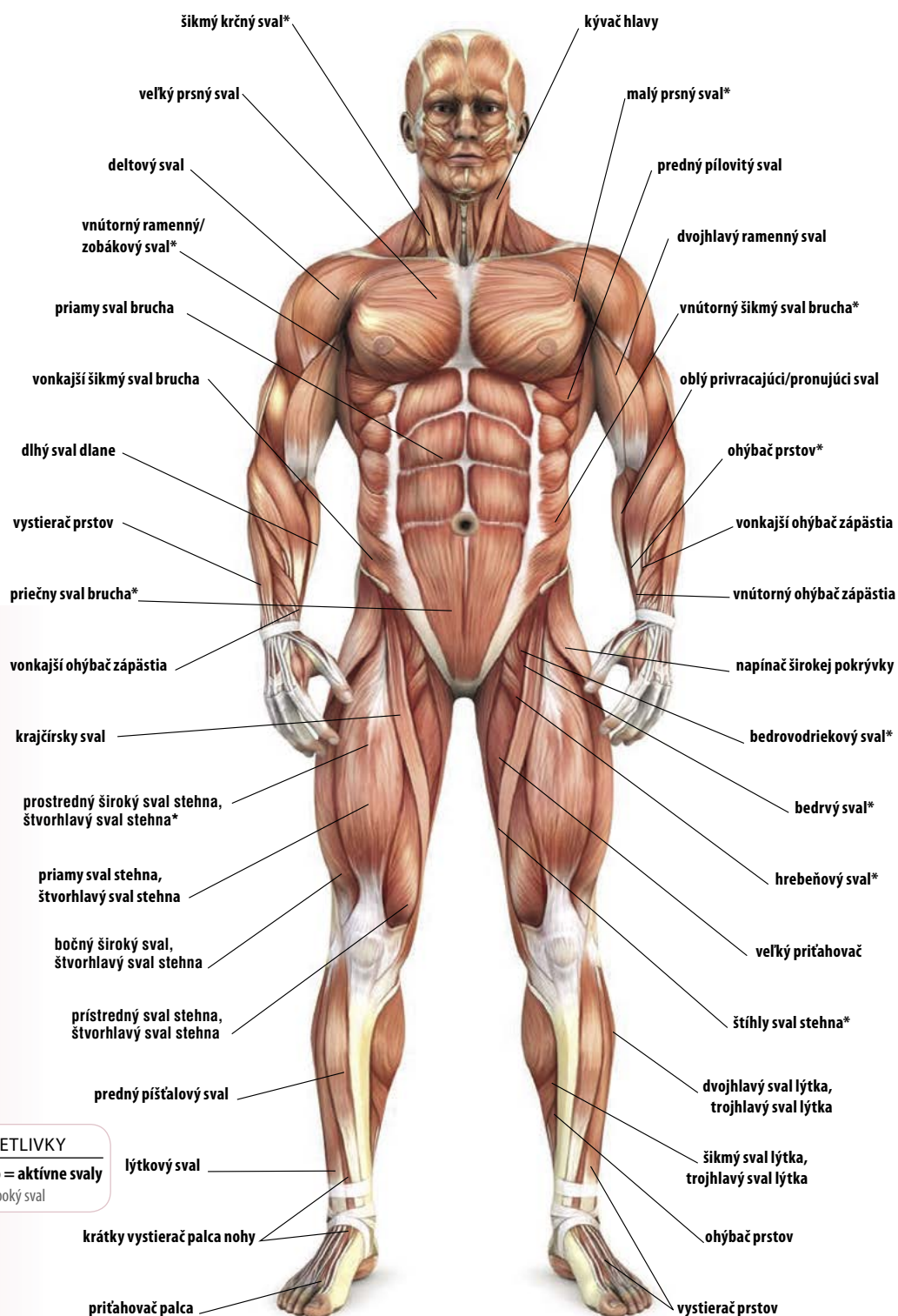
Prepojenie tela a mysle

Táto kniha vám pomôže naučiť sa uvedomovať si svaly zapojené pri rôznych cvikoch. Získate tak lepšiu kontrolu nad pohybmi svojho tela v priestore. Lepšie spoznáte svoje telo a začnete ho riadiť zámerne, efektívne a účelne. Strečing vás spomalí natoľko, že vaše telo, myseľ a duch splynú.



ANATÓMIA CELÉHO TELA

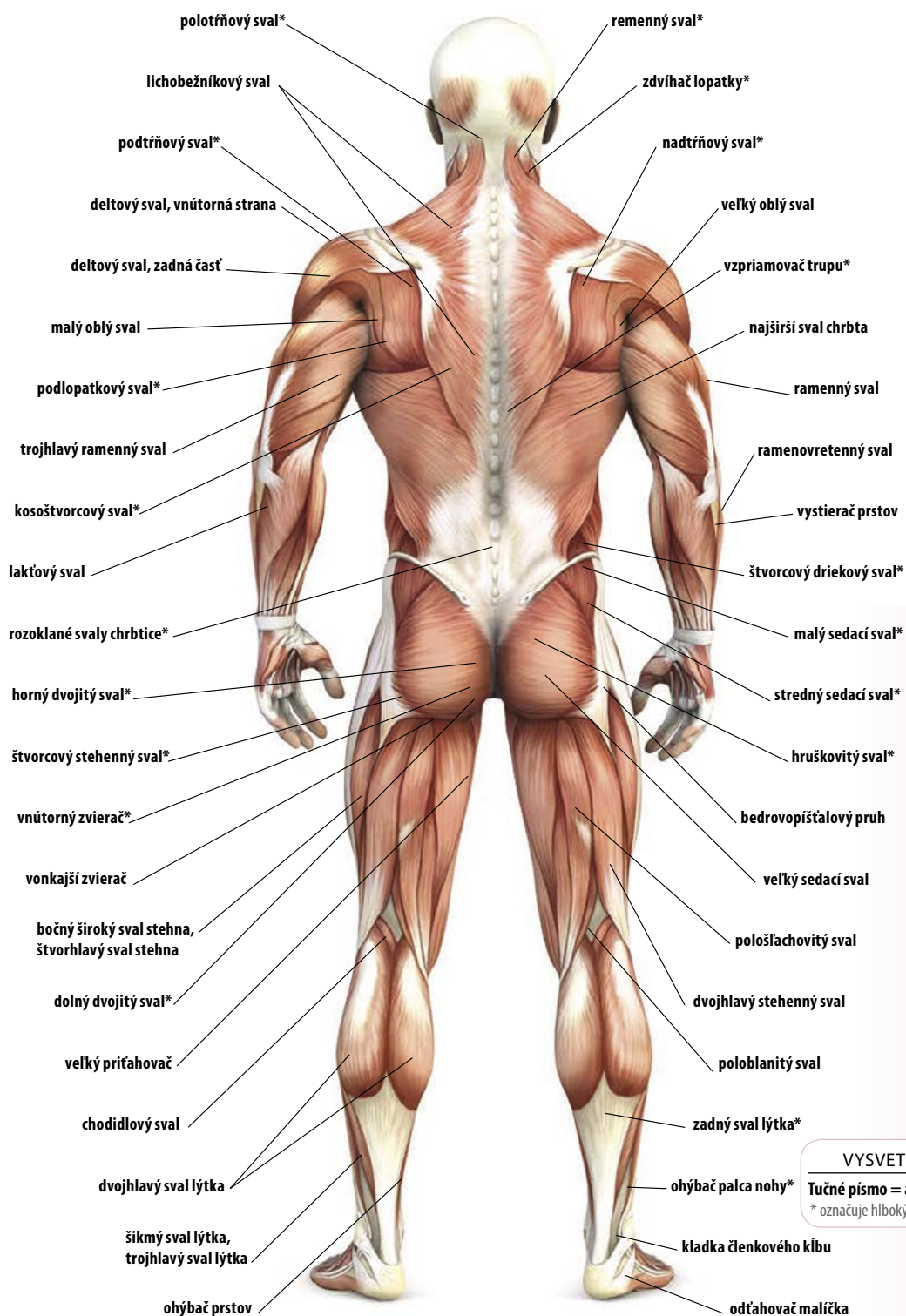
POHĽAD SPREDU



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly
* označuje hlboký sval

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

Strečingová rutina by mala pripomínať vystúpenie tanečníka pohybujúceho sa s prirodzenou lадnosťou. K tej sa však dopravujete iba neustálym cvičením. Praktizovanie nasledujúcej rutiny vám prinesie úžitok – keďže cviky na seba plynulo nadväzujú, opakovaním si ju ľahšie osvojíte.

Cieľom strečingovej zostavy je zapamätať si poradie cvikov bez premýšľania. Vytvoríte tak spojitý reťazec cvikov bez zbytočných prechodných pohybov. Plynulý pohyb neprerušovaný zbytočnými zmenami vertikálnej polohy umožňuje navodenie pokojného meditatívneho stavu. Zapojíte teda nielen telo, ale aj myseľ.

Izolácia a kontrola

Pri vykonávaní strečingovej rutiny sa zamerajte na izoláciu a kontrolu svalov. Prostredníctvom izolácie aktívneho svalu pochopíte, ako funguje. Môžete viac kontrolovať priebeh cviku, čo vám umožní získať čas a sústredenie nevyhnutné pre zmenu a posúdenie intenzity.

U začiatočníkov platí, že čím menej svalov sa snažia pretahovať naraz, tým lepšie. Pre lepšie posúdenie intenzity cviku je totiž dôležitá regulácia pohybov počas cviku správnym rozložením váhy a so zapojením rúk i dlaní, ale tiež správna forma cviku. Keď sa naučíte ovládať rozsah pohybu a intenzitu cvikov, budete potrebovať trénera čím ďalej, tým menej. Cieľom je, aby sa z vás stal zodpovedný a sebestačný cvičenec.

Výdrž

Ak nie je uvedené inak, v krajnej polohe každého cviku zotrvať 30 sekúnd. Každý cvik urobte dvakrát a medzitým dodržujte desaťsekundovú odpočinkovú pauzu.



Zostava tak bude plynulá a súvislá. Vezmite si na ruku hodinky, používajte stopky, počítajte si nahlas alebo sledujte nástenné hodiny, proste využite akýkoľvek spôsob sledovania času, ktorý vám vyhovuje.

Nezabúdajte dýchať

Všetci potrebujeme dýchať, aby sme prežili. Napriek tomu sa takmer každý snaží počas cvičenia svoj dych kontrolovať. Pri strečingu ale dych nezadržujte. Dýchaním sa organizmus mechanicky zbavuje kyseliny mliečnej a ďalších vedľajších produktov cvičenia. Dôkladné dýchanie umožňuje telu relaxovať a zvyšuje prítok krvi do vnútorných orgánov. Snažte sa dych využívať na kontro-

lu svalov a intenzity pretiahnutia bez toho, aby ste sa naň nejako zvlášť sústredili. Ak sa chcete naučiť dýchať prirodzene, nevedomky, vyskúšajte túto techniku:

Uvoľnite čelusť a zároveň nechajte mierne pootvorené ústa. Uvoľnia sa tým svaly na zadnej strane šije a v bránici, takže sa k nim dostane viac kyslíka.

Napriek uvoľnenej čelusti dýchajte radšej nosom. Nos nielenže filtruje vdychovaný vzduch, ale aj koriguje teplotu a vlhkosť kyslíka prepravovaného do pľúc.

Výdych... Nádech

Vydychujte súbežne s pohybom vedúcim do pretiahnutia. V krajnej pozícii si predstavte, že vdychujete zdravý chladný okysličený vzduch priamo do cieľového svalu. Vydychujete naopak teplý vzduch spolu s toxínmi a zároveň sa zbavujete i negatívnych pocitov či emócií. Každý nádech vás posilní.



ASISTOVANÉ PRETIAHNUTIE CHODIDIEL

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

ŠPIČKA



- 1 Sadnite si na podložku alebo na stoličku a pravú nohu si položte krížom cez ľavú tak, aby pravý členok spočíval na vašom ľavom stehne.
- 2 Členok na pravej nohe si podoprite pravou rukou a ľavou rukou uchopíte priehlavok pravej nohy. Zatláčajte naň, aby sa noha napla do špičky. Dlaň ľavej ruky by mala ostať na kĺboch prstov.
- 3 Vystriedajte nohy a pretiahnutie zopakujte aj na druhom chodidle.



ÚČINOK

- Chodidlá
- Stehná
- Chodidlová klenba

ODPORÚČANIA

- Počas „klesania“ ťahajte priehlavok silne dlaňami. Tlak dlaňou dolu musí byť väčší než ťah prstov smerom hore.
- Počas „stúpania“ vykonajte na prsty značnú silu. Ťah smerom nahor musí byť väčší ako tlak dlaňou smerom nadol.

POZOR

- Nemeňte polohu nohy, ale pevne fixujte členok a pätu.



TIP TRÉNERA

Nezabúdajte na chodidlá! Sú základom všetkých pohybov vo vzpriamenom postoji.

Tieto cviky posilnia členky a zlepšia rozsah pohybu chodidla a stehna pri kardiovaskulárnych aktivitách.

VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval

FLEXIA

- 1 Posediačky znovu položte pravú nohu krížom cez ľavú tak, aby členok pravej nohy ostal na ľavom stehne.
- 2 Teraz si ľavou rukou pridržte pravú nohu za pätu a pravou rukou uchopíte prsty pravej nohy zospodu na bruškách.
- 3 Potom pomocou ruky vystríte prsty na ľavej nohe až do natiahnutia klenby.
- 4 Vystriedajte nohy a cvik zopakujte.



medzikostné chodidlové svaly

krátky ohýbač palca nohy*

krátky ohýbač prstov

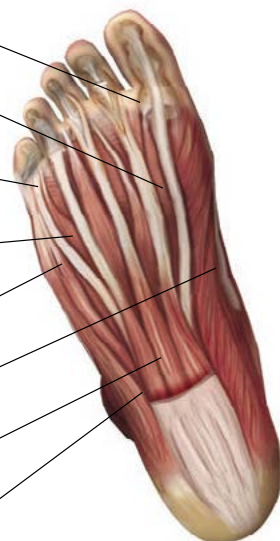
červovité svaly

krátky ohýbač malíčka

odťahovač palca nohy

chodidlový štvorhranný sval*

odťahovač malíčka

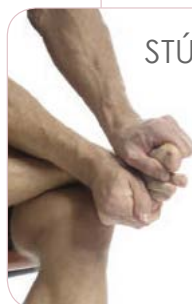


KLESANIE



- 1 Sadnite si na podložku alebo na stoličku a pravú nohu zohnite do pravého uhla, položte ju krížom cez ľavú nohu. Členok je na ľavom stehne.
- 2 Uchopte chodidlo obomi rukami tak, aby dlane spočívali zvrchu na priehlavku a prsty zospodu na chodidle.
- 3 Hornou dlaňou tlačte prsty na nohe smerom nadol a spodnou dlaňou zároveň pretahujte prsty smerom nahor. Tomu sa hovorí „klesanie“.
- 4 Vystriedajte nohy a obomi rukami obopnite prsty ľavej nohy tak, aby dlane ostali zvrchu na priehlavku a prsty zospodu na chodidle.
- 5 Dlaňami hornej ruky zatlačte prstami dole. Spodnou rukou zároveň ťahajte spodné prsty smerom nahor. Hovorí sa tomu „stúpanie“.
- 6 Nakoniec vystriedajte nohy a cvik zopakujte.

STÚPANIE



TIP TRÉNERA

Dajte pozor, aby ste chodidlo neprevrátili do strany natoľko, že sa členok vytočí a palec bude smerovať k druhej nohe.

Preťahujeme

- dlhý vystierač prstov
- krátky vystierač prstov
- predný píšťalový sval
- dlhý vystierač palca nohy
- krátky vystierač palca nohy
- krátky ohýbač prstov
- chodidlový štvorhranný sval
- krátky ohýbač malíčka
- krátky ohýbač palca nohy
- červovité svaly
- medzikostné chodidlové svaly
- odťahovač palca nohy
- odťahovač malíčka

predný píšťalový sval

lýtkový sval

dlhý vystierač prstov

dlhý vystierač palca

krátky vystierač palca

krátky vystierač prstov

VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

PREŤAHOVANIE S CVIČEBNOU GUMOU



- 1 Sadnite si na stoličku s chodidlami spočívajúcimi celou plochou na podlahe.
- 2 Cvičebnú gumu obtočte okolo chodidla pravej nohy a oba konce držte v pravej ruke.
- 3 Pravú nohu zafixujte, zdvihnite chodidlo (pätu pritlačte k zemi) a gumu ťahajte doprava, aby ste natiahli členok.
- 4 Vystriedajte nohy a cvik zopakujte.

ÚČINOK

- Členky

ODPORÚČANIA

- Namiesto cvičebnej gumy môžete použiť aj uterák.

POZOR

- Neprenášajte váhu k preťahovanej nohe, ale rovnomerne ju rozložte na svojich sedacích kostiach.



KRÍDLO