

CRAIG RAMSAY

STREČINK ANATOMIE

Váš ilustrovaný průvodce
ke zvýšení pružnosti vašeho těla

Navíc
velký plakát
s anatomickými
ilustracemi



 **CPRESS**

Strečink – anatomie

Craig Ramsay

CPress
Brno
2014

Strečink – anatomie

Craig Ramsay

Překlad: Lenka Svobodová

Jazyková korektura: Martina Kotulová

Odborná korektura: Anatomie: RNDr. Marcela Bezdičková, Ph.D.; Mgr. Radka Filipčíková, Ph.D.;
MUDr. Petr Hubáček; Mgr. Renáta Váverková
Fitness: Jana Česlíková

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Sazba: Jan Bazala

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Martin Sodomka

Všechny fotografie: Jonathan Conklin/Jonathan Conklin Photography, Inc., vyjma snímku na str. 148
(Aspen Photo/Shutterstock.com)

Všechny anatomické ilustrace: Hector Aiza/3D Labz Animation India, vyjma ilustrací na str. 74, 106, 107,
111, 115, 117, 119, 123, 124, 125, 126, 127, 132, 133, 134, 135, 137, 142 a 143
(Linda Bucklin/Shutterstock.com)

Ilustrace na plakátě: Linda Bucklin/Shutterstock, detailní ilustrace: Hector Aiza/3D Labz Animation India

Copyright © 2012 Moseley Road Incorporated

Translation © Lenka Svobodová, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0354-8

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18404.

© Albatros Media a. s., 2014. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

STREČINK ANATOMIE



Craig Ramsay

CPress
Brno
2014

OBSAH

Předmluva	6	Protažení vnitřního rotátoru kyčle	44
Strečinkem k lepšímu životu	8	Pozice šťastného dítěte	46
Sestavení strečinkové rutiny	10	Protažení bočních stran těla	48
Anatomie celého těla	18	Protažení kvadricepsu vleže na boku	50
STREČINKOVÁ SESTAVA	20	Kobra	52
Asistované protažení chodidel	22	Protažení zad	54
<i>Špička</i>	22	<i>Pozice dítěte</i>	54
<i>Flexe</i>	22	<i>Protažení širokého svalu zádového vkleče</i>	55
<i>Klesání</i>	23	<i>Kočí hřbet</i>	55
<i>Stoupání</i>	23	Holub	56
Protahování s cvičební gumou	24	Protažení holení	58
<i>Křídlo</i>	24	Žába	60
<i>Srp</i>	25	Protažení v unilaterální roznožce	62
Nožní kolébka vsedě	26	<i>Unilaterální roznožka</i>	62
Unilaterální předklon vsedě	27	<i>Unilaterální roznožka s úklonem</i>	63
Bilaterální předklon vsedě	28	Bilaterální roznožení	64
Motýlek	30	Hrudník ke stehnu v roznožení	66
<i>Motýlí sed</i>	30	Předklon v roznožení vsedě	68
<i>Zavřený motýlek</i>	31	Hluboký předklon k zemi	70
Zatažení rombických svalů	32	Rolování zpět vestoje	71
Protažení předních deltoidů	33	Pozdrav slunci	72
Protažení zad vleže	34	Protažení skalpu a obličeje	74
Protažení třísel vleže	35	<i>Protažení skalpu</i>	74
Preclík vleže	36	<i>Lev</i>	75
Unilaterální protažení nohou	38	<i>Protažení očí</i>	75
<i>Přitažení kolene k hrudníku</i>	38	Protažení šíje	76
<i>Přednožení vleže</i>	39	<i>Boční protažení šíje</i>	76
Protažení kyčelních adduktorů	40	<i>Protažení šikmo dopředu</i>	76
Čtyřka vleže	42	<i>Protažení v záklonu</i>	77
		<i>Protažení v otočení</i>	77
		<i>Protažení v předklonu hlavy</i>	77
		Protažení tricepsu	78
		Protažení bicepsů	79
		Protažení hrudníku o zed'	80
		Protažení předloktí	82
		<i>Flexe zápěstí</i>	82
		<i>Extenze zápěstí</i>	83





Protažení lýtky	84
Spuštění paty	84
Protažení přes prsty	85
Protažení kvadricepsu vestoje	86
Sprinterské protažení vkleče	87
Dřep sumo	88
Dřep sumo s úklonem	90
Dřep s výpadem stranou	92
Výpad čelem do strany	94
Výpad s rotací	96
Výpad s propnutou nohou	98
Dolů hledící pes	100
Široký předklon	102

CVIKY S PARTNEREM 104

Motýlek s asistencí	106
Šťastné dítě s asistencí	107
Protažení stehna s asistencí	108
Unilaterální přednožení s asistencí	110
Protažení hrudníku s asistencí	112
Předklon vsedě s asistencí	114
Pozice dítěte s asistencí	116
Preclík s asistencí	117
Čelný rozštěp ve dvojici	118

TĚHOTENSKÉ CVIKY 120

Rotace trupu	122
Protažení s pokrčenou nohou vsedě	124

Vysazení pánve vleže	125
Unilaterální pozdrav slunci	126
Kočí hřbet	127
Dolů hledící pes	128

KANCELÁŘSKÝ STREČINK 130

Strečinková rutina do kanceláře	131
Rotace trupu vsedě	132
Čtyřka vsedě	133
Předklon v roznožení vsedě	134
Protažení rukou s oporou	135
Protažení hamstringů s oporou	136

CVIKY S PĚNOVÝM VÁLCEM 138

Masáž chodidla tenisovým míčkem	139
Napínač stehenní povázky	140
Protažení širokého svalu zádového	142
Protažení zad pěnovým válcem	143
Protažení lýtek a hamstringů	144
Protažení holeně	146

EXTRÉMNÍ STREČINK 148

Taneční výpad	150
Boční protažení hamstringů vleže	151
Záklon v kleku sedmo	152
„Provaz“	153
Čelný rozštěp	154
Čelný rozštěp	154
Placka	155
Protahování vestoje	156
Úklon do strany s oporou	156
Protažení nohy vestoje	157

RYCHLÝ STREČINKOVÝ PROGRAM 158

AUTOŘI A PODĚKOVÁNÍ 160

O AUTOROVÍ 160

PŘEDMLUVA

Už jen při pouhém vyslovení slova protáhnout si přeji, abych je nikdy nedořekl. Protáááááhnout! Natáhnout! Napnout!

Pro mě to slovo znamená „vydržet“. Vytrvat co nejdéle.

Pozorovali jste někdy psy, jak se probouzejí po nočním spánku nebo poledním zdřímnutí? Postaví se na všechny čtyři, a než byste řekli švec, začnou se protahovat v pozici střechy nebo v jiné úžasné poloze. Rozhýbají se a probudí svaly, aby byli připraveni na všestranný pohyb.

Já sám strečinkem vítám nový den a je to také to poslední, čemu se věnuji před ulehnutím do postele. Protahování je pro mě jedna z nejdůležitějších každodenních věcí, které věnuji opravdu hodně času, a stejně mi to nestačí. Mám pocit, že své tělo probouzím do pohotovostního stavu, aby bylo připraveno na všechny ty nemyslitelné věci, které po něm ten den budu chtít.

Jakožto broadwayský tanečník, choreograf a režisér trávím většinu času ve zkušebním sále a vymýšlím muzikálové choreografie. Představení, na nichž rád pracuji, jsou z velké části pohybově velmi náročné. Protahovací cviky připraví tělo na nesnadné pohyby. Rychlý předklon, výskok, otočka, provaz nebo výkop bez předchozího strečinku by měly za následek okamžitý odvoz na pohotovost.

Takže co je na strečinku tak báječného? Kvalifikovanou analýzu nechám na Craigu Ramsayovi.

Craiga a jeho úžasného těla jsem si poprvé všiml v broadwayském



revivalu muzikálu *Fiddler on the Roof* (česky Šumař na střeše). Sledovat ladné a pružné pohyby mohutného, svalnatého tanečníka bylo vskutku pastvou pro oči. Strávil jsem bezpočet hodin, dnů, týdnů a let v kontaktu s nejlepšími tanečníky, kteří se všichni udržují ve špičkové tělesné kondici. A právě takový je i Craig! Má nesmírně pružné tělo, což má přímou souvislost s růstem svalů, dlouhověkostí, udržováním se v dobré fyzické kondici a strečinkovým programem.

V knize *Strečink – anatomie* naleznete odpovědi na jakoukoli otázku. Craig vám objasní všechny důvody, proč byste měli začít se strečinkem. Já sám vám mohu říct jedině toto: protahování byste neměli vynechat

ani jediný den. Budete se díky tomu cítit lépe a vaše tělo vám poděkuje. Je to naprosto jednoduché.

A když už padla zmínka o psech, čtyřnohé domácí mazlíčky nemusí nikdo k protahování pobízet. Mají to prostě v genech. A podvědomě se protahují před každou aktivitou. Strečinkem nejen protáhnete svaly, ale také procvičíte mysl, osvěžíte ducha a zlepšíte kvalitu svého života. Osobně věřím, že si dokonce prodloužíte život. A pokud přidáte vhodnou stravu a cvičení, budete vypadat mnohem lépe.

Tak na co čekáte? Pojdte se protááááhnout! A vydržte!

Jerry Mitchell



JERRY MITCHELL

Choreografie Jerryho Mitchella byly uvedeny na Broadwayi v muzikálech *Catch Me if You Can* (*Chyť mě, když to dokážeš*), *Legally Blonde* (který také režíroval), *Dirty Rotten Scoundrels*, *The Full Monty* (*Do naha!*), *Hairspray*, *La Cage* (cena TONY), *Never Gonna Dance*, *Gypsy*, *The Rocky Horror Show* a *You're a Good Man, Charlie Brown*. Pro londýnský West End choreograficky připravil *Legally Blonde* (který také režíroval), *Hairspray* a *A Love Never Dies*. Jerry Mitchell je rovněž tvůrcem a producentem Broadway Bares, každoroční charitativní akce pro organizaci Broadway Cares, a producentem, režisérem a zároveň choreografem obdobného lasvegaského představení *Peepshow*, jež se už dlouho drží na programu tamních scén.

STREČINKEM K LEPŠÍMU ŽIVOTU

Jako dítě jsem byl dost neposedný. Když mi lékaři diagnostikovali poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), snažili se přesvědčit moje rodiče, že *jediný* způsob, jak mě udržet v klidu a soustředění, je nasadit mi léky.

V určitých případech ADHD byla sice účinnost medikace prokázána, ale díky mým rodičům jsem přesvědčen, že s nepozorností a hyperaktivitou či impulzivním chováním, spojenými s poruchou ADHD, lze bojovat sportem a další fyzickou aktivitou.

Rodiče si všimli, že když se na ně snažím zapůsobit nějakou gymnastickou pózou nebo velmi náročným cvikem, dokážu zůstat v klidu. Proto mě během rodinných setkání otec často pobízel, abych před příbuznými předvedl svůj talent. Ach, kolik hodin jsem strávil pilováním svého přemetu vzad a působivých provazů. Otec věděl, že cvičení znamená pro jeho syna zklidnění. I moje matka si uvědomila, že strečink mi pomáhá se soustředit, a proto mě přiměla, abych si domácí úkoly dělal v průběhu své každodenní strečinkové sestavy v obývacím pokoji.

Záhy mě rodiče zapsali na tanec, gymnastiku a hokej, tedy do kroužků zaměřených na tělesnou aktivitu. Ta mě měla uchránit před projevem poruchy. A nutno podotknout, že plán jim vyšel – zlepšil se mi prospěch ve škole a vzrostlo mi sebevědomí.

K této knize a jejímu poselství mám opravdu vřelý vztah, neboť skutečně věřím, že strečink mi pomohl zvládnout moji poruchu. Navíc jsem získal lepší fyzickou zdat-

nost, takže se ze mě stal důležitý a přínosný člen hokejového mužstva i školních družstev a – to především – prosadil jsem se také na pódiu. Nebudu přehánět, když řeknu, že i zásluhou strečinku jsem nastoupil úspěšnou kariéru broadwayského tanečníka, zpěváka a herce. Zároveň mi pomohl stát se jedním z nejvyhledávanějších fitness odborníků na světě.

Doufám, že následující protahovací cviky a sestavy vám umožní mnohem víc než jen udržet si pružné tělo a zůstat ve formě. Věřím, že vám tato kniha pomůže překonat překážky, které vám život připraví do cesty.

Craig Ramsay





SESTAVENÍ STREČINKOVÉ RUTINY

Podle bezpečnostních pokynů, které slýcháváme po nástupu do letadla, bychom si měli nejdříve sami nasadit kyslíkovou masku a teprve potom se postarat o své bližní a sousedy. V tomto případě je starost o sebe skutečně na místě.

Stejné pravidlo platí pro strečinkovou nebo cvičební sestavu, a konec konců i pro celý život. Nemějte pocit viny z toho, že o sebe pečujete. Dosažení sebeúcty a zdravého těla si stanovte za nové cíle. Svým bližním nebudete užiteční, pokud vás trápí chatrné zdraví.

Typy strečinku

Existuje mnoho typů a forem strečinku, jako třeba statický, dynamický, pasivní či aktivní. Znáť byste je sice měli, ale jejich oddělováním přínos strečinkové sestavy nezvýšíte. V ideálním případě byste měli propojit všechny formy protahování.

Statický strečink znamená protahování svalu až do krajní polohy a výdrž v dané pozici bez pružení.

Dynamický strečink charakterizují kontrolované pohyby

za účelem zvýšení rozsahu pohybu určité části těla.

Izometrický strečink je druh statického strečinku, zahrnující odpor svalových skupin prostřednictvím izometrické kontrakce (napínání) protahovaných svalů.

Aktivní strečink je technika, při níž je třeba zaujmout pozici a setrvat v ní pouze s využitím síly antagonisty, tedy protilehlého svalu.

Pasivní strečink obnáší využití vnější síly (buď tréninkového partnera či přístroje), díky níž se uvolněný kloub procvičí v plném rozsahu pohybu.

Proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF) byla původně vyvinuta jako metoda protahování pro lidi postižené mrtvicí a kombinuje pasivní a izometrický strečink. Typická je pro ni fáze pasivního protažení, následovaná desetisekundovou fází pohybu proti odporu a zakončená opět pasivním protažením. Odpočinek by měl trvat alespoň 20 sekund.



RADA PRO ATLETY

Sval musí být dostatečně pružný, aby byl schopen větší škály pohybu, než vyžaduje sport, jemuž se věnujete. Na druhou stranu by neměl být až příliš volný a nekontrolovatelný, aby nezhoršil váš výkon.

Tato publikace se zaměřuje především na statické, pasivní a aktivní cviky. Tyto formy strečinku jsou neobvykle důležité, pokud chcete dosáhnout lepší flexibility a rozvíjet uvědomění si vlastního těla.

Protážení celého těla

Na nejvhodnější pořadí cviků a rozvržení strečinkové sestavy neexistuje jednotný názor, a ani není dostatek důkazů na to, aby se řeklo, která metoda je nejlepší. Strečinkový plán obsažený v této knize (strana 20–103) vychází z celé řady informací získaných na politance a na poli osobního tréninku. Zahrnuje všechny významné svalové skupiny a jejich protilehlé svaly. Poskytuje vyváženou strečinkovou rutinu, při níž odhalíte své silné i slabé stránky. Jaké máte problematické partie? Které svaly máte nejvíce napjaté? Máte jednu stranu těla silnější a druhou slabší? Jak je vaše tělo pružné? Co vám brání v plnohodnotném prožívání života a dosažení vrcholu svého sportovního potenciálu?

Strečinková sestava začíná protahováním nohou, a to odůvodněně. Kotníky a nohy představují jakousi základnu vašeho těla. Noha je se svými 26 kostmi složitý mechanis-

mus a stejně jako tanečníci i vy byste se jí měli věnovat jako první. Stav nohou totiž ovlivňuje celé tělo, včetně vnitřních orgánů. Ztuhlé nohy a kotníky mají za následek napnuté hamstringy, lýtka a boky. Zlepšení pružnosti nohou vede k posílení kardiovaskulárního systému a ke snížení rizika vzniku napětí a bolesti v nohou během cvičení.

Mnohé ze cviků v této knize cílí na záda, vnitřní partie stehen a hamstringy. Všechny tyto partie jsou ohroženy ztuhlostí. Hamstringy jsou skupina tří svalů na zadní straně stehna.

Patří k nim dvouhlavý stehenní sval, pološlachový sval a poloblanitý sval a jsou to hlavní ohýbače neboli flexory kolene. Obvykle jde o nejpevnější svaly spodní části těla.



Jedna noha, nebo obě?

Ochranná blokáda nervového systému začíná působit mnohem dříve při bilaterálních cvicích, kdy se protahují obě nohy najednou, než u unilaterálních cviků (protahuje se vždy jen jedna noha). Rozsah pohybu je tedy u bilaterálních cviků omezenější. Z toho důvodu nesmíme zapomínat na unilaterální protahování, jež zvyšuje rozsah pohybu. Každá tanečnice vám potvrdí, že všichni máme jednu nohu flexibilnější pro vysoké výkony než druhou.

Jak často?

Optimálně byste se měli věnovat strečinku každý den. Oproti posilo-

vání nepotřebujete dělat mezi sestavami celý den odpočinkovou pauzu, abyste obnovili síly a zregenerovali svaly. Snažte se zařadit strečink do svého každodenního programu. Na druhou stranu se však neobviňujte, když některý den své strečinkové cíle nesplníte. V tomto nedokonalém světě nepracuje každý den pro vás. Prostě si na další den naplánujte čas pro sebe navíc. Slibte to sami sobě a berte to podobně jako závazek, který jste dali svým klientům či šéfovi. Podobně byste třeba nikdy nevynechali sportovní utkání svého dítěte.

Když budete provádět strečink čtyřikrát a víckrát týdně, záhy uvidíte, do jaké míry to ovlivní váš

ROZCVIČENÍ

Tělo pracuje nejlépe při vysoké vnitřní teplotě. Svaly jsou zahřáté, a tudíž uvolněnější, reakční čas rychlejší, intenzita tělesné zátěže nízká a tepová frekvence nižší.

Zjistěte, kdy máte obvykle nejvyšší tělesnou teplotu. U většiny lidí dosahuje maxima v pozdním odpolední či v podvečer a nejnižších hodnot naopak ráno. Proto je ideální věnovat se strečinku odpoledne.

Důležitá poznámka: V případě velmi chladného počasí nebo hodně ztuhlých svalů se nezapomeňte před cvičením důkladně rozcvičit, jinak riskujete možnost zranění.

Lehké protažení cílových svalů mezi sestavami zvyšuje posilovací účinek cvičení. Pokud chcete zformovat bicepsy, zkuste cvik zaměřený na protažení bicepsů (viz str. 79).



život. Avšak i strečink jednou týdně pro vás bude překvapivě přínosný.

Jakmile začnete cvičit pravidelně, pocítíte užitek na vlastní kůži. Nezapomeňte, že i ve stresu je vhodné se protáhnout. Měl jsem možnost pracovat s klienty vystavenými stresem, kteří někdy praktikují strečinkový plán navržený v této knize i dvakrát denně. A pomáhá jim to.

Žádné výmluvy!

Neztrácejte čas hledáním výmluv, proč se zrovna nemůžete strečinku věnovat. Naučte se cviky z této knihy nazpaměť, abyste je mohli provádět kdekoli a kdykoli, například:

- ráno po probuzení a těsně před ulehnutím do postele,
- před televizí během sledování filmu nebo oblíbeného televizního programu,
- s kamarádem či kamarádkou,
- během dlouhého sezení u počítače,
- během žehlení hory prádla,
- na sedadle v průběhu dlouhého letu na dovolenou či služební cestu,
- pokaždé, když máte ztuhlé tělo, cítíte bolest nebo jste ve stresu!

Stačí nezapomínat na svůj nový cíl – tedy pečovat o sebe a protahovat se kdekoli a kdykoli je to možné.

Kdy se neprotahovat: taneční lekce

Při vytváření strečinkové sestavy je rozhodující nalézt vhodnou rovnováhu mezi svalovým napětím a fle-

PŘÍNOSY STREČINKU

Strečink má celou řadu přínosů. Zde jsou některé z nich:

Zlepšuje flexibilitu a dodává energii. Získáte pružnější tělo, lepší fyzickou kondici a omezíte riziko zranění. Pružný sval je totiž mnohem odolnější vůči úrazu. Strečink mírně zvyšuje teplotu svalové tkáně, což zvyšuje odolnost svalových vláken vůči poškození. Protahování zlepšuje účinnost enzymů vytvářejících energii, která se vám bude hodit při cvičení.

Spalují se při něm kalorie. Důkladný dynamický či aktivní strečinkový plán pomáhá zrychlit spalování kalorií.

Zvyšuje kardiorepirační vytrvalost. Strečink pomáhá rozvinout schopnost těla dodávat živiny a kyslík během dlouhodobého fyzického vypětí. Zároveň oddaluje práh únavy.

Zmírňuje účinky stárnutí. Se zvyšujícím se věkem ztrácí vaše tělo pružnost, avšak důsledný strečinkový program vám může pomoci znovu získat flexibilitu a udržet si ji. Zlepšení krevního oběhu ve svalch zkracuje dobu potřebnou k regeneraci po zranění svalu. Strečinkem dosáhnete zdravějšího rozsahu pohybu, což vám dodá pocit větší rovnováhy. A ta je pro lidi vyššího věku důležitá, protože omezuje riziko zranění při pádech.

Ulevuje od stresu. Strečink uvolňuje napjaté, ztuhlé svaly, které jsou často doprovodným příznakem stresu. Prostřednictvím strečinkového plánu můžete zmírnit emoční nerovnováhu a zlepšit soustředění a pozornost.

Zlepšuje svalovou koordinaci. Pravidelné protahování zrychluje přenos signálů ze svalů do mozku.

Zbavuje bolesti dolní části páteře. Protahováním flexorů kyčlí, hamstringů a hýžďových svalů spolu s bederní páteří rozšíříte rozsah pohybu pánve a bederní páteře. Díky této zvýšené mobilitě omezíte riziko vzniku bolesti ve spodní části páteře.

Prodlužuje svaly. Delší svaly mají větší růstový potenciál. Kombinací strečinkového programu s důkladným posilovacím cvičením si vybudujete větší, působivější svaly.

Čas strávený strečinkem je zároveň čas, který věnujete sami sobě. A umět si udělat na sebe čas je osvobozující pocit. Umožňuje vyčistit si hlavu, získat sebejistotu, stanovit si cíle a přání a soustředit se na ně. Napomáhá rovněž lepšímu spánku a odpočatý člověk je lépe vybaven pro dosažení svých cílů!

xibilitou. Všechny kardiovaskulární a posilovací cviky vyžadují důkladné protažení i smrštění svalu. Představte si sval jako gumičku – když ji natáhnete příliš, ztratí schopnost stáhnout se do původního stavu, čímž se sníží její pevnost.

Výstižný příklad nevhodné strečinkové techniky pochází z překvapivé oblasti – z tance. Někteří tanečníci naneštěstí nesprávně využívají svou výjimečnou ohebnost během příprav na kardiovaskulární či posilovací cvičení. Celkem dost se jich rozcvičuje nepřiměřeným protahováním.

Ačkoli je schopnost udělat provaz jakkoli působivá, pro úspěšné protažení je důležité vědět, kdy provést větší protažení a kdy menší. Přetážené svaly se totiž chovají podobně

jako nepevné gumičky náchylné k poškození. Tanečníci s přetíženými svaly mohou zvedat jen určitou váhu, takže vyjdou z kondice.

Poučte se z jejich chyb a před cvičením a během něj provádějte jen lehké protahování.

Například během silového tréninku tímto způsobem uvolníte cílové svaly mezi jednotlivými sestavami a povzbudíte se do dalšího cvičení. Intenzivní strečinkovou rutinu však nezapomeňte odložit až po skončení cvičení.

Důkladné rozcvičení

Aby byla vaše strečinková sestava co nejúčinnější, je nutné se důkladně rozcvičit. Pamatujte, že strečink není rozcvička! Například půl hodiny před každým broadwayským

KDY SE PROTAHOVAT

Strečinkový program může zmírnit či zabránit následujícím svalovým potížím či poškozením.

Svalová křeč. Vzniká následkem špatného pitného režimu, stravy chudé na hořčík a sodík, nesprávné pozice a/nebo nevhodného pohybu či cviku. Svalovou křeč způsobuje rovněž přemíra alkoholu, potíže související s cukrovkou a zúžení tepen v důsledku hromadění plaku. Noční křeče souvisejí s nedostatkem vitamínů skupiny B, hořčíku a vápníku. Od křeče si můžete ulevit protažením daného svalu a následným okamžitým uvolněním.

Ztuhlé svaly. Může se stát, že den či dva po intenzivním cvičení budete cítit ztuhlé svaly. Tento stav může trvat několik dní, ale i déle než týden. Ztuhlosti lze předejít nebo ji zmírnit lehkým protahováním mezi cviky, bezprostředně po cvičení a v průběhu několika následujících dnů.

Svalové spazmy. Svalové spazmy jsou příznakem únavy a mohou indikovat zranění. Obvykle se projevují

bolestivým uzlíkem ve svalu a někdy trvá i několik dnů, než opadnou. Chcete-li předejít vzniku spasmu nebo zmírnit bolest, před cvičením a během něj protahujte tu část těla, v níž se vám spazmy nejčastěji objevují.

Natažené svaly. Příliš energické či nadměrné protažení svalu za hranici jeho běžné délky může způsobit velmi bolestivé zranění. Natažený sval je naprosto nezbytné nechat v klidu. Nejlepší je ovšem prevence, tedy přiměřené protahování.

Svalové trhliny. Svalová trhlina vzniká namáháním již poraněného či příliš unaveného svalu. Natržený sval je vážný problém, který může vyřadit atleta z činnosti až na šest měsíců. Někdy dokonce mává dopad na celou jeho sportovní kariéru.

Ruptura svalu. Ruptura je přetržení velké skupiny svalových vláken. Nejvíce jsou ohroženy unavené svaly, natahované za hranice svých možností. Nejlepší obranou před vznikem ruptury je kombinace strečinkového a vhodného bodybuildingového nebo posilovacího programu.

představením jsou všichni účinkující upozorněni, že mají 30 minut na to, aby zaujali své místo. Zodpovědní tanečníci však vědí, že na fyzickou i duševní přípravu potřebují víc než půl hodiny. Dobře si uvědomují, že ještě před samotným strečinkem si musí vyhradit dostatek času na důkladné rozcvičení.

Měli byste si vzít příklad z tanečníků a začít tím, že všechny klouby uvolníte rotací. Postupujte od prstů na nohou až po prsty na ruku.

- 1** Po dobu 5 až 10 sekund rozhýbejte všechny prsty na nohou.
- 2** Kružte 5 až 10krát každým kotníkem.
- 3** Na 5 až 10 sekund pokrčte jedno a pak i druhé koleno.
- 4** Kružte boky 5 až 10krát na každou stranu.

5 Kružte trupem 5 až 10 sekund.

6 Kružte každým ramenem 5 až 10krát.

7 Na 5 až 10 sekund pokrčte každý loket.

8 Otočte hlavou doleva a doprava a v krajní pozici pokaždé setrvejte 5 až 10 sekund.

9 Kružte oběma zápěstími, každým 5 až 10 sekund.

10 Po dobu 5 až 10 sekund rozhýbejte všechny prsty na ruce.

Pohyby provádějte pomalu a vždy rozhýbávejte jen jeden kloub, nejdříve po směru hodinových ručiček a pak opačně.

Po rotacích by mělo následovat asi pěti až osmiminutové aerobní či kardiovaskulární cvičení, jež zvýší přísun kyslíku do plic a umožní jej vašemu srdci efektivněji využívat. Díky zvýšenému průtoku krve ve svalech se



nejen zlepší výkon a pružnost svalů, ale také omezí riziko úrazu.

Jednoduché aerobní cviky na rozehrání zahrnují:

- Skákání či běh na místě
- Běh
- Skákání přes švihadlo
- Skákání na malé trampolíně
- Přídupy na bosu
- Poskoky ze stoje spojitelného do stoje rozkročného

Nejmodernější rozcvičovací kardio-stroje zahrnují:

- Běžecské pásy
- Veslovací stroje
- Rotopedy
- Schodišťové trenažéry
- Eliptické trenažéry

Aerobní rozcvičku začněte na 40 procentech své maximální tepové frekvence, což by pro vás nemělo představovat žádné velké úsilí. Pozvolna se propracujte až

k 60 procentům své maximální tepové frekvence.

Rozcvička před strečinkem přispívá ke zlepšení koordinace pohybů, ke zvýšení pružnosti a k lepšímu uvědomění si vlastního těla.

Závěrečné docvičení

Po strečinkové sestavě můžete snížit intenzitu zatížení rychlým strečinkovým programem (viz str. 158–159).

Důkladné zklidnění v rámci cvičebního programu má hned několik přínosů:

- Zpomaluje tepovou frekvenci a dýchání na běžnou hodnotu.
- Zabraňuje závratí či mdlobám, k nimž někdy dochází v důsledku náhlého zastavení dynamické činnosti.
- Omezuje možnost vzniku svalových spasmů, křečí a ztuhlosti (zejména u žen), jež hrozí bezprostředně po cvičení.
- Udržuje plynulý krevní oběh po celém těle.
- Pomáhá snížit riziko poranění svalů, svalové ztuhlosti a bolesti.

Co na sebe

Říká se, že „jak se obléknete, tak se budete cítit“. Na cvičení se tudíž snažte obléknout co nejlépe.

- Vyberte si oblečení, které lichoť vaší postavě a pozvedne vám sebevědomí. Pokud cvičíte v tělocvičně nebo ve fitness centru, měli byste se podle toho vhodně obléct.

BERTE SI PŘÍKLAD Z TANEČNÍKŮ

Bezmála každý tanečník má jednu nohu flexibilnější než druhou. Tuto „lepší nohu“ používá častěji, například při působivých výkopech na konkursu nebo na jevišti. Toto spoléhání se na lepší nohu však vytváří nerovnováhu, jež ovlivňuje postoj těla, a dokonce může vést ke zranění. Svaly se na jedné straně zpevní a předimenzují a to může předčasně ukončit tanečnickou kariéru. Podobná nevyváženost může postihnout i jedince nucené denně provádět opakující se pohyby. Tato kniha vám může pomoci tento problém rozpoznat, abyste jej pak mohli konzultovat se svým lékařem.

Dbejte na to, aby oblečení bylo z prodyšné a poddajné tkaniny, která vás nebude svírat jako korzet.

- Oblékněte si víc vrstev. Při fyzické aktivitě, zejména strečinku, je důležité udržet organismus v teple. Odebrání jedné vrstvy oblečení po zahřátí je jednodušší a rychlejší než léčba poranění způsobeného prochlazením svalů.
- Obujte si vhodnou obuv, kterou v případě nutnosti po čase vyměníte. Například po uběhnutí přibližně 500 kilometrů nebo po prvních známkách opotřebení si kupte nový pár běžeckých bot.
- Dbejte na osobní hygienu – vyčistěte si zuby, osprchujte se a použijte deodorant.
- U make-upu se držte hesla, že „méně je více“.
- Vlasy mějte jednoduše a úhledně upravené.

Pokud budete vypadat co nejlépe, budete se tak i cítit. A když se budete cítit co nejlépe, do cvičení se víc opřete. Cvičte s maximálním nasazením a překvapivě brzy dosáhnete neuvěřitelných výsledků v rámci své fyzické a zdravotní kondice.

Každodenní péče

Všední život klade na naše tělo vysoké požadavky. Možnému úrazu či zranění předejdete pravidelným cvičením, díky němuž si osvojíte

lepší držení těla. Díky strečinkové rutině se naučíte pohybovat se efektivněji a účelněji, takže každodenní povinnosti a zvyky, jako je třeba nošení nákupů, nastupování do auta a vystupování z něj, uspávání miminka v náručí, zdolávání schodů či zvedání špinavého oblečení na vyprání, budete zvládat mnohem výkonněji. Při všech těchto činnostech spálíte víc kalorií, takže v podstatě tím každodenně budete pečovat o své zdraví.

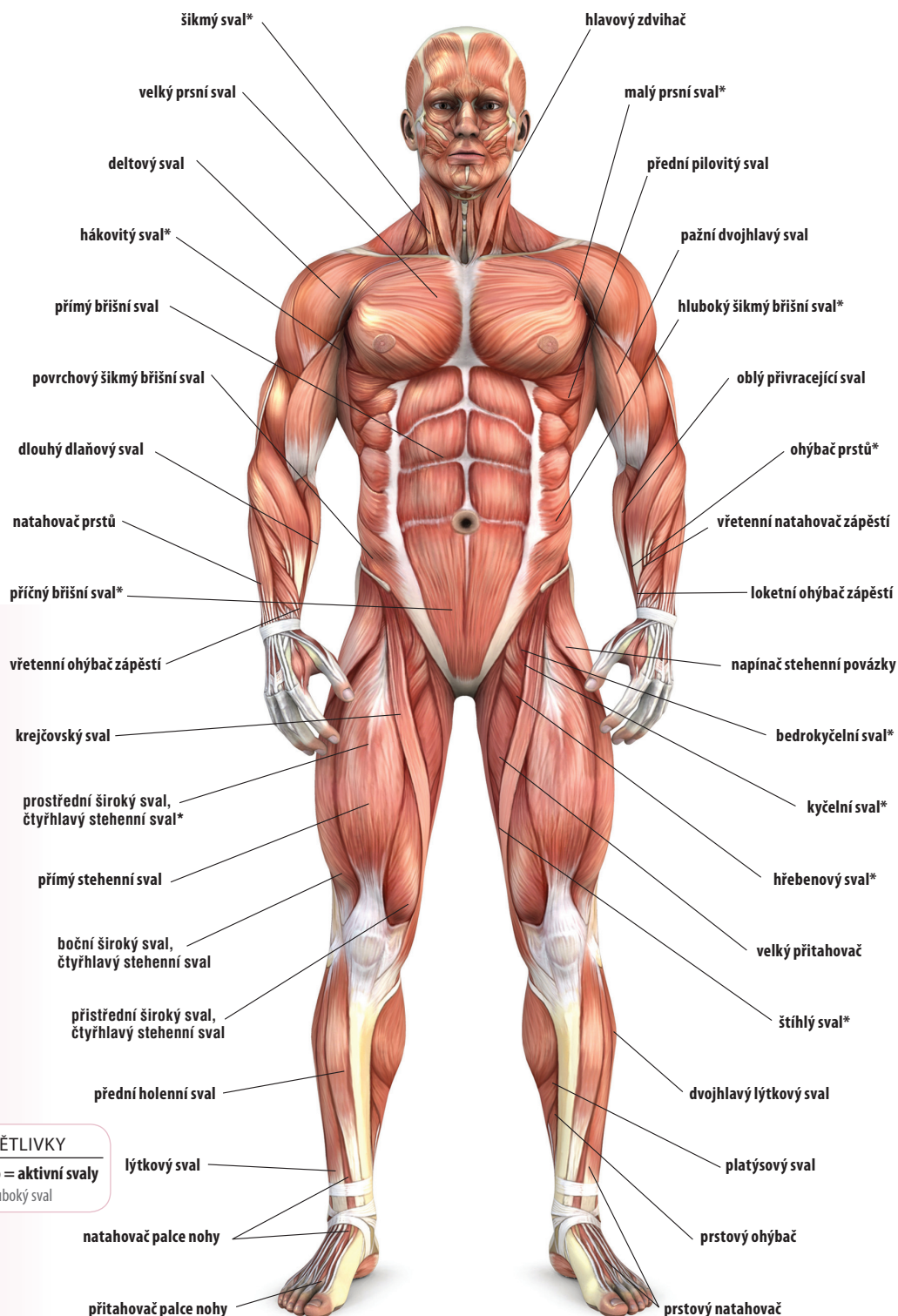
Propojení těla a mysli

Tato kniha vám pomůže naučit se uvědomovat si svaly zapojené při různých cvicích. Získáte tak rovněž lepší kontrolu nad pohyby svého těla v prostoru. Lépe poznáte své tělo a začnete je řídit záměrně, efektivně a účelně. Strečink vás zpomalí natolik, že vaše tělo, mysl a duch splynou.



ANATOMIE CELÉHO TĚLA

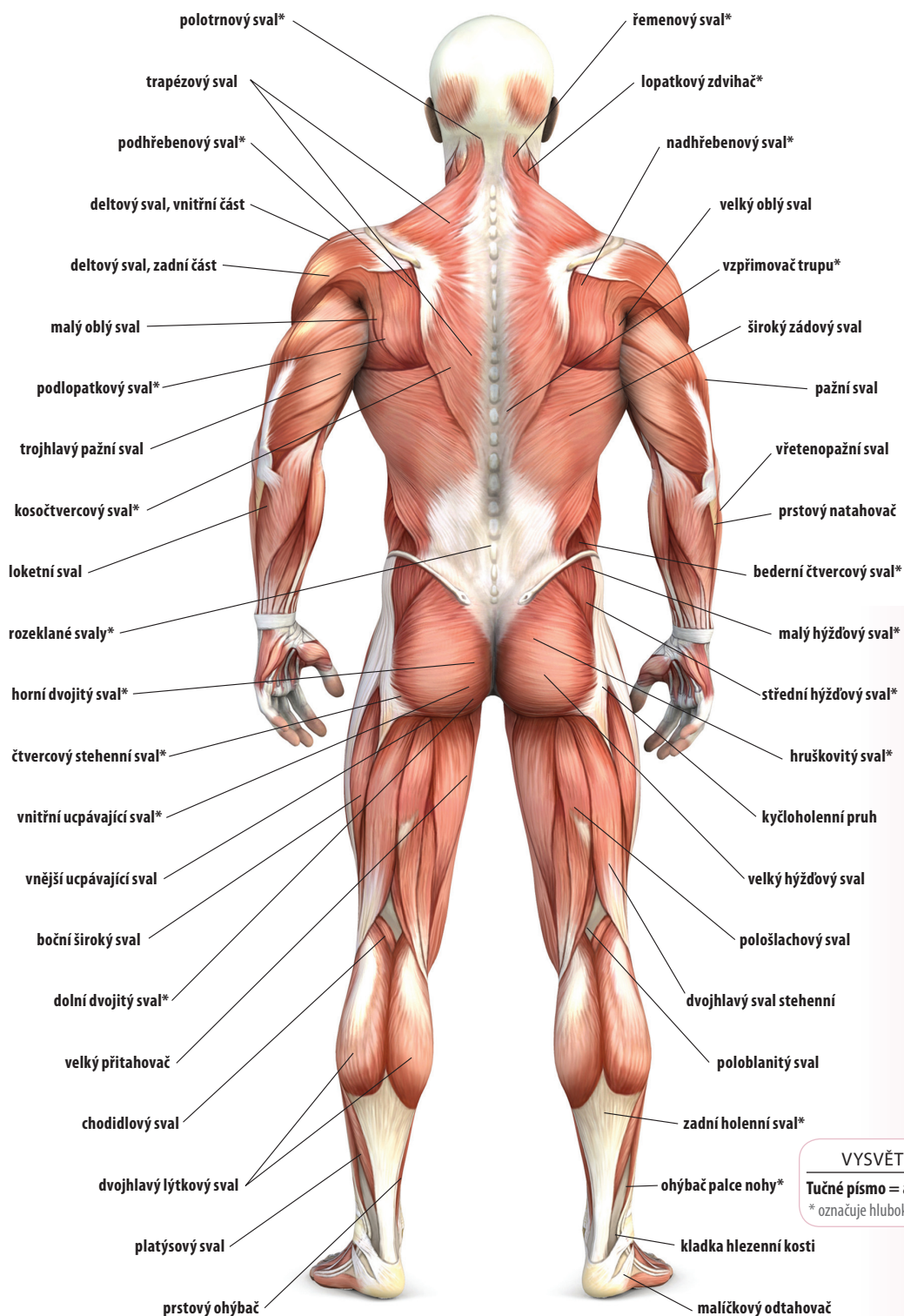
POHLED ZEPŘEDU



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

* označuje hluboký sval



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

* označuje hluboký sval

STREČINKOVÁ SESTAVA

Strečinková rutina by měla připomínat vystoupení tanečníka pohybujícího se s přirozenou grácií. K té se však dopracujete neustálým cvičením. Praktikování následující rutiny vám přinese užitek – jelikož cviky na sebe plynule navazují, opakováním si ji snadněji osvojíte.

Cílem strečinkové sestavy je zapamatovat si pořadí cviků bez přemýšlení. Vytvoříte tak spojitý řetězec cviků bez zbytečných přechodných pohybů. Plynulý pohyb nepřerušovaný zbytečnými změnami vertikální polohy umožňuje navození klidného meditativního stavu. Zapojíte tedy nejen tělo, ale i mysl.

Izolace a kontrola

Při provádění strečinkové rutiny se zaměřte na izolaci a kontrolu svalů. Prostřednictvím izolace aktivního svalu pochopíte, jak funguje. Můžete víc kontrolovat průběh cviku, což vám umožní získat čas a soustředění nezbytné pro změnu a posouzení intenzity. U začátečníků platí, že čím méně svalů se snaží prota-

vat najednou, tím lépe. Pro lepší posouzení intenzity cviku je totiž důležitá regulace pohybů během cviku se správným rozložením váhy a se zapojením rukou i dlaní, ale také správná forma cviku. Když se naučíte ovládat rozsah pohybu a intenzitu cviků, budete potřebovat tréněra čím dál méně. Cílem je, aby se z vás stal zodpovědný a soběstačný cvičenec.

Výdrž

Není-li uvedeno jinak, v krajní poloze každého cviku setrvejte po dobu 30 sekund. Každý cvik proveďte dvakrát a mezitím dodržujte deseti-sekundovou odpočinkovou pauzu.

Sestava tak bude plynulá a souvislá. Vezměte si na ruku hodinky,



používejte stopky, počítejte si nahlas nebo sledujte nástěnné hodiny, prostě využijte jakýkoli způsob sledování času, který vám vyhovuje.

Nezapomínejte dýchat

Všichni potřebujeme dýchat, abychom přežili. Přesto se téměř každý snaží během cvičení svůj dech kontrolovat. Při strečinku ale dech nezadržujte. Dýcháním se organismus mechanicky zbavuje kyseliny mléčné a dalších vedlejších produktů cvičení. Důkladné dýchání umožňuje tělu relaxovat a zvyšuje přítok krve do vnitřních orgánů. Snažte se dech využívat ke kontrole svalů a intenzity protažení, aniž byste se na něj

nějak zvlášť soustředili. Chcete-li se naučit dýchat přirozeně, nevědomky, vyzkoušejte tuto techniku:

Uvolněte čelist a zároveň nechte mírně pootevřená ústa. Uvolní se tím svaly na zadní straně šíje a v bránici, takže se k nim dostane víc kyslíku.

Navzdory uvolněné čelisti dýchejte raději nosem. Nos nejenže filtruje vdechovaný vzduch, ale také koriguje teplotu a vlhkost kyslíku přepravovaného do plic.

Výdech... Nádech

Vydechujte souběžně s pohybem vedoucím do protažení. V krajní pozici si představte, že vdechujete zdravý chladný okysličený vzduch přímo do cílového svalu. Vydechujete naopak teplý vzduch spolu s toxiny a zároveň se zbavujete i negativních pocitů či emocí. Každý nádech vás posílí.



ASISTOVANÉ PROTAŽENÍ CHODIDEL

STŘEČINKOVÁ SESTAVA

ŠPIČKA



- 1 Sedněte si na podložku nebo na židli a pravou nohu si položte křížem na levou tak, aby pravý kotník spočíval na vašem levém stehně.
- 2 Kotník na pravé noze si podepřete pravou rukou a levou rukou uchopte nárt pravé nohy. Zatlačte na něj, aby se noha propnula do špičky. Dlaň levé ruky by měla spočívat na kloubech prstů.
- 3 Vystřídejte nohy a protažení zopakujte i na druhém chodidle.



ÚČINEK

- Chodidla
- Stehna
- Nožní klenba

DOPORUČENÍ

- Během „klesání“ táhněte nárt silně dlaněmi. Tlak dlaní dolů musí být větší než tah prstů směrem nahoru.
- Během „stoupání“ vyvíjte prsty značnou sílu. Tah směrem nahoru musí být větší než tlak dlaní dolů.

POZOR

- Neměňte polohu nohy, ale pevně fixujte kotník a patu.



TIP TRENÉRA

Nezapomínejte na chodidla! Jsou základem všech pohybů ve vzpřímeném postoji.

Tyto cviky posílí kotníky a zlepší rozsah pohybu chodidla a stehna při kardio-vaskulárních aktivitách.

VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

* označuje hluboký sval

FLEXE

- 1 Vsedě znovu položte pravou nohu křížem na levou tak, aby kotník pravé nohy spočíval na levém stehně.
- 2 Nyní si levou rukou přidrže pravou nohu za patu a pravou rukou uchopte prsty pravé nohy zespodu na bříškách.
- 3 Poté s pomocí ruky propněte prsty na levé noze až do protažení klenby.
- 4 Cvik zopakujte s prostřídáním nohou.



chodidlové mezikostní svaly

krátký ohýbač palce nohy*

krátký prstový ohýbač

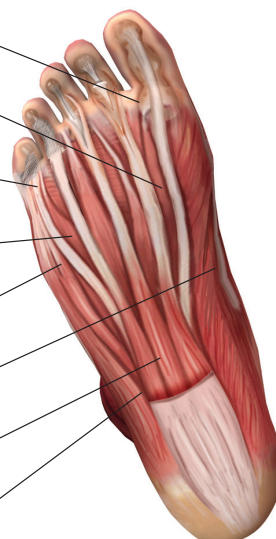
červovité svaly

krátký malíčkový ohýbač

odtahovač palce nohy

chodidlový čtvercový sval*

malíčkový odtahovač

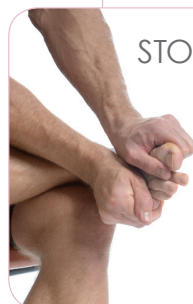


KLESÁNÍ



- 1 Sedněte si na podložku nebo na židli a pravou nohu položte pokrčmo křížem na levou nohu. Kotník spočívá na levém stehně.
- 2 Uchopte chodidlo oběma rukama tak, aby dlaně spočívaly svrchu na nártu a prsty zespodu na chodidle.
- 3 Horní dlaní tlačte prsty na noze směrem dolů a spodní dlaní zároveň protahujte prsty směrem nahoru. Tomu se říká „klesání“.
- 4 Vystřídejte nohy a oběma rukama obemkněte prsty levé nohy tak, aby dlaně spočívaly svrchu na nártu a prsty zespodu na chodidle.
- 5 Dlaněmi horní ruky zatlačte prsty dolů. Spodní rukou zároveň táhněte spodní prsty směrem nahoru. Říká se tomu „stoupání“.
- 6 Nakonec cvik zopakujte s prostřídáním nohou.

STOUPÁNÍ



TIP TRENÉRA

Dejte pozor, abyste chodidlo nevyvrátili do strany natolik, že se kotník vytočí a palec bude směřovat k druhé noze.

Protahujeme

- dlouhý prstový natahovač
- krátký prstový natahovač
- přední holenní sval
- dlouhý palcový natahovač
- krátký natahovač palce nohy
- krátký prstový ohýbač
- chodidlový čtvercový sval
- krátký malíčkový ohýbač
- krátký ohýbač palce nohy
- červovité svaly
- chodidlové mezikostní svaly
- odtahovač palce nohy
- malíčkový odtahovač

VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo = aktivní svaly

