

OBSAH

Pohyblivost.....	2
Přínos strečinku.....	2
Technika strečinku.....	2
Statický strečink	3
Dynamický strečink.....	3
Pasivní strečink.....	3
Aktivní strečink	3
Proprioceptivní nervosvalová facilitace (PNF)	3
Co je příčinou svalové bolestivosti?	4
Natržení nebo poškození tkáně	4
Nahromadění zplodin látkové výměny, tlak a zduření	4
Teorie kyseliny mléčné	4
Rozcvičení a zahřátí (warm up)	5
Přednosti správného rozcvičení	5
Otázky kolem strečinku	5
Strečink	6
Svaly chodidel	6
Bércové svaly.....	7
Ohybače kolen.....	9
Hamstringy	10
Adduktory	10
Svaly přední strany stehů	11
Ohybače kyčlí a hýždě svaly	12
Svaly spodní části trupu.....	13
Bederní sval.....	13
Šikmé břišní svaly	14
Svaly horní části zad.....	14
Svaly šíje.....	15
Svaly boční strany krku	15
Svaly přední strany krku.....	16
Prsní svaly	16
Svaly přední strany ramene.....	17
Svaly vnější strany ramene	17
Vnitřní rotátory ramene.....	18
Natahovače ramen.....	19
Biceps – dvojhlavý sval pažní	19
Triceps – trojhlavý sval pažní	19
Natahovače zápěstí	20
Ohybače zápěstí.....	20
Atletická abeceda.....	22

Pohyblivost

Pohyblivosť neboli flexibilita je schopnosť pohybovať svaly a kĺby v plnom rozsahu.

V závislosti na způsobu protahování svalu se cvičení pohyblivosti dělí na několik základních kategorií :

1. **Statická pohyblivost** : je dána příkladem úrovně statické pohyblivosti
2. **Dynamická pohyblivost** je pohybem. Při dynamickém strečinku zvýšení rozsahu pohybu, což však v protahování je rozpažení spojené s tím,
3. **Funkční pohyblivost** označí pomoci. Příkladem aktivní pohyblivosti v úhlu 100 stupňů. Aktivní pohyblivost r

Přínos strečinku

prodlužování vazivových tkání a svalů
pak snižuje, jestliže nejsou tyto tkáně po
ostatečné činnosti. Přehled uvedený níže
sportovce přimět k tomu, aby se zajímali o
.

Sportovec učí, nacvičuje a provádí mnoho
výšky musí sportovec užívat techniku
„straddle“ – dosáhnout zvýšení pohyblivosti ohybů kolen, třísel a zadní strany steh
(hamstringů).

- Strečink může přispět k prohloubení duševní a tělesné relaxace sportovce.
- Strečink může prohloubit pohybové vnímání.
- Strečink snižuje nebezpečí úrazů, například podvrtnutí kloubu nebo natažení svalu.
- Strečink může snížit pravděpodobnost onemocnění páteře.
- Strečink může snížit svalovou bolestivost.
- Strečink může zmírnit závažnost bolestivé menstruace u sportovkyň.
- Strečink může snížit svalové napětí.

Technika strečinku

Strečink označuje různými způsoby, které Gymnasta světové třídy pro pokročilé na rozdíl kondice. Rozeznáváme proprioceptivní strečink v této literatuře jsou spíše

ajní
ku je rozštěp. Tato metoda strečinku
ktikováním hathajógy s cílem zvýšení

- metoda je jednoduchá
- nevyžaduje velké vynaložení síly
- poskytuje dostatek času na vyvolání inhibičního reflexu,
- dovoluje dočasnou změnu vzájemné koordinace
- může při dostatečném vyvolání reflexu vyvolat svalové uvolnění cestou impulsů z Golgiho šlachových tělíček

Dynamický strečink zahrnuje rychlé a koordinované a rytmické pohyby. Při dynamickém strečinku je hlavním cílem využít končetiny jejich pohybová energie, která vede k protažení svalů. Představuje nejdiskutovanější strýčinkovou techniku, protože bývá spojena s rizikem únavy a bolestivosti svalů a poranění . Další nevýhody spočívají v tom, že neumožňuje dlouhodobě udržet čas k přizpůsobení na strečinkovou polohu a spouští napínací reflexy, které zvyšují svalového napětí a ztěžuje protahování vazivových tkání.

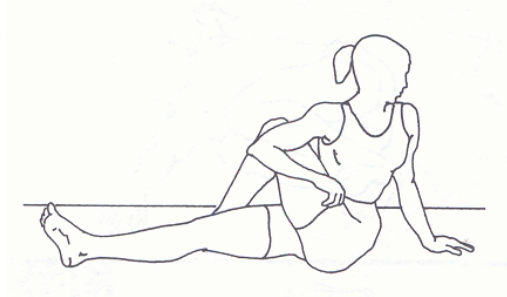
Pasivní strečink je technika s využitím vnější síly. Pasivnímu strečinku je dáována přednost tehdy, kdy pružnost svalů a vazivových tkání omezuje pohyblivost; druhou oblastí použití jsou svaly nebo tkáně v období jejich rehabilitace. Výhody pasivního strečinku :

- Je účinný tehdy, je-li agonista (vykonavatel pohybu) příliš slabý k provedení protažení.
- Je účinný tehdy, jsou-li pokusy uvolnit ztuhlé svaly neúspěšné.
- Je mu dávána přednost tehdy, omezuje-li elasticita svalů celkovou pohyblivost.
- Umožňuje strečink přesahující aktivní rozsah pohybu sportovce.
- Je rezervou pro zvýšení aktivní pohyblivosti kloubu.

Sportovci si musí u [REDACTED] činku. Je zde především větší riziko rozvoje boles

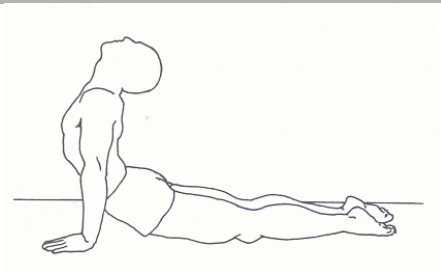
Aktivní strečink s Aktivní strečink je možné aktivní strečinkový cvik odporem. Příkladem voln končetiny 100°. Při odp k pohybu proti odporu. osoby nebo závaží na z omezuje-li pohyblivost s	(působením vnější síly). a proti pohybu. O volný bu omezovány vnějším malé přednožování dolní volní svalové kontrakce použit odpor ruky druhé dáváme přednost tehdy,
---	---

Proprioceptivní nealší metodiku, kterou je možno použít ke zlepšné PNF techniky se v osteopatické medicíně (ry technique). PNF byla původně navržena a vyvíterapie. Dnes se několik



- Ⓢ Vsedě na zemi se opřete r...
Nekrčte kolena.
- Ⓢ Levé chodidlo opřete vedl...
současně levou patu přitáhn...
Pravým loktem se opřete d...
kolena.
- Ⓢ Uvolněte se, vydechněte. ...
směřuje přes levé rameno. ...
přiměřeně zatlačujte pokrč...
k zemi.

Svaly spodní části trupu

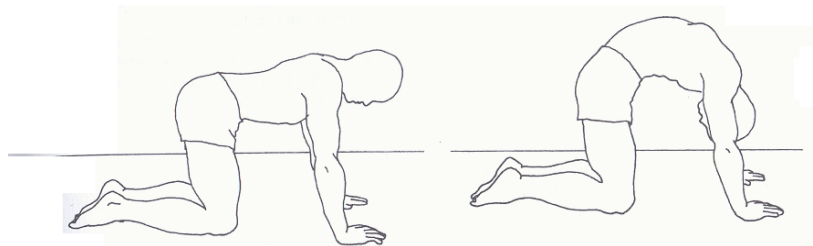


- Ⓢ V lehu na břiše položte dlaně...
tak, aby prsty směřovaly dop...
Uvolněte se, vydechněte, za...
země a zakloňte hlavu a trup...
hýžďového svalstva zabránit...
napětí v bederní části zad. Z...
provádějte jen do pozice, be...

- ✗ Při bolesti v bederní oblast...
záklon.

Bederní sval

šlechty čtyři, špičky nohou směřují dozadu. Neprohýbejte záda, hlava v prodloužení páteře.
ohněte břišní svaly a vyhrbte záda, brada do podklíčkové jamky.
dechněte, povolte břišní svaly a vraťte se do původní polohy.



h s rukama podél těla směřují dlaně

í do země; mírně pokrčená kolena
u vznesmo tak, že se jimi téměř
rukama si podepřete bedra. Pohyb
m, ne švihem.

ociťovat rovněž v oblasti šíje.

dměrnému předklonu hlavy.



Natahovače ramen



- Ⓢ Ve stoji nebo v sezení spojte ruce v zápěstí a spojte ruce nad hlavou.
- Ⓢ Nadechněte se a snažte se ramena natahovat nahoru.
- ☑ Neprohýbejte bedra a snažte se ramena natahovat nahoru.

Biceps – dvojhlavý sval pažní

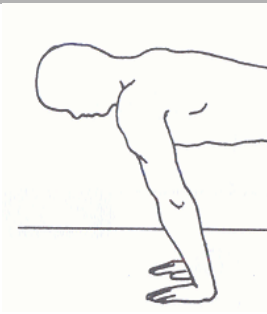
- Ⓢ Postavte se zády do otevřených dveří.
- Ⓢ Zapažte a opřete se rukou o rám dveří tak, aby palec směřoval dolů.
- Ⓢ Uvolněte se, vydechněte a pokuste se nadloktí – biceps – přetočit nahoru.



Triceps – trojhlavý sval pažní

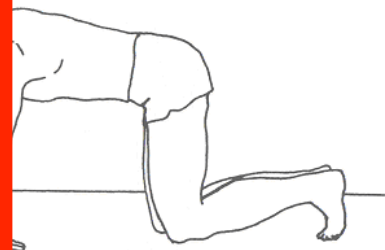


- Ⓢ Vestojte nehty prstu do vlasů a dajte ji za hlavu a snažte se lopatky přiblížit.
- Ⓢ Druhou rukou se opřete o stěnu a vydechněte a snažte se rameno natahovat nahoru.
- ☑ Intenzivnějším zvednutím ramena a snažte se rameno natahovat nahoru.
- ☑ Neprohýbejte bedra a snažte se rameno natahovat nahoru.



e opřete o zem tak, aby prsty směřovali
zápěstí pod rameny.
se, vydechněte a naklánějte trup

- ⦿ V kleku se opřete dlaně
směřovali ke kolenům,
- ⦿ Uvolněte se, vydechněte



Atletická abeceda

Speciální běžecká cvičení jsou sestavena (SBC) v tzv. běžeckou abecedu. SBC by měla připravit určité svalové skupiny na následující činnost. Tedy na činnost například rychlých odpichů, skákání, startů atd. Kvalitní provádění cvičení z běžecké abecedy už předpokládá určité rozumové pochopení cviků, spojení s představou dobře provedeného běhu. Všechna cvičení je pak možné kombinovat (např. jedna noha skipink, druhá liftink), případně provádět pozadu nebo na každou třetí dobu.

Správná práce paží by měla být – stejný úhel v lokti, pohyb v ramenním kloubu a pohyb sevřených pěstí vpřed do výše brady a vzad na úroveň boků.

Je důležité správné uvolnění práce kotníků.

Následující cvičení provádíme na délku minimálně 2 rovinky = 2x 9m.

Liftink - pažemi se rozhybají nohy tak, aby pracovaly jen kotníky, špičky jako by byly přilepené k zemi. Postupně je odlepujeme a zintenzivněnou prací paží se maličkými krůčky posunujeme dopředu.

Skipink - Skipink je běh s vysokým zvedáním kolen a důrazem na práci kotníků. Stehna se dostávají až do vodorovné polohy (případně i výše). Při provádění skipinku se nesmíme zaklánět!

Zakopávání - Běrec vykývne dozadu tak, že se pata téměř dotkne zadku, stehno však zůstává v prodloužení trupu, nezakláníme se ani neprohýbáme. Pohyb je proveden rychle.

Předkopávání (koleso) - Koleno jde ostře nahoru a v okamžiku, kdy je stehno švihové nohy ve vodorovné poloze, vystřelí běrec vpřed. Pozor, trup směřuje dopředu.

Běžecké odpichy - Při tomto cvičení se napodobuje běžecký luk nebo "jelení skok". Ve správném provedení je to jeden z nekrásnějších pohybů v atletice. Jedná se o běh se zdůrazněným odrazem a vysokým kolenem. Odrazová noha se po dokonalém náponu podrží déle vzadu, noha švihová pak s ostrým kolenem vpředu. To doplníme velkým rozsahem pohybu paží. stejně jako ostatní cvičení je možné provádět na signál, rytmicky na lichou dobu, na každou dobu.

Poskoky stranou –jedná se o speciální odrazové cvičení, kdy se snažíme spíše vždy po opichu vyskočit nahoru, nejedná se tedy o například házenkářské poskoky stranou (tzn. „pouze pohyb do strany).

Poskoky po jedné noze – snažíme se opět skákat do výšky a ne do dálky.