magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 11. 3. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Posilovat nebo protahovat?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Posilovat-nebo-protahovat__s10011x8902.html

Posilovat nebo protahovat? Taky v tom máte zmatek? Pokusíme se vám v tom udělat jasno.

Naši svalovou soustavu tvoří **svaly příčně pruhované**. Ty jsou tvořeny

jednotlivými vlákny. Zjednodušeně můžeme říct, že některé svaly tvoří červená a jiné bílá vlákna. Ve skutečnosti se jedná spíše o převahu jednotlivých vláken v daném svalu nebo svalové skupině. **Ty potom můžeme podle typu vláken rozdělit na svaly posturální – tonické a svaly fázické.**

Protahovat

Posturální jsou vývojově starší a **zajišťují vzpřímenou polohu těla** oproti zemské gravitaci. Pracují sice pomaleji, zato **jsou vytrvalejší**. Tyto svaly **mají tendenci ke zkracování**, musíme je proto protahovat nebo relaxovat. Mezi tyto svaly patří například **horní trapéz, šíjové vzpřimovače, zdvihač hlavy, prsní svaly, bederní vzpřimovače, ohybače kyčle, hamstringy, adduktory stehna**.

Posilovat

Svaly fázické zajišťují pohyb: přitažení/odtažení, ohnutí/natažení. Dokážou vyvinout velkou sílu a rychlost, ale pouze po krátkou dobu a **jsou mnohem rychleji unavitelné**. Mají tendence k ochabování, měli bychom je tedy posilovat. Patří mezi ně třeba mezilopatkové svaly, spodní trapéz, příčný břišní sval nebo velký hýžďový sval.

Svalová dysbalance

Pokud jsou svaly působící proti sobě, například prsní svaly a svaly mezilopatkové, v rovnováze, rameno je ve správné poloze, není taženo ani vpřed, ani vzad. Pokud dojde k porušení této rovnováhy a prsní svaly jsou zkrácené nebo/a mezilopatkové oslabené, dojde k tzv. **protrakci ramen**, jejich **posunu vpřed a zakulacení hrudní oblasti**. Tomu říkáme svalová dysbalance. Důsledkem takové dysbalance je nerovnoměrnému zatížení kloubů a jejich přilehlých částí, porucha funkce, objevuje se bolest, později až přestavba svalu. **Pokud budeme posilovat sval zkrácený, může dojít k ještě většímu zkrácení svalu a tím k prohloubení svalové nerovnováhy.** Přesto dnes a denně narazíte ve fitness centrech na jedince intenzivně posilující například vnitřní stranu stehen. Přitom se jedná v naprosté většině o svalové skupiny zkrácené, které bychom měli především protahovat.

Zkuste se příště před cvičením protáhnout a zařaďte do tréninku i strečink, případně svalovou relaxaci. Vaše tělo vám poděkuje.

Protažení horních trapézových svalů

Při protažení horních trapézů vycházíme z polohy vsedě, nohy jsou plnou ploskou na podložce, ramena táhneme dolů. Můžeme se rukou přidržovat spodního okraje sedadla židle, abychom nezvedali rameno protahované strany. Druhou rukou provedeme úklon hlavy k protilehlému rameni do pocitu mírného tahu, ne bolesti!, v této poloze setrváme aspoň 10 vteřin, prodýcháme a

pomalu hlavu vrátíme do původní polohy. Totéž provedeme na opačnou stranu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz