O pohybu 3. 8. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Strečink - kdy a jak se správně protahovat?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Strecink----kdy-a-jak-se-spravne-protahovat__s10011x11052.html

Téměř každý ví, že strečink je důležitý, málokdo však ví proč. Dokáže zmírnit namožení svalů? A jakou úlohu má v prevenci poranění? Okolo strečinku panuje nejen mezi sportovci spousta názorů, které se značně liší. Pojďte se s námi podívat strečinku na kloub (doslova) a zjistěte, jak se protahovat správně.

Dva druhy svalových vláken

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 a fázické.

- Posturální mají **tendenci ke zkracování,** musíme je proto více protahovat nebo relaxovat. Mezi tyto svaly patří například horní trapéz, šíjové vzpřimovače, zdvihač hlavy, prsní svaly, bederní vzpřimovače, ohybače kyčle, hamstringy, adduktory stehna.
- Svaly fázické 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 nerovnováha

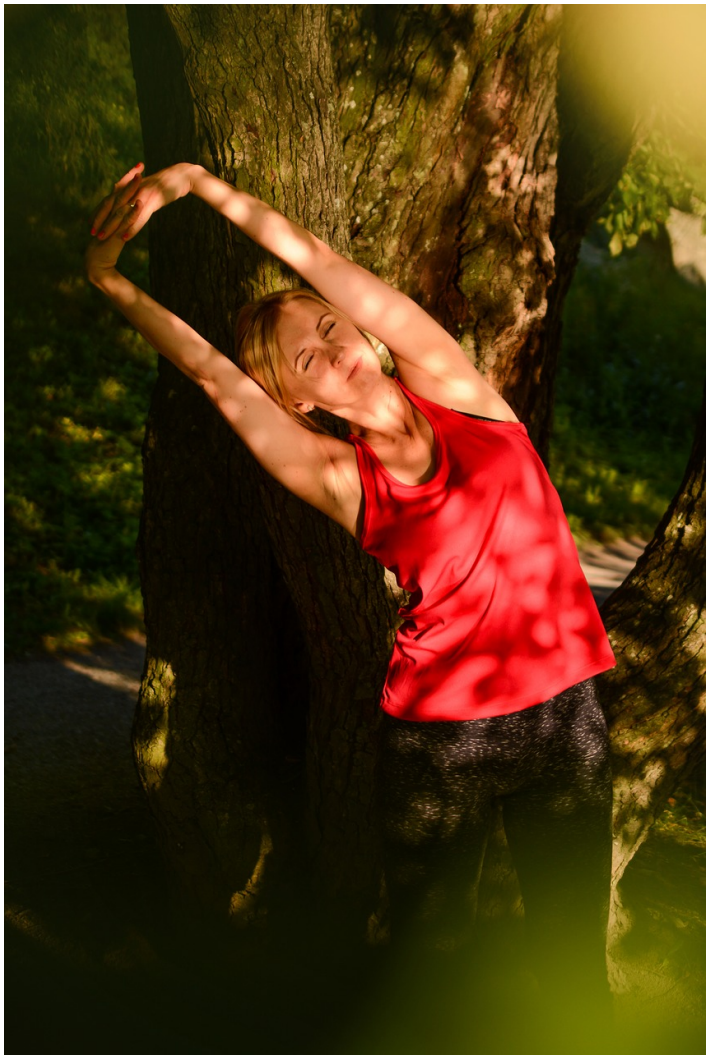
Pokud jsou svaly působící proti sobě, například prsní svaly a svaly mezilopatkové, v rovnováze, rameno je ve správné poloze, není taženo ani vpřed ani vzad.

Pokud dojde k porušení této rovnováhy a prsní svaly jsou zkrácené a/nebo 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.**

Tři nečastější mýty ohledně protahování:

1. Pokud se nebudete pravidelně protahovat, vaše svaly se zkrátí



Zkrácení svalů je často mylně zaměňováno za sníženou flexibilitu neboli rozsah pohybu, ale samotný pojem zkrácení je zavádějící. Proprioceptory, což jsou senzory, které přeměňují mechanické podráždění na nervové impulsy, pošlou do mozku informaci, že bylo dosaženo maximálního možného rozsahu pohybu v daném kloubu.

Pokud není celý kloubní rozsah pravidelně využíván, tyto **receptory začnou**

ztrácet svou schopnost správně vyhodnotit situaci, což pak vede ke ztrátě kloubní pohyblivosti. Skutečné zkrácení svalů ve smyslu strukturálního zkrácení sarkomer (nejmenších kontraktilních struktur svalu) se vyskytuje kromě patologických stavů i po týdnech svalové neaktivity.

2. Protahování pomůže zmírnit bolest svalů

Neměli byste protahovat sval, ve kterém se objeví náhle vzniklá bolest, např. při prudkém pohybu. Intenzivní protažení může ještě **zhoršit** drobné trhlinky ve svalových vláknech. Nejčastěji tato bolest vzniká při nepřiměřené zátěži nebo nekoordinovaném pohybu.

Právě **předejití** těchto potíží je jedním z důvodů, proč je tak **důležité protažení po tréninku.** Zpravidla platí čím intenzivnější a namáhavější trénink, tím více pozornosti byste strečinku měli věnovat. Na druhou stranu dlouhé a statické protahování může ovlivnit průchodnost kapilár zásobujících svaly, což může mít nepříznivý vliv na zotavení po tréninku. **Nikdy neprotahujte svaly v případě jejich poranění!**

3. Protahování snižuje riziko poranění

Není sice znám žádný vědecký důkaz, že by byl protažený sval méně náchylný k úrazu, na druhou stranu správně voleným strečinkem před cvičením můžete snížit riziko poranění svalů.

Rozdíl spočívá v tom, že toto **dynamické protažení,** které je vhodné **před** tréninkem není cíleno na protažení svalu do délky, ale **připraví vaše svaly,** a také šlachy, vazy a chrupavky **na nadcházející zátěž.** Takový strečink zlepší i vaší koordinaci, zvýší průtok krve a zahřeje svaly, což je nezbytné, aby byly svaly připraveny k výkonu.

Jak se správně protahovat?

- **Před tréninkem: dynamické protažení**

Dynamické protažení by mělo být nedílnou součástí každého **rozcvičení.** Přímo nezbytné je pak u tréninků, kde **očekáváme rychlé a výbušné pohyby,** které vyžadují velký rozsah pohybu. Dodržujte pravidlo protažení **pouze do pocitu tahu,** nikoliv do bolesti.

- **Po tréninku: statické protažení**

Tento typ strečinku pomůže **zmírnit napětí** namožených svalů. Protahujte se **do pocitu mírného tahu** a setrvejte v této pozici **aspoň 20 vteřin.** V případě potřeby opakujte. Kloubní pohyblivost je vždy kombinací kloubní vůle, protažení a svalové síly. Ideálním způsobem jak dosáhnout nebo **vylepšit svou flexibilitu** je kombinace komplexní posilování celého těla a pravidelný strečink.

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