



STREČINK

Sestava základních cviků pro kanoistiku

Zpracoval : Pavel Navrátil



Co je strečink ?

- **STREČINK** je účinná metoda, která umí přirozeně a šetrně připravit svaly na zvýšenou zátěž (sport) anebo také na docela obyčejné fungování našeho těla (ranní protažení). Strečink opravdu není určen pouze pro sportovce, ale je vhodným a časově nenáročným cvičením pro každého, kdo si chce uchovat svůj pohybový aparát co nejdéle v dobrém stavu.

Nikdy nezačínajte strečink bez zahřátí a prokrvení svalů. Stačí kratší rozvíčka, pár dřepů, rozklusání, pár lehkých výskoků, krouživé pohyby pažemi ... prostě zahřátí svalů bez zátěže. Procvičovaný sval, ale i celé tělo, by měl být maximálně uvolněný (ztuhlý a neuvolněný sval kvalitně neprotáhneme).

- Samotný protahovací cvik zahajte **pozvolným** zaujetím výchozí polohy. Pohyb ve směru, který nám cvik ukládá, provádějte pomalým a plynulým pohybem. Nesmíte pociťovat silný tah nebo dokonce překonávat bolest! Jakmile tedy ucítíte mírné napětí v procvičovaném svalu - ještě více zpomalte nebo zastavte! Napětí bude postupně ubývat a až se pocit napětí ztratí, pokračujte o kousek dále. Nespěchejte. Postupujte velice pomalu, někdy (hlavně při prvních cvičeních) doslova po centimetrech! Cvičení by mělo trvat 20-30 sekund, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy! Každé zvolené cvičení dle potřeby několikrát (například 3x) zopakujte!
- Pokud jsme strečinkové cvičení provedli kvalitně, protažené svaly jsou připravené na zvýšenou zátěž a výkon až 90 minut po takovémto protažení. Při nesportovním záměru jsou účinky protažení patrné až 2 dny, což se projeví na zlepšené kloubní pohyblivosti a pocitu pružnosti svalů. U pravidelného cvičení (alespoň obden) pak můžeme po čase pozorovat zmenšení nebo vymizení například bolesti zad, šíje, kyčlí ...

Nohy (kotníky a chodidla)



Sedněte si, dejte si jednu nohu přes druhou. Jednou rukou si přidržte holeň a druhou rukou chyťte prsty u nohou. S výdechem přitahujte špičku chodidla k tělu.

Lýtka



Opřeme se o stěnu rukama, nohy máme od stěny dále. Hlavu, šíji, záda, kyčle, stehna a lýtka udržujeme stále v jedné rovině. Paty máme mírně nad zemí a chodidla musí být špičkami vpřed. S výdechem se uvolníme, paže pokrčíme v loktech, o stěnu se opřeme předloktím a hmotnost pomalu přenášíme vpřed. Paty tlačíme k zemi! Při tomto cviku se protahují Achillovy šlachy, lýtkové svaly i ohybače kolen.

Hamstringy (zadní strana stehen)



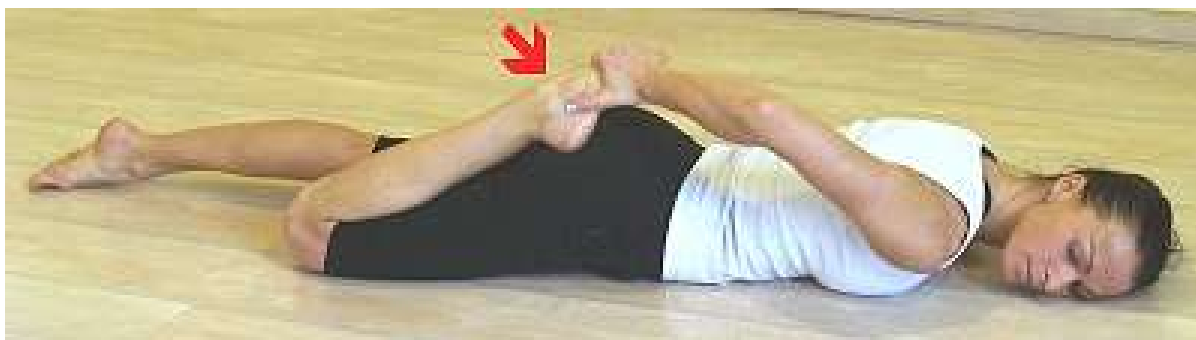
Sedíme na zemi, pokrčíme jednu dolní končetinu tak, aby se její chodidlo dotýkalo zevnitř druhého stehna. Vnější stranu lýtka a stehna bychom měli mít celou plochou na podložce. S výdechem se uvolníme a snažíme se předklonit k nepokrčenému – propnutému koleni. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

Adduktory (vnitřní strana stehen)



V podřepu dáme od sebe kolena asi 30cm, celou plochou by se měli dotýkat země. Špičky nohou by měli být vytočeny vně. Pažemi se přeme o stehna, s výdechem se uvolníme a s pomocí loktů tlačíme kolena vně. Pokud máme kolena opravdu celou plochou na zemi, snižuje se napětí v kolenou.

Přední strana stehen



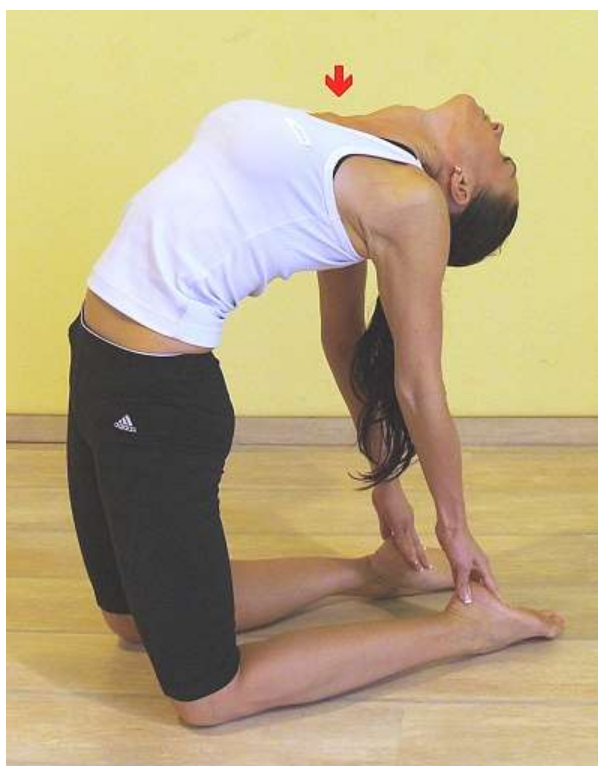
Položte se na břicho a pokrčte jednu dolní končetinu. Pata by měla směřovat k hýždím. S výdechem se uvolněte a rukou uchopte kotník pokrčené nohy a přitahujte patu k hýždím.

Kyčle a hýždě



Posadte se na lavici a pokrčte jednu dolní končetinu v koleně a opřete ji o druhé koleno. Rukou , která je blíže - se opřete o pokrčené koleno a předklánějte se.

Spodní část trupu (břišní svaly)



Poklekněte a kolena dejte mírně od sebe tak, aby špičky nohou směřovali dozadu. Zakloňte se a stáhněte hýždě. Dlaněmi se opřete o boky a protlačujte je dopředu. S výdechem se uvolněte a ještě více se zakloňte. Ruce posouvejte postupně až na chodidla.

Svaly bérců



Stoupneme si s nohama mírně roznoženýma, vzdálenýma asi 60 cm od židle které se chytíme oběma rukama. Špičky natočíme k sobě a paty vytočíme od sebe. S výdechem se uvolníme a pomalu se předkláníme tak, aby úhel mezi židlí a trupem byl přibližně 45°. Zpět se navracíme s pokrčenými koleny.

Krk a šíje



Lehněte si na záda. Pokrčte kolena a spojte ruce za hlavou. S výdechem přitahujte bradu k hrudníku. Lopatky musí zůstat na zemi.

Prsní svaly



Stoupněte si čelem před rám otevřených dveří. Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly níže než vaše ramena. Dlaněmi se opřete o rám dveří a protáhněte tak horní část prsních svalů. S výdechem se uvolněte a jednou nohou vykročte vpřed. Celý trup tlačte vpřed.

Ramena



Posadte se na židli nebo lavici. Chodidla dejte vedle sebe celou plochou a dejte ruce v bok tak, aby palce směřovaly dopředu. Předkloňte se a přední část ramen opřete o kolena. S výdechem se uvolněte a lokty tlačte směrem k sobě a také k zemi.

Paže a zápěstí



Postavte se a za zády uchopte oběma rukama ručník. S nádechem přitahujte ruce k sobě.