



FITNESS 22. 02. 2017

## Strečink - jak se správně protahovat

**Slovo strečink pochází z anglického výrazu stretch - napínání, roztažení. Jedná se o sérii cviků na protažení jednotlivých partií. Tím dochází k...**

**Strečink čili protažení těla je důležitou fyzickou aktivitou nejen pro sportovce. Pravidelným strečinkem uvolníme ztuhlé svaly a zbavíme se bolestí zad či šíje. Stačí pár minut cvičení denně a svůj pohybový aparát si udržíte ve skvělé kondici. Bohužel, na kvalitní protažení často zapomínají jak příznivci sportu, tak nespportovci. Pojďme si přiblížit, jak by měl kvalitní strečink vypadat během normálního dne i před či po sportovní aktivitě a jak se liší strečink statický od dynamického.**

### Strečink

Slovo strečink pochází z anglického výrazu **stretch - napínání**, roztažení. Jedná se o sérii cviků na **protážení** jednotlivých partií. Tím dochází k uvolnění svalů, zrychlení metabolismu a rozproudění krevního oběhu. **Protáhnutí** těla je v jisté podobě důležité před tréninkem i po něm, způsoby se však liší. Pravidelné několikaminutové protažení těla se doporučuje i nespportovcům v podobě ranní rozcvičky.

Pokud vás po probuzení trápí bolest zad a cítíte se ztuhlí, série jednoduchých **protahovacích cviků** vás postaví na nohy a vrátí do dobré kondice. Kvalitní strečink pomáhá chránit svalová vlákna před poškozením a zlepšuje fyzické výkony.

## Zahřátí svalů před strečkem

Před samotným zatížením se musí svaly zahřát a připravit na námahu. Mnozí si neuvědomují, že i samotným nekvalitním **strečkem** si mohou přivodit zdravotní potíže. Před provedením konkrétního cviku z výchozí pozice tak udělejte několik dřepů, poskoků či krátké proběhnutí. Totéž platí při návštěvě posilovny či zahájení jakéhokoliv tréninku. Náročné fyzické aktivitě musí předcházet **zahřátí svalů** v podobě volného krátkého proběhnutí či jízdy na rotopedu, tím své tělo připravíte na fyzickou aktivitu.

### **NÁŠ TIP:**

**[O tom, jaká je správná regenerace svalů po cvičení, si můžete přečíst také v našem dalším článku!](#)**

## Statické a dynamické protahování

**Protahovací cviky** se staly před nějakou dobou hojně diskutovaným tématem. Na jedné straně stojí příznivci strečinku před tréninkem, na straně druhé jeho odpůrci. Abychom mohli tento problém adekvátně vyřešit, a jednoznačně říci, jaký postup je správný, musíme rozdělit strečink na dva typy:

- **Statický strečink**
- **Dynamický strečink**

## Statický strečink až po výkonu

Statický strečink spočívá v přechodu do pozice, kdy dojde k zatížení svalu, a v této pozici se setrvá po 20 až 30 vteřin. Jde o hluboké **protahování jednotlivých svalů**, které je však skutečně vhodné až po samotném tréninku. Při protáhnutí svalu dochází k jeho napnutí a uvolnění. Po takovém protahování není sval připravený na další zátěž, snižuje se rychlost svalové kontrakce i síla. Mnohé výzkumy potvrdily, že hluboké statické protahování svalů před tréninkem vede skutečně ke zhoršení výkonů. Z tohoto pohledu můžeme dát odpůrcům **strečinku** před výkonem za pravdu, pouze však v kontextu statického strečinku.

**Statické protahovací cviky** jsou proto vynikající po tréninku. Mnozí sportovci a návštěvníci posiloven dělají velkou chybu, že jakmile docvičí poslední sérii, jednoduše se sbalí a odchází do šatny a domů. Tělo a svaly však po namáhavém tréninku potřebují odpočinout, uvolnit se, protáhnout. **Pravidelný strečink po tréninku** vede ke zlepšení pružnosti svalů, urychlení regenerace, psychickému uvolnění i rehabilitaci.

## Dynamický strečink zvýší výkon a zahřeje svaly

Před sportovním výkonem či namáhavým tréninkem je však opravdu potřebné svaly na zátěž připravit, rozehrát a zabránit tak možným nepříjemným zraněním. Řešením je **dynamický strečink**, který funguje současně jako rozcvička. Zahřeje, sníží svalové napětí a prokazatelně zvyšuje výkony při následném zatížení.

Dynamické protahovací cviky spočívají v provádění kontrolovaných pohybů bez setrvání v limitní poloze. Během těchto cviků nezůstanou svaly po několik vteřin napnuté, ihned se vrací do původní polohy a vzápětí přechází do jiné. Z hlediska rozvoje flexibility je dynamický strečink nejméně účinný, za to zvyšuje schopnost produkce síly.

## Jak vybrat správné protahovací cviky

Při výběru protahovacích cviků, které existují ve stovkách variací, si vždy uvědomte, jedná-li se o strečink statický či dynamický. Pokud podstata cviku spočívá v setrvání v limitní poloze po několik vteřin, jedná se o **strečink statický**, vhodný až po skončení fyzické námahy. Při výběru konkrétních cviků je třeba zohlednit také svaly, které chceme protáhnout. V případě ranní rozcvičky je vhodné zvolit protahovací cviky na uvolnění celého těla, kloubů i svalů. Při konkrétních silových trénincích pak lze cílit jen na určité svaly.

## Jak provádět strečink

Ačkoliv se zde věnujeme problematice strečinku obecně bez doporučení konkrétních cviků, existují základní pravidla a postup, který platí pro všechny typy cviků. Celý **strečink** by měl trvat okolo 10 minut, během kterých provedete řadu cviků pro protažení všech partií. Nejvhodnější je postupovat od protažení krku až k nohám. Většina dynamických protahovacích cviků neposiluje svaly izolovaně, díky čemuž se v jedné chvíli protáhne hned několik svalů.

Vybírejte si proto kvalitní osvědčené cviky na oblast krku, ramen, rukou, břicha, hýždí i nohou. Po strečinku byste měli cítit veškeré svalstvo, máte-li pocit, že jste některé svaly vynechali, v dalším strečinku přidejte cvik na protažení potřebného svalstva.