

STREČINK – kategorie žáci MFK Chrudim

Strečinková cvičení se aplikují po zátěži ideálně 1-2 hodiny po utkání či tréninku. Napomáhají k rychlejší regeneraci svalů, avšak mají i význam výkonnostní. Aby mělo protahování svalů ten správný účinek, je třeba jej aplikovat v rámci určitých zásad:

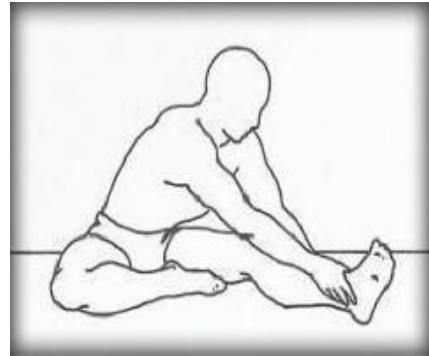
1. Před zahájením strečinku musí být svaly dobře zahřáté a prokrvené. Jako zahřívací cvičení doporučuji 3 - 5 min skákání přes švihadlo nebo lehký klus.
2. Samotné zahřátí organismu a svalů však nepostačí a je nutné také zahřát klouby. Klouby zahřejeme krouživými pohyby končetin ve všech kloubních spojeních. Tím dojde k prokrvení svalové tkáně, která se stává elastičtější a je lépe připravena k protahovacím cvikům.
3. Zásadně se v přípravě na protahování i při vlastním protahování vyhýbáme švihovým pohybům, hmitům, neboť tyto rychlé pohyby provokují tzv. stahovací (napínací) reflex, při kterém svalstvo reaguje náhlým, rychlým stažením a jeho stav napětí se naopak zvyšuje.
4. Zvýšenou ohebnost, optimální pohyblivost, svalovou rovnováhu, nezískáme ze dne na den, ale jen pravidelnou aplikací strečinku. Můžeme tak snížit pravděpodobnost výskytu natažených a natržených svalů.
5. Z přesně, vědomě zaujaté polohy se stupňuje velmi pomalým pohybem protažení a napětí svalů až do polohy, kdy začneme mít pocit tahu, mírného napětí a tepla, až k prahu pocitu mírné bolesti a v této pozici vydržíme. Při správné aplikaci pocítujeme postupně během protahování uvolnění, **nesmí se trvale objevit silná bolestivost, jinak je nutno zkorigovat polohu a snížit napětí svalů.**
6. Cvičící hráč musí s vysokou pozorností přesně vykonat pohyb, uvědomovat si polohu částí těla a celý rozsah pohybu a soustředovat se na protahovanou svalovou skupinu.
7. Protahovatelnost svalstva je individuálně rozdílná, proto si musí každý pro své cviky vytvořit vlastní měřítko.
8. Při strečinku musíme být vnitřně uvolnění, dýchat klidně, pomalu, stejnoměrně a kontrolovaně. **Při protahování nezadržovat dech.**

- **Zadní strana stehen - Hamstringy** Výdrž: 10s; počet opakování: 2x

1. V sedu na zemi pokrčte jednu dolní končetinu v koleně tak, aby se její chodidlo zevnitř dotýkalo druhého stehna.
2. Vnější strana stehna a lýtka by měla být celou plochou na podložce.
3. Uvolněte se, vydechněte, nepokrčujte propnuté koleno a snažte se k němu předklonit.

Pro zmírnění nepříjemného napětí pod kleny je vhodné propnout a následně uvolnit čtyřhlavý stehenní sval

Výdrž: 10-20s; počet opakování: 2x



1. V sedu snožném propněte obě kolena a snažte se je přitlačit na podložku.
2. Uvolněte se, vydechněte, pomalu se předkloňte, s rovnými zády tlačte hrudník ke kolenům.

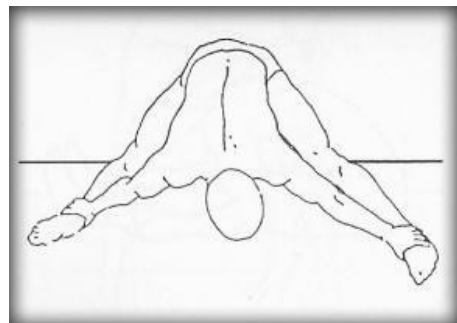
Tah byste měli pociťovat rovněž v bederní části zad. Propnutí a následné uvolnění svalstva přední strany stehen může zmírnit nepříjemné napětí pod koleny

Výdrž: 10-20s; počet opakování: 2x



1. Ve stoji rozkročném se předkloňte a rukama se chytněte za kotníky nebo chodidla.
2. Nepokrčujte kolena.
3. Uvolněte se, vydechněte a přitahujte bradu střídavě k bérům.
4. Při návratu do původní polohy pokrčte kolena.

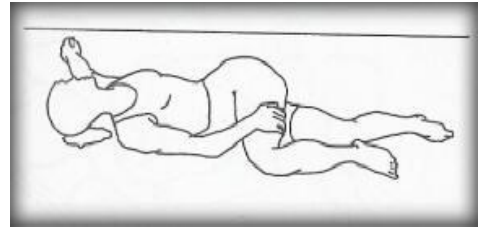
Výdrž: 10-20s; počet opakování: 2x



• Ohybače kyčlí

1. Lehněte si na záda a propněte dolní končetiny v kolenou.
2. Pokrčte jedno koleno, přitáhněte ho k bradě a uchopte protilehlou rukou.
3. Uvolněte se, vydechněte a koleno pokládejte k zemi. Hlava, ramena a lokty jsou celou plochou na zemi.

Výdrž: 20s; počet opakování: 2x



• Berní oblast

1. V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím.
2. Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolen.
3. Uvolněte se, vydechněte, přitáhněte kolena k bradě a zvedněte boky ze země.

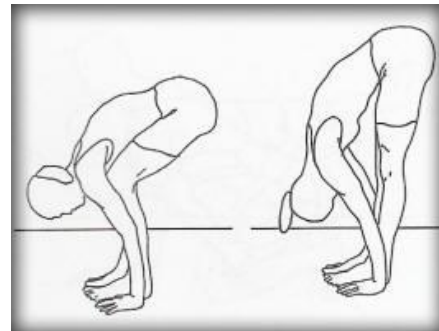
Po určité době opět kolena propněte, předejdete tak možnosti zranění nebo křeče.

Výdrž: 20s; počet opakování: 2x



1. V podřepu opřete chodidla a dlaně celou plochou o zem.
2. Pomalu propínejte kolena a dlaně nezvedejte od země. V okamžiku, kdy začnete pociťovat silnější napětí na zadní straně stehen, kolena opět nepatrně pokrčte.
3. Uvolněte se, vydechněte, pokrčte obě kolena a vraťte se do původní polohy.

Výdrž: 20s; počet opakování: 2x



• Přední strana steh

1. Vstoje (pro lepší udržení stability se jednou rukou opřete o zeď) pokrčte jednu dolní končetinu v koleně tak, aby pata směřovala k hýždím.
2. Druhou, stojnou končetinu nepatrně pokrčte v koleně. Uvolněte se, vydechněte a volnou rukou uchopte nárt zvednuté nohy.
3. Nadechněte se a pomalu přitahujte patu k hýždím.

Pro intenzivnější protažení se snažte udržet kolena u sebe! Neprohýbejte se v zádech a neuklánějte trup!

Výdrž: 10s; počet opakování: 2x

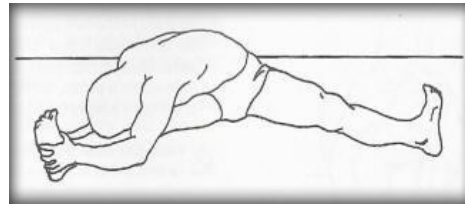


- **Svaly DK**

1. V sedu na zemi co nejvíce roznožte. Uvolněte se, vydechněte, natočte trup, pomalu se předklánějte k jedné noze a snažte se uchopit rukama chodidlo.

Při cvičení se příliš neprohýbejte v bedrech (udržujte rovná záda), nepokrčujte kolena a paty stále

Výdrž: 10-20s; počet opakování: 2x



1. Zaujměte sed roznožný, uvolněte se, vydechněte a přibližujte bradu k zemi. Neprohýbejte se v zádech.

Předpokladem pro ideální zvládnutí cviku je roznožení až do rozštěpu a vysoká pohyblivost pánve!!!

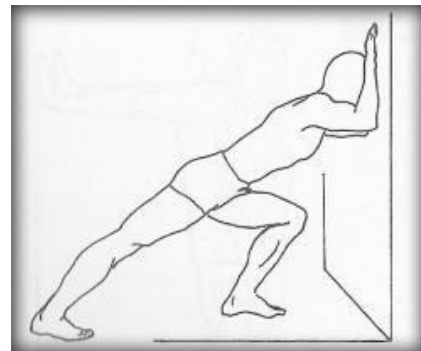
Výdrž: 20s; počet opakování: 2x



- **Lýtkové svaly**

1. Předloktím se opřete o zeď, jednou nohou přednožte, druhou ponechejte s propnutým kolenem vzadu.
2. Celá plocha chodidla přední nohy zůstává v kontaktu s podložkou, obě chodidla přitom směřují špičkami dopředu.
3. Vydechněte, uvolněte se a pomalu tlačte přední koleno směrem ke zdi.

Výdrž: 20s; počet opakování: 2x



- **Prsní svaly**

1. Postavte se čelem před rám otevřených dveří.
2. Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly na úroveň ramen. Opřete se dlaněmi o rám dveří a protáhněte tak velký a malý prsní sval.
3. Uvolněte se, vydechněte, jednou nohou vykročte a celý trup zatlačte vpřed

Lze aplikovat ve dvojicích

Výdrž: 10s; počet opakování: 2x

