

CO JE TO STREČINK

Slovo strečink pochází z anglického slova **STRETCH**. Pokud toto slovo zadáte do anglicko-českého slovníku, většina nalezených výrazů odpovídá tomu, co se se svaly při strečinku opravdu děje - roztažení, napětí, napínání, natažení, rozpínání...

S

TREČINK 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.

Pár slov k provádění strečinku

Nikdy nezačínajte strečink bez zahřátí a prokrvení svalů. Stačí kratší rozcvička, 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 svaly - 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 ...