

Kurz cvičiteľov skalného lezenia 2010

Horolezecká škola slovenského horolezeckého spolku JAMES



Seminárni práce

**Základy strečinku
pro sportovní lezení**

Vypracoval Vít Karafiát

Úvod	3
Pojem „strečink“	4
Obecná pravidla strečinku	4
Kdy protahovat	5
1. Před výkonem	5
2. Po výkonu	9
3. K zlepšení pohyblivosti.....	9
Závěr	10
Použitá literatura a internetové zdroje.....	11
Obrazová příloha	12

Úvod

Strečink je velice důležitou složkou jakéhokoliv typu lezení, a sportů obecně, přesto je opomíjen nebo úplně zanedbáván, což vede k zatěžování nezahřátých a neprotážených svalů, v horším případě to může skončit i zraněním. Ve své práci se nebudu primárně zabývat fyziologickou stránkou strečinku¹ ani strečinkem všeobecně pro všechny druhy sportů², tyto dvě oblasti budou v textu zmíněny pouze pro doplnění a lepší pochopení celkového kontextu.

Tato práce bude zaměřena na nejvhodnější formy protahování při sportovním lezení obecně, s uvedením příkladů cviků. Bude vysvětleno, kdy by se měl strečink provádět, co je důležité, aby mu předcházelo, a čím je možné ho doplnit.

¹ Zde bych doporučil knihu Františka Šebeje – Strečink, TIMY, 2001.

² Na tomto místě bych doporučil knihu Michaela J. Altera – Strečink, Grada, 1999.

Pojem „strečink“

Samotné slovo strečink (nebo také strečing) vzniklo počestěním anglického výrazu stretching, které je odvozeno od slovesa stretch. Pokud se podíváme do jakéhokoliv anglicko-českého slovníku, zjistíme, že v překladu to znamená: roztahování, protahování, prodlužování, napínání, dloužení, natahování apod. A ve zjednodušeném slova smyslu přesně o to při strečinku jde.

Strečink je účinná metoda pro zlepšení pohyblivosti svalů a vazivových tkání, snižuje riziko poranění, zmenšuje svalovou bolestivost po tréninku, pomáhá vysycení svalů od kyseliny mléčné, snižuje svalové napětí, pomáhá předcházet chronickým bolestem pohybového aparátu a v neposlední řadě je také výbornou tělesnou i duševní relaxací.

Obecná pravidla strečinku

Všechny druhy strečinku mají několik společných pravidel, která by měla být vždy dodržována, v opačném případě hrozí natažení svalů, při hrubém porušení těchto pravidel se dokonce vystavujeme nebezpečí zranění. Aby strečink splnil svůj účel a byl pro nás prospěšný, měly by být dodržovány tyto pokyny:

- pohyblivost je vlastností ryze individuální, proto rozsah a technika strečinku jsou vždy přizpůsobeny člověku a jeho možnostem
- cvičení probíhá pomalu a kontrolovaně, neuhýbáme jinými pohyby
- necvičíme trhaně, ani švihem (kontrolované lehké hmitání je naopak vhodné ke zvětšení rozsahu cviků)
- cítíme, jak se svaly natahují, ale nesmí bolet

- objeví-li se při nějakém cviku bolest, je třeba ho vynechat, pokud bolesti přetrvávají, je nutné vyhledat lékaře
- důležité je klidně pravidelně dýchat
- cvičíme v pohodlném oblečení, které nás nijak neomezuje v pohybu
- těžší varianty cviků zařazujeme až po dokonalém zvládnutí jednoduchých cviků

Samotný protahovací cvik zahajujeme pozvolným zaujetím výchozí polohy. Pohyb ve směru, který nám ukládá cvik, provádíme pomalým a plynulým pohybem. Nesmíme pociťovat příliš silný tah nebo dokonce bolest. Jakmile tedy ucítíme mírné napětí v procvičovaném svalu, ještě více zpomalíme nebo pohyb úplně zastavíme. Napětí bude postupně ubývat a až se tento pocit úplně ztratí, pokračujeme o kousek dále. Nikam nespěcháme, postupujeme velmi pomalu, začátečníci by měli postupovat doslova po centimetrech.

Jeden cvik by měl trvat 20-30 sekund, pak se vrátíme do výchozí polohy. Zpočátku děláme 2-3 opakování, později zvyšujeme na 4-6 opakování, záleží na naší potřebě a pocitu během cvičení.

Kdy protahovat

Doporučené doby protahování se zpravidla uvádějí tři:

1. Před výkonem

Jedná se o protažení svalových skupin, které budeme zatěžovat. Slouží jako prevence proti zranění a natažení svalů při náhlém zatížení. Doporučená doba je 15-20 minut (včetně zahřátí).

Každému strečinku by mělo předcházet zahřátí. Začneme zvýšením tepové frekvence, díky kterému se nám rozproudí krev po těle a svaly se uvolní a zahřejí. Je několik možností, jak toho dosáhnout. Nejrozšířenějším způsobem je svižná chůze nebo lehký běh, venku mnohdy postačí chůze pod skály. Pokud jsme v tělocvičně, můžeme si dát několik několik koleček kolem ní, v případě omezeného prostoru můžeme běžet na místě případně skákat přes švihadlo. Naše tělo se takto zahřeje a připraví k fyzické aktivitě. Zajímavým doplněním může být zavěšení na hrazdu a klidné, hluboké dýchání. I při této zdánlivě klidné činnosti se naše svaly výborně prokrví.

Další částí našeho zahřátí je rozhýbání velkých kloubů. Lezení obecně klade velké nároky na pohyblivost především ramenních a kyčelních kloubů. Krouživými pohyby rukou a nohou proto tyto klouby zahřejeme, aby začaly produkovat více kloubního mazu a připravily se tak na protahování a následný výkon.

Častou otázkou je, čím protahování začít. Existuje mnoho názorů a teorií např. začít od hlavy a pokračovat směrem dolů, začít od nohou a pokračovat směrem nahoru, začít velkými svalovými skupinami, začít malými svalovými skupinami atd. Je na každém, aby si různé způsoby vyzkoušel a vybral ten, který mu nejvíce vyhovuje.

Nyní si uvedeme tabulku základních protahovacích cviků sestavenou podle nároků sportovního lezení. Výčet obsahuje cviky zaměřené na svalové skupiny, které by nikdy neměly být opomenuty, a každý by si ho měl doplnit podle svých individuálních potřeb, jako jsou např. rekonvalescence po zranění, problémové partie apod.

Všechny cviky musí být prováděny symetricky, tedy pokud je uvedený cvik popsán např. pro pravou ruku, následně ho provedeme i levou rukou ve stejném rozsahu i počtu opakování, abychom minimalizovali riziko vzniku svalové dysbalance.

Sval, svalová skupina	Cvik	Foto
svaly nohou (kotníků a chodidel)	Klekneme si, dáme ruce na zem před sebe. Chodidla zapřeme o prsty. S výdechem tlačíme mírně hýždě dozadu a dolů.	1
adduktory (svaly vnitřní strany stehen)	Klekneme si na zem a opřeme se o ni předloktím. Prsty nohou směřují do stran. S výdechem se uvolníme a oddálíme kolena od sebe. Ruce posouváme dopředu a současně přibližujeme bradu k zemi.	2
lýtkové svaly	Opřeme se o stěnu předloktím obou rukou, jednu nohu necháme vzadu a propneme koleno, druhou nohu přednožíme. Při provádění cviku máme po celou dobu chodidlo přední nohy celou jeho plochou na zemi, přičemž obě chodidla jsou špičkami dopředu. Uvolníme se a s výdechem pomalu tlačíme koleno přední nohy směrem ke stěně. Dbáme na to, aby hlava, krk, záda, kyčel, stehno i lýtko tvořily při tomto cviku jednu přímku.	3
svaly přední strany stehen	Klekněte si na zem s koleny u sebe. Špičky nohou směřují vzad. S výdechem se uvolněte a mírně zakloňte trup. Opřete se vzadu o ruce.	4
hamstringy (svaly zadní strany stehen)	Sedíme na zemi, pokrčíme jednu dolní končetinu tak, aby se její chodidlo dotýkalo zevnitř druhého stehna. Vnější stranu lýtky a stehna bychom měli mít celou plochou na podložce. S výdechem se uvolníme a snažíme se předklonit k nepokrčenému - propnutému kolenu. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenu, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.	5
ohybače kyčlí a svaly hýžděové	Posaďte se a zády se opřete o stěnu. Pokrčte pravou nohu a patu přitáhněte k hýždím. Pravou rukou uchopte bérec a levou rukou kotník pokrčené končetiny. S výdechem se uvolněte a přitahujte chodidlo pravé nohy k levému rameni.	6
bederní svaly	Položte se na záda a pokrčte kolena. Paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena a tím zabráníte nadměrnému zatížení kolen. S výdechem se uvolněte a kolena přitáhněte k bradě. Boky zvedněte ze země. Po určité době opět kolena propněte. Předejdete tak možnosti křeče nebo zranění.	7
prsňí svaly	Klekněte si na zem tak, abyste byli čelem k židli. Vzpažte a pokrčte lokty, uchopte se za předloktí. Předkloňte se a předloktím se opřete o židli. S výdechem se uvolněte a hlavu s	8

	hrudníkem tlačte směrem k zemi.	
svaly horní části zad	Ve stoji spojném asi metr od opěrné desky, umístěné ve výši vašich ramen, vzpažte. Nepokrčujte paže ani kolena, neprohýbejte záda. Předkloňte se a oběma rukama se opřete o desku. Uvolněte se, vydechněte, pažemi zatlačte do desky a prohněte se v zádech.	9
svaly ramen	Posaďte 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.	10
svaly ramen	Postavte se nebo si sedněte, jednu paži pokrčte v lokti a položte ji na druhé rameno. Druhou rukou uchopte pokrčený loket, s výdechem se uvolněte a přitáhněte loket k trupu.	11
svaly paží a zápěstí - natahovače	Klekněte si a rukama se opřete o zem tak, aby dlaně směřovaly směrem nahoru a prsty směrem dozadu. S výdechem zatlačte ruce směrem dolů - do země.	12
svaly paží a zápěstí - ohybače	Postavte se a zápěstí natočte tak, aby prsty směřovaly vzhůru. Dolní část dlaně jedné ruky opřete o prsty ruky druhé. Zatlačte dlaní do prstů.	13
krční a šíjové svaly	Postavte se nebo si sedněte a za zády pokrčte levou paži v lokti. Uchopte pokrčený loket pravou rukou a mírně jej přitahujte do středu zad tak, aby zůstalo fixováno levé rameno. S výdechem se uvolněte a ukloňte hlavu k pravému rameni.	14

Po strečinku a před samotným lezením je ještě možné zařadit několik lehkých posilovacích cviků, jako např. pár přitahů na hrazdě nebo shybů. Tím již začneme svaly zatěžovat a podle pravidla o stupňování zátěže se přesuneme na stěnu/skálu, kde se nejprve rozlezeme na lehčích cestách a postupně přecházíme na ty náročnější.

2. Po výkonu

Protahujeme zatěžované svalové skupiny. Slouží k odstranění napětí ve svalech a tím k snazšímu odchodu nahromaděných zplodin látkové výměny (kyseliny mléčné) a tudíž také k rychlejší regeneraci mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami. Doporučená doba je přibližně 15 minut.

Strečink po výkonu se skládá ze stejných cviků jako ten před výkonem s tím rozdílem, že už, pochopitelně, není potřeba fáze zahřátí. Během protahování se zaměřujeme na skupiny, které byly během tréninku nejvíce namáhány. Pokud je třeba, můžeme speciálně kvůli nim zvýšit počet opakování základních cviků nebo přidat nějaké navíc, které nám pomohou uvolnit konkrétní partie. Jestliže máme možnost, můžeme strečink po výkonu provést plaváním, což je naprosto ideální sport pro uvolnění svalů, kloubů a odplavení nahromaděných zplodin.

3. K zlepšení pohyblivosti

Samostatná tréninková jednotka, která může být začleněna do nelezeckých dnů. Slouží k zlepšení pohyblivosti a protažení svalových skupin, které nejsou protahovány v rámci strečinku před lezením.

Čím déle a častěji strečink cvičíme, tím rychleji a výrazněji pocítujeme zlepšení naší pohyblivosti. Ideálním intervalem je každý den. V rámci nelezeckých dní proto zařazujeme tréninkovou jednotku k obecnému zlepšení pohyblivosti. Během ní můžeme dále rozvíjet naši pohyblivost primárně potřebnou k sportovnímu lezení nebo naopak do ní můžeme zařadit protahovací cviky, kterým se při běžném lezeckém strečinku nevěnujeme.

I zde platí všechna pravidla, která jsme si uvedli pro normální strečink, tedy zahřátí atd. Doporučená doba je opět minimálně 15 minut.

Závěr

Strečink se stejně jako ostatní metody používané ve sportu neustále vyvíjí a mění. Z velké části je to zapříčiněno individuálností, s jakou k němu musí každý jeho „uživatel“ přistupovat. Proto už vzniklo nespočet názorů a teorií a po celém světě se vedou spory o tom, který způsob strečinku je nejvhodnější.

Pro sportovní lezení, jakožto gymnasticky velice náročný sport, je protahování nesmírně důležitou součástí tréninku a dle mého názoru by mu měla být věnována daleko větší pozornost, než jaká byla doposud. A to nejenom v rámci školení začínajících nebo pokročilých lezců, ale především v každodenní praxi.

Použitá literatura a internetové zdroje

- ALTER, Michael J. *Strečink – 331 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 232 s. ISBN 80-7169-763-X
- ŠEBEJ, František. *Strečink*. Bratislava: TIMY, 2001. 128 s. ISBN 80-8065-020-9
- www.lezci.com (<http://www.lezci.com/clanky/menu.php?c=181>)
- www.boulder.cz
(<http://www.boulder.cz/bb/struktura.php?s=zahrati&stid=74>)
- www.hudy.cz (<http://www.hudy.cz/hudy-info/outdoorove-aktivity/zdravi-a-bezpecnost/protahovaci-a-mobilizacni-cviky-nejen-pro-horolezce.html>)
- www.strecink.cz (<http://www.strecink.cz/index.php>)

Obrazový materiál

- www.strecink.cz (<http://www.strecink.cz/index.php>)
- www.schejbalgym.cz (<http://www.schejbalgym.cz/Strecink.htm>)

Obrazová příloha



Foto 1

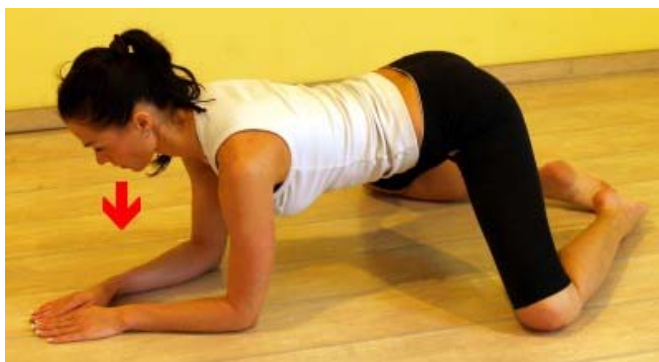


Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 13



Foto 14