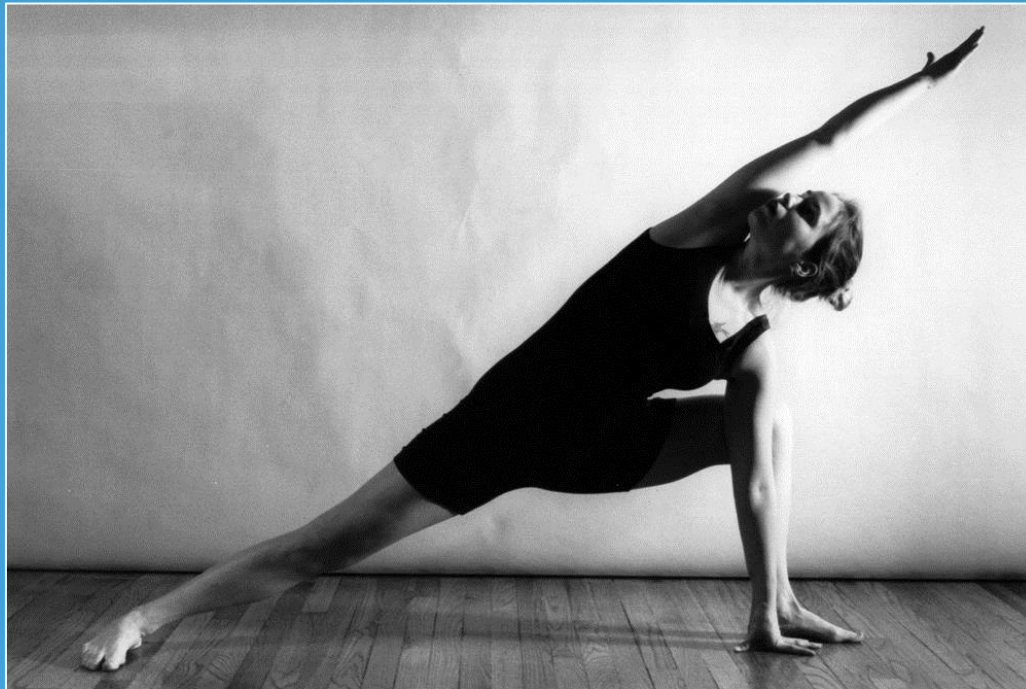


Protahování

u orientačních běžců



Protahování, stretching

- Metoda zvyšující celkovou pohyblivost (flexibilitu) a kloubní hybnost, a to díky protažení vazivových struktur a svalů.
- Vlivem strečinku dochází také ke snížení svalového napětí, lepšímu prokrvení a látkové výměně svalu.

Statický × dynamický stretching

Statický

Po tréninku
Výdrž v poloze

Dynamický

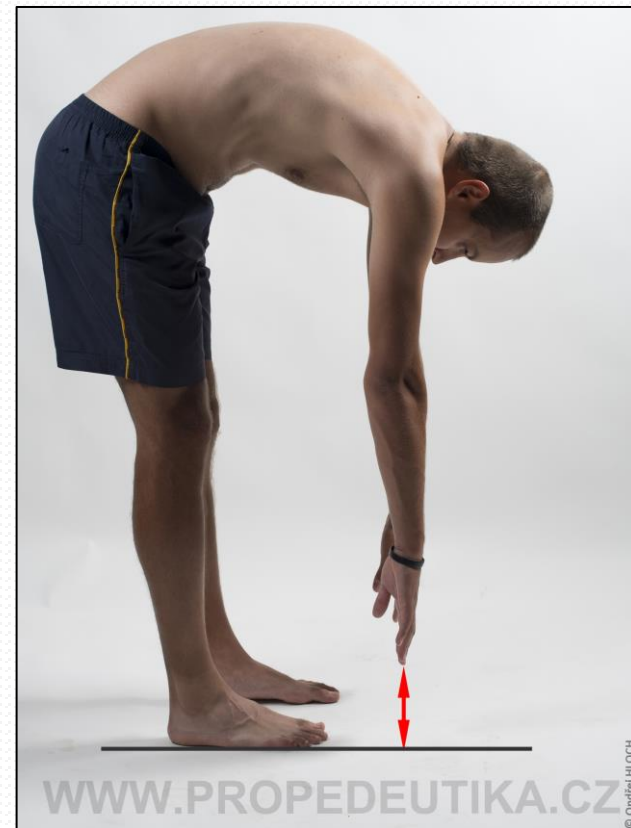
Před tréninkem (po rozklusání)
Bez výdrže (8-10 dynam. pohybů)
Možnost větší síly, rychlosti
Po té ABC, rovinky

Proč protahovat?

- Regenerace organismu, pohybové vnímání
- Kompenzace jednostranného zatížení
- Prevence svalové nerovnováhy (dysbalance), bolesti
- Prevence zranění
- Zkrácený sval je i oslabený sval
- **Zvýšení pohyblivosti » lepší výkon při závodě**
- **Větší radost z běhu**

Jsem zkrácený?

- Otestuj se!



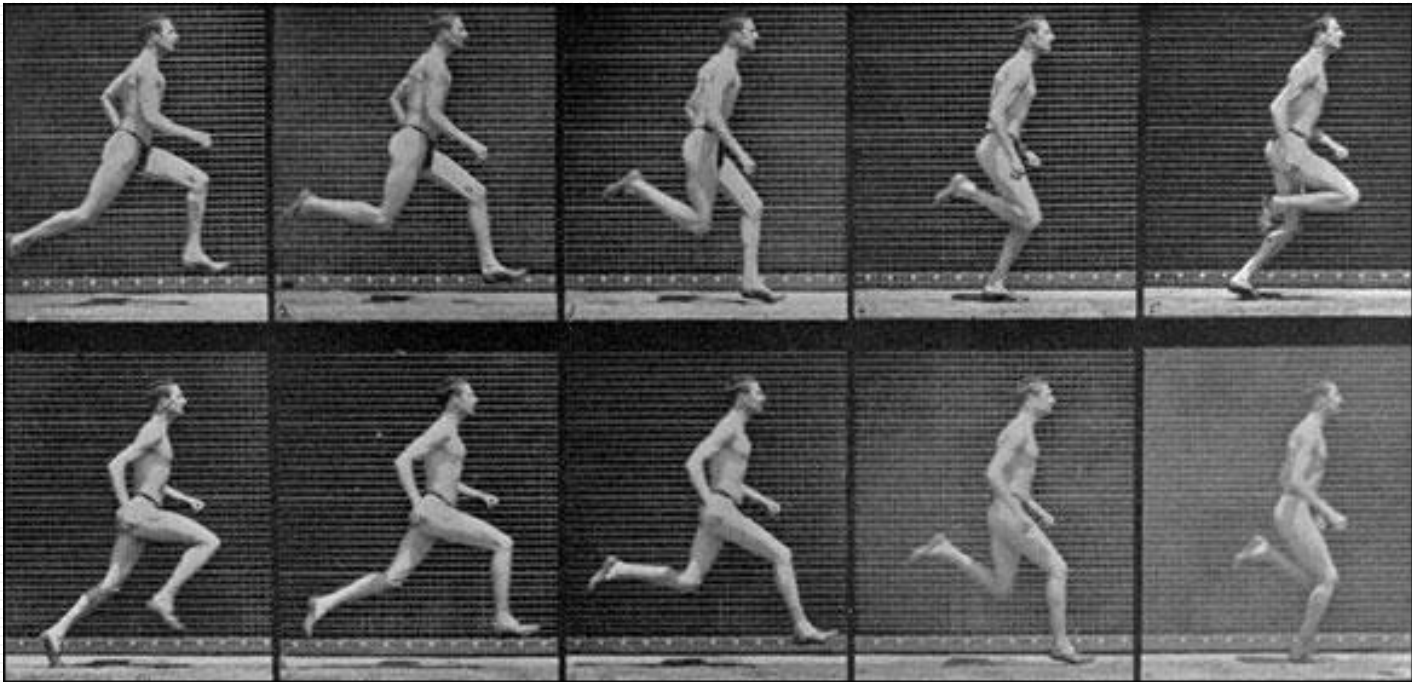
Kdy a jak protahovat?

- Statický strečink ideálně do půl hodiny po tréninku, po velké zátěži i několik hodin po tréninku
- Technika: 1) předpětí (do pocitu tahu)
 - 2) 15 - 45s výdrž s prohloubeným dýcháním
 - 3) povolit napětí
 - 4) celý postup 2 - 3krát zopakovat

Zásady

- Pravidelné prohloubené dýchání, zacílení dechu
- Čím nižší poloha, tím větší možnost relaxace
- Pomalé pohyby – vyloučení napínacího reflexu
- Nikdy ne přes bolest, ale pouze do pocitu tahu

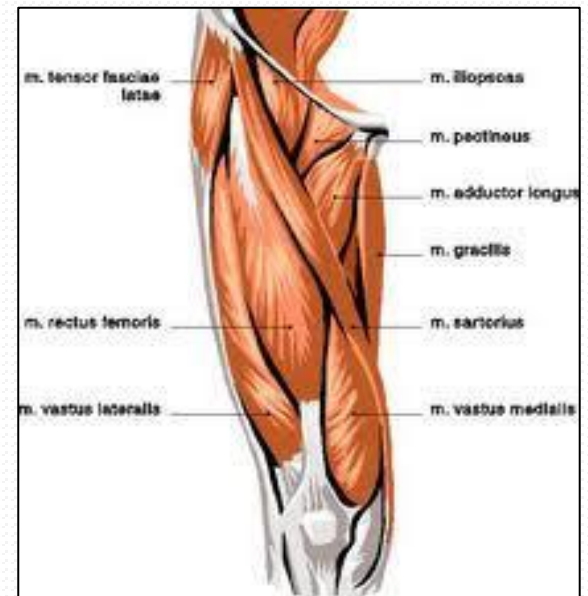
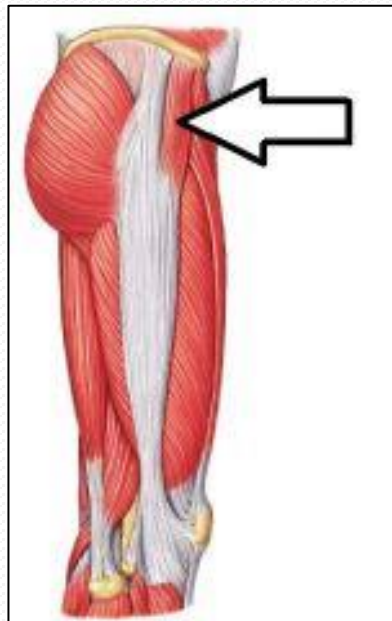
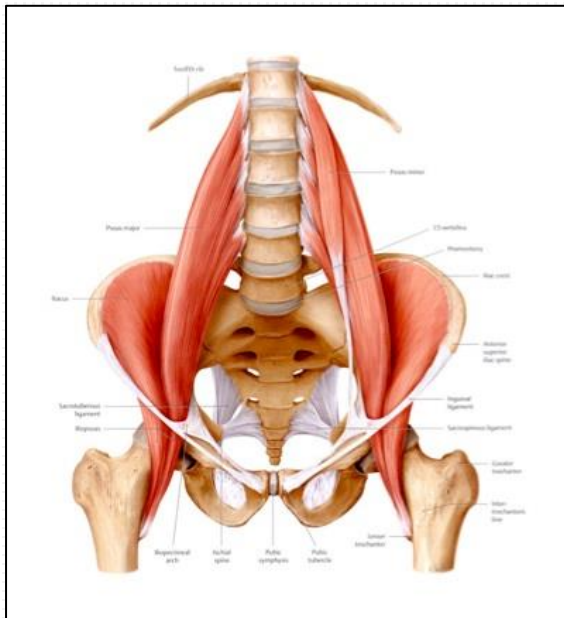
Na jaké svaly se zaměřit



m. iliopsoas (bedrostehnokýčelní)

m. quadriceps femoris (čtyřhlavý sval stehenní)

m. tensor fasciae latae (natahovač stehenní povázky)



Jak je otestovat?

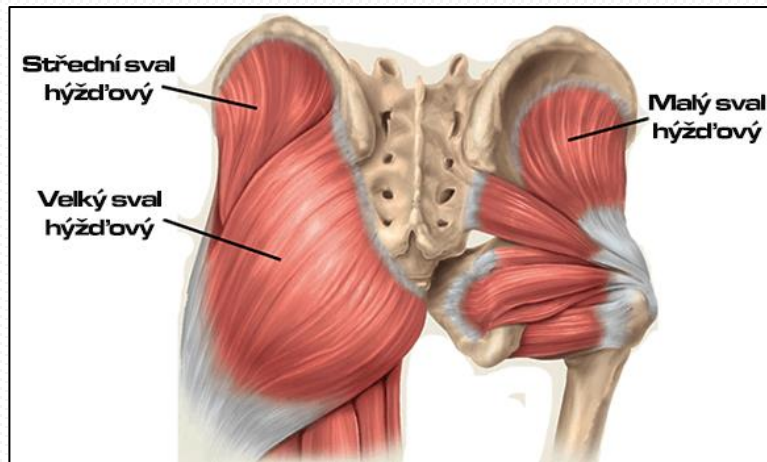
THOMAS TEST: TESTOVÁNÍ KVADRICEPSŮ A BEDERNÍCH PŘITAHOVAČŮ



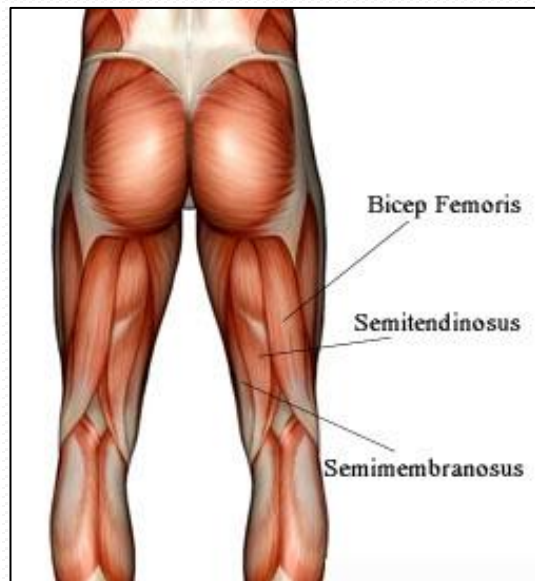
Zkrácené kvadricepsy: úhel
v koleni větší než 90 stupňů

Zkrácené hip flexory: noha
není vodorovně (úhel v
kyčli menší než 180 stupňů)

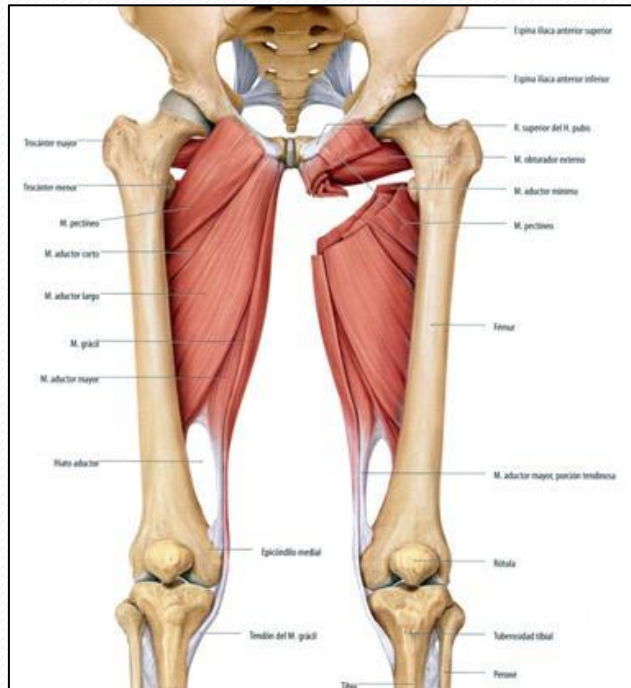
Hýžd'ové svaly



Hamstringy (zadní strana stehen)



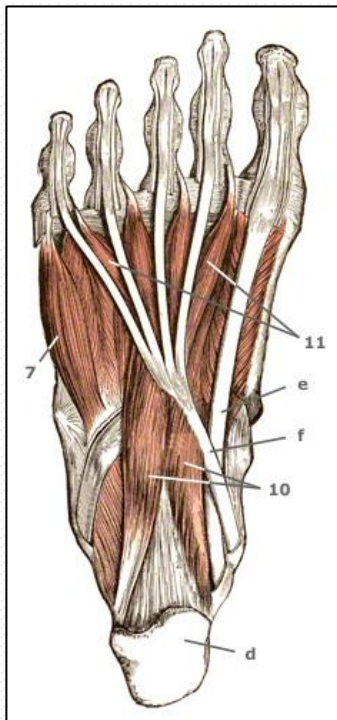
Adduktory (přitahovače stehen)



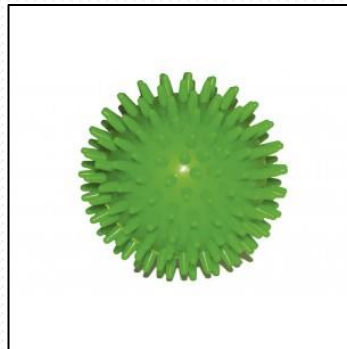
m. triceps surae (lýtkový sval)



Svaly chodidla



- Stimulace (chůze na boso, masírování, střídavé koupele, balanční podložky)



Svaly trupu (zádové i břišní)



Děkuji za pozornost

