

POZNÁMKY O STREČINKU

K SEMINÁŘI PRO TRENÉRY – 13. 10. 2012

Autor: Martin Svitek

Text může být volně šířen a kopírován pouze jako celek, protože jen tak má smysl.

Tento materiál je doplňkový a připomínkový k praktickému semináři na setkání STM 13. 10. 2012. Zřejmě jen s praktickým vyzkoušením a ukázkou bude dobře pochopen. Není cílem vytvořit zásobník cviků (může být v budoucnu), ale upozornit na detaily a principy o kterých většina cvičenců bojových umění neuvažuje (o jiných pohybových aktivitách radši ani nemluvě). Fotka ani slovo nemůže nahradit vlastní pohybový prožitek, je proto lepší nejdřív cviku dát pár týdnů snahy a vnímání (platí zvláště pro celotělové cviky na konci textu).

Obecné principy strečinku:

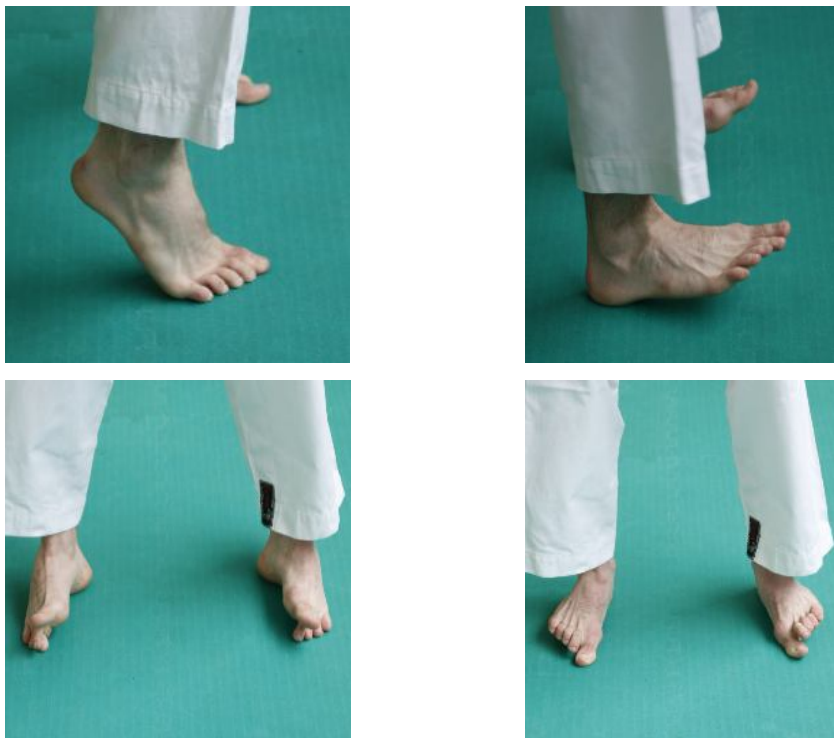
Před tréninkem užíváme spíše dynamická cvičení: rozhýbání všech kloubů (páteř, všechny velké klouby, rozhýbat i prsty).

Poznámky: doporučuji nahradit moorup undong (jelikož dnes už většina lidí neumí zacvičit s celými chodidly na zemi) fyziologickým dřepem, specifické je rozhýbání chodidla a kotníků.

Obr. 1: Fyziologický dřep (paty na zemi, kolena míří tam kam prsty, páteř napřímená)



Obr. 2: Rozcvička chodidla a kotníků (střídavě na špičky a paty, zevní a vnitřní hrany chodidel s obrácenými pohyby prstů)



Statický strečink nepatří na začátek tréninku z důvodu "zmatení a zamlžení" tělesného schématu (vnímání těla) a s tím spojeným vyšším rizikem zranění!! Staticky tedy protahujeme po tréninku se stabilizačními cviky (samostatná kapitola snad někdy v budoucnu).

A/ Pro cvičení cílené na maximální rozsah pohybu u kopacích technik platí:

Využívat švihová (oligi) cvičení (apcha-, yopcha-, yopacha-, sasongcha-)

Pokud cvičíme staticky, tak oproti běžným doporučením protahujeme v balančně náročných polohách, ideálně i s pohybem do rotace kyčle (toto platí pro taekwondo a další pohybové aktivity vyžadující velký rozsah pohybu v náročných situacích, pro běžný sport neplatí).

Běžné, ne často opravované, chyby v těchto cvičeních: nestabilní, nekvalitně opřené stojné chodidlo, "zmenšování" trupu (ohýbání páteře), při bočních rozkmitech lordotizace (prohnutí, "vyzadkování") páteře.

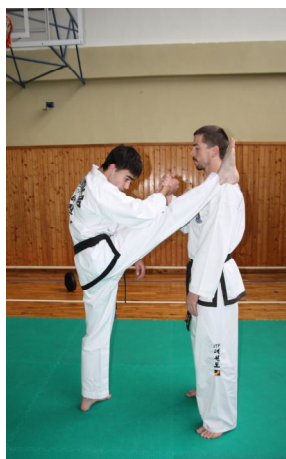
Obr. 3: Švihová cvičení



Obr. 4: Statická cvičení (doporučuji přidat i plynulé přechody mezi těmito dvěma pozicemi bez snížení kopající nohy, toto cvičení vhodně nahrazuje překážkový sed – viz níže)



Obr. 5: Typické chyby – hroucení trupu (ukazuje na nedostatečnou stabilizaci páteře, platí i pro apcha oligi a jeho variace)



Obr. 6: Typické chyby – lordotizace (prohnutí) beder při bočních pohybech dolní končetiny (platí i pro yopchaoligi)



Poznámka ke zdraví kolene: v rozštěpových cvičeních, kdy dochází k boční zátěži kolene, přitahujeme špičku k holeni (dorzální flexe), abychom tak napnutím lýtkového svalu koleno chránili.

Obr. 7: Rozštěp – na první obrázku bez přitažení špiček a tedy se zbytečným zatížením postranní vazů kolene, druhý obrázek po korekci (zajímavost – všimněte si i zkvalitnění výrazu v obličeji, pohybový aparát vždy ovlivňuje psychiku a naopak!)



Vhodnost překážkového sedu:

Dobře prováděný cvik znamená - pokrčená noha na nártu s patou u stehna a hýždě. Přes opakovanou kritiku dobře prováděný překážkový sed podle mě nevadí. Ale pro problematičnost korekce tohoto cviku ho však, přes jeho přínosnost, doporučuji nahradit jinými cviky, kde dochází k rotaci kyčle

Obr. 8. 1.: Překážkový sed – první obrázek správně, druhý bez korekce se zbytečnou zátěží kolenního kloubu



Obr. 8. 2.: Bezpečnější cviky nahrazující překážkový sed – taktická žába a přechody v ní/ dosedání na nohu



B/ Cvičení podstatná pro dlouhodobé udržení výkonnosti a zdraví aneb na co se zapomíná:

Tato skupina cviků by neměla být ta "ano to znám a občas to děláme", ale "znám a cvičím denně nebo aspoň PO každém tréninku"

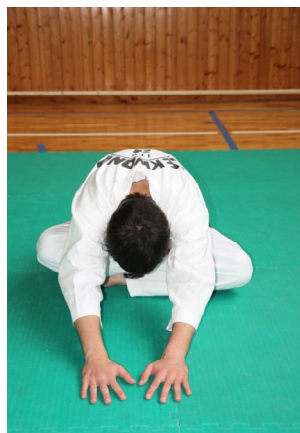
Hýždě - celá skupina hýžďových svalů se výrazně podílí na kopacích pohybech
- zvýšené napětí u bojovníků ze stand-up stylů se často podílí na bolesti v bedrech, kyčli nebo zevním koleni
doporučené cviky: sed 90-90 (aka sed polovičního hákového kříže)
turecký sed i s rotací

Obr. 9: Sed 90-90



Popis cviku: mezi holení a stehnem obou končetin je 90stupňů, mezi oběma stehny je 90 stupňů; střed hrudníku pokládám na přední koleno ohybem v kyčli, dokud neucítím tah v hýždí (u některých je tah výraznější v bedrech nebo na zevní straně stehna)

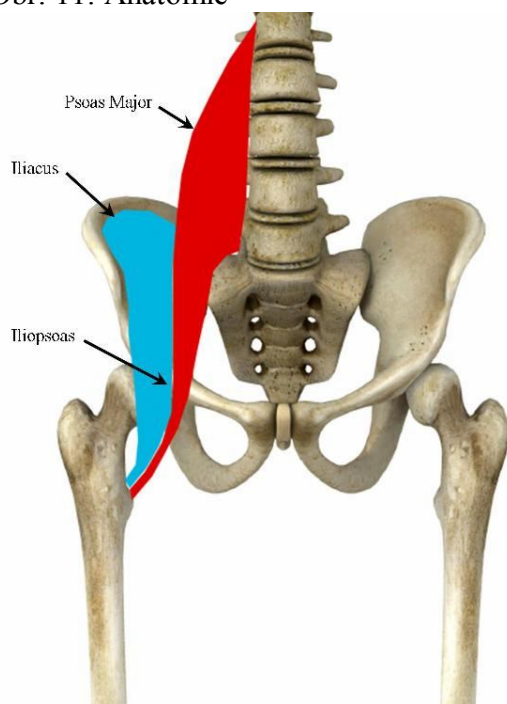
Obr. 10: Turecký sed a rotace v něm (v rotaci výraznější protažení jedné půlky hýždí a zad)



Flexory kyčlí („třísle“):

- svaly účastní se na kopání, permanentně je zkracujeme trávením života v sedě za pc nebo ve školní lavici
- zvýšené napětí se často podílí na bolesti v bedrech, třísle nebo bříše a mechanicky znemožňuje napřímít bederní páteř (vytahuje páteř dopředu do prohnutí)
- možnosti protažení viz obrázky

Obr. 11: Anatomie



Obr. 12: Protažení flexorů kyčle (provedení v kleku je snazší)



Popis cviku: udržet napříměnou bederní páteř, posouvám pánev dopředu tak, aby vznikl tah v třísle zadní nohy

Obr. 13: Postizometrická relaxace flexorů kyčle při chronických obtížích
(pozn. pro technickou obtížnost provádíme cvik spíše pro dlouhodobé bolesti třísel po instrukci fyzioterapeutem nebo zkušeným učitelem/trenérem)



Popis cviku: na 10 vteřin aktivujeme visící končetinu (pouze proti gravitaci, tedy vůbec nedojde k pohybu, jen ke zpevnění) poté zhluboka nadechneme, s výdechem nohu uvolníme a necháme cca 30 vteřin volně (!) viset s pocitem „tání“ visící dolní končetiny, zopakujeme 3x, cvičíme denně

Hrudní páteř a hrudník:

- ke kyfotizaci ("nahrbení") a tuhnutí hrudníku krom sedavého stylu života vede i převaha tlakových cvičení (kliky) a dopředných pohybů paže nad pohyby do tahu (posilování nebo zápasnické techniky)
- tuhý hrudník znekvatňuje dýchání, mechanicky přetěžuje ramena při pohybu paží (pohyb paže se nerozloží do hrudní páteře) a znemožňuje napřímení bederní páteře s výslednou bolestí ramene, beder atd.
- doporučené cviky
 - o most + celotělové cviky viz níže
 - o náhrady mostu (nebo přípravy na něj) : uvolnění do rotace, předklon u zdi, základní most

Obr. 14: Uvolnění hrudní páteře do extenze a trakce



Popis cviku: s pocitem vytažení za pánví (jak by mě někdo chtěl odtáhnout od rukou) prohýbám nebo propuzuji hrudník mezi lopatkami (pomáhá představa závaží mezi nimi)

Obr. 15: Uvolnění hrudní páteře do rotace



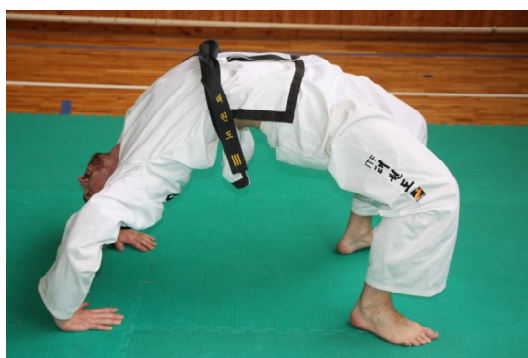
Popis cviku: spodní ruka fixuje pánev (ta nesmí rotovat), horní ruka pomáhá žebrům rotovat a tak pokládat svrchní rameno k podložce, výrazně tu pomáhá hluboké dýchání a prohlubování rozsahu s výdechem

Obr. 16: Zjednodušený most



Popis cviku: v zobrazené pozici se snažím vytáčet lokty k sobě a tím otvírat hrudník (pocit jako by mě někdo vytahoval za košili ke stropu), zřetelný tah musí být v horním hrudníku a ramenou

Obr. 17: Základní most



Popis cviku: snažím se být v páteři zakloněný plynule v celém jejím průběhu, chodidla i ruce jsou aktivně opřeny celou svou plochou, pocit jako by mě někdo vytahoval za košili ke stropu

C/ Celotělové cviky aneb více much jednou ranou:

1/ Brettzel 1 - protažení hýždí, přední strany stehna, páteře, hrudníku

Obr. 18: Brettzel 1 neboli „Preclík“



Popis cviku: horní nohu pokrčit v koleni a přitáhnout spodní rukou, co nejvíc k hrudníku (kvůli napřimění beder, ty se nesmí prohýbat); spodní nohu pokrčit, aby byla pata u zadku a držet horní rukou (ideální je, když obě dlaně míří ke stropu, tak jak je na obrázku – lépe to otvírá hrudník), zhluboka nadechnout, s výdechem rotovat horní rameno k podložce (točí se i hlava, která musí být podložena) a více přitahovat obě dolní končetiny.

- tah může být v hýždí horní nohy, předním stehnu spodní nohy, mezi lopatkami nebo na hrudníku (častokrát je tah úplně všude ☺)

2/ Brettzel 2 – protažení svalového řetězce od hýždě diagonálně před záda

Obr. 19: Brettzel 2



Popis cviku: ze sedu 90-90 se otočím za přední dolní končetinu o 90 stupňů, ruku bližší přední noze položíme hřbetem k druhé ruce a dolehne na rameno horní končetiny bližší k noze (snadněji viz foto) – oba lokty musí být propnuté
tah je většinou v hýždí přední nohy a diagonálně přes záda

3/ "Vánočka" – Rotační protažení hýždě, zad a hrudníku

Obr. 20: „Vánočka“



Popis cviku: pozice viz obrázek, podstatné je točit dozadu i hlavu, od rukou se odtlačovat vzhůru (jako bych chtěl vyrůst), vždy s výdechem trochu dál. Zadní ruka musí být hodně vzadu – chci se k ní přitahovat, ne se od ní odtlačovat (pak bych neuvolnil hrudník).

4/ Rotace ze šikmého sedu – protažení hýždě a zad diagonálně a následná stabilizace („posilování“) trénující funkční spojení lopatky a pánve

Obr. 21: Rotace ze šikmého sedu – výchozí pozice na boku a protažení v rotaci



Popis cviku: z pozice na boku (jsem opřený o loket) rotuji svrchní rameno k podložce, tah bude diagonálně přes záda, po cca 30 vteřinách uvolňování, kdy vždy s výdechem jdu trochu níž, nechám tělo přesně tak jak je, a horní ruku hřbetem dlaně položím na svrchní stehno, poté nadzvednu zadek na cca 30 vteřin nebo kolik vydržím (posilování viz obr. 22)

Obr. 22: Aktivace v rotaci ze šikmého sedu



Principy zkvalitňující a usnadňující strečink:

1/ V každém cviku se snažím dle možností dodržet principy správného držení těla (bylo předmětem první přednášky), jinak pak celkově zvyšuji svalové napětí a snažím se protáhnout a uvolnit něco, co je automaticky zatínáno, tedy jako bych rozjížděl auto se zataženou ruční brzdou.

2/ Zjednodušeně řečeno nádech svalové napětí zvyšuje a výdech snižuje, tedy s každým hlubokým výdechem se snažím ve cviku více uvolnit a dostat se dál.

3/ Snažíme se ve cviku uvolnit, pomáhají různé představy, např. že protahovaná oblast (nebo celé tělo) je tající led/bláto/ plastelína a podobně dle osobnosti a nápadu učitele a žáka.

4/ Opakování strečinku:

- statický - 3x10s nebo aspoň 1x 30s, spíše doporučuji delší výdrž pro snazší udržení relaxace
- dynamický 1x10 u začátečníků, u intenzivně cvičících nebo sportovců i více sérií k až 4x 10

5/ Cítím-li asymetrii (cvik na jednu stranu táhne více a/nebo jde hůře) cvičím horší stranu 2-3x tolik (to už je záležitost domácího tréninku) – toto je velmi důležité – i velmi pružní lidé můžou mít obtíže dané rozdílným stranovým tahem na páteř.

6/ V principu téměř neexistuje špatný strečinkový cvik, dodržuji-li bod 1/ . Existují, ale cviky nevhodné pro daného člověka v daném čase.

7/ Celotělové posilování (viz přednáška na jarním setkání STM 2012) nesnižuje rozsah pohybu, často spíše naopak (např. fyziologický dřep je výborným rozhýbáním kotníků, kolen a kyčlí).

8/ U cvičení (nejen) rotací pomáhá pohled očí ve směru prováděného pohybu (reflexní uvolnění antagonistů).

Dotazy k textu, komentáře, nápady k diskusi, dalším seminářům nebo úpravě stávajícího materiálu ve vhodné době na živo nebo na martin.svitek@taekwondo.cz . Budu za ně rád, protože se tím trochu zvýší šance, že budu svoje kamarády taekwondisty potkávat při cvičení ještě za 20 let.

Martin Svitek