

Relaxační cvičení

Důležitou částí vyrovnávacího procesu v prevenci a nápravě funkčních poruch pohybového aparátu by měla tvořit relaxační cvičení. V tréninku je vhodné je provádět po cvičeních posilovacích či vytrvalostních. Lze je využívat i na začátku tréninku, před protahovacími cvičeními, jako součást uvolnění nebo při zlepšování koncentrace.

Cílem relaxačních cvičení je navodit tělesné a duševní napětí. Využíváme jednak prostředky mimovolní (útlum činnosti CNS), dále pak volní pohybové činnosti s využitím aktivních nebo pasivních pohybů v koordinaci s dechem a volní klidové prostředky, kdy se uvolnění navozuje psychicky. Z hlediska působení relaxace na pohybový aparát můžeme rozlišovat následující **druhy relaxace**:

LOKÁLNÍ – ta působí na určité malé části těla (např. skupina svalů nebo jen jediný sval).

CELKOVÁ – kdy usilujeme o zapojení velkého počtu svalových skupin, uvolňujeme tělo jako celek.

DIFERENCOVANÁ – zde uvolňujeme svalové skupiny, které nejsou potřebné k provedení pohybu nebo k udržení dané polohy, podle potřeby měníme velikost svalového napětí, uvolnění, protažení.

Pro uvolnění svalů existuje mnoho účinných technik. Jednou z nejstarších technik užívaných pro celkovou relaxaci je **Schulzův autogenní trénink**. Metoda je založena na základě vytvoření představ pocitu tíže a tepla ve svaly, které jsou charakteristické pro pocitu z relaxovaných svalů. Jde o uvědomění si pocitu uvolnění svalstva.

Relaxace podle Jacobsona, progresivní relaxace, při které se využívá izometrická svalová kontrakce s následným střídáním relaxace. Tento rozdíl je nutné si uvědomit. Postupně se kontrakce záměrně snižuje, až dojde k relaxaci bez předchozí kontrakce. Ta probíhá od malých svalových skupin k větším, kdy jeden cyklus trvá asi jednu minutu.

V současnosti se využívají různé metody relaxace **z oblasti psychomotoriky**, které využívají jednak dotyků jednotlivými částmi těla (nejčastěji ruce), a dále pak dotyků pomocí různých pomůcek (pivní tácky, listy papíru, kusy látek, různé míčky apod.).

Zásady pro nácvik relaxace

- připravíme vhodné podmínky (teplá ne příliš osvětlená místnost bez rušivých zvuků, pohodlný oděv, výběr relaxační hudby)
- zaujmeme vhodnou relaxační polohu (vyloučíme negativní vlivy jako bolest v zádech, v oblasti krční páteře aj.)
- soustředíme se a vnímáme provádění jednotlivých úkonů
- teprve potom postupně navozujeme relaxaci jednotlivých svalových skupin, nejlépe střídáním kontrakce a relaxace dané svalové skupiny
- postupně přecházíme k fázi relaxace bez předchozí kontrakce;
- po zvládnutí přistoupíme k nácviku celkové relaxace
- po relaxaci uvedeme svaly a nervy do stavu aktivace