

Historie strečinku

Strečink vychází ze zkušeností dávných cvičebních systémů v Číně, Japonsku a Indii, kde byl součástí gymnastického cvičení taiči a jógy. I u dalších národů (např. Řekové, Egypťané) nalézáme cvičení sestávající z pomalých pohybů, která souvisela se smyslem pro tělesnou a duševní rovnováhu. Za propagátora moderního strečinku je považován americký trenér a pedagog Bob Anderson. V roce 1975 vydal publikaci *Stretching*, která popisuje strečink nejen pro potřeby široké veřejnosti, ale také se zaměřuje na sportovce a je doplněna o cviky z jógy (Večeřa, Cacek & Nekula, 2013).

Charakteristika a fyziologický účinek strečinku

Strečink je souhrnný pojem pro skupinu speciálních cvičení, které slouží k protahování svalů, zvyšuje kloubní pohyblivost a úroveň svalové koordinace, zlepšuje krevní oběh a slouží k odstranění svalového i psychického napětí (Caffrey, 2015). Strečink je významným a důležitým prostředkem k udržení tonické rovnováhy mezi jednotlivými svalovými skupinami, přispívá k udržení optimálního postavení kloubů a zlepšuje řízení pohybu. Protahovací cvičení zabezpečí volnost a pohyblivost kloubů. Pokud tedy aktivně pohybujeme klouby, dochází k regeneraci tekutiny, která je důležitá pro zásobení živin uvnitř kloubu (Slomka & Regelin, 2008, p. 11).

Strečinkem dochází ke změnám v pojivové tkáni, která obklopuje svaly. Obnovuje se normální fyziologická délka zkrácených svalů (Dostálová & Miklánková, 2005, p. 9) a sval se stává pružnějším a pevnějším. Strečink pomáhá odstranit nepoměr mezi tonickými a fázickými svaly a zároveň upravit chybné stereotypy pohybu a svalové dysbalance.

Pravidelné protahovací cvičení může také prohloubit pohybové vnímání (Alter, 1999, p. 10). Díky strečinku se zlepšuje efektivnost a plynulost svalových pohybů a schopnost generovat co nejvíce svalové síly při větším rozsahu pohybu (Nelson & Kokkonen, 2009, p. 8).

Strečink je však přínosem jen tehdy, když je prováděn systematicky, pozvolna a správnou technikou. Důležité je také správně vybrat druh strečinku dle toho, jaký cíl sledujeme. Strečink za účelem rozcvičení má aktivační charakter, naopak relaxačně-regenerační charakter má ten tréninkový. Jedná se o dva rozdílné druhy, které se liší i technikou.

"Předtréninkový" strečink – dynamický

Strečink není zahřívací technika. Proto je důležité tělo nejdříve rozehtát aktivním pohybem nižší intenzity v oblasti aerobního prahu. Rychlost by měla postupně narůstat, přičemž na konci "rozehtávací fáze" by neměla být vyšší než v oblasti anaerobního prahu (Cacek a kol., 2010).

Teplo optimalizuje proudové vlastnosti tělních tekutin, zlepšuje se látková výměna ve všech tkáních, prokrvení a zásobování svalů, aktivuje se kloubní maz, a tudíž se usnadňuje protažení všech tkání. Čím teplejší jsou svaly a klouby, tím snáz je lze protahovat a uvolňovat. Čím nižší je tělesná teplota, tím větší nebezpečí zranění hrozí, především končetin a kloubů (Albrechtová, 2006, p. 36). Dynamický strečink pozitivně ovlivňuje rychlost kontrakce svalstva, díky čemuž může dojít k rychlejším pohybům a větší produkci síly než při cvičení obsahujícím statický strečink. Z důvodu nižší svalové tuhosti jsou minimalizovány rizika zranění. Dynamický strečink zvyšuje prokrvení svalstva a usnadňuje využívání kyslíku pro svalovou práci (zahřátí organismu vede ke skutečnosti, že hemoglobin rychleji uvolní O₂). Dochází ke snazšímu přenosu nervových podnětů a lepší mentální připravenosti na následující výuku (Cacek, 2012).

"Potréninkový" strečink – např. statický, postizometrické protažení (PIP)

Pozvolným dlouhotrvajícím protahováním se zlepšuje flexibilita umožňující větší rozsah pohybu bez toho, aby se svaly nebo šlachy poškodily. Pravidelné protažení po sportovní aktivitě snižuje riziko zranění a úrazů, je prevencí svalových dysbalancí a minimalizuje jejich vznik. Strečink po tréninku také pomáhá eliminovat nahromaděné odpadní produkty po zátěži (např. kyselinu mléčnou), snižuje tělesnou únavu a přispívá k lepší cirkulaci krve ve svalech vedoucí ke zvýšené tvorbě energie (Caffrey, 2015).

Text přejat z disertační práce Zuzany Hlavoňové: „[Vliv bezprostřední aplikace různých druhů strečinku na vertikální výskok u atletů - skokanů](#)“