



FITNESS 04. 08. 2020

## Nezapomínejte na strečink. Přinášíme tipy na správné protažení po cvičení

**zvyšuje pohyblivost zlepšuje pružnost svalů zvyšuje sportovní výkon  
rozvíjí pohybové schopnosti urychluje regeneraci svalů Jak správně  
dělat...**

Žádné cvičení by se nemělo obejít bez závěrečného protažení. Takzvaný strečink je součástí všech sportovních aktivit a znamená pomalý, cílený a plynulý pohyb. Smyslem strečinku je uvolnění svalů a zklidnění dýchání. Strečink je dobré dělat ale také samostatně, třeba jako ranní rozcvičku. Jak se správně protáhnout a jaké jsou ty nejlepší cviky?

Strečink je skvělý pomocník **proti bolestem zad** a **šíje**, pouze ale tehdy, když se protažení svalů věnujeme pravidelně. Stačí pouhých **10 minut cvičení denně** a vaše tělo vám bude vděčné. Na začátku cvičení stačí **kratší protažení**, které je zejména **prevencí proti úrazu**. Před cvičením **dáváme svalům signál, že se bude něco dít**. Závěrečný strečink by měl následovat po klidnější aerobní aktivitě, která slouží ke **zklidnění tepové frekvence** po tréninku.

## Proč nezapomínat na protažení?

- zvyšuje pohyblivost
- zlepšuje pružnost svalů
- zvyšuje sportovní výkon
- rozvíjí pohybové schopnosti
- urychluje regeneraci svalů

## Jak správně dělat strečink?

Než začnete se samotným protažením je důležité **tělo lehce zahřát [během](#), na rotopedu, krouživými pohyby rukama a nohama**. Svaly se tak prokrví a tělo se uvolní. Když jsou svaly dobře prokrvené, jsou více poddajné. Snažte se mít při každém cviku **rovná záda**. Nedělejte trhavé pohyby, **soustředte se na plynulost**. Vyvarujte se při protažení bolesti. **Zhluboka [dýchejte](#)**.

Zachovejte rovnováhu a **nezapomínejte protahovat obě části těla**. Strečink provádějte pomalým a plynulým pohybem. Hlídejte si taky správnou polohu a dýchání. Při protažení bychom měli cítit **pouze mírný tlak**. Strečink by nikdy neměl jít přes bolest. Protažení proto nedělejte na silu. Kam až můžete při protažení zajít, je čistě individuální.

Důkladnému strečinku bychom měli věnovat pozornost až **po cvičení**. Během protažení už by mělo být naše **tělo zklidněné**. Každý protahovací cvik je nutné **ideálně třikrát zopakovat**. Jednotlivé protažení by mělo trvat zhruba 15 sekund. Při protažení se doporučuje **postupovat od krku dolů**. Při každém opakování se snažíme dostat se v protažení o trochu dál.



## Co všechno při strečinku protáhnout?

- svaly krku a šíje
- ramena
- paže
- záda
- [břišní svaly](#)
- boky
- hýždě
- stehna
- lýtkové svaly

## Protáhněte celé tělo s těmito cviky

### Protažení krku a šíje

Sedněte si do tureckého sedu, narovnejte se. Zhluboka se nadechněte, pravou ruku položte na hlavu a s výdechem táhněte hlavu k pravému rameni. Vydržte asi 15 sekund, s výdechem vraťte hlavu zpět a zopakujte na druhou stranu.

### Protažení ramenních svalů

Narovnejte záda, paže dejte nad hlavu a levou rukou zatáhněte pravý loket za hlavu. Hlavu držte rovně. Vydržte asi 20 sekund a s výdechem se vraťte zpět. Vyměňte ruce, a to samé proveďte na

druhou stranu.

## **Protažení prsních svalů**

Zaujměte rovný postoj, ruce zkřížte za zády. S rovnými zády táhněte natažené paže nahoru, vydržte 15 sekund. S výdechem vraťte ruce zpátky a cvičení opakujte.

## **Protažení přední části stehna**

Obě nohy dejte vedle sebe a postavte se rovně. Jednu nohu uchopte rukou, táhněte nohu k zadku, kolena držte u sebe a hýždě se snažte tlačit dopředu. Vydržte tak 20 sekund, dejte si krátkou přestávku a ještě protáhněte, pak nohy vystřídejte.

## **Protažení vnitřní strany stehna**

Roznožte a jednu nohu ohněte. Váha spočívá na pokrčené noze. Vnější okraj chodidla napnuté nohy zůstává na zemi. Vydržte 15 sekund a nohy vyměňte.

## **Protažení lýtek**

Zaujměte vzpřímený postoj. Levé koleno ohněte, pravou nohu natáhněte před tělo, prsty směřují vzhůru. Zátěž je na ohnuté noze. Vydržte 20 sekund a vystřídejte nohy.

Autor článku: [Klára Hanačíková](#)