

STREČINK

Metodický seminář sekce OB
21. – 23. 11. 2014

Mgr. Jana Kuncová, DiS

TYPY STREČINKU

- **Pasivní strečink** – využívá vnější síly (tréninkový partner/ přístroj), díky níž se uvolněný kloub procvičí v plném rozsahu pohybu.
- **Aktivní strečink** – zaujmutí pozice a setrvání v ní pouze s využitím síly antagonisty (protilehlého svalu).
- **Statický strečink** – protahování svalu do krajní polohy a výdrž v dané pozici bez přerušení.
- **Dynamický strečink** – kontrolované pohyby za účelem zvýšení rozsahu pohybu určité části těla.
- **Izometrický strečink** – druh statického strečinku. Zahrnuje odpor svalových skupin prostřednictvím izometrické kontrakce protahovaných svalů.
- **Proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF)** – kombinuje pasivní a izometrický strečink. Fáze pasivního protažení, následuje 10ti sekundovou fází pohybu proti odporu a je zakončena pasivním protažením. Odpočinek trvá cca 20 sekund.

PŘÍNOSY STREČINKU

- Zlepšení flexibility
- Dodání energie
- Zvýšení kardiorespirační vytrvalosti
- Zmírnění účinků stárnutí
- Úleva od stresu
- Zlepšení svalové koordinace

Čas strávený strečkem, je čas, který věnujete sami sobě.

STREČINKOVÁ SESTAVA

- Nejprve se důkladně rozcvičit
- Izolace a kontrola
- Výdrž
- Nádech – Výdech

ANATOMIE



- Hand walking
- Hamstring stretch
- Knee hug
- Walking lunges
- Leg lifts

Dynamický strečink

- Hacky sack
- Sumo squats
- Frenkeinsteins
- Knee flexion
- Spiderman

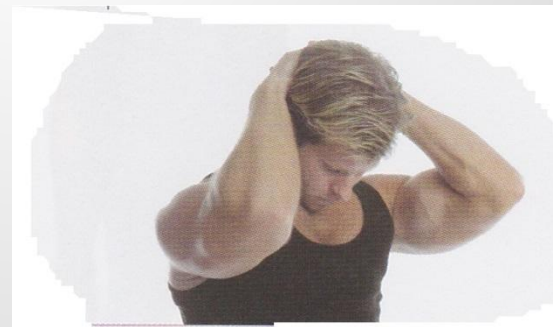
Dynamický strečink

protahujeme

- Trapézový sval
- Lopatkový zdvihač
- Hlavový zdvihač
- Šíjový vaz
- Nadtrnový vaz
- Řemenový sval
- Mezitrnový vaz
- Kloubní vazy



ukázka

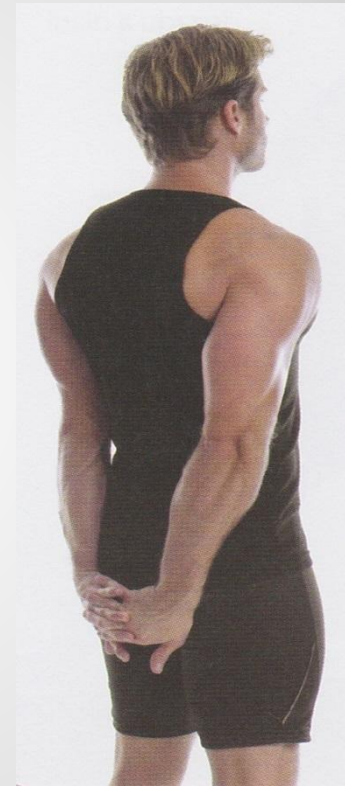


Protažení šíje

protahujeme

- Dvojhlavý pažní sval
- Deltový sval
- Velký prsní sval
- Malý prsní sval

ukázka

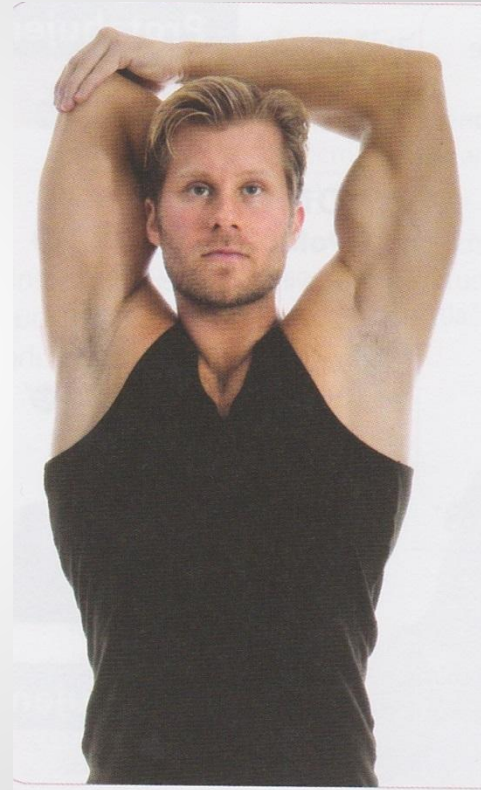


Protažení bicepsu

protahujeme

ukázka

- Trojhlavý pažní sval



Protažení tricepsu

protahujeme

Flexe

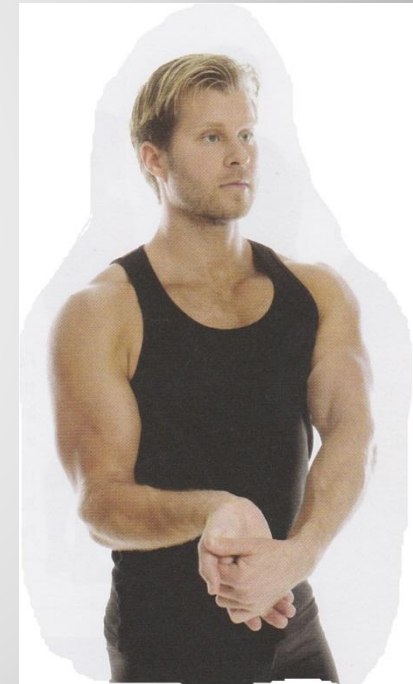
- Vřetenní natahovač zápěstí
- Loketní natahovač zápěstí
- Malíčkový natahovač
- Prstový natahovač
- Ukazovákový natahovač
- Palcový natahovač

Extenze

- Vřetenní ohýbač zápěstí
- Loketní ohýbač zápěstí
- Malíčkový ohýbač
- Prstový ohýbač
- Dlouhý dlaňový sval
- Palcový ohýbač



ukázka



Protažení předloktí

protahujeme

- Malý prsní sval
- Deltový sval
- Velký prsní sval

ukázka

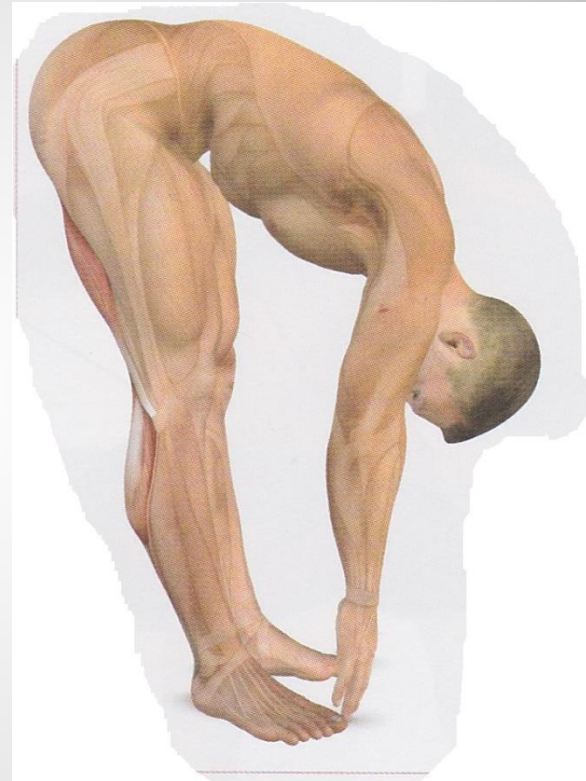


Protažení hrudníku

protahujeme

- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblantý sval
- Kosočtvercový sval
- Vzpřímovač páteře
- Dvojhlavý lýtkový sval
- Platýsový sval

ukázka



Hluboký předklon

protahujeme

ukázka

- Velký prsní sval
- Malý prsní sval
- Přední pilovitý sval
- Trojhlavý pažní sval
- Deltový sval
- Vnitřní mezižební svaly
- Vnější mezižební svaly
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblantý sval
- Vzprímovač páteře
- Dvojhlavý lýtkový sval
- Platýsový sval
- Velký hýžďový sval

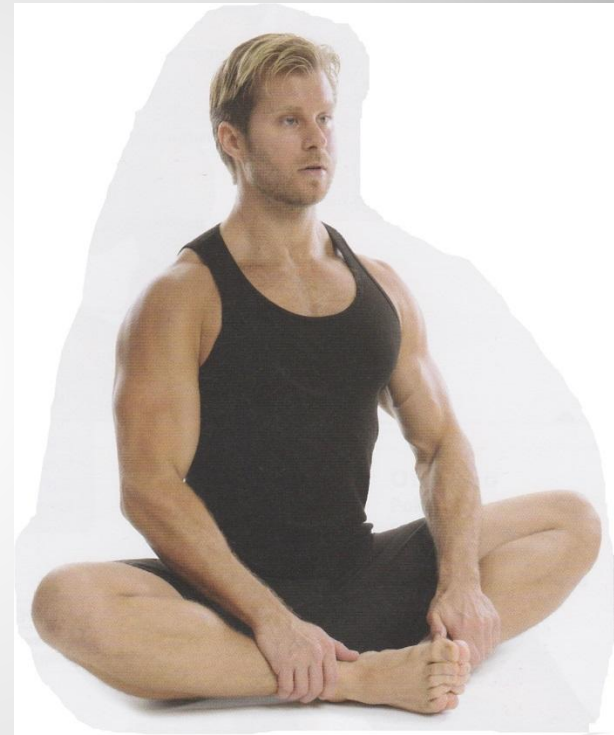


Dolů hledící pes

protahujeme

- Dlouhý přitahovač
- Velký přitahovač
- Krátký přitahovač
- Štíhlý sval
- Hřebenový sval
- Vnější ucpávající sval
- Vzpřimovač páteře
- Čtvercový stehenní sval

ukázka

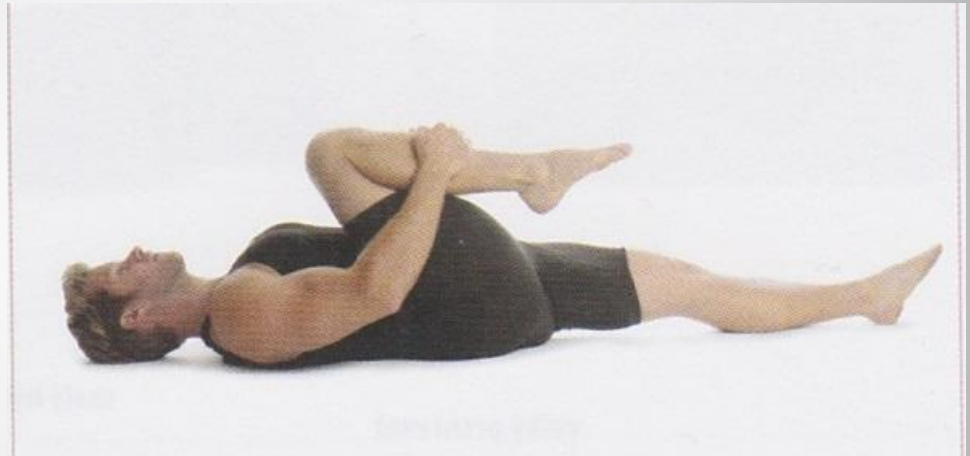


Motýlí sed

protahujeme

ukázka

- Vzpřimovač páteře
- Velký hýžďový sval
- Střední hýžďový sval
- Malý hýžďový sval
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblantý sval
- Bedrokyčelní sval
- Dvojhlavý lýtkový sval
- Platýsový sval

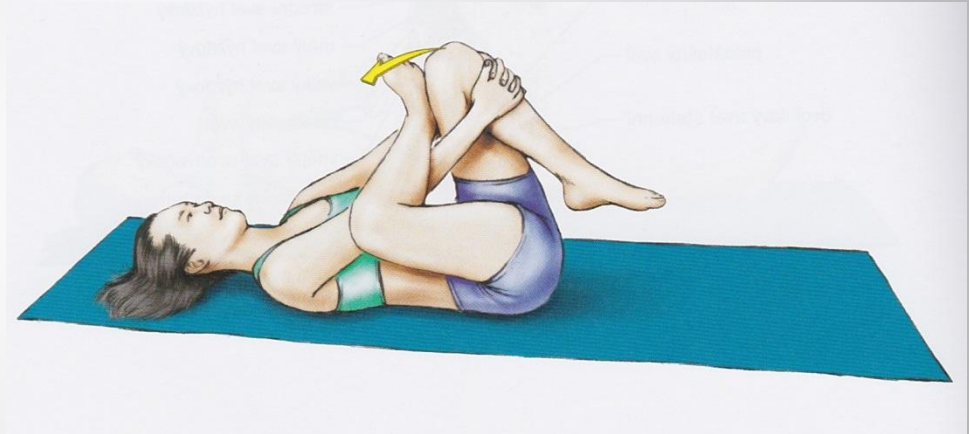


Unilaterální protažení nohou

protahujeme

- Velký hýžďový sval
- Střední hýžďový sval
- Malý hýžďový sval
- Hruškovitý sval

ukázka



Čtyřka vleže

protahujeme

- Střední hýžděový sval
- Malý hýžděový sval
- Napínač stehenní povázky

ukázka



Protažení vnitřního rotátoru kyčle

protahujeme

- Velký hýžďový sval
- Střední hýžďový sval
- Malý hýžďový sval
- Hruškovitý sval
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblantý sval
- Vzpřímováč páteře
- Rozeklané svaly

ukázka

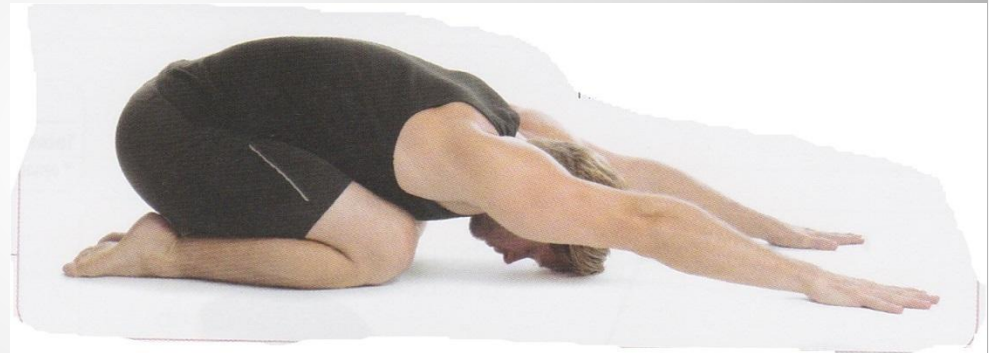


Pozice šťastného dítěte

protahujeme

ukázka

- Přímý stehenní sval
- Boční široký sval
- Prostřední široký sval
- Přístřední široký sval
- Rozeklané svaly
- Vzpřimovač páteře
- Kosočtvercový sval
- Trapézový sval



Protažení zad

protahujeme

- Přímý stehenní sval
- Boční široký sval
- Prostřední široký sval
- Přístřední široký sval

ukázka

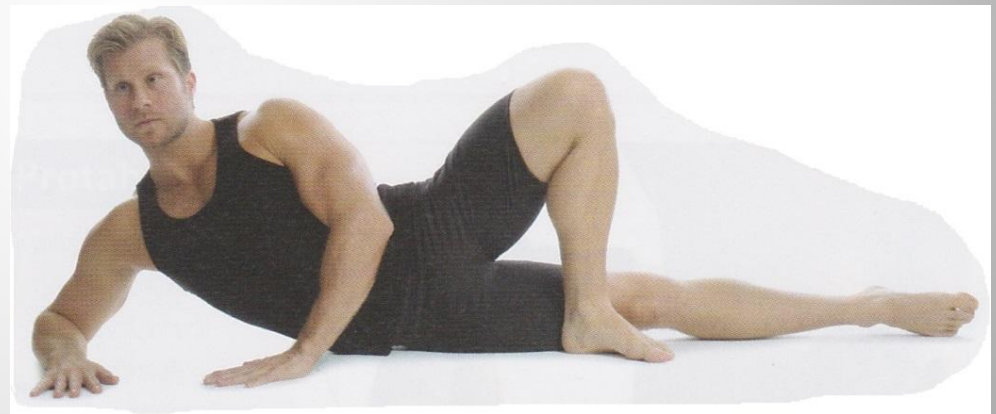


Protažení kvadricepsu vleže na boku

protahujeme

ukázka

- Povrchový šikmý břišní sval
- Hluboký šikmý břišní sval
- Napínač stehenní povázky
- Rozeklanné svaly
- Vzpřimovač páteře



Protažení bočních stran těla

protahujeme

- Dlouhý přitahovač
- Velký přitahovač
- Krátký přitahovač
- Štíhlý sval
- Hřebenový sval
- Vnější ucpávající sval
- Příčný stehenní sval
- Boční široký sval
- Prostřední široký sval
- Přístřední široký sval
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblantý sval
- Velký, střední a malý hýžděový sval
- Bedrokyčelní sval

ukázka



Holub

protahujeme

- Malý hýžďový sval
- Natahovač stehenní povázky
- Velký hýžďový sval
- Bedrokyčelní sval
- Příčný stehenní sval
- Dlouhý stehenní sval
- Hřebenový sval
- Dlouhý přitahovač
- Krátký přitahovač
- Štíhlý sval
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblanitý sval

ukázka

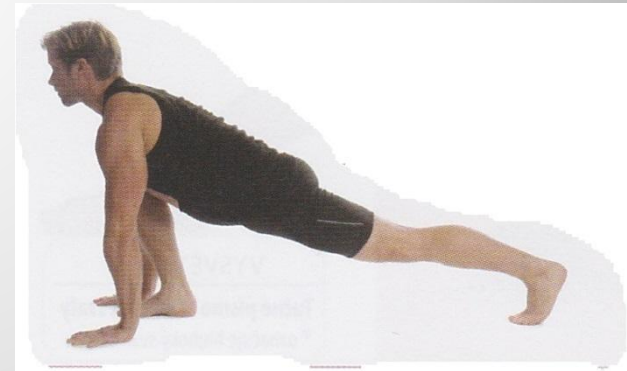
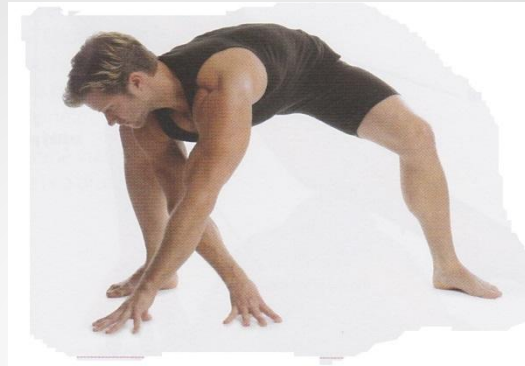


Dřep s výpadem stranou

protahujeme

ukázka

- Přímý stehenní sval
- Boční široký sval
- Střední široký sval
- Přístřední široký sval
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblanitý sval
- Velký hýžďový sval
- Dlouhý přitahovač
- Velký přitahovač
- krátký přitahovač
- Štíhlý sval
- Hřebenový sval
- Vnější ucpávající sval
- Bedrokyčelní sval
- Malý hýžďový sval
- Natahovač stehenní povázky

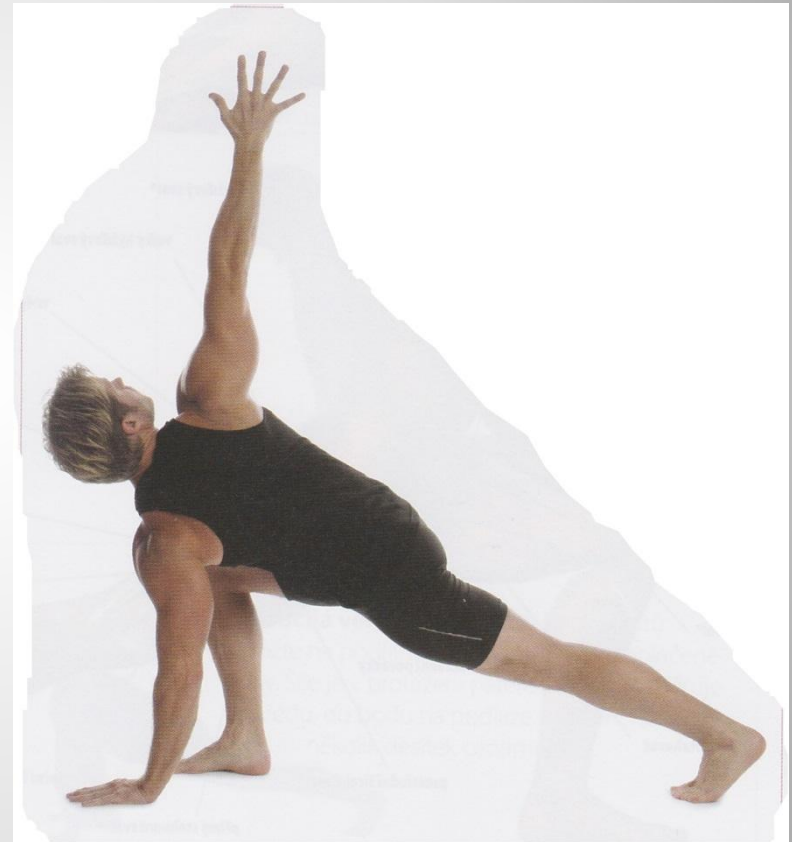


Výpad čelem do strany

protahujeme

ukázka

- Povrchový šikmý břišní sval
- Hluboký šikmý břišní sval
- Příímý stehenní sval
- Boční široký sval
- Přístřední široký sval
- Dvojhlavý stehenní sval
- Pološlachový sval
- Poloblanitý sval
- Malý hýžďový sval
- Velký hýžďový sval
- Dlouhý přitahovač
- Velký přitahovač
- Krátký přitahovač
- Štíhlý sval
- Hřebenový sval
- Vnější ucpávající sval
- Bedrokyčelní sval
- Napínač stehenní povázky

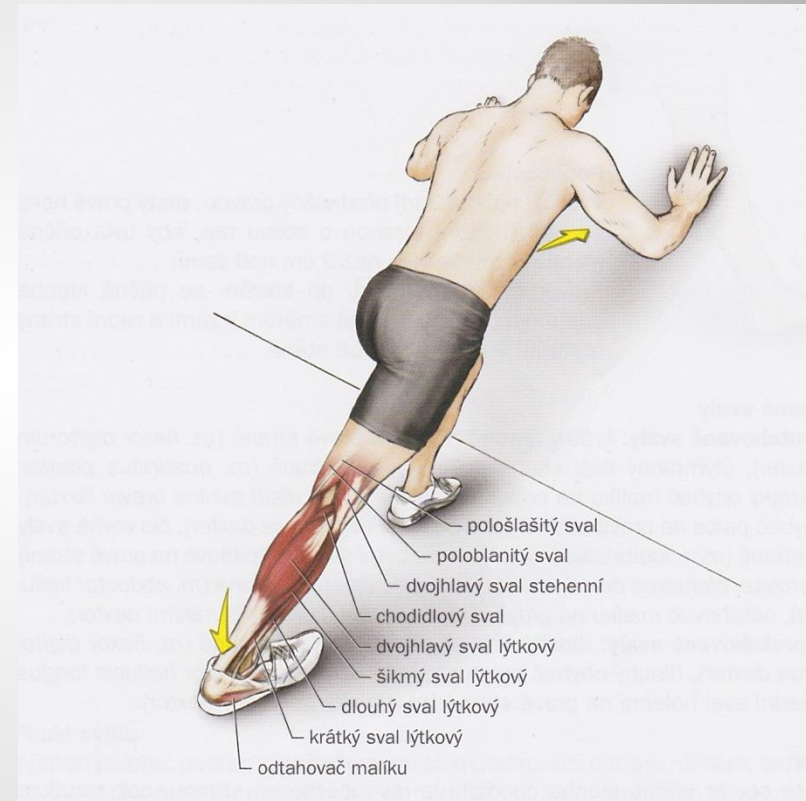


Výpad s rotací

protahujeme

- Dvojhlavý lýtkový sval
- Platýsový sval
- Patní vaz

ukázka



Protažení lýtky

protahujeme

- Dvojhlavý lýtkový sval
- Platýsový sval
- Přímý stehenní sval
- Boční široký sval
- Prostřední široký sval
- Přístřední široký sval

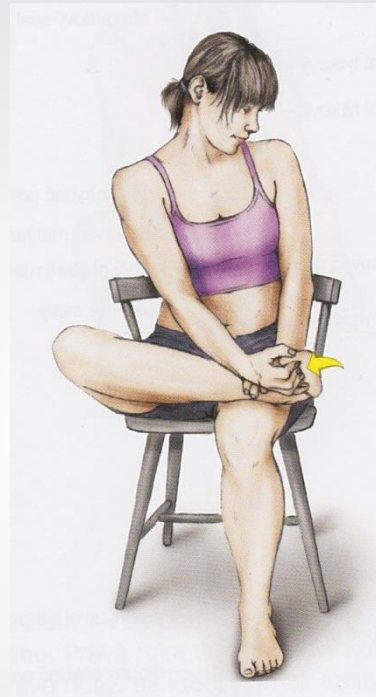
ukázka



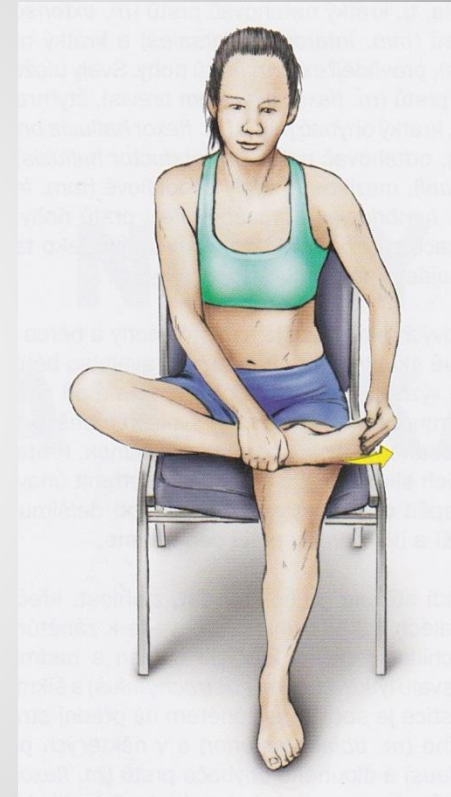
Protažení holení

protahujeme

- Dlouhý prstový natahovač
- Krátký prstový natahovač
- Dlouhý palcový natahovač
- Krátký natahovač palce nohy
- Krátký prstový ohýbač
- Chodidlový čtvercový sval
- Krátký malíčkový ohýbač
- Krátký ohýbač palce nohy
- Červovité svaly
- Chodidlové mezikostní svaly
- Odtahovač palce nohy
- Malíčkový odtahovač



ukázka



Protažení chodidel

Česko – latinské názvosloví

Český název

- Dlouhý sval hlavy
- Svaly kloněné
- Hlavový sval polotrnový
- Řemenový sval hlavy
- Kývač hlavy
- Káповý sval

Latinský název

- M. longissimus capitis
- Mm. scaleni
- M. semispinalis capitis
- M. splenius capitis
- M.
sternocleidomastoideus
- M. trapezius

Svaly krku

Český název

- Dlouhý odtahovač palce
- Loketní sval
- Dvojhlavý sval pažní
- Hluboký sval pažní
- Vřetenní sval
- Trojhlavý sval pažní
- Pronující sval oblý
- Pronující sval čtyřhranný

Latinský název

- M. abductor longus
- M. anconeus
- M. biceps brachii
- M. brachialis
- M. brachioradialis
- M. triceps brachii
- M. pronator teres
- Pronator quadratus

Svaly paže, zápěstí a ruky

Český název

- Supinující sval
- Vnitřní ohýbač zápěstí
- Vnější ohýbač zápěstí
- Vnitřní natahovač zápěstí
- Dlouhý zevní natahovač zápěstí
- Dlouhý sval dlaňový

Latinský název

- M. supinator
- M. flexor carpi ulnaris
- M. flexor carpi radialis
- M. extensor carpi ulnaris
- M. extensor carpi radialis longus
- M. palmaris longus

Svaly paže, zápěstí a ruky

Český název

- Dvojhlavý sval pažní
- Hákový sval
- Deltový sval
- Podhřebenový sval
- Široký sval zádový
- Zdvihač lopatky
- Velký sval prsní
- Malý sval prsní

Latinský název

- M. biceps brachii
- M. coracobrachialis
- M. deltoideus
- M. infraspinatus
- M. latissimus dorsi
- M. levator scapulae
- M. pectoralis major
- M. pectoralis minor

Svaly ramen, zad a hrudníku

Český název

- Kosočtverečné svaly
- Přední sval pilovitý
- Podklíčkový sval
- Podlopatkový sval
- Nadhřebenový sval
- Velký sval oblý
- Malý sval oblý
- Trapézový sval

Latinský název

- Mm. rhomboidei
- M. serratus anterior
- M. subclavius
- M. subscapularis
- M. supraspinatus
- M. teres major
- M. teres minor
- M. trapezius

Svaly ramen, zad a hrudníku

Český název

- Šikmý vnější sval břišní
- Kyčlostehenní sval
- Iliokostální sval bederní
- Šikmý vnitřní sval břišní
- Nejdelší sval hrudní

Latinský název

- M. obliquus abdominis externus
- M. iliacus
- M. iliocostalis lumborum
- M. obliquus abdominis internus
- M. longissimus thoracis

Svaly trupu

Český název

- Mnohoklanné svaly
- Přímý sval břišní
- Rotátory
- Trnový sval hřbetní

Latinský název

- Mm. multifidi
- M. rectus abdominis
- Mm. rotatores
- M. spinalis thoracis

Svaly trupu - pokračování

Český název

- Velký sval hýžďový
- Střední sval hýžďový
- Malý sval hýžďový
- Dvojhlavý sval stehenní
- Pološlašitý sval
- Poloblantý sval
- Přímý sval stehenní
- Krejčovský sval

Latinský název

- M. gluteus maximus
- M. gluteus medius
- M. gluteus minimus
- M. biceps femoris
- M. semitendinosus
- M. semimembranosus
- M. rectus femoris
- M. sartorius

Svaly dolní končetiny

Český název

- Hřebenový sval
- Napínač stehenní povázky
- Kyčlostehenní sval
- Velký sval bedrostehenní
- Velký přitahovač
- Dlouhý přitahovač
- Krátký přitahovač

Latinský název

- M. pectineus
- M. tensor fasciae latae
- M. iliacus
- M. psoas major
- M. adductor magnus
- M. adductor longus
- M. adductor brevis

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Štíhlý sval
- Hruškovitý sval
- Horní sval dvojčecí
- Vnitřní sval ucpávačský
- Dolní sval dvojčecí
- Vnější sval ucpávačský
- Čtyřhranný sval stehenní

Latinský název

- M. gracilis
- M. piriformis
- M. gemellus superior
- M. obturatorius internus
- M. gemellus inferior
- M. obturatorius externus
- M. quadratus femoris

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Zákolenní sval
- Dvojhlavý sval lýtkový
- Sval chodidlový
- Vnitřní hlava čtyřhlavého svalu stehenního
- Vnější hlava čtyřhlav. Svalu stehenního

Latinský název

- M. popliteus
- M. gastrocnemius
- M. plantaris
- Vastus medialis m. quadricepsi femoris
- Vastus lateralis m. quadricepsi femoris

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Střední hlava čtyřhlav. Svalu stehenního
- Přední sval holenní
- Dlouhý sval lýtkový
- Krátký sval lýtkový
- Šikmý sval lýtkový
- Chodidlový sval
- Zadní sval lýtkový

Latinský název

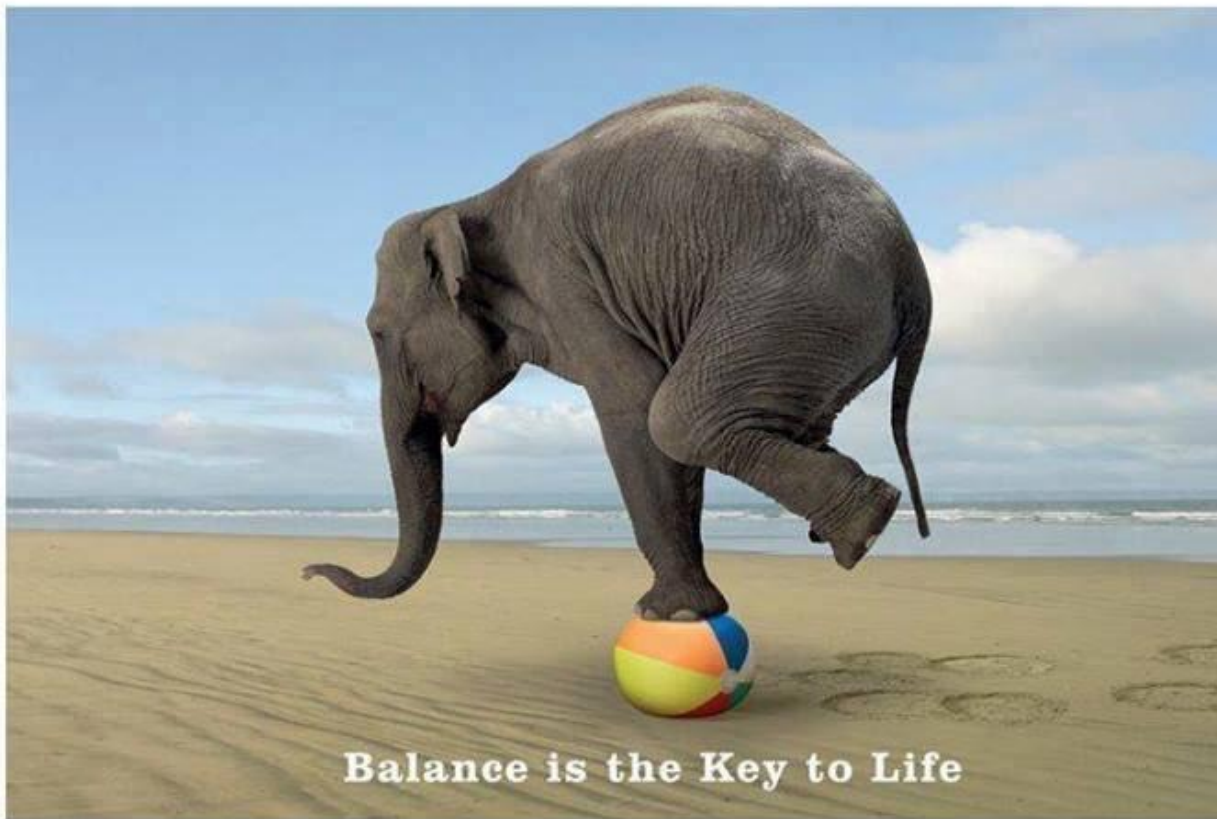
- Vastus intermedius m. quadricepsi femoris
- M. tibialis anterior
- M. peroneus longus
- M. peroneus brevis
- M. soleus
- M. plantaris
- M. tibialis posterior

Svaly dolní končetiny - pokračování

Použitá literatura:

- Strečink na anatomických základech. Nelson, Arnold G., Kokkonen J., Grada 2009.
- Strečink anatomie. Ramsay, C., Cpress 2014.
- The stretching exercises bible. Nordmark, D., 2010.
- Strečink – 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. Alter, Michael J., Grada 1998.
- Dynamic stretching. Kovacs, M., Publisher Group West 2009.
- Běhání anatomie. Puleo, J., Milroy P., Cpress 2014.

DĚKUJI ZA POZORNOST



Balance is the Key to Life