CO NA TO ODBORNÍK

Strečink pro každého?

Bolí vás záda? Protahujte se. Co dělat, aby svaly po tréninku nebolely? Pořádně se protáhnout. A že to nezabírá? Možná patříte mezi ty, kteří strečink vůbec nepotřebují!

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]

VĚDĚLI JSTE, ŽE SE NEMUSÍTE UMĚT DOTKNOUT RUKAMA ŠPIČEK U NOHOU? ODBORNÍK VYSVĚTLUJE PROČ.

LEKCE PROTAHOVÁNÍ

Najdete je v rozvrhu snad každého fitnesscentra a není výjimkou, že se jich často účastní ženy, které už jsou v rozsahu kloubů velmi flexibilní. „Hodinové strečinky pro tento typ lidí rozhodně nejsou potřeba, dokonce nejsou ani žádoucí," říká trenér Adam Antmann. Pro koho a v jakou chvíli tedy strečink vybrat jako vhodný nástroj?

„Ženy jsou většinou spíše hypermobilní, to znamená, že uvolnění vaziva je přílišné a mají daleko větší kloubní rozsah – často až za limitem. Místo toho, aby vazivo kloub drželo v ideální pozici, můžete pozorovat ‚prolomená' kolena a podobně. Svaly, které musejí napomáhat a držet vše ‚pohromadě', na to nejsou uzpůsobené, vše se pak může promítat i do bolestí v jiných částech těla, které s problémem zdánlivě nesouvisejí," vysvětluje odborník. „Proto ženy většinou potřebují mnohem víc svalové tenze (posilování) než protahování, aby se kloub správně usadil do pouzdra a aby navnímaly pohyb, který je kvalitně vedený," dodává.

Adam Antmann
osobní trenér

NEDOSÁHNETE SI NA ŠPIČKY? NO A CO!

Říká se, že co bolí, to by se mělo protahovat. Známým měřítkem je dotknutí se rukama špiček u nohou. Co když si na ně nedosáhneme? „Nemusí to znamenat vůbec nic, vysvětlím proč. Každý má jinak dlouhé kosti a jejich poměry, někdo s dlouhýma nohama a kratším trupem a rukama se špiček nedotkne a je tedy důležité si položit otázku. Potřebuje to k něčemu? Třeba pro konkrétní sport?" konstatuje odborník.

JAK NA TO

„Existuje spousta metod, jak se stát ‚pohyblivějším'. Například aktivní strečink a dynamické rozcvičení kloubů, kdy pracujete s plným rozsahem kloubu při konkrétním pohybu. Statické protahování tak, jak ho nejčastěji zná většina lidí, mi dává smysl spíše u specifických sportů (balet, gymnastika apod.), které takový rozsah vyloženě vyžadují – jsou u nich vysoké nároky. Ale vždy to jde ruku v ruce s kontrolou v daném rozsahu, aby nepřišlo zranění, tedy je potřeba kompenzace i silovým cvičením," uzavírá osobní trenér. ■

FOTO: ISTOCK A ARCHIV