

## Strečing a relaxácia

**Monika Linhartová**

Strečing je všeobecne známy pojem. Slovo strečing je prebraté z angličtiny – stretching – čo znamená napínanie, ňaťahovanie. Ide o formu telesného cvičenia alebo o súbor ňaťahovacích cvičení, pri ktorých zámerné pôsobíme na sval alebo svalovú skupinu s cieľom natiahnuť ich na maximum.

Strečing je spôsob pomalej pohybovej aktivity, zväčšuje kĺbovú pohyblivosť a slúži k odstráneniu svalového, ale aj psychického napätia. Úlohou strečingu je optimálne natiahnuť svaly a rozvíjať kĺbovú pohyblivosť bez vedľajších nepriaznivých účinkov. Pomocou strečingu môžeme zaistiť lepšie prekrvenie svalov a zvýšiť ich schopnosť regenerácie. Zlepší sa elasticita svalov a zvýši sa zóna, v ktorej sa sval cíti pohodlne, bezbolestne. Výsledkom je pocit lepšej kontroly a väčšia flexibilita svalstva.

Medzi výhody strečingu patrí zvýšená telesná zdatnosť, zvýšená schopnosť učiť sa vykonávať riadené pohyby, predchádzanie strate plného rozsahu hybnosti, posilnenie rozvoja uvedomovania si vlastného tela, zníženie svalového napätia a udržanie dobrého stavu hlavne posturálneho svalstva.

Strečing je nutné vykonávať vždy nenásilnou formou. Základom je preto cvičiť pomaly, dôkladne, s pozornosťou sústredenou na ňaťahované svaly. Správne vykonaný strečing prináša príjemné pocity a uvoľnenie svalového, ale aj psychického napätia. Ak budete nasledovať naše rady, vašou odmenou bude menej bolesti, väčšia flexibilita a dobrý pocit.

### 1. Cvik na vytiahnutie lýtkového svalu s následným pretiahnutím predkolenného svalu

Základná poloha – ľah na chrbte s vystretými dolnými končatinami. S výdychom pritiahneme špičku chodidla ku kolenu, pričom ňaťahujeme lýtkový sval. Následne s nádychom špičku prepne a lýtkový sval uvoľníme. Cvik opakujeme 4x s každou dolnou končatinou.



## 2. Cvik na uvoľnenie podkolenných šliach

Základná poloha – ľah na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami. Pilatesov kruh chytíme oboma rukami, vložíme pravú dolnú končatinu do kruhu, koleno máme pri tom mierne pokrčené. Ľavá dolná končatina je pokrčená v kolene a položená na podložke. S výdychom vystríme pravú dolnú končatinu v kolene a s nádychom ju následne uvoľníme. Dôraz kladieme na udržanie driekovej oblasti na podložke a na správne dýchanie. Cvik opakujeme 4x s každou dolnou končatinou.



## 3. Cvik na relaxáciu a uvoľnenie stehenného a chrbtového svalstva

Základná poloha – „mačka na štyroch“. S výdychom pravú dolnú končatinu vystríme v kolene, špička je položená na podložke. Plynule prechádzame na sed na ľavú pätu, uvoľnené pravé koleno položíme na podložku, uvoľnené lakte položíme na podložku a hlava sa čelom oprie o podložku. S nádychom ide hlava do predĺženia trupu, vzoprieme sa na dlane, vystríme pravú dolnú končatinu v kolene a následne sa vrátíme do polohy na štyroch. Opakujeme 2x na obidve strany.



## 4. Cvik na relaxáciu a celkové uvoľnenie

Základná poloha – turecký sed. Ruky položíme na kolená, chrbát máme vystretý, ramená uvoľnené. Pomaly pritom zhlboka dýchame do bránice. Vdýchneme nosom, krátko zadržíme dych, potom pomaly vydýchneme nosom. Pri vdychu sa pomaly rozťahujú svaly na bruchu. Bránica klesá nadol, čím dochádza k stlačeniu vnútorných orgánov a brušná stena aj hrudník sa vysúvajú smerom dopredu. Pri tomto type sa najlepšie využíva kapacita pľúc a podporuje sa ním priaznivý zdravotný stav a celkové uvoľnenie.



# Hlboký stabilizačný systém

**Marta Dolníková**

Od svalovej aktivity závisí každý náš pohyb, niektoré svalové skupiny udržiavajú postoj a iné vykonávajú samotný pohyb. Stabilizácia hlbokého svalového systému (HSS) je pojem, ktorý popisuje, ako svaly trupu udržiavajú stabilitu chrbtice a nášho tela. Správne zapájanie tohto systému nám pomáha udržiavať pri pohybe rovnováhu.

Hlboký stabilizačný systém možno definovať ako množstvo rôznych svalov, ktoré stabilizujú chrbticu a panvu a spravujú celú dĺžku trupu.

Správna činnosť hlbokého stabilizačného systému je devízou každého človeka od starších ľudí až po profesionálnych atlétov. Cvičenia na posilnenie hlbokého stabilizačného systému môžu byť súčasťou každého cvičenia flexibility, každého silového cvičenia a aeróbného tréningu.

Posilňovanie hlbokého stabilizačného systému vedie k posilneniu svalov telesného jadra a pomáha človeku naučiť sa, ako používať hlboké svalstvo ešte pred začiatkom pohybu. Posilňovanie je zamerané na stabilitu, dýchanie a hladký koordinovaný pohyb.

Svalstvo nášho trupu – nášho jadra – môžeme posilňovať a trénovať tak, aby sa zapájalo do kontrakcie v správnom poradí a predstavovalo tak pevný základ pre náš pohyb.

## 1. Cvik na posilnenie priameho brušného svalu

Pilatesový kruh držíme oboma rukami a oprieme ho o hornú časť stehien. Lakte sú v strednom postavení. S nádychom zdvihne hlavu k hrudnej kosti a s výdychom tlačíme kruh smerom k stehnám. S ďalším nádychom sa uvoľníme a vrátime sa do základnej polohy. Pri cviku dbáme na to, aby panva bola podsadená a chrbát zatlačený do podložky. Cvik opakujeme 4x.



## 2. Cvik na precvičenie rovnováhy

Na tento cvik použijeme balančnú podložku a overball. Balančná podložka je veľmi efektívna pomôcka určená na dosiahnutie rovnováhy medzi svalovými systémami. Dáme ju pod chodidlá a medzi kolená vložíme overball. S nádychom zdvihne panvu do polohy mostíka až po lopatky a túto polohu zafixujeme. Na balančnej podložke vykonáme pohyb päta, špička, stred, kolenami potom zatlačíme do overballu, a s výdychom rolujeme chrbát do základnej polohy. Pri cviku dbáme na to, aby telo bolo stále v stredovej rovine a panva ostala stále v mostíku. Cvik opakujeme 4x.



## 3. Cvik na precvičenie rovnováhy

Balančnú podložku dáme pod driekovú časť, dolné končatiny ohneme do stoličky. Horné končatiny predpažíme, dbáme, aby drieková oblasť bola maximálne pritlačená o balančnú podložku a aby brucho bolo vtiahnuté. S výdychom vzpažíme pravú hornú končatinu a vystrieme pritom ľavú dolnú končatinu, s nádychom vrátíme končatiny do základnej polohy. Potom vystriedame strany. Cvik opakujeme 2x na každú stranu.



# Aby chrbát nebolel

**Erika Kubešová**

Moderný človek má výrazne menej pohybu, ako mali naši predkovia. Sval potrebuje za deň približne 300 podnetov, aby sa zväčšil a aspoň 200, aby neochabol. Dá sa povedať, že zrkadlom pohybového systému je chrbtica. Bolesťami chrbta trpí veľké množstvo ľudí. Až 90 % všetkých bolestí chrbta vzniká v dôsledku nerovnováhy svalov. Znamená to, že niektoré svaly sú preťažované a iné, naopak, nie sú dost' zaťažované.

Naše svaly okrem iných delení možno rozdeliť na svaly posturálne statické, ktoré zabezpečujú stoj, sed a ľah a pri tejto činnosti sa skracujú (kontrahujú). Treba ich preto preťahovať a znižovať ich svalové napätie. Na druhej strane sú to svaly dynamické, ktoré zabezpečujú vôľou ovládané i nečakané pohyby končatín a trupu.

Tieto svaly zaisťujú pohyb vrátane jeho jemnej koordinácie. Majú tendenciu ochabovať, a preto je potrebné ich posilňovať (napr. brušné svaly). Nesprávne držanie tela výrazne prispieva k deformitám a bolestiam chrbta. Časté bývajú bolesti v krčnej chrbtici, kde je svalstvo šije skrútené, treba ho vyťahovať, uvoľniť a svalstvo prednej časti krku býva ochabnuté a treba ho posilňovať. Správnym držaním hlavy predídeme bolestiam hlavy a stuhnutiu svalstva šije. Taktiež časté bývajú bolesti v hrudnej časti chrbtice, takže treba posilňovať medzilopatkové svaly, ktoré ochabujú a predlžujú sa.

Najčastejšie problémy sú v driekovej časti chrbta, kde dochádza k deformitám. Je to dôsledok nerovnovážneho zaťažovania brušnej steny a vzpriamovačov chrbta. Ako dosiahnuť nápravu? Správnym posilňovaním chrbtového svalstva, uvoľnením a natiahnutím preťažených svalov, posilnením sedacích svalov, posilnením brušných svalov.

## 1. Cvik na posilnenie chrbtového svalstva

Telo dáme do polohy svietnika, nadvihne horné končatiny aj trup nad podložku, hlava je v predĺžení trupu. S nádychom vzpažíme horné končatiny a s výdychom ich vrátíme do základnej polohy svietnika. Pri cviku dbáme na dýchanie. Cvik opakujeme 4x.



## 2. Cvik na posilnenie chrbtového svalstva

Telo dáme do polohy svietnika, nadvihne horné končatiny aj trup nad podložku, hlava je v predĺžení trupu. S nádychom vystriedame horné končatiny a s výdychom pritiahneme oba lakty naraz k hrudníku. Pri cviku dbáme na dýchanie. Cvik opakujeme 4x.



## 3. Cvik na posilnenie chrbtového svalstva

Horné končatiny sú spojené za chrbtom, položené na driekovej oblasti. S nádychom zdvihne trup od podložky, hlava je v predĺžení trupu, lopatky pritiahneme k sebe a ruky nadvihne nad oblasť drieku. Horné končatiny vystrieme v laktoch a s výdychom uvoľníme ramená, telo dáme do základnej polohy. Pri cviku dbáme na dýchanie. Cvik opakujeme 4x.



## 4. Cvik na relaxáciu

V nádychu vyhrbíme chrbát, hlavu uložíme medzi ramená, panvu podsadíme. S výdychom sa prehne v drieku a hlavu zakloníme. Cvik opakujeme 4x.



## 1. Aké je správne dýchanie pri strečingu?

- a) Nádych nosom a s výdychom prehĺbujeme natiahnutie svalov.
- b) Pri natáňovaní svalov zadržíme dych.
- c) Dýchanie nie je dôležité, dbáme len na správne prevedenie pohybu.

## 2. V akom čase cvičiť strečing?

- a) ráno
- b) individuálne
- c) večer

## 3. Ako správne vykonávame strečing?

- a) Pohupovaním, kmitaním a natiahnutím svalu za hranicu bolesti.
- b) Základom je cvičiť pomaly, všetky pohyby sa majú robiť rovnomerne, plynule, umožňujúc svalom reagovať na napnutie.
- c) Striedaním pomalého pohybu s pohupovaním a kmitaním.

## 4. Ako posilniť trup a zlepšiť stabilitu?

- a) jednoduchými rehabilitačnými cvičeniami zameranými na hlboký stabilizačný systém (HSS)
- b) silovými cvičeniami
- c) cvičeniami zameranými na vytrvalosť

## 5. Aké je správne dýchanie pri posilňovaní hlbokého stabilizačného systému (HSS)?

- a) dýchanie prevažne bruchom
- b) dýchanie prevažne bránicou
- c) dýchanie nie je dôležité

## 6. Čo je „neutrálna chrbtica“

- a) normálne zakrivenie v krčnej oblasti
- b) normálne zakrivenie v driekovej oblasti
- c) normálne zakrivenie v krčnej, hrudnej a driekovej oblasti

## 7. Z čoho najčastejšie vznikajú bolesti chrbta?

- a) nesprávny stoj a sed
- b) nesprávne cvičenie
- c) nerovnováha svalov

## 8. Ako sa nazývajú svaly zabezpečujúce stoj, sed a ľah?

- a) statické svaly
- b) dynamické svaly
- c) svaly dolných končatín

## 9. Čo spôsobuje nesprávne držanie tela?

- a) bolesti chrbta
- b) deformity chrbtice
- c) výrastky na chrbtici

**1. Aké je správne dýchanie pri strečingu?**

Správna odpoveď je a.

Správne a kontrolované dýchanie, tak ako správne prevedenie pohybu je pre úspešný strečing dôležité. Mali by sme sa pomaly a uvoľnene nadýchnuť a s výdychom prehĺbujeme natiahnutie svalov. Dýchanie by malo byť prirodzené, rovnomerné. Správne dýchanie pomáha uvoľniť telo, zvyšuje krvný prietok v celom tele.

**2. V akom čase cvičiť strečing?**

Správna odpoveď je b.

Nájdite si „svoj“ čas na cvičenie. Niekomu vyhovuje skoré ráno, inému poobedie. Iní si rozdelia cvičenie na dve časti. Jednu časť absolvujú napríklad ráno a druhú poobede alebo večer.

**3. Ako správne vykonávame strečing?**

Správna odpoveď je b.

Majme na pamäti, že aj strečing nás môže zraniť. A to jednoduchšie, ako si myslíme. Ide o dlhodobý proces, netreba presilovať žiadnu časť svojho tela. Rýchly pohyb môže zvýšiť kĺbovitosť a stuhnutosť. Cieľom je zvyšovať rozsah bezbolestného pohybu. Preto je dôležité rozlišovať medzi bolesťou a pocitom napätia. Napnutie môže byť, bolesť nie.

**4. Ako posilniť trup a zlepšiť stabilitu?**

Správna odpoveď je a.

Rehabilitačné cvičenia zamerané na posilnenie hlbokého stabilizačného systému sú jednoduché. Na tieto rehabilitačné cvičenia nepotrebujete žiadne náradie a taktiež nepotrebujete veľa miesta. Môžete ich vykonávať kdekoľvek a niekoľkokrát denne. Po zvládnutí jednoduchých cvikov zaradujeme do cvičenia aj náročnejšie cviky.

Oveľa dôležitejšie ako cvičiť veľa je vykonávať rehabilitačné cvičenia správne. Práve toto je dôvod, prečo je dobré cvičiť pod dohľadom fyzioterapeuta. Pod odborným vedením si budete istí, že ste sa pri rehabilitačnom cvičení naučili používať správne svaly a zároveň správne dýchať.

**5. Aké je správne dýchanie pri posilňovaní hlbokého stabilizačného systému (HSS)?**

Správna odpoveď je b.

Pri cvičení by ste mali dýchať prevažne bránicou. Tento veľký sval sa podieľa na vdychovaní a vydychovaní vzduchu z pľúc. Aby ste sa naučili dýchať bránicou, lahnite si na chrbát a položte si ruku na žalúdok. Pri nádychoch a výdychoch by sa vaša ruka mala pohybovať hore a dolu.

**6. Čo je „neutrálna chrbtica“**

Správna odpoveď je c.

„Neutrálna chrbtica“ je postoj, ktorý udržiava tri normálne zakrivenia našej chrbtice – jedno v krčnej oblasti, druhé v hrudnej a tretie v bedrovej časti chrbtice. Tieto tri zakrivenia pomáhajú absorbovať záťaž a nároky kladené na naše telo počas státi, sedenia alebo pri pohybe. Keď stratíme normálne zakrivenia neutrálnej chrbtice, tak chrbtici spôsobujeme záťaž. Chrbtica by sa pri cvičení hlbokého stabilizačného systému mala udržiavať v neutrálnej polohe.

**7. Z čoho najčastejšie vznikajú bolesti chrbta?**

Správna odpoveď je c.

Bolesti chrbta najčastejšie vznikajú v dôsledku nerovnováhy svalov chrbta a svalov brušnej steny. Správne cvičenie a zapájanie svalov zabezpečí rovnováhu a týmto spôsobom predídeme aj bolestiam.

**8. Ako sa nazývajú svaly zabezpečujúce stoj, sed a ľah?**

Správna odpoveď je a.

Svaly, ktoré nám zabezpečujú sed, stoj a ľah sa nazývajú svaly statické. Sú to svaly, ktoré sa skracujú, a preto ich musíme pretahovať a znižovať ich napätie.

**9. Čo spôsobuje nesprávne držanie tela?**

Správna odpoveď je b.

Pri dlhodobom a nesprávnom držaní tela a nedostatku pohybu dochádza k zmenám na chrbtici, deformitám, čo má za následok preťaženie svalov a následnú bolesť.