

Strečing - neoddeliteľná súčasť tréningu hokejistu

Korčuľuj rýchlejšie, strieľaj presnejšie!? Pokiaľ hokejista nemá dostatočnú úroveň flexibility (elasticity) zaťažovaných svalov nemôže vykonávať pohyby koordinovane. Pravidelný strečing pomáha zlepšiť schopnosť vykonávať jednotlivé pohybové prejavy v celom rozsahu, a tým využívať ich plný potenciál. Strečing okrem iného znižuje riziko zranení, ďalej podporuje cirkuláciu krvi vo svaloch, pomáha v prevencii pred svalovou horúčkou, znižuje napätie vo svaloch (svalový tonus) a v konečnom dôsledku priaznivo zlepšuje celkovú výkonnosť pohybového aparátu.

Kedy svaly natáhať?

1. Po zahriatí svalov **pred samotným tréningom alebo zápasom** za účelom uvoľniť svalstvo, natiahnuť ho a zároveň pripraviť na zaťaženie.
2. **Po tréningovom procese alebo zápase** za účelom zvýšenia úrovne flexibility a rozsahu pohybu jednotlivých svalov.

Ktoré svaly natáhať?

- Zameraj sa na tie svalové skupiny, ktoré sú v hokeji najviac zaťažované (predná a vnútorná časť stehna, svaly horných končatín, bedrovo-driekové svaly, pletenec ramena a pod.). Pravidelným tréningom na ľade, ale aj mimo ľadu (posilňovňa, telocvičňa a pod.) majú tieto svaly tendenciu sa skracovať, čím strácajú svoju elasticitu.

Kľúčové body:

- **Zahriatie** – 10 až 15 minút aeróbnej aktivity – PF 140 – 160 pulzov/minútu (preskoky cez švihadlo, beh, stacionárny bicykel a pod.) pomáha na prekrvenie svalov a ich mierne uvoľnenie. Strečing nie je vhodné vykonávať bez zahriatia svalov na ľade!!!
- **„Natáhuť“ do úrovne mierneho tlaku** – bez bolesti! Sval natáhuje s výdychom. Pohyb zadržujeme na 15 – 20 sekúnd. Ak dochádza k bolesti, potom uvoľniť
- **„Bez kmitavého pohybu“** – Svaly majú prirodzený reflex sa brániť proti príliš rýchlemu (kmitavému) alebo príliš dlhému (rozsahom) natáhovaniu. Tento rýchly pohyb môže vo svaloch spustiť obranný reflex, čím dôjde k opačnému efektu - miesto uvoľnenia svalu k jeho napnutiu.
- **Na zvýšenie úrovne flexibility napnutých svalov** – vykonávaj strečing každý deň po tréningu alebo zápase pokiaľ sú svaly zahriate (v teplom prostredí, nie na ľade). Vykonávaj 5 opakovaní/natiahnutí na každú svalovú skupinu.
- **Pomôcky** - voľné teplé oblečenie, podložka, prípadne - uterák a švihadlo
- **Doba trvanie série:** 15 – 20 min.



Svaly v oblasti krku

Postojačky (pri hrbatom chrbte na lavičke, alebo v tureckom sede). Hlava je v miernom predklone, oči smerujú smerom k podlahe, ruky sú uvoľnené a slúžia ako záťaž na temene hlavy.

Ťah za krkom a dolu okolo chrbtice

Svaly v oblasti krku

Postojačky (pri hrbatom chrbte na lavičke alebo v tureckom sede). Hlava je v miernom úklone, ucho smeruje smerom k ramennému kĺbu. Pozor na udržanie roviny (nie záklon ani predklon hlavy). Ruka - záťaž ťahá hlavu k ramenu, pričom protiľahlé rameno tlačíme smerom k podlahe, čím zosilňujeme ťah.

Ťah od ucha k temenu hlavy



Svaly v oblasti krku

Postojačky alebo v tureckom sede (hlava je v polovičnej vzdialenosti medzi ramenom a prsiami). Ruka je na temene hlavy ako záťaž, pričom pohľad smerom ku kolenu.

Ťah šikmo od hlavy smerom k lopatke

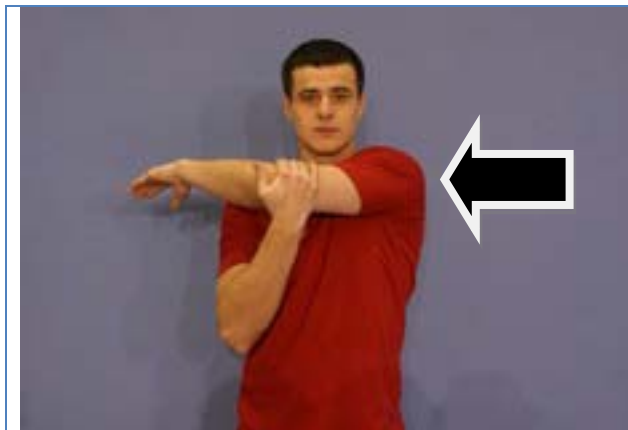


Svaly v oblasti krku

Postojačky. Hlava je v miernom záklone, oči smerujú smerom k stropu, ruky sú uvoľnené pred telom. Dlaň jednej ruky je umiestnená na brade, druhá ruka podporuje prvú ruku v oblasti laktového kĺbu. Obidve ruky slúžia ako záťaž.

Ťah pred krkom





Svaly v oblasti ramenného pletenca

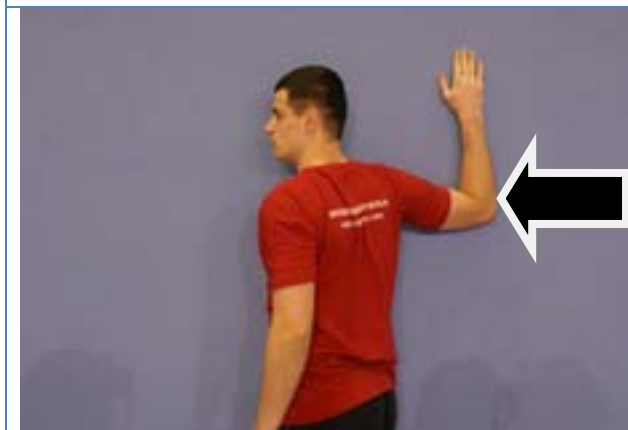
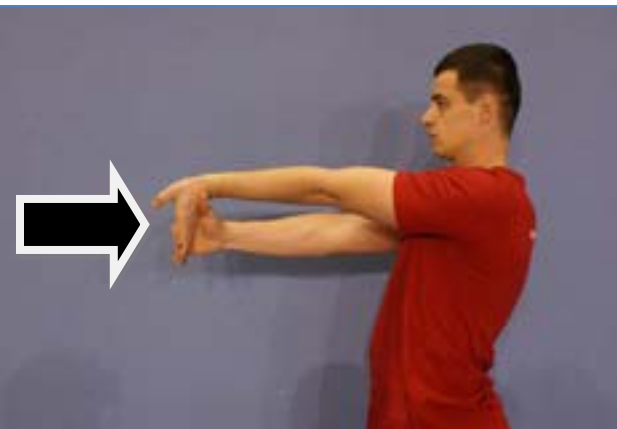
Postojačky alebo v tureckom sede. Jedna paža je v miernom pokrčení pred telom. Druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej. Pozor na predkláňanie hlavy.

Ťah v ramennom pletenci

Svaly v oblasti zápästia a predlaktia

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi. Pozor na predkláňanie hlavy a trupu.

Ťah vo vnútornej strane predlaktia a zápästia



Svaly v oblasti hrudníka a ramena

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi. Pozor na predkláňanie hlavy.

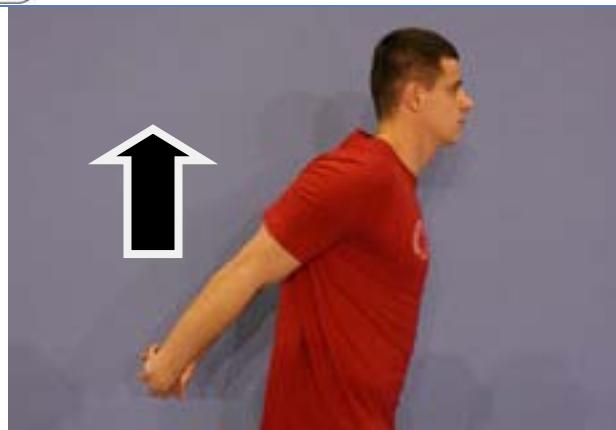
Ťah v oblasti prsných svalov a ramenného kĺbu

Svaly v oblasti ramenného pletenca a tricepsu

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú za hlavou. Jedna dlaň smeruje k lopatke, druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej ruky. Pozor na predkláňanie hlavy.

Ťah v ramennom pletenci a tricepsu





Svaly v oblasti bicepsu a tricepsu

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú v zapažení šikmo dole, pričom sa ich snažíme postupne vytlačiť smerom nahor. Pozor na predkláňanie hlavy a trupu.

Ťah v oblasti bicepsu a tricepsu a hornej

Svaly v oblasti chrbta a brušných svalov

Horné a dolné končatiny sú v 90 stupňovom uhle k trupu. Pomalým pohybom vytláčame chrbát v oblasti hrudníka smerom dole. Hlava je uvoľnená, oči sa pozerajú smerom hore.

Ťah v oblasti chrbta a brušných svalov



Svaly v oblasti chrbta

Horné a dolné končatiny sú v 90 stupňovom uhle k trupu. Pomalým pohybom vytláčame chrbát v oblasti hrudníka smerom hore. Hlava je uvoľnená, oči sa pozerajú smerom na brucho.

Ťah v oblasti chrbta



Svaly v oblasti chrbta

V ľahu na bruchu. Pomalým pohybom sa dostaneme do polohy ako na obrázku. Dolná časť tela (od panvy k chodidlám) zostáva v kontakte s podlahou, horná časť tela (od hlavy po dolnú časť chrbta) sa dvíha smerom hore. Pozor na predkláňanie hlavy.

Ťah v oblasti dolnej časti chrbta





Svaly v oblasti brucha a prednej strany stehien

V kľaku na nohách. Pomalým pohybom vytlačáme panvu smerom šikmo vpred. Pozor na príliš veľké zakláňanie hlavy.

Ťah v oblasti brucha a prednej strany stehien

Svaly v oblasti vnútornej strany stehien

V sede rozkročnom. Pomalým pohybom tlačíme (vytláčame) vnútornú časť kolenného kĺbu smerom von. Tlak by mal byť rovnomerný, obidvomi lakťami súčasne.

Ťah v oblasti vnútornej strany stehien



Svaly v oblasti zadnej strany stehien

Sed, rotácia trupu so zapretím lakťa s protismerným kolenom (vonkajšiu stranu), pričom tvár smeruje vzad.

Ťah v oblasti zadnej strany stehna a bedrovodriekovom svale



Svaly v oblasti chrbta a zadnej strany stehna

Sed, pomalým pohybom priťahujeme hrudník a brucho k prednej strane stehien súčasne obidvoma pažami ako je to znázornené na obrázku.

Ťah v oblasti chrbta a zadnej strany stehna





Svaly v oblasti vnútornej strany stehna

Vzpor kľačmo, pomalým pohybom rozťahujeme kolena smerom od seba váhou tela.

Ťah v oblasti vnútornej strany stehna

Svaly v oblasti vnútornej strany stehna

Sed, noha pokrčená v kolenom kĺbe, druhá vystretá priamo pred telom. Jedna ruka drží chodidlo, druhá ruka vyvíja tlak na kolenný kĺb pokrčenej nohy smerom k zemi.

Ťah v oblasti vnútornej strany stehna a bedrovo-driekového kĺbu



Svaly v oblasti zadnej strany stehna a chrbta

Sed, rozkročný, obidvomi pažami a hrudníkom sa naťahujeme smerom k chodidlu (prednej časti stehna).

Ťah v oblasti zadnej strany stehna a chrbta



Svaly v oblasti zadnej strany stehna

Ľah na chrbte, obidvomi pažami priťahujeme prednú časť stehna smerom k hrudníku.

Ťah v oblasti zadnej strany stehna





Svaly v oblasti prednej strany stehna

Stoj rozkročný, výpad smerom vpred. Ťah nastáva prenosom váhy na prednú nohu.

Ťah v oblasti prednej strany stehna a bedrovo-driekového svalu

Svaly v oblasti vnútornej strany stehna

Stoj rozkročný, výpad smerom do strany. Ťah nastáva prenosom váhy na prednú nohu.

Ťah v oblasti vnútornej strany stehna a bedrovo-driekového svalu



Svaly v oblasti zadnej strany stehna

Stoj rozkročný, výpad smerom do strany. Jednou pažou a hrudníkom sa naťahujeme smerom k prednej časti stehna.

Ťah v zadnej strany stehna a bedrovo-driekového svalu



Svaly v oblasti lýtky

Stoj rozkročný, výpad smerom vpred (k stene). Obidvoma pažami sa dotýkame steny, pričom prenášame váhu na zadnú nohu. Predná noha nám slúži len ako opora.

Ťah v oblasti svalu lýtky



Použitá literatúra:

1. http://hbuldoci98.gooool.cz/strecink_pro_ledni_hokej.pdf (22.12.2008)
2. <http://hr.umich.edu/mhealthy/tools/resources/pdf/stretching.-flexibility.pdf> (22.12.2008)
3. http://baseball.hluboka.cz/data/download/2007/_Pro%20vsechny%20tymy/STRE%C8ING.pdf (22.12.2008)