

Pohybový režim moderního člověka se proti dřívějším dobám podstatně proměnil.

Pohybový systém zatěžujeme značně nerovnoměrně. Některé klouby a svaly zaměstnáváme více, než je zapotřebí (např. svaly lýtkové, na zadní straně stehen, bederní, ohybače kyčelních kloubů a na pažích), jiné naopak zatěžujeme naprosto nedostatečně (např. svaly hýžd'ové, břišní, meziplopatkové, natahovače na pažích). Zmenšením pohybové pestrosti se snižuje i schopnost pohybového systému rychle se adaptovat na pohybové zátěže.

Stále častěji se projevují i negativní důsledky hypermobility. Lidi lze zařadit do dvou skupin: v první jsou jedinci se sklonem k svalové tuhosti, ke zkrácení svalstva a vaziva, k určité svalové hypertrofii.

Do druhé skupiny, která narůstá, patří jedinci se sklonem celkové uvolněnosti: pro ně je typický snížený svalový tonus, uvolnění vaziva, šlach a kloubních pouzder. Tito lidé vykonávají všechny polyby v kloubech v daleko větším rozsahu, než je zdravé.

Strečink je účinná metoda, jak protahovat svaly. Protahujeme však pouze ty svaly, které to potřebují, abyste nezvyšovali pohyblivost kloubů a páteře na úkor jejich pevnosti. Před protahováním musí být svaly dobře zahřáté a prokrvené. Ztuhlý sval v napětí se dá jen obtížně protáhnout a navíc je to nešetrné. Zejména nesmíte pociťovat bolest.

Dýchat umíme všichni a přesto málokdo dýchá správně. Dýchací pohyby probíhají automaticky, ale protože se mění podmínky v nichž žijeme, dýchací svalstvo ochabuje, hrudník ztrácí pružnost, pohyblivost a dýchání se následkem toho stává povrchní a neúplné. Proto, kdo chce "dělat strečink" dobře, musí se zabývat i dýcháním.

Relaxace příznivě působí na tělesný i duševní stav, je prevencí stresů a tím i civilizačních chorob. Umění relaxovat je dostupné každému, ale je třeba se mu naučit. Potom přináší mnohostranný prospěch. Je podmínkou úspěšného střetnutí, dobrého zdraví, tělesné i duševní výkonnosti. Pomocí relaxačních cvičení se učíme odstraňovat především nadměrné, neúčelné napětí přetrvávající ve svalectech v klidu.

Vážení sportovci, i Ti ve výslužbě a každý z Vás, kteří jste dočetli až k této větě, udělali jste první krok k tomu, aby jste se dozvěděli, jak si zařadit příjemné dny bez potíží. Věřte, že zdravotní pohoda udělá vždy den lepší a zaručeně potkáte mnohem více příjemných lidí.

POSÍLOVÁNÍ ZÁDOVÝCH A BŘÍŠNÍCH SVALŮ STREČINK, DÝCHÁNÍ

Jaroslava Nováková
trenérka II. tř.
cvičitelka kondiční kulturistiky III. tř.

ÚVOD

Vážení sportovní přátelé,
byla jsem pověřena Vám přiblížit několik poznatků o bederních, zádových, břišních svalech a o strečinku.

Patří již k riziku výkonných sportovců (ne jenom sportovců), že trpí potížemi zad. Mnozí z takto postižených mají slabé zádové a břišní svalstvo. Tento oblastem se bohužel nevěnuje dostatečná pozornost.

Posilování břišního svalstva není vůbec jen otázkou estetikou, ale slouží v první řadě k tomu, aby zabránilo hrozbě možného poranění zad.

Břicho a pánevní oblast

Břicho a pánevní oblast jsou tělesné zóny, kde nejdříve pocítujeme následky stárnutí a opotřebování. Břišní a zádové svaly pracují jako spojený celek a udržují trup ve vzpřímeném postavení. Oslabení pevnosti a svalového napětí břišního a zádového svalstva vede neodvratně ke zhoršení držení těla: spodní partie zad jsou nerovnoměrně zatěžovány, což nám pak způsobuje bolesti a potíže. Ze statistiky vyplývá, že čtyři z pěti osob si nařikají na bolest zad a to je počet doslova hrozný. Z 80% se přitom jedná o důsledky ochabnutí břišních svalů.

Klasický leh - sed, který se hodně používá na trénincích, jako posilování břišních svalů, je přímý břišní sval zatížen jen v první fázi pohybu (mezi 30° - 45°). Pak přebírá hlavní práci bedrokyčlostehenní sval a břišní svalstvo už se dál neúčastní.

Bedrokyčlostehenní sval se rozprostírá mezi prvním a čtvrtým páteřním obratlem a je spojen se stehenní kostí. Vždy, když se vzpřímuje do sedu, působí tento sval prudkým tahem na obratle, ohýbá páteř a zvyšuje riziko poranění. Provádíme-li tento pohyb příliš razantně nebo dokonce trhem, znásobíme sílu svalového zatížení a zvyšujeme tak nebezpečí poranění zad v oblasti páteře.

Cvičky na břišní i zádové svalstvo, s kterými Vás chci seznámit mohou cvičit mladí i starší, muž nebo žena, chlapec nebo děvče, ale každý si přizpůsobí cvičky podle svých možností. Toto cvičení klade důraz na kvalitu a techniku provedení, nikoliv na faktor času.

Pět až patnáct minut trenínku, při správném držení těla a ve spojení s cvilkami, které uvolňují a posilují zádové svalstvo, dostatečně zpevní břišní krajinu a uchrání zádové svaly před poškozujícím vedlejším působením.

Při cvičení, která působí na břišní partii, se zpravidla nejdříve unaví krční a ramenní svaly. Tak jak bude vaše tělo slít a jak se bude zlepšovat vaše technika, zvýší se i vaše schopnost poradit si s vyššími počty opakování jednoho cviku.

Proto je důležité zakončovat tréninkové programy několika cvilkami na posilování a rovnání zádových svalů. Stačí cvičit tři nebo čtyři cviky, neměl by však mezi nimi chybět "kočičí hřbet". To je velice cenné a užitečné cvičení, které pomáhá protahovat široký sval zádový. Všechny cviky se dělají vláčně a plynně.

I. cvik

Lehněte si na břicho, paže a nohy jsou natažené. Levou nohu a pravou ruku nadzvedněte. Dbejte na to, aby při zdvhlání nohy zůstaly obě kyčle na podlaze. Stejně cvičení dělejte pravou nohou a levou rukou. Chcete-li, můžete natočit hlavu tak, abyste viděli cvičící ruku - krk však mějte stále uvolněný.

II. cvik

Ležme na břiše. nohy mějte těsně u sebe a natáhněte je až do špiček prstů. Dlaně s roztáženými prsty přiložte k hlavě. Trup zvedejte velice pomalu, kontrolované a zpět do výchozí pozice.

III. cvik

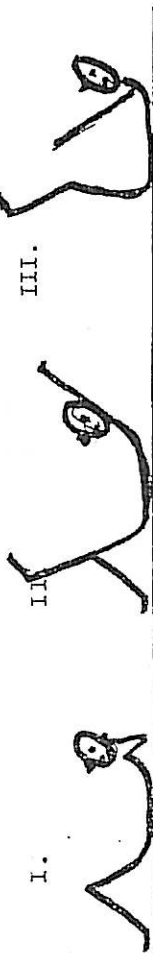
Když už ležme na břiše, přidáme si třetí cvik na horní část zad. Upažte, ruce povolte v loktech a zvedejte nahoru a dolů. POZOR - ramena a paže jsou v rovině. Čelo je opřené o podložku, nezapojuje krční páteř. A teď je dobré si zacvičit "kočičí hřbet".

IV. cvik "Kočičí hřbet"

Zaujmete polohu na všech čtyřech. Natažené paže s propnutými lokty jsou opřeny na šíři ramen, kolena na šíři boků. Důrazně zatáhněte břišní svaly. Hlava, krk a záda tvoří rovnou linii.

Pozvolna ohněte záda do kočičího hřbetu - tak vysoko, jak to dokážete. Mějte stále břišní svaly vtaženy dovnitř. V této poloze zůstaňte sedět po deset dob. A teď udělejte pravý opak: docela pomalu a kontrolované nechte střední část těla klesnout dolů - v žádném případě ne rychle, naráz!

Při otáčení trupu předsuníte ramena a zároveň stáhněte lokty vzad. Na začátku rotačního pohybu se trochu předkloníte, aby se hrudní koš nakláněl k pánvi. Dokážete tak využít celého prostoru pro otáčivý pohyb.



III.

obr. 6a-b-c

- I.
 - ruce dejte pod lýl
 - nadzdvihněte trup
 - předpažte, zatáhněte břišní svaly a směrem za rukama vytáhněte trup ještě o kousek výš
 - vydechněte, napněte břišní svaly a ruce opět složte pod hlavu, pevně držte tuto polohu a počítejte do tří
 - uvolněte trup a odpočítejte si

II.

- nadzvedni trup a dlouze vydechni
- zatáhni břišní svaly
- natažená noha se nesmí pohybovat - 8 až 12 při dvou seriích
- totéž s opačnou nohou

III.

- paže zkrříž na prsou a dlaně polož na ramena
- vydechněte a napněte břišní svaly s nadzvednutým trupem natahuj paže až k prstům u nohou, břicho zatažené
- znovu překřížte ruce na hrudi a trup ponechte chvíli v nadzdvížené poloze
- tělo klesne na zem

Zádové svaly

Koho někdy trápy bolesti zad, ví o čem je řeč. Jak jsem již uvedla, je to důsledkem ochablého břišního svalstva a v současnosti je to chybné držení těla, včetně sezení s ohnutými zády. Stačí náhle silně zatížit ochablá záda a chronická onemocnění či dokonce onemocnění zad jsou zde. Procvičujeme-li břišní a hýžděové svalstvo, zapojujeme i zádové svaly.

Přestože břišní svaly patří k těm nemnoha svalům, které je možné - chceme-li trénovat každý den, přece jen bych vám doporučila udělat jeden den v týdnu přestávku.

Cvičení nikdy nesmí být utrpení, ale radost, jinak s ním člověk brzy skončuje. Nikdy není tak pozdě, abyste nemohli začít cvičit a případná ochablost svalů rozhodně není překážkou. Všechny cviky můžete bez problémů provádět i doma.

Je lhostejné, co právě děláte, zda stojíte, sedíte, varíte, myjete nádobí nebo telefonujete, každá činnost nějak ovlivňuje Držení těla, na to je třeba dávat si pozor. Stále si připomínejte, kdykoliv zapojíte své břišní svaly, že máte držet trup zprůměrně a bojovat s problémy zemské přitažlivosti, která se s přibývajícím věkem projevuje stále silněji.

Ještě než vás seznámím s cviky na břišní a zádové svaly, velice ráda vás seznámím s "PĚTI TIBETANY". Nebojte, nejsou to žádní muži, ale pět bezvadných cviků na rozhybání celého těla. Já tyto cviky cvičím ráno (můžete kdykoli během dne), a to znamená vstát 15 až 20 min. ráno dříve. Co je velice důležité, tyto cviky správně cvičit. Především jde o přiměřené zacházení s vlastním tělem, pozorování vlastního cvičení a poznání svých možností. Tyto cviky se začínají cvičit na počtu tři opakování a postupně se přidává až k jednadvaceti opakování.

I. cvik - obr. 1

Stojíte vzpříma, mírně rozkročení a chodidla jsou rovnoběžně postavená. Kolena mírně pokrčte. Zaměřte svou pozornost na bod (energetickou zónu) asi tři až čtyři prsty pod pupkem. Stojíte uvolněně, ale rovně. Při vdechu roztáhněte paže jako křídla a zároveň se všemi prsty vcítíte do prostoru.

Pak se začneme pomalu otáčet kolem vlastní osy, podle možnosti můžete pohyb zrychlovat a svůj pohled přitom zaměřit na určité místo ve výši očí. Když chceme otáčení ukončit, zůstaneme stát lehce rozkročení a přitom spojíme ruce před tělem (ve výši hrudního koše) a díváme se na palce. To nám pomůže, abychom se opět dostali do rovnováhy.

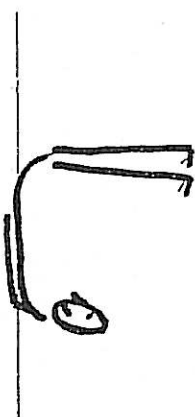
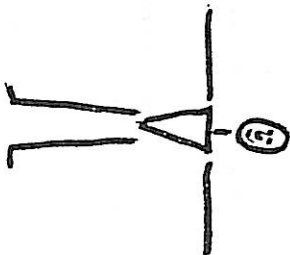
II. cvik - obr. 2

Položte se na záda. Opět zaměřte pozornost na dech a bod ve středu těla - tři až čtyři prsty pod pupkem - a sledujte svůj dech.

S dalším vdechem zvedněte hlavu a napnuté nohy - mírně od sebe - vzhůru ke stropu. Přitom je dobré, když podnět k tomu vychází z pat, které tedy posunujeme dál a prsty se přitom pohybují směrem k holeni. Kdo má silně prohnutou páteř dopředu (lordóza), ten by měl v každém případě napřed postavít chodidla na zem a teprve potom zvedat nohy. V tomto případě se také nohy nikdy nepokládají natažené, ale napřed se zase postaví na podlahu a pak se nechají sklouznout dolů. V pozici zvednutá hlava a nohy setrvejte tři až čtyři vdechy. Při výdechu pokládejte pomalu hlavu a nohy na podlahu.

Důležité:

Při všech cvicích dbejte na slaďení dechu s pohyby, tedy na současně zahájení cviku a dýchání (nikdy nezadržovat dech). Začátek dýchání = začátek cvičení!



obr. 1 - 2

III. cvik - obr. 3a-b

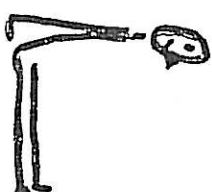
Klečnete si, kolena od sebe v šířce boků. Prsty u nohou jsou vzepřeny o podlahu a chodidla jsou v pravém úhlu k podlaze. Uchopíte se rukama pod hýžděmi. Pořádně se narovnejte, položte bradu na hrudi, aby se natáhly krční svaly. S nádechem se prohněte vzad. Ramena visí lehce dolů dech volně proudí. Přitom nechte hlavu pomalu klesnout dozadu, dolní čelist se pak uvolní a ústa se lehce pootevrou. V této poloze zůstaňte tři až čtyři nádechy a výdechy.



obr. 3a-b

IV. cvik - obr. 4a-b

Posadíme se, napnuté paže položíme vedle hýždí, ruce jsou uvolněné a prsty lehce pootevřené. Opět položíme bradu na hrudi, aby se protáhlo svalstvo krční páteře. Zvedneme trup a jeho ohyb musí vycházet z pánve resp. spodní části zad - tzn., že pánev posunujeme směrem k chodidlům a pomalu zvedáme do pravého úhlu. Chodidla jsou postavena rovnoběžně v šířce pánve. Cvičení začínáme s nádechem, v pozici zvednuté pánve provedeme tři až čtyři nádechy a výdechy a vrátíme se do výchozí pozice.

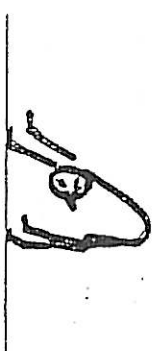
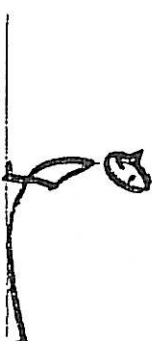


obr. 4a-b

V. cvik - obr. 5a-b

Položte se na břicho, vaše ruce leží pod hrudníkem, prsty u nohou jsou vzepřené o zem a nohy mírně rozkročené. Pak zvedněte pomalu horní část těla, opírejte se o napnuté paže, až se dostanete do polohy zv. kobra. Hlavu zakloňte dozadu, uvolněte čelist a lehce pootevřete ústa. Setrvejte tak tři až čtyři nádechy a výdechy. Teď zvedněte s nádechem pánev do polohy obráceného V, aniž byste měnili postavení rukou a nohou. Přitom přitahujeme paty k podlaze a bradu k hrudi. Setrvejte v této pozici tři až čtyři výdechy a nádechy. Nakonec se vraťte do polohy kobra.

Pro všechny cviky platí, že je lze postupně až jedenadvacetkrát opakovat. Přitom je důležité staré pravidlo - mň je někdy víc. A ještě jedna rada, pokud máte potíže s uvolněnou kontrolou dechu: smích je nejlepší cvičení bránice.



obr. 5a-b

Břišní svaly**obr. 6a-b-c**

Všecké pohyby dělejte vláčně a bez křečovitosti. Příliš švihové, násilné nebo trhavé pohyby mohou vést k namožení zad.

Při podpírání hlavy nespínejte nikdy ruce na šíji - používejte dlaně jako misky, které přidávajíte po stranách hlavy. Zmenšujete tak tlak na krční páteř.