POZNÁMKY O STREĻINKU

Pš VODNÍ VERZE K SEMINÁř I PRO TRENÉRY ï 13. 10. 2012
AKTUALIZOVÁNO PO ġVÝCEARSKÉM LETNÍM KEMPU 2014

Autor: Martin Svitek

Text mŢže být volnĎ šířen a kopírován pouze jako celek, protože jen tak má smysl.

Tento materiál je doplňkový a připomínkový k praktickému semináři na setkání STM 13. 10. 2012. Zřejmě jen s praktickým vyzkoušením a ukázkou bude dobře pochopen a zkvalitní trénink Taekwonda. Není cílem vytvořit zásobník cvikŢ, ale upozornit na detaily a principy o kterých vŇšina cvičencŢ bojových umĎní neuvažuje. Fotka ani slovo nemŢže nahradit vlastní pohybový prožitek, doporučuji proto, dát vybranému cviku nĎkolik týdnu snahy a vnímání (platí zvláštĎ pro celotĎlové cviky na konci textu) a až poté ho zavrhnout.

Obecné principy streţinku:

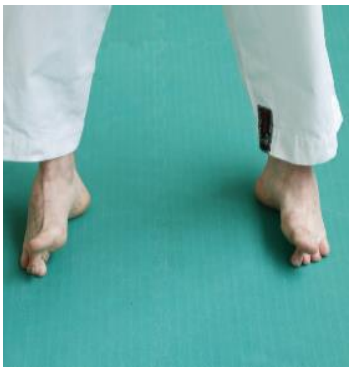
PŚed tréninkem uğíváme spíğe dynamická cviţení: rozhýbání a zahŚátí vğech kloubŢ pohyby, pokud moğno kruhovými

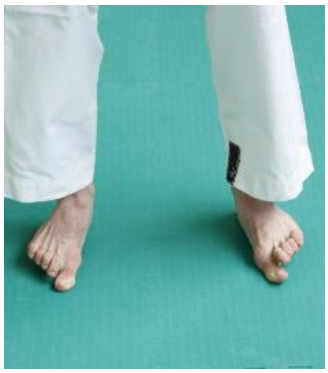
Vysvŋlení principu: dlouhý statický streţink zŚejmŋlehce narušuje tŋlesné schéma (interpretaci vlastního tŋla v mozku) a mŢğe vést k horğí kontrole pohybu a tendenci k zranŋním, dynamická cviţení (a také statické cviky s balanţními nároky a rytmické pohyby jako napŚíklad pruğení ve výpadu) zvyğují rozsah pohybu mechanickým uvolnŋním mŋkkých tkání, ale také díky zmŋnám Śídících procesŢ pohybu (v mozku). ZjednoduğenŋŚeţeno rozvnímávají mozek a tŋlo a zkvalitŘují pohyb. Statický streţink (myğleno klasický streţink vsedŋnebo vleğe na zemi) patŚí na konec tréninku, ideálnŋnásledovaný stabilizaţními cviţeními. Jeho zámŋrem je uvolnit mŋkké tkánŋ, ale hlavnŋsníğit svalové napŋtí po náročném cviţení.

Poznámka navíc: doporuţuji nahradit moorup undong (jelikoğ dnes uğ vŋğina lidí neumí zacviţit s celými chodidly na zemi) fyziologickým dŚepem, specifické je rozhýbání chodidla a kotníkŢ.

Obr. 1: Fyziologický dŚep (paty na zemi, kolena míŚí tam kam prsty, páteŚ napŚímená ï hlubğí vysvŋlení je souţástí semináŚe)

Obr. 2: Rozcviţka chodidla a kotníkŢ (stŚídavŋjdŋte na ğpiţky a paty, zevní a vnitŚní hrany chodidel s obrácenými pohyby prstŢ, tak jak je ukázáno na obrázcích)



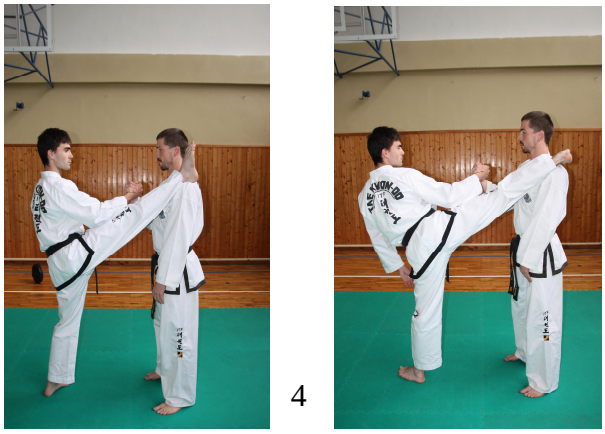


A/ Pro cvičení cílené na maximální rozsah pohybu u kopacích technik platí:

Využívat gymnastická cvičení v Taekwondu známá jako apcha-,yopcha-, yopacha-, sasongcha-oligi.
Pokud cvičíme staticky, tak oproti běžným doporučením protahujeme v balanční náročných polohách, ideálně i s pohybem do rotace kyčle (toto platí pro Taekwondo a další pohybové aktivity vyžadující velký rozsah pohybu v náročných situacích, pro běžný sport neplatí).
Běžné, nečasto opravované, chyby v těchto cvičeních: nestabilní stojné chodidlo s nekvalitním rozložením váhy (chodidlo chceme symetricky opírat s maxiomem tlaků do stran apkumchi a patu), "zmenšování" trupu (ohýbání páteře), při bočních rozkmitech lordotizace (prohnutí, "vyzadkování") páteře.

Obr. 3: Gymnastická cvičení

Obr. 4: Statická cvičení (doporučuji přidat i plynulé přechody mezi těmito dvěma pozicemi bez snížení kopající nohy, toto cvičení vhodně nahrazuje překážkový sedět viz níže)



Obr. 5: Typické chyby ï hroucení trupu (ukazuje na nedostateľnou stabilizaci páteŚe, platí i pro apcha oligi a jeho variace)

Obr. 6: Typické chyby ï lordotizace (prohnutí) beder pŚi boľních pohybech dolní konľetiny (platí i pro yopchaoligi)

Poznámka ke zdraví kolene:

v rozġtĮpových cviľeních, kdy dochází k boľní zátĮži kolene, pŚitahujeme ġpiľku k holeni (dorzální flexe kotníku), abychom tak napnutím lýtkového svalu koleno chránili.

Obr. 7: RozġtĮp ï na první obrázku se zbyteľnou zátĮží postranních vazŢ kolene, druhý obrázek po korekci pozice kotníkŢ (výraz obliľeje na obou obrázcích není projevem utrpení, ale hluboké duchovní únavy po dlouhém soustŚedĮní)

Vhodnost pŚekáġkového sedu:
DobŚe provádĮný cvik znamená - pokrļená noha na nártu s patou u stehna a hýġdĮ Tato pozice chrání koleno (za coġ je pŚekáġkový sed kritizován), pŚes to ho doporuļuji nahradit cviky s rotací kyļle, jelikoġ je pŚíliġ statický (viz principy výġe) a korekce jsou nároļné k provedení zvláġtĮu zkrácených nováļkŢ.

Obr. 8. 1.: PŚekáġkový sed ï provedení na prvním obrázku se zbyteļnou zátĮġí kolenního kloubu, druhý obrázek po korekci

Obr. 8. 2.: BezpeļnĮġí cviky nahrazující pŚekáġkový sed ï nahoŚe - taktická ġába a pŚechody v ní (pokud máte diagnostikován femoroacetabulární impingement syndrom a v tomto cviku cítíte diskomfort, konzulujte stav s lékaŚem nebo fyzioterapeutem)/ dole ï boļní dŚep

B/ Cvičení podstatná pro dlouhodobé udržení výkonnosti a zdraví aneb na co se zapomíná:

Tato skupina cvičení by neměla být ta "ano to znám a občas to děláme", ale "znám a cvičím denně nebo aspoň PO každém tréninku".
Správný čas pro tato cvičení je po tréninku (nebo aspoň několik hodin před ním + je vhodné je přidat do netréninkových dnů) opět z důvodů uvedených na začátku textu (zmatení tělesného schématu s rizikem zranění při náročných pohybech) s výdrží aspoň 30 vteřin.

Hýždě - celá skupina hýžďových svalů se výrazně podílí na kopacích pohybech
- zvýšené napětí u bojovníků z kopacích stylů se často podílí na bolesti v bedrech, kyčli nebo zevním koleni

doporučené cviky: sed 90-90 (nazýván také sed poloviního hákového kříže)
turecký sed a předklony v něm s rotací

Obr. 9: Sed 90-90

Popis cviku: mezi holení a stehnem obou končetin je 90 stupňů, mezi oběma stehny je 90 stupňů; střed hrudníku pokládáme na přední koleno ohybem v kyčli (tedy ne ohnutím páteře), dokud neucítím tah v hýždi (u některých je tah výrazněji v bedrech nebo na zevní straně stehna, což není chybou, tyto části těla jsou anatomicky spojené také vazivem), alternativami jsou předklon na střed holeně nebo cca 30 cm stranou od přední nohy ï toto protahuje jiné porce hýžďových svalů

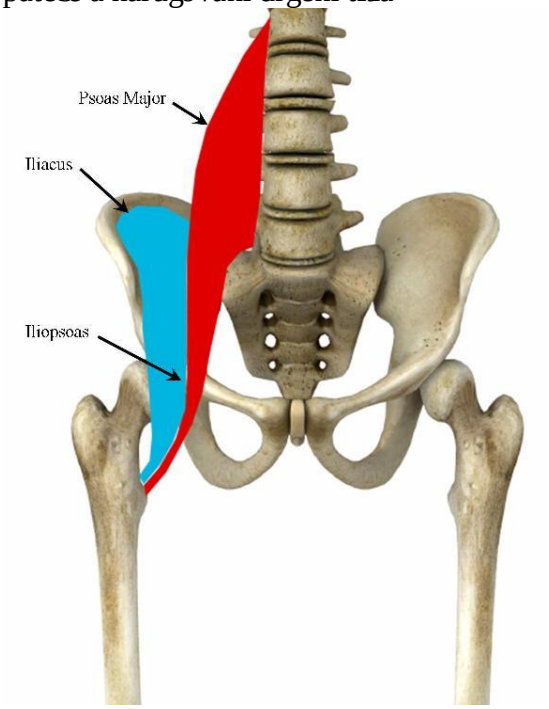
Obr. 9.1: Variace sedu 90-90 cílící další části hýžďových svalů, rotační verze současně protahuje trup a ohybače kyčle zadní nohy (viz další kapitola) ï 1. střed hrudníku jde na střed holeně 2. střed hrudníku jde mimo nohu (cca do vzdálenosti poloviny bérce) 3. napřímený trup točíme od přední nohy, zadní kyčel se snažíme protlačovat dopředu k docílení tahu v ohybačích

Obr. 10: Turecký sed a rotace v nĎm (v rotaci výraznĎjší protažení jedné pŤlky hýždí a zad)

<u>Flexory kyčlí (ĂtŠsla ñ)</u>:

- svaly podílející se na kopání
- permanentnĎje zkracujeme trávením života vsedĎna židli
- jejich hypertonus (zvýšené napĎtí) se ľasto podílí na bolesti v bedrech, tŠsle nebo bŠiše a mechanicky znemožňuje napŠímit bederní páteŠ (vytahuje páteŠ dopŠedu do prohnutí)
- možnosti protažení viz obrázky

Obr. 11: Anatomie dvou kyľelních flexorŤ, které umožňují zvednout dolní konľetinu nad 90 stupňŤ i vždimnĎte si spojení s bederní páteŠí, které vysvĎtluje zpŤsobování bolesti bederní páteŠe a narušování držení tĎla



Obr. 12: Protaťení flexorŤ kyľ le (provedení v kleku je snazší)

<u>Popis cviku:</u> udržte napŚímenou bederní páteŚ (úmyslné zatnutí dolní ľ ásti bŚicha mŤže pomoct), posouvám pánev dopŚedu tak, aby vznikl tah v tŚísle zadní nohy

Obr. 13: Postizometrická relaxace flexorŤ kyľ le pŚi chronických obtížích s tŚísly

<u>Popis cviku:</u> na 10 vteŚin aktivujeme visící konľ etinu (pouze proti gravitaci, tedy vŤbec nedojde k pohybu, jen ke zpevnĎní) poté zhluboka nadechneme, s výdechem nohu uvolníme a necháme cca 30 vteŚin volnĎ (!) viset s pocitem Ňtáníň visící dolní konľ etiny, zopakujeme 3x, cviľ íme dennĎ

Hrudní páteš a hrudník:

- ke kyfotizaci ("nahrbení") a tuhnutí hrudníku krom sedavého stylu ţivota vede i převaha tlakových cvičení a dopředných (kliky, údery) pohybţ paţe nad pohyby do tahu (posilování nebo zápasnické technikyé)
- tuhý hrudník znekvalitňuje dýchání, mechanicky přetěţuje ramena při pohybu paţí (pohyb paţe se nerozloţí do hrudní páteře) a znemoţňuje napřímení bederní páteře s výslednou bolestí ramene, beder atd.
- doporučené cviky
    - most nebo prţpravná cvičení k němu
    - rotace hrudní páteře
    - celotělová protahování

Obr. 14: Uvolnění hrudní páteře do extenze a trakce

Popis cviku: s pocitem vytaţení za pánví (jak by vás někdo chtěl odtáhnout od rukou) prohýbám nebo propruţuji hrudník mezi lopatkami (pomáhá představa závaţí mezi nimi)

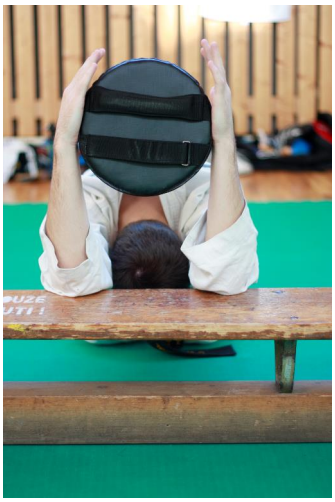
Obr. 15: Uvolnění hrudní páteře do rotace

Popis cviku: obědolní končetiny pokrčené, spodní ruka fixuje pánev (ta nesmí rotovat), horní ruka pomáhá ţebrţm rotovat a tak pokládat svrchní rameno k podloţce, výraznětu pomáhá hluboké dýchání a prohlubování rozsahu pohybu s výdechem. Pohled oči je ve směru rotace. V tomto cviku většina lidí nepociťuje výrazný tah, pocit jemného uvolňování hrudníku skrze hluboké, ale uvolněné dýchání, je dostatečný.

Obr. 15.1: Variace rotaţního uvolňování hrudníku v průběhu rozcvičky a tréninku fyziologického dýchání – příklad procedury: 10x zopakovat první verzi jako bych chtěl udírat loktem do stropu, poté výdrž v druhé verzi 10 vteřin (všimni si, že rameno se nezalamuje za tělo, ale plynule pokračuje v průběhu hrudníku)

Obr. 15.2: Protažení hrudníku a ramen (s cílením na rotátorovou manžetu) – pohled ze strany a zepředu

<u>Popis cviku:</u> předloktí striktně paralelně s předmětem cca šířky ramen mezi zápěstími (ne dlaněmi!), aktivně silně tlačím do předmětu, jako bych ho chtěl rozdrtit, současně posouvám pánev od ramen, aby se úhel mezi trupem a pažemi napřímoval, vydatný tah by měl být v ramenou a hrudníku, ideální provedení je takové, že vydechuji hrudník (spodní žebra tedy neprominují z těla – nelze vidět přes tobok, pouze nahmatat)



Obr. 16: Zjednodušený most

Popis cviku: v zobrazené pozici se snažím vytáhnout lokty dozadu a tím otvírat hrudník (pocit jako by mě někdo vytahoval za kožili ke stropu), zřetelný tah musí být v horním hrudníku a ramenou

Obr. 17: Základní most

Popis cviku: snažím se být v páteři zakloněný plynule v celém jejím průběhu (ne pouze v bedrech), chodidla i ruce jsou aktivně opřeny celou svou plochou, pocit jako by mě někdo vytahoval za kožili ke stropu.

C/ Celotělové cviky aneb více much jednou ranou:

Tyto cviky jsou trochu náročnější na naučení a pochopení, následně ale dávají možnost velmi strunného minimalistického střeinku, výrazně šetří čas.

1/ Brettzel 1 - protažení hýždí, přední strany stehna, páteře, hrudníku

Obr. 18: Brettzel 1 neboli „Preclík“ – protažení hýždě, předního stehna a hrudníku

Popis cviku: horní nohu pokrčit v koleni a přitáhnout spodní rukou, co nejvíc k hrudníku (kvůli napřímení beder, ty se nesmí prohýbat); spodní nohu pokrčit, aby byla pata u zadku a držet horní rukou (možno použít ručník) (ideální je, když obě dlaně míří ke stropu, tak jak je na obrázku – lepší otevření hrudníku), zhluboka nadechnout, s výdechem rotovat horní rameno k podložce (točí se i hlava, která musí být podložena) a více přitahovat obě dolní končetiny.
Tah bývá v hýždi horní nohy, předním stehnu spodní nohy, mezi lopatkami nebo na hrudníku (častokrát je tah úplně všude ☺)

2/ Brettzel 2 – protažení svalového řetězce od hýždě diagonálně přes záda

Obr. 19: Brettzel 2

Popis cviku: ze sedu 90-90 se otočte za přední dolní končetinu o 90 stupňů, ruku blížší přední noze položte hřbetem k druhé ruce a dolehněte na rameno blížší k noze (snadnější viz foto) – oba lokty musí být propnuté
Tah je většinou v hýždi přední nohy a diagonálně přes záda.

3/ "Vánoĺka" ï Rotaĺní protaǵení hýǵdŇ zad a hrudníku

Obr. 20: ĂVánoĺkaň

<u>Popis cviku:</u> pozice jako na obrázku, toĺte dozadu i hlavu, od rukou se odtlaĺujte vzhŢru (jako by se hlava chtŇla dotknout stropu), s kaǵdým výdechem prohlubujte rotaci. Zadní ruka musí být za zády, tak aby se k ní bylo moǵné pŚitahovat a ne se od ní odtlaĺovat (lépe se tak uvilní hrudník).

4/ Rotace ze ǵikmého sedu ï protaǵení hýǵdŇa zad diagonálnŇa následná stabilizace (Ăposilováníň) trénující funkĺní spojení lopatky a pánve

Obr. 21: Rotace ze ǵikmého sedu ï výchozí pozice na boku a protaǵení v rotaci

<u>Popis cviku:</u> z pozice na boku opŚené o loket rotujte svrchní rameno k podloǵce a paǵi vytahujte diagonálnŇod hlavy, tah bude diagonálnŇpŚes záda. Po cca 30 vteŚinách uvolŘování, kdy vǵdy s výdechem jdŇte trochu níǵ, nechte tŇlo v dosaǵené pozici, jen horní ruku dejte hŚbetem ruky na svrchní stehno, poté nadzvednŇte zadek na cca 20 vteŚin pro stabilizaci (viz obr. 22).

Obr. 22: Aktivace v rotaci ze ǵikmého sedu

Principy zkvalitňující a usnadňující streťink:

1/ V každém cviku se snažte, dle situace, dodržet principy správného držení těla (je předmětem jiné přednášky), jinak se svalové napětí a rozsah pohybu zvyšuje pomaleji, pokud vůbec. Intenzivní pocit protažení nemusí znamenat intenzivní protažení.

2/ Velmi zjednodušeně řečeno nádech svalové napětí zvyšuje a výdech snižuje, tedy s každým hlubokým, pomalým a uvolněným výdechem se snažte prohloubit protažení.

3/ Svalové uvolnění není jen mechanickým procesem, ale také výrazem centrální koordinace (mozek). Snažte se úmyslně ve cviku uvolnit. Představa tajícího ledu, tekoucího písku, napětí vsáknuvšího se do podložky atd. pomáhají. Vytvořte si představy, nástroje a povely, které fungují pro vás a vaše žáky.

4/ Opakování streťinku:
- dynamický 1x10 u začátečníků, u intenzivně cvičících nebo sportovců i více sérií - až 4x 10
- statický - 3x10s nebo aspoň 1x 30s, doporučuji aspoň 30s pro lepší přenesení pozornosti k protahované části těla a schopnost relaxace

5/ Cítím-li asymetrii (cvik na jednu stranu táhne více a/nebo jde hůře) cvičím horší stranu 2-3x tolik (věnujte se tomuto v domácím tréninku) ï toto je velmi důležité ï i velmi pružní lidé můžou mít obtíže dané, ne tuhostí, ale rozdílným stranovým tahem na páteř.

6/ V principu téměř neexistuje špatný streťinkový cvik, dodržuji-li bod 1/ . Existují, ale cviky nevhodné pro daného člověka v daném čase. Respektujme, že každý jsme jiný. Pozor, často se zaměňuje individualita s lenivostí.

7/ Celotělové posilování (popsáno v jiné přednášce) s důrazem na držení těla a hlubší práci s ním, nesnižuje rozsah pohybu. Často ho naopak zvýší skrze zlepšení stability tělesných segmentů vůči sobě. Izolované posilování svalů bez zaměření na pohyb a funkci rozsah pohybu snižuje.

8/ Pohled očí ve směru protažení zvyšuje efektivitu cvičení.

9/ Jak všichni ví, stereotyp v tréninku vede k adaptaci a následně ke stagnaci. Trénink je potřeba obměňovat, nehledě na to mluvíme-li o posilování nebo tréninku rychlosti, či bojových kombinací. Přesně to samé platí pro protahování! Každodenní protahovací stereotyp je hoden obdivu za vytrvalost, ale může vést k bolesti z přetížení měkkých tkání, stagnaci, krom opakovaného protahování stále stejných částí svalů, také kvůli koordinační nudnosti. Změna cviků skrze jednotlivé dny nebo měsíce zlepšuje dovednosti a dělá trénink zajímavějším a více pozorným. Nemluvíme tu o chaotickém volení cviků, bez záměru, ale o promyšlené pestrosti.

Závěrečná poznámka autora:
Dotazy, komentáře a nápady srdečně uvítám na martin.svitek@taekwondo.cz nebo osobně na taekwondistických akcích. Budu za ně vděčný, protože se tím zvyšuje šance, že budu svoje kamarády taekwondisty potkávat při cvičení i v daleké budoucnosti.

V Praze, 5.10.2014

Martin Svitek, IV. Dan, Sonkal Praha (www.sonkal.cz)