

Strečink

Jednoduché protažení
před a po zátěži

- Princip strečinku
- Protažení dolních a horních končetin
- Trupové a krční svalstvo

Kamil Ramík



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Velké poděkování patří

Střední škole oděvní, služeb a podnikání p.o.,

Příčná 1108, Ostrava-Poruba,

v jejímž ateliéru byly foceny fotky

uvedené v této knize.

MUDr. Kamil Ramík

STREČINK

Jednoduché protažení před a po zátěži

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 3912. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 80
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © Střední škola oděvní, služeb a podnikání p.o., Ostrava

ISBN 978-80-247-3153-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6468-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

Úvod	7
Základy	9
Co je strečink?	9
Princip strečinku	9
Dolní končetiny	13
Protažení přední strany bérce	14
Protažení lýtky	16
Protažení stehna – přední strana	18
Protažení stehna – zadní strana, varianta I	20
Protažení stehna – zadní strana, varianta II	22
Protažení stehna – vnitřní strana, varianta I	24
Protažení stehna – vnitřní strana, varianta II	26
Protažení kyčlí, třísel	28
Trup a krk	31
Protažení trupového svalstva – předklon	32
Protažení trupového svalstva – úklon	34
Protažení trupového svalstva – rotace	36
Protažení krčního svalstva – úklon	38
Protažení krčního svalstva – rotace	40
Horní končetiny	43
Protažení ramena – zadní část I.	44
Protažení ramena – zadní část II.	46
Protažení ramena – přední část, prsní svaly	48
Protažení ramena – vzpažení	50
Protažení ramena – zapažení	52
Protažení ramena – zevní rotace I	54
Protažení ramena – zevní rotace II	56
Protažení ramena – vnitřní rotace I	58
Protažení ramena – vnitřní rotace II	60

Protažení paže – přední strana (biceps) I	62
Protažení paže – přední strana (biceps) II	64
Protažení paže – zadní strana (triceps) I	66
Protažení paže – zadní strana (triceps) II	68
Protažení předloktí – přední strana	70
Protažení předloktí – zadní strana	72
Závěr	75

/ Úvod

Ve své praxi rehabilitačního a sportovního lékaře se velice často setkávám s nemocemi a poraněním svalů a kloubů, jejichž příčinou je špatná sportovní příprava, tedy zahřátí a strečink. To je důvod, proč vznikla tato příručka.

Strečink je nutný pro každého, kdo sportuje, ať už amatérsky, nebo profesionálně, ať už pravidelně, nebo jednorázově. Kniha je určena především amatérům, profesionální sportovce vede ve strečinku trenér, který využívá různých druhů strečinku. Pro učitele tělocviku, trenéry a profesionály je kniha spíše doplňkem k tomu, co již znají.

Kniha obsahuje základní strečinkové protažení celého těla, které je dostatečné pro všechny běžné sportovní aktivity.

