

# Prospěšný strečink

## Pružnost a silný střed těla – předpoklad úspěchu v posilovně

**D**obrá pružnost vám bude ku prospěchu i v posilovně. Pokud máte potíže s hloubkou dřepu nebo rozsahem pohybu při přitahování činky v předklonu, trochu strečinku a tréninku středu těla vám neuškodí.

Navíc – a nejen kvůli výkonnosti – chabá pružnost, spojená s oslabeným středem těla, je předzvěstí zranění.

Strečink pomáhá oběhu krve a kyslíku do kloubů, čímž udržuje jejich vláčnost a zdraví. Samotná krev nese živiny a vitamíny ke svalům, aby se mohly přebudovat.

Strečink rovněž vyplavuje z těla toxiny a kyselinu mléčnou; ty vytvářejí jakési uzlíky, spojující dohromady svalová vlákna a bránící jim v maximálně efektivní výkonnosti. A pokud nemáte odpovídající pružnost v zádech, bocích a sedacích svalech, můžete se odchýlit ke špatné technice a utrpět nakonec zranění.

Silný střed těla vám během cviků v předklonu a dřepů napomůže udržet vnitřní tlak v břišní dutině a tím chránit páteř. Pomáhá vlastně všemu od držení těla k výkonnosti. Když tohle všechno zvažíte, proč nezačít posilovat spodní záda a střed těla se současným zlepšováním pružnosti?

Zde máte několik jednoduchých cviků k zařazení do týdenního rozpisu; dělejte je na konci tréninku po práci na hlavních tělesných partiích.

foto: JOAQUIN PALTING, model: Matúš Valent

**Obětujete-li čas na strečink, podpoříte svou fyzickou výkonnost.**

## TRÉNINK STŘEDU TĚLA A PRUŽNOSTI

Provádějte tyto cviky nejméně jednou týdně po běžném tréninku.

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Prkno	3	výdrž 30 sekund
Plavec	3	výdrž 30 sekund
Protážení spodních zad vleže	3	výdrž 10 sekund

» **PRKNO:** Jděte do pozice upraveného vzporu s předloktími a rukama na podlaze. Začněte spuštěním boků k podlaze (odpočinková poloha); když jste připravení, zvedněte boky tak, aby tělo vytvořilo od špiček po hlavu rovnou linii. Mezi výdržemi uvolněte boky a odpočívejte 15 sekund.

» **PLAVEC:** Položte se obličejem dolů na podlahu s nataženými nohama a pažemi nad hlavou. Mírně nadzvedněte paže a chodidla nad podlahu. Tím protáhnete spodní záda a současně posílíte svaly středu těla.

» **PROTÁŽENÍ SPODNÍCH ZAD VLEŽE:** Lehněte zády na podlahu, zvolna přitáhněte kolena k hrudníku a zůstaňte tak po stanovenou dobu. Celé zopakujte ještě dvakrát. Dál položte chodidla naplocho na zem, pokrčte kolena a nechte volně rozevřít nohy. Tím otevřete spodní záda a umožníte průtoku krve vyživovat slabé svaly.