

Strečing vs aktívna rozcvička ramenného kĺbu

Strečing je štandardne akceptovaná aktivita medzi plavcami a celkovo medzi športovcami. Športovci robia strečing s chybnou myšlienkou, že s jeho pomocou zvýšia flexibilitu svojich svalov, znížia riziko svalových zranení a zvýšia svoju výkonnosť.

Je veľmi málo dôkazov, ktoré by podporovali vzťah medzi strečingom a znížením rizika zranení. Navyiac podľa výskumov statický strečing pred cvičením znižuje svalovú silu a výkon.

Ramenný kĺb je sám od seba nestabilný, jeho stabilita je poskytovaná predovšetkým cez dynamické stabilizátory – svaly, ktoré obkolesujú ramenný kĺb, a statické stabilizátory – kĺbové, puzdrové a väzivové štruktúry. Nestabilita kĺbu sa prejavuje prílišnou voľnosťou v kĺbe, čo môže viesť k bolestiam v ramene, ktorú mnohí plavci dôverne poznajú.

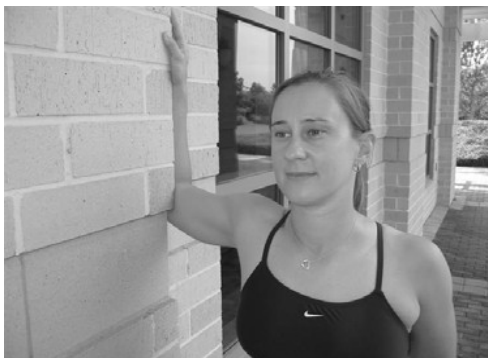
Rameno je asi najviac strečingom naťahovaným kĺbom pri plavcoch a väčšina z používaných strečingových cvičení sa zameriava na natiahnutie tkaniva statických stabilizátorov ramenného kĺbu, čo môže viesť k ešte vyššej nestabilite ramenného kĺbu. Plavci nepotrebujú k efektívnemu zvládnutiu plaveckej techniky extrémnu/nadmernú pohyblivosť v ramennom kĺbe. Talentovaní plavci sú vo všeobecnosti dostatočne flexibilní a majú skôr príliš voľné kĺby a mali by sa zamerať na všeobecnú stabilizáciu svojho ramenného kĺbu. **Natiahnutia uvedené v nižšie zobrazených obrázkoch sa rutinne používajú pred aj po plávaní, ale neodporúčame ich používať.**



Pre mobilitu ramena by sme skôr mohli doporučiť strečing pre nasledovné 4 svalové skupiny, ktoré špecificky plavci preťažujú a sú väčinou skrátene: vrchný lichobežníkový sval, zdvíhač lopatky, veľký a malý prsný sval, najširší sval chrbta. Odporúčané natiahnutia sú v obrázkoch nižšie.

Veľký a malý prsný sval:

Spravte 3x30 s na pravej a ľavej strane. Natiahnutie by ste mali cítiť vpredu na prsnom svale, nie v ramennom kĺbe. Uhol zohnutia lakt'a a výšku upevnenia lakt'a môžete meniť a tým meniť aj svalové vlákna, ktoré v prsných svaloch natáhujete.



Najširší sval chrbta:

Zaokrúhlite svoj chrbát ako mačka, následne zadok znížte k päťam, natiahnite sa rukami dopredu a potom doprava resp. doľava, podľa strany, ktorú chceme natiahnuť. Vydržte 3x30 s na oboch stranách.



Vrchný lichobežníkový sval a zdvíhač lopatky:

Sadnite si na stoličku a jednou rukou sa chyťte kraja stoličky. Priložte si druhú ruku na hlavu ako na obrázkoch a jemne potiahnite hlavu dolu a krížom na druhú stranu. Jedna verzia natiahnutia je otočiť nos k podpazušiu a tak jemne potiahnuť hlavu dolu. Druhá verzia je pozerat' sa rovno dopredu a tak jemne potiahnuť hlavu dolu. 3x30 s na obojve strany.



Strečing odporúčame robiť po všeobecnom zahriatí organizmu, ale nie pred, ani po tréningu. Strečing pred tréningom znižuje výkon a silu naťahovaného svalu. Strečing unavených svalov po tréningu sa neodporúča kvôli tomu, že viaceré procesy v unavených svaloch im neumožnia uvoľniť sa a efektívne sa natiahnuť. Odporúča sa natiahnuť špecifický sval 1 až 3 krát na dobu 15-30 s, približne 5 krát v týždni.

Tradičný strečing ramien pred tréningom sa teda neodporúča, neznižuje riziko zranenia a znižuje výkon svalov. Namiesto neho môžete vyskúšať nižšie zobrazené cviky na rozcvičku pred tréningom. V uvedenom poradí (začína sa od najnižšej pozície po najvyššiu) spravte po 2x15 opakovaní. Zobrazené sú krajné pozície cvikov

Urobte 2 x 15 opakovaní z každého cviku, cviky robte v uvedenom poradí.

Počiatočná pozícia:

Konečná pozícia:

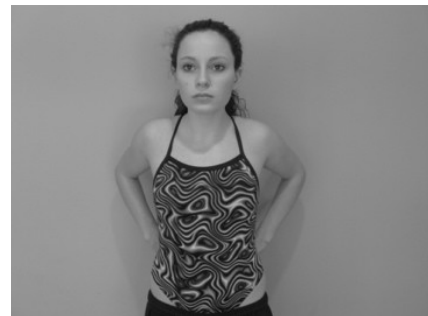
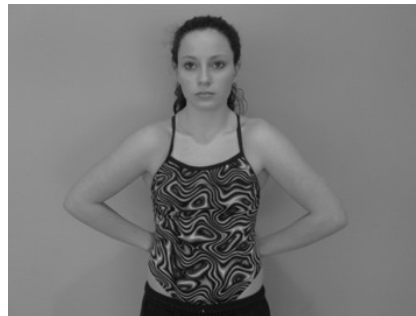
1. cvik

Zohnite ruky v lakt'och o 90° a dajte lakty k bokom ako na obrázku počiatočnej pozície. Zrotujte ruky v ramenách do konečnej pozície, ako to budete robiť, snažte sa „spojiť“ lopatky. Nesnažte sa dostať lakty do koncovej pozície „nasilu“.



2. cvik

Dajte si ruky za chrbát, lakty dopredu do počiatočnej pozície, stlačte lopatky a lakty smerom k sebe ako na obrázku konečnej pozície a následne vráťte do počiatočnej pozície.



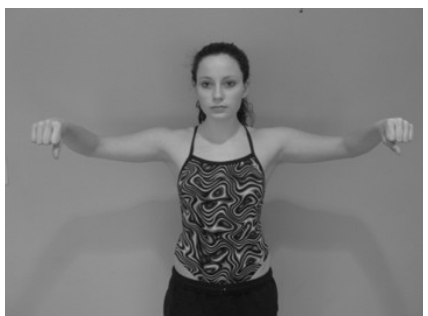
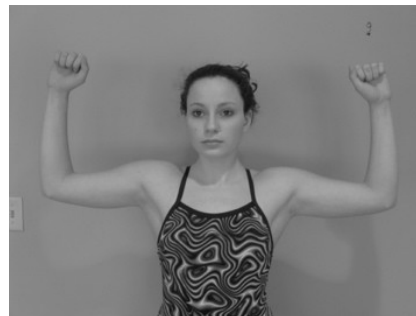
3. cvik

Predpažte ruky a zohnite ich v lakt'och o 90° do štartovej pozície na obrázku. Následne presuňte ruky do cieľovej pozície a zároveň stlačte lopatky k sebe. Vráťte do počiatočnej pozície.



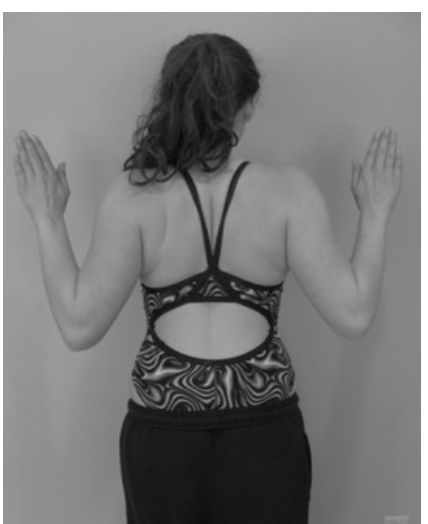
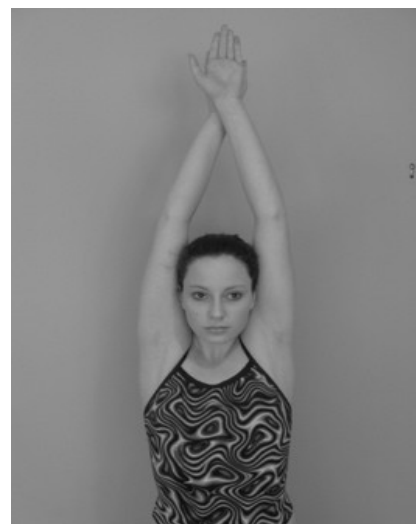
4. cvik

Zodvihnite ruky na úroveň ramien, zohnite lakty na 90° do začiatočnej pozície. Následne zrotujte ruky v ramenách, aby ste dosiahli konečnú pozíciu. Vráťte do začiatočnej pozície.



5. cvik

Začnite rukami v splývavej polohe, následne dajte ruky do koncovej pozície na obrázku, snažte sa „spojiť“ lopatky.



Zdroj:

An Active Shoulder Warm-Up for the Competitive Swimmer, George T. Edelman
http://www.esopt.com/site/1/docs/Active_Warm_Up_040809.pdf