

Dynamický strečink v úvodu tréninku

Proč dynamický strečink a ne strečink statický?

- Prevence zranění
- Zvýšení tělesné teploty
- Prodloužení svalů
- Stimulace nervového systému
- Zvýšení kloubní pohyblivosti

Stat. strečink limituje výkon v krátkých sprintech, vertikálních skocích a max. svalové kontrakci. Negativně ovlivňuje koordinaci, snižuje schopnost setrvat v určité zátěži a schopnost rychle reagovat na nové podněty.

Co to je dynamický strečink?

- Cviky prováděné v pohybu
- Zapojení velkých svalových skupin
- Větší opakování cviků
- Cviky se provádí od malého rozsahu až do rozsahu velkého
- Švihy, hmity, kroužení

Příklady dynamického strečinku

1. **Cviky statického strečinku prokládané úseky běhu, poskoků, atd.**
2. **Cviky prováděné švihem, hmitem. Přestože stojíme na místě, jedná se o dynamický strečink.**

(kroužení boky, trupem, hmity paží nebo dolních končetin, „plavání“ kraulových rukou, rozkročit nohy - paže hmitají střídavě k jedné druhé noze, vytáčení kolene ven, atd.)

3. **Cviky prováděné za chůze, více opakování, od malého rozsahu k velkému**

(chůze - přitáhnout k sobě koleno střídavě jedné a druhé nohy, skipping za chůze, skipping, chůze - protažení přední strany stehna - výpon, lehké zakopávání, zakopávání v max. rozsahu, chůze - mírné přednožení, přednožení pravý úhel, rovné předkopávání, výpon-váha předklonmo, běh vzad dlouhé kroky, běh vzad frekvence, střecha s drobným kroky vpřed, „4“ s výponem, výpady vpřed, běh do strany se zaražením, skoky do strany („bruslení“, snožmo), cval stranou skřižmo, dřepy únožmo stranou, zaječí skoky...)