



Suzukiho strečink

Suzukiho strečink je celosvětově uznávaný a používaný systém dokonalého protažení. Pokud je vaším cílem udělat most, provaz nebo rozštěp, neměli byste tento systém přehlížet...

Zásady, které je nutné dodržovat:

Při provádění strečinku neplatí známá věta „čím víc, tím lépe“. Naopak nadměrná snaha o co největší protažení s sebou může přinést i bolestivost daného svalu, v horším případě pak jeho zranění. Bolest ve svalu vzniká při strečinku bývá nečastěji následkem vzniku mikrotraumat (natržení svalových vláken nebo vazivových tkání).

Pokud tedy při protahování ucítíte nepřestávající bolest, kterou může předcházet pocit „lupnutí, prasknutí“ ve svalu, cvičení ukončete.

- 1) **Před protahováním musí být svaly dobře zahřáté a prokrvené.** Má-li být strečink účinný, musí být protahované svaly dobře uvolněny, protože ztuhlý sval v napětí se dá jen obtížně protáhnout a navíc je to nešetrné. Postačí např. rychlá chůze, běhání na místě, skákání žabáků, nebo i nahřátí z vany :-)
- 2) Cviky provádějte v pořadí obrázků.
- 3) Protahovací poloha se zaujímá pomalu, uvolněně, se soustředěnou pozorností a zvolna se také ruší. V žádném případě nesmíte spěchat.
- 4) **Dostaňte se vždy pomalu a plynule do polohy, kdy svaly a šlachy cítíte, ale nic vás nebolí.** V této poloze vydržte aspoň 10s. Potom se velice pomalu napněte ještě trochu víc a opět vydržte minimálně 10s.
- 5) Svalstvu, které je ztuhlé a silně zkrácené, věnujte více času, volte větší počet protahovacích cviků v obměnách, a také delší dobu protahování.
- 6) **Dýchání při protahování by mělo být co nejpřirozenější,** plynulé, bez jakéhokoliv zadržování dechu.
- 7) "Nesymetrické" cviky provádějte na obě strany.
- 8) **Cvičení opakujte nejlépe každý den, a nejméně každý druhý den.** Cvičíte-li méně než třikrát týdně, ztrácí strečink pozvolna efekt.
- 9) **Nikdy nekmítejte** – a už vůbec ne, pokud vás to trochu bolí! Vždy se snažte pomalu napínat a pomalu uvolňovat.
- 10) Snažte se cvičení nešidit, oddalovali byste tím nejen výsledky, ale především šidili sami sebe 😊
Výsledky půjdou znát velmi brzy :)



