

Druhy pohybů

Dynamický strečink

- Vhodný pro všechny věkové skupiny.
- Respektuje přirozené nastavení funkčnosti svalů jako „pumpy“: povolení x napětí.
- Dochází při něm k dobrému prokrvení procvičovaným segmentům.
- Dbáme na dostatečný počet opakování: 6-12x. Dýchání je plynulé.

Pasivní statický strečink

- Nejznámější forma strečinku.
- Omezuje se na využití fyzikálních vlastností svalu – jeho pružnosti, povolnosti vůči vytažení do délky.
- Vhodnou změnou polohy těla vlivem gravitace se podaří sval protáhnout.
- Postup je nenáročný, šetrný.
- Vhodný pro začátečníky a pro preventivní protahování svalů.
- S výdechem zaujmeme požadovanou polohu a dbáme na pravidelné břišní dýchání po stanovenou dobu.
- Rozdílná délka výdrže a počet opakování:
Po úvodním zahřátí organismu a uvolnění kloubní pohyblivosti: 6–12 vteřin výdrž / 4–6 opakování.
V závěrečné, relaxační části: 30–90 vteřin výdrž / 1–2 opakování.

Postizometrická relaxace – PIR

- „Sebe-útlum“ ve svalu bezprostředně poté, co se uvolnil z vydatné, několik sekund trvající izometrické kontrakce.
- Napětí – uvolnění – protažení.
- Využívá se v závěrečné, relaxační části.
- S nádechem vyvoláme napětí do jistých segmentů těla, následně s výdechem protáhneme požadované svalové uskupení a dbáme na pravidelné břišní dýchání po stanovenou dobu.
- 1-2 opakování

Protahování rychlými, švihovými pohyby

- Obranné reflexy zarazí pohyb dřív, než se sval stačí protáhnout.
- Chybí potřebná výdrž – pocit protažení zůstává často jen pocitem.
- Ve zdravotní TV a při kompenzačních cvičeních nevyužíváme.

Dynamická posilovací cvičení pomalá

- Zvolna, rovnoměrně vykonávané pohyby proti přirozenému, pouze pasivnímu odporu gravitace a kolemkloubních útvarů s plynulým zvyšováním úsilí.
- Souběžně stoupá jak napětí ve svalu, tak i intenzita jeho kontrakce. (Dochází ke zkrácení a následně protažení daných svalů, v trupu pracujeme „obratel po obratli“.)
- Vhodná pro nácvik správného provedení cviku, pro správné zafixování pohybového stereotypu.

Statické (izometrické) posilování

- Založeno na izometrických, několik sekund trvajících kontrakcích svalů při maximálním nebo submaximálním úsilí, kdy svaly pracují proti pevnému odporu.
- Jedná se o silový trénink za měřený na získání co největší statické síly.
- Může se používat jako prostředek úvodního cíleného zatížení oslabených svalů před jejich dynamickým posilováním.
- Využíváme zde zpevnění těla v určité poloze (výdrž v poloze „jako prkno“), kdy nedochází ke svalovým kontrakcím v požadovaném segmentu.
- Důležité: dbát na plynulé dýchání.

Rychlá posilovací dynamická cvičení

- Mají spíše sportovní, tréninkový charakter.
- Provádějí se sériemi rychlých pohybů, obvykle proti pružnému odporu.
- Jsou zaměřena buď na zlepšení výbušné síly (v menších sériích a s větším úsilím) nebo na rozvoj síly vytrvalostní (delší série a méně než 50% úsilí při jednotlivých pohybech).
- Využívají se i po správném zacvičení pomocí dynamických posilovacích cvičení pomalých.