# Strečing (stretching)

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *02/01/2011 - 20:49*

## Definícia

Strečing (z anglického stretching) znamená naťahovanie, rozťahovanie, ale v súčasnosti ním celý svet označuje predovšetkým špeciálne cvičenia na zväčšenie pohyblivosti a ohybnosti tela. Súbor moderných metód pre naťahovanie svalov pre potreby športu i bežného života.
Prečo strácať čas naťahovaním svalov, keď nepotrebujeme byť ohybnými ako baletky či gymnasti? No skutočne ohybnosť akú dosahujú športovkyne či športovci v niektorých športoch nie je nutná. Prečo hneď prejsť k extrémom. Ale určitý stupeň pružnosti svalov a ich schopnosť sa dostatočne predĺžiť napomáha zvýšeniu pohyblivosti kĺbov, napomáha zdokonaľovaniu športovej techniky, je úrazovou prevenciou, ba dokonca prevenciou degenerácií a trvalých poškodení, čo už samozrejme nie je iba záležitosť výkonnostných športovcov, ale i bežného človeka s nedostatkom pohybu.Prečo sa nezbaviť zbytočných bolestí plynúcich zo strnulého svalstva krku či chrbtice?
Nezanedbateľným významom strečingu je i relaxačný význam. Veď keď by sme hľadali korene strečingu, určite by sme narazili na Jógu, o ktorej relaxačnom účinku hádam nepochybuje nikto.
Ale nezachádzajme do histórie a radšej si povedzme čo strečing nie je.
Ak občas vídate nejakých cvičiacich, či už vo voľnej prírode, v športovej hale, či fitnescentre vykonávať hmitavé pohyby v nejakej polohe, to určite strečing nie je. Je to ešte stále dosť bežný jav, hoci strečing už nie je úplnou novinkou. Tento jav súvisí s takzvanou Lingovou gymnastikou - súborom švihových cvičení, ktoré ešte pred pár rokmi tvorili základ telesnej výchovy na všetkých stupňoch našich škôl, ale aj v športových kluboch a jednotách. Lingova gymnastika zohrala v histórii určite dôležitú úlohu, no nové moderné poznatky predovšetkým z fyziológie už tento spôsob zvyšovania pohyblivosti a ohybnosti nedoporučuje.

## Výskyt

svaly, fyziológia

**URL adresa zdroja:** https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/stre%C4%8Ding-stretching