



2

Základní principy tréninku fascií

Nové poznatky o fasciální síti jsou dnes poprvé využívány v konkrétních doporučeních v rámci tréninku. Fascie lze trénovat! Cvičení v tomto směru jsou poměrně snadná a může se je rychle naučit každý.



SMR – Self Myofascial Release

Zatím nejrozšířenější formou ovlivňování fascií zvenčí je fasciální uvolňování (*fascial release*). K tomu se dříve používaly různé míčky, například míčky tenisové. Masáž válečky či míčky se prováděla především pod ploskami nohou. Dnes se pro toto uvolňování vyrábí množství válečků, holí a míčů.

Princip fasciálního uvolňování je podobný válení pizzy. Pokoušíme se vyválet co možná nejhladší plochu. Místa, kde je pizza ještě tlustá (slepená), znovu postupně vyválíme, až je plocha hladká. Rozdíl oproti pizze je, že těsto leží pod válečkem, zatímco naše tělo se při *fascial release* většínou pohybuje nad válečkem.

Cílem masáže svalstva rolováním zvenčí je podnítit uvolnění slepených fasciálních struktur a hydrataci, vázání vody v tkáni, abychom vytvořili lepší kluzové schopnosti. Tlakem dosaženým zvenčí se zvyšuje kluznost a možnosti proprioceptivního vnímání. Přímé působení účinkuje čistě mechanicky, tedy působením tlaku na tkáň, když některou z pomůcek rolujeme dotyčné místo, respektive dozníváním tohoto tlaku. Při tom je velmi důležitá pomalá práce.

Fasciální uvolňování, jehož cílem je zahřátí (warm-up)

Princip rolování můžeme výborně použít k zahřátí. Vyrolováním a lepší kluzností tkáně (svaly ve svých fasciích lépe kloužou) se dosahuje takového efektu, kterého lze jinak dosáhnout až po četném opakování jistých pohybů a za delší čas. Lze to srovnat s pocitem při počátku běhu bez zahřívací fáze a pocitem po desetiminutovém běhu, když jsou svaly již zahřáté. Tento příjemný pocit zlepšení pružnosti svalů představuje dobrou prevenci proti zraněním a ulehčuje zahajování sportovní aktivity. Dosahujeme jej lepší kluzností svalů a dokonalejší senzomotorickou kontrolou pomocí aktivace propriocepce a s ní spojeným optimálním ovládním těla. *Fascial release* je aktivita, která má velký význam především při velmi chladném počasí, před rychlými intenzivními pohyby, po předcházející tréninkové zátěži a při lehčích problémech se svaly. Masáž rolováním v tomto případě neprovádíme pomalu, nýbrž spíše trochu svižněji a pouze krátkou dobu, asi 10–15 minut.

Fasciální uvolňování, jehož cílem je ochlazení (cool-down)

Masáž válením svalů lze použít i po ukončení pohybové jednotky, abychom podnítili rychlejší regeneraci napjatých struktur. Hlavní rozdíl spočívá v rychlosti a trvání masáže. Při ochlazování masírujeme pomaleji a déle než při zahřívání. Svou roli zde hraje také individuálně přizpůsobená tvrdost válečků.

Otestujte svou pohyblivost před a po *fascial release*!

Spusťte pomalu trup dopředu dolů a vnímejte, odkdy vás vaše fasciální soustava zadržuje, případně kdy již odpor nelze překonat silou nebo švihem. Vnímejte, kde na zadní straně těla pocítíte největší napětí.

Pak si válečkem masírujte (viz s. 56) nejprve

- obě plosky chodidel, a poté
- lýtka
- přední stranu stehen
- vnější stranu stehen
- hýžďové svalstvo
- dolní část zad
- horní část zad
- šíji

Rolujte pomalu, každý sval 30 vteřin.

Potom předklon trupu zopakujte a znovu vnímejte, kdy a kde je největší odpor.

Měli byste pocítit zřetelný rozdíl v celkovém napětí a přední část těla spustit o něco hlouběji než před masáží.

Budete-li toto cvičení opakovat pravidelně, zjistíte, že vaše vnímání napětí je stále citlivější a jemnější a vaše pohyblivost se zlepšuje.



Odpor fascií spolu s gravitací brzdí předklon trupu



Menší odpor a výraznější předklon po masáži zádoových linií

Fasciální uvolňování, jehož cílem je překonání bolesti

Propriocepce (vnímání těla) a nocicepce (vnímání bolesti) jsou jako voda a olej a navzájem se potlačují. Většina bolestivých symptomů pochází z fasciální tkáně, jelikož v ní jsou umístěny také receptory bolesti. Prostředí chudé na pohyb urychluje vznik bolesti. I při normální masáži válečkem bez předchozích příznaků bolesti pocítujeme částečně velmi výrazné bolestivé vjemy. Ty budou při pravidelném používání stále zřidkavější a nakonec úplně zmizí. Při velmi silném bolestivém podráždění doporučujeme zpočátku použít měkký váleček. Jako výhodné se ukázaly také pozice, při nichž váleček nezatěžujeme celou vahou těla, nýbrž pouze částí. Dolní část zad lze například masírovat u zdi.

Máme-li bolestivá místa, která se objevují zejména kvůli spleným fasciím, můžeme dané místo pomalu procházet válečkem, až bolest ustoupí. V mnoha oblastech těla je výhodnější použít míček (kolenní jamka), abychom bodovým působením dosáhli silnějšího účinku.

Zahřívání sebe sama

Velmi důležitým aspektem *self myofascial release* neboli samostatného uvolňování svalové a fasciální soustavy je vycitňování odporu, vnímání tlaku a bolesti. Při rolování válečkem určuje cvičící tempo i místo masáže sám, svým vlastním pohybem. Při tom automaticky dochází k přizpůsobování pohybu masážního válce osobnímu vnímání bolesti.

Čím harmoničtěji probíhá valivý pohyb, tím bezbolestnější je fasciální tkáň. Bolestivý odpor lze vždy konstatovat jako důsledek neharmonických pohybů při rolování. Zde je pak třeba vnímat fascii citlivěji a v pohybu pokračovat pomalu. Tímto postupem se zlepší vnímání těla i tělesný pohyb. Tyto vjemy nelze rozpoznat zvenčí. Je to, jako by se cvičící sám vyhmatával. Vjemy z jednotlivých rozdílných svalových skupin jsou velmi odlišné. Cílem je vyhledat vlastní centra bolesti a válečkem je vymasírovat. Tyto body má každý člověk na jiném místě a může je vnímat pouze on sám. V tom spočívá velký rozdíl vůči aplikaci masáže terapeutem, který dokáže vnímat slepence pouze manuálně.

Dalším rozdílem je vlastní pohyb těla při automasáži válečkem. Jde tedy vždy o vnímání pohybu a nikoli o pasivní stav jako při klasické masáži. Kvůli tomu mohou mít *myofascial release* a uvolňování splených fascií velmi individuální účinek. Při pravidelné aplikaci se pak zlepší také rolování a celková koordinace těla.

Jak postupovat při cvičení

- provádíme pomalé kontrolované pohyby
- masírujeme „dovnitř“ bolesti bez přerušování pohybu
- bolestivé body rolujeme pomalu a delší dobu do obou směrů
- hravým způsobem rolujeme každou svalovou skupinu po dobu do jedné minuty

Dodatečný efekt – posílení trupu

Vedení těla pomocí válečku probíhá prostřednictvím vlastního pohybu. Podle povahy opěrné plochy v jednotlivých případech musíme tělo vždy více či méně opírat o ruce a nohy. Bez této opory a bez síly trupu není samotné rolování možné. *Self myofascial release* proto představuje také velmi dobrý program k celkovému posílení, neboť často musíme stabilizovat celé tělo.

Jako doplněk k rolování máme několik komplexních cvičení, která výrazně podporují sílu trupu (srv. cvičení 11, s. 125), nebo mohou být použita výlučně k posilování trupu. Při nich použijeme masážní válec jako nestabilní podklad, což zvláštní měrou posiluje propriocepci potřebnou pro stabilizaci kloubů. Nejdříve se pokusíme udržet válec ve vzpore tak, aby se nehýbal, a pak můžeme lehčí váleček cíleně použít také jako dodatečnou podporu. Otvor umožňuje válec stabilně zafixovat, a tak pomocí různých způsobů opory – podélné, příčné, zevnitř, zvenčí – měnit zátěž zápěstí, které je při vzporech často namáháno. Díky tomu lze cvičit delší dobu.

Metodické pokyny

Masážní válec lze podle vzporové pozice díky jeho nestabilitě na zemi používat také cíleně pro *core* trénink. Při něm je rozhodující poloha těla nad válcem:

- opírání o válec s rukama zvenčí
- chodidla nejprve široce od sebe, později blíže k sobě
- opírání o válec, který leží kolmo vůči ose těla
- opírání o válec, který leží podélně vůči ose těla
- opírání o dva válce
- válec nejprve stabilně držíme, později jím kontrolovaně pohybujeme, respektive to necháme udělat partnera
- nejprve udržujeme pouze vzpor, později provedeme kompletní klik
- nejprve se opíráme o všechny končetiny, pak opěrnou plochu zredukujeme
- nejprve zaujmeme frontální pozici, poté se opíráme zboku a zezadu



Klik s rukama zvenčí na velkém masážním válci

Sekvence cviků » Klasické vzporové pozice





Sekvence cviků » Nestabilní vzporové pozice





Sekvence cviků » Alternativní vzporové pozice



Tento komplexní pohyb zarolování a vyrolování lze provádět jako vzpor na ruku...



... nebo na předloktí



Opírání o ruce je pro *core*-svalstvo podstatně náročnější, protože opěrné plochy leží dále od sebe a horní část těla se více namáhá