

Obsah

Úvod	6
Anatomie a fyziologie strečinku	7
Typy strečinku	9
Benefity pravidelného provádění strečinku	10
Statický a dynamický strečink pro sportovce	10
Jak používat tuto knihu	11
Přehled obecných názvů	12
1. STREČINK KRKU	13
2. STREČINK RAMEN, ZAD A HRUDNÍKU	20
3. STREČINK PAŽÍ, ZÁPĚSTÍ A RUKOU	44
4. STREČINK DOLNÍ ČÁSTI TRUPU	78
5. STREČINK PÁNVE A KYČELNÍCH KLOUBŮ	98
6. STREČINK KOLEN A STEHEN	122
7. STREČINK LÝTEK A CHODIDEL	144
8. DYNAMICKÝ STREČINK	164
9. TVORBA STREČINKOVÝCH PROGRAMŮ	186
Programy statického strečinku	188
Programy dynamického (předtréninkového) strečinku	193
Strečinkový program zaměřený na snížení hladiny krevního cukru (glykémie)	194
Strečinkové programy pro jednotlivé sportovní disciplíny	195
Seznam protahovacích cviků	219
Seznam strečinkových programů	222