Obsah

ČÁST PRVNÍ: ZAČÍNÁME 1

Úvod 2

Pružnost a stárnutí 4

Nalaďte se na své tělo 9

Jak protahovat 14

Sebehodnocení pružnosti 23

ČÁST DRUHÁ: SPECIÁLNÍ STREČINKOVÉ SESTAVY 27

Přehled strečinkových sestav 28

Celková pružnost 29
Začátečníci 29
Sestava k probuzení 30
Chronické stavy 31
Rekreační sporty 34
Běžné denní činnosti 39

ČÁST TŘETÍ: CVIKY 42

KRK

Úklony hlavou 43
Sledování tenisu 44
Mrakodrap 45
Želva 46
Želva s výdrží/uvolněním 47
Vytažení krku/úklon hlavou 48
Masáž krku 49

RAMENA A HRUDNÍK

Větrný mlýn 50
Větrný mlýn na válci 51
Trhání jablek 52
Štípání dříví obouruč 53
Stoj v upažení, dlaně dozadu 54
Manžeta rotátoru 55

Ramena vzhůru 56
Stáčení ramen 57
Letadlo na břiše 58
Dolů po zádech 59
Kravata 60
Rám obrazu 61
Zipové protažení 62
I, Y a T 63
Dotýkání loktů 64
Dotýkání loktů u stěny 65
Ruce za zády 66
Protažení hrudních svalů 67
Protažení hrudníku 68

PŘEDLOKTÍ, ZÁPĚSTÍ A RUCE

Protažení zápěstí dovnitř/ven 69
Protažení zápěstí vsedě 70
Protažení zápěstí vstoje 71
Protažení zápěstí vkleče 72
Masáž předloktí 73
Smotávání pásu 74
Mačkání 75
Tanec prstů 76
Roztahování prstů 77
Roztahování prstů do tvaru V a W 78

TRUP

Palma 79
Otáčení 80
Úklon 81
Úklon s posilovacím pásem 82
Otáčení trupu 83
Uvolnění trupu 84
Přetáčení kolen 85
Přetáčení zkřížených nohou 86
Koleno křížem k hrudníku 87

DOLNÍ ČÁST ZAD

Koleno k hrudníku vsedě 88
Jedno koleno k hrudníku 89
Obě kolena k hrudníku 90
Stočení do klubíčka 91
Protažení hruškovitého svalu 92
Kolébání 93
Kolébání na válci 94
Protažení břicha 95

HORNÍ ČÁST NOHOU

Flexor kyčelního kloubu vkleče 96
Flexor kyčelního kloubu vstoje 97
Flexor kyčelního kloubu vleže 98
Motýl 99
Protažení vnitřní strany stehen vsedě 100
Protažení vnitřní strany stehen 101
Masáž vnitřní strany stehen 102
Sed s předklonem 103
Hluboký předklon 104
Protažení vsedě ve tvaru V 105
Protažení s napnutou nohou 106
Obrácená čtyřka 107
Čtyřka 108
Uvolnění zadní strany stehen/kyčlí 109

Masáž zadní strany stehen 110
Protažení obou napnutých nohou 111
Protažení kvadricepsu vstoje 112
Protažení kvadricepsu vleže na boku 113
Protažení kvadricepsu vleže na břiše 114
Protažení kvadricepsu vkleče 115
Masáž kvadricepsu 116
Vánočka 117
Protažení vnější strany stehna 118

LÝTKA, CHODIDLA A KOTNÍKY

Protažení zadní strany lýtka 119
Protažení zadní strany lýtka s přitahovacím páskem 120
Klesající pata 121
Plynový pedál 122
Zvedání/klesání pat vsedě 123
Kroužky kotníkem 124
Otáčení kotníku rukou 125
Váleček pod chodidlem 126
Masáž chodidel 127

UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA

Kočičí hřbet 128
Protažení celého těla 129

Rejstřík 130

Poděkování 135

O autorovi 136