

# OBSAH

Úvod 8

## ČÁST I TEORIE

KAPITOLA 1: **Proč strečink funguje** 15

KAPITOLA 2: **Správný strečink** 21

KAPITOLA 3: **Osobní zkušenosti se strečinkem** 29

## ČÁST II PROTAHOVACÍ CVIKY



KAPITOLA 4: **Krk, hrudník a ramena** 39

Pozice uchem jehly 40

Pozice anděla

v lehu na zádech 42

Protažení prsních svalů 44

Protažení krku v sedu 46

Kroužení pažemi 48

Předpažit s náklonem,

zapažit s napřímením 50

Obrácená pozice stolu 52



KAPITOLA 5: **Paže, ruce a zápěstí** 55

Protažení bicepsů 56

Protažení tricepsů 58

Protažení extenzorů

zápěstí 60

Protažení flexorů zápěstí 62



KAPITOLA 6: **Záda a trup** 65

Auto-myofasciální uvolnění  
střední a horní části zad 66

Pozice nízké kobry 68

Pozice kočky 70

Spinální rotace v lehu

na zádech 72

Pozice půlměsíce ve stoji 74

Pozice medvědího objetí 76

Protažení širokého

zádového svalu v kleku 78

Protažení od hlavy

po špičky nohou 80

Pozice letícího psa 82

Rotace hrudní páteře

v kleku 84



## KAPITOLA 7: **Kyčle a hýždě** 87

Poloviční pozice pána ryb 88

Pozice svázaného úhlu 90

Pozice číslice 4 92

Auto-myofasciální uvolnění  
hýžděových svalů 94

Přednožování,  
zanožování 96

Pozice číslice 8 98

Diagonální výpady  
stranou 100



## KAPITOLA 8: **Kolena a stehna** 103

Protažení hamstringů pomocí  
pásky 104

Protažení kvadricepsů  
ve stoji s oporou 106

Předklon v širokém  
rozkročení s protažením  
přední strany ramen  
a hrudníku 108

Nízký výpad s protažením  
kvadricepsů 110



## KAPITOLA 9: **Bérce, kotníky a chodidla** 113

Kroužení kotníky 114

Protažení lýtek ve stoji 116

Protažení předního svalu  
holenního 118

Auto-myofasciální  
uvolnění lýtka 120

Pozice psa hlavou dolů 122

## ČÁST III: SESTAVY

### KAPITOLA 10: **Každodenní činnosti** 127

Protažení při celodenní  
práci za stolem 128

Protažení na cestách 130

Ranní cvičení 132

Večerní cvičení 134

U televize 136

Po dlouhém telefonátu 138

Práce na zahradě 140

Odklizení sněhu 142

Zvedání těžkých břemen 144

## KAPITOLA 11: Žijeme aktivně 147

Chůze 148

Běh 150

Plavání 152

Jízda na kole 154

Golf 156

Tanec 158

Tenis 160

Turistika 162

Baseball/softbal 164

Běh na lyžích 166

Posilování horní části

těla 168

Posilování spodní části

těla 170

## KAPITOLA 12: Úleva od bolesti 173

Ztuhlý krk 174

Bolesti v zápěstích a loktech 175

Zmrzlé rameno 176

Ztuhlé kyčle 178

Bolesti v kolenou

a kotnících 180

Artritida 182

Diabetes 184

## KAPITOLA 13: Specializované sestavy 187

Celkové zahřátí 188

Celkové zklidnění 190

Inspirace jógou 192

Myofasciální masáž

a strečink 194

Pomůcky a opora 196

## KAPITOLA 14: Upravte si cvičení na míru 199

Zdroje a odkazy 202

Rejstřík 204