

OBSAH

Predslov

6

Úvod

8

FYZIOLÓGIA STREČINGU

10

Anatómia pohybu

12

Typy pohybu

14

Svalové systémy

16

Svalové reťazce
a zoskupenia

18

Ako fungujú svaly

20

Kostrový systém

24

Kĺby

28

Nervový systém

30

Povaha a teórie
bolesti

32

Pohyb a mozog

34

Rozsah pohybu
a flexibilita

36

Typy strečingu

40

Účinky a výhody
strečingu

44

Strečing a udržiavanie
kondície

48

Strečing na zotavenie po zranení
a úľavu od bolesti

50

Strečing a zdravé starnutie

54

Kedy sa vyhnúť strečingu

58

STREČINGOVÉ CVIČENIA

60

Úvod k cvičeniam

62

CVIČENIA NA KRK A CHRBTICU

64

Prehľad krku a chrbtice

66

Natiahnutie zdvíhača

68

Manuálne subokcipitálne
natiahnutie

69

Sternokleidomastoidné
(SCM) natiahnutie

70

Natiahnutie skalenu

72

Mačací chrbát

74

Natiahnutie štvorcového
driekového svalu (QL)

76

Poloha dieťaťa

78

Kobra

80

Variácie

82

Strečing hrude v stoji
pri stene

84

Variácie

86

Rotácia hrudníka v pokľaku

88

Variácie

90

Stojaci polmesiac

92

Navliekanie ihly

94

Variácie

96

CVIČENIA NA PLECIA, RAMENÁ A RUKY

98

Prehľad pliec, ramien a rúk

100

Natiahovanie prsných
svalov vo dverách

102

Variácie

104

Anjel na zemi

106

Extenzia zápästia

108

Flexia zápästia

108

Variácie

110

Strečing ruky

112

CVIČENIA NA BEDRÁ

114

Oblasť bedier

116

Štvornožec

118

Variácie

120

Natiahovanie bedra v pokľaku

122

Variácie

124

Drep	126	Natáhovanie prstov	170	Rutiny pre dospelých	
Prekríženie nohy	128	Variácie	172	v staršom veku	199
Krížom cez telo	130			Rutiny pre chodcov	200
Cvik vnútornej		CVIČENIA NA MOBILITU		Rutiny pre bežcov	201
rotácie bedrového kĺbu	132	NERVOV	174	Rutiny pre cyklistov	202
Strečing bedrového kĺbu		Prehľad nervov	176	Rutiny pre plavcov	203
v pokľaku	134	Natáhovanie radiálneho		Rutiny na silový	
Variácie	136	nervu	178	tréning	204
Holub	138	Variácie	180	Rutiny pre športovcov	205
Úplné natiahnutie tela	140	Natáhovanie sedacieho		Rutiny	
Palacinka	142	nervu	182	na športy nad	
Póza šťastného dieťaťa	144	Variácie	184	hlavou/raketové športy	206
Motýľ v sede	146	Natáhovanie stehenného		Rutiny pre	
Krúženie bedrami v stoji	148	nervu	186	bojové umenia	207
Variácie	150			Slovník	208
		STREČINGOVÉ		Index	210
		RUTINY	188	Bibliografia	218
CVIČENIA NA NOHY				O autorke a poďakovanie	223
A CHODIDLÁ	152	Úvod k rutinám	190		
Prehľad nôh a chodidiel	154	Rutiny na krk a plecia	192		
Strečing v stoji	156	Rutiny na chrbticu	193		
Variácie	158	Rutiny na bedrá a kolená	194		
Statický strečing hamstringov	160	Rutiny na chodidlá a členky	195		
Variácie	162	Rutiny na celé telo	196		
Natiahnutie lýtok	164	Rutiny pre			
Natiahnutie lýtky o stenu	166	sedavé zamestnanie	198		
Variácie	168				