

Obsah

Úvod.....	6
1. ZÁKLADY STREČINKU.....	10
2. STREČINK LÝTEK A CHODIDEL.....	16
3. STREČINK KOLEN A STEHEN.....	44
4. STREČINK PÁNVE A KYČELNÍCH KLOUBŮ.....	66
5. STREČINK DOLNÍ ČÁSTI TRUPU.....	90
6. STREČINK PAŽÍ, ZÁPĚSTÍ A RUKOU.....	116
7. STREČINK RAMEN, ZAD A HRUDNÍKU.....	150
8. STREČINK KRKU.....	180
9. DYNAMICKÝ STREČINK.....	188
10. TVORBA PROGRAMŮ PRO ZVÝŠENÍ POHYBLIVOSTI A FLEXIBILITY.....	210
11. STREČINKOVÉ PROGRAMY PRO SPECIFICKÉ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY.....	220
Seznam protahovacích cviků.....	248
Seznam strečinkových programů.....	251

Seznam protahovacích cviků

STREČINK LÝTEK A CHODIDEL

1	Protážení extenzorů prstů v sedu pro začátečníky.....	20
2	Protážení extenzorů prstů ve stoji pro pokročilé	22
3	Protážení flexorů prstů v sedu pro začátečníky.....	24
4	Protážení flexorů prstů ve stoji pro pokročilé	26
5	Protážení flexorů chodidla pro začátečníky	28
6	Protážení flexorů chodidla pro pokročilé	30
7	Protážení extenzorů prstů a svalů provádějících everzi nohy vsedě pro začátečníky (pronace + abdukce nohy).....	32
8	Protážení flexorů prstů a svalů provádějících everzi nohy vsedě pro začátečníky (pronace + abdukce nohy).....	34
9	Protážení flexorů nohy a svalů provádějících everzi nohy pro pokročilé (pronace + abdukce nohy).....	36
10	Protážení extenzorů prstů a svalů provádějících inverzi nohy vsedě pro začátečníky (supinace + addukce nohy).....	38
11	Protážení flexorů prstů a svalů provádějících inverzi nohy vsedě pro začátečníky (supinace + addukce nohy).....	40
12	Protážení flexorů nohy a svalů provádějících inverzi nohy pro pokročilé (supinace + addukce nohy).....	42

STREČINK KOLEN A STEHEN

13	Protážení flexorů kolenního kloubu v sedu pro začátečníky	48
14	Protážení flexorů kolenního kloubu ve stoji pro středně pokročilé	50
15	Protážení flexorů kolenního kloubu v sedu pro pokročilé.....	52
16	Protážení flexorů kolenního kloubu v přednožení jednoho nohy ve stoji pro velmi pokročilé sportovce	54
17	Protážení flexorů kolenního kloubu vleže na zádech.....	56
18	Protážení extenzorů kolenního kloubu v sedu pro začátečníky	58
19	Protážení extenzorů kolenního kloubu v lehu pro středně pokročilé	60
20	Protážení extenzorů kolenního kloubu v kleku pro pokročilé.....	62
21	Protážení extenzorů kolenního kloubu ve stoji s oporou pro pokročilé.....	64

STREČINK PÁNVE A KYČELNÍCH KLOUBŮ

22	Protážení extenzorů kyčelního kloubu a zad	70
23	Protážení zevních rotátorů kyčelního kloubu vsedě pro začátečníky.....	72

24	Protažení zevních rotátorů a extenzorů kyčelního kloubu vsedě pro středně pokročilé.....	74
25	Protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu ve stoji pro pokročilé	78
26	Protažení zevních rotátorů a extenzorů kyčelního kloubu vleže.....	80
27	Protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu a extenzorů zad	82
28	Protažení adduktorů stehna ve stoji s pokrčeným kolenem pro začátečníky	84
29	Protažení adduktorů stehna v sedu pro pokročilé	86
30	Protažení adduktorů a extenzorů kyčelního kloubu v sedu.....	88

STREČINK DOLNÍ ČÁSTI TRUPU

31	Protažení flexorů kyčelního kloubu ve stoji pro začátečníky	94
32	Protažení flexorů kyčelního kloubu pro středně pokročilé.....	96
33	Protažení flexorů kyčelního kloubu pro pokročilé	98
34	Protažení flexorů dolní části trupu vleže na zádech	100
35	Protažení flexorů dolní části trupu vleže na bříše	102
36	Protažení flexorů dolní části trupu ve stoji.....	104
37	Protažení extenzorů dolní části trupu v sedu	106
38	Protažení extenzorů dolní části trupu vleže podsazením pánve	108
39	Protažení laterálních flexorů dolní části trupu pro začátečníky	110
40	Protažení laterálních flexorů dolní části trupu pro středně pokročilé.....	112
41	Protažení laterálních flexorů dolní části trupu ve stoji pro pokročilé	114

STREČINK PAŽÍ, ZÁPĚSTÍ A RUKOU

42	Protažení trojhlavého svalu pažního	120
43	Protažení flexorů loketního kloubu	122
44	Protažení flexorů loketního kloubu a flexorů zápěstí.....	124
45	Protažení loketního svalu	126
46	Protažení pronátorů předloktí za použití činky	128
47	Protažení supinátorů předloktí za použití činky	130
48	Protažení extenzorů zápěstí pro začátečníky	132
49	Protažení extenzorů zápěstí pro středně pokročilé.....	134
50	Protažení flexorů zápěstí pro začátečníky	137
51	Protažení flexorů zápěstí pro středně pokročilé.....	138
52	Protažení svalů provádějících radiální dukci ruky za pomoci činky	140
53	Protažení svalů provádějících ulnární dukci ruky za pomoci činky	142
54	Protažení flexorů prstů ruky.....	144
55	Protažení flexorů prstů ruky s oporou o zed'.....	146
56	Protažení extenzorů prstů ruky.....	148

STREČINK RAMEN, ZAD A HRUDNÍKU

57	Protažení flexorů ramenního kloubu pro začátečníky.....	154
58	Protažení flexorů ramenního kloubu pro středně pokročilé	156
59	Protažení flexorů ramenního kloubu pro pokročilé	158
60	Asistované protažení flexorů ramenního a loketního kloubu	160
61	Protažení flexorů, depresorů a retraktorů ramenního kloubu vsedě.....	162
62	Protažení extenzorů, adduktorů a retraktorů ramenního kloubu pro začátečníky	164
63	Protažení extenzorů, adduktorů a retraktorů ramenního kloubu pro středně pokročilé.....	166
64	Protažení adduktorů, protraktorů a levátorů ramenního kloubu	168
65	Protažení adduktorů a extenzorů ramenního kloubu	170
66	Asistované protažení abduktorů ramenního kloubu.....	172
67	Protažení adduktorů ramenního kloubu.....	174
68	Protažení vnitřních rotátorů ramenního kloubu	176
69	Protažení vnějších rotátorů ramenního kloubu	178

STREČINK KRKU

70	Protažení extenzorů krku	184
71	Protažení extenzorů a rotátorů krku.....	185
72	Protažení flexorů krku	186
73	Protažení flexorů a rotátorů krku.....	187

DYNAMICKÝ STREČINK

74	Dynamické protažení zevních a vnitřních rotátorů kyčelního kloubu	190
75	Dynamické protažení adduktorů a abduktorů kyčelního kloubu	192
76	Dynamické protažení flexorů a extenzorů kyčelního kloubu	194
77	Dynamické protažení flexorů kolenního kloubu ve stoji	196
78	Dynamické protažení flexorů chodidla ve stoji.....	198
79	Dynamické protažení laterálních flexorů trupu ve stoji	200
80	Dynamické protažení rotátorů trupu ve stoji	202
81	Dynamické protažení flexorů a extenzorů ramenního kloubu.....	204
82	Dynamické protažení horizontálních abduktorů a adduktorů ramenního kloubu.....	206
83	Dynamické protažení svalů provádějících rotaci v ramenním kloubu	208

STREČINK PAVLA A KYČELNÍHO KLJOUBU

84	Protažení extenzorů kyčelního kloubu vsedě.....	210
85	Protažení zevních rotátorů kyčelního kloubu.....	212

Seznam strečinkových programů

Program statického strečinku pro začátečníky	213
Program statického strečinku pro středně pokročilé	214
Program statického strečinku pro pokročilé	215
Program statického strečinku pro profesionály	216
Strečinkový program pro jedince zatížené dlouhým stáním či chůzí	217
Strečinkový program pro jedince trpící ztuhými nebo zmrzlými rameny	218
Strečinkový program pro jedince se sedavým zaměstnáním a jedince zatížené dlouhým cestováním autem nebo letadlem	218
Strečinkový program pro snížení hladiny krevního cukru	219
Strečink pro americký fotbal	223
Strečink pro atletiku – sprinty a překážkový běh	224
Strečink pro atletiku – vrhačské disciplíny	225
Strečink pro baseball – nadhazovač	226
Strečink pro baseball – poziční hráč	227
Strečink pro basketbal	228
Strečink pro běžce	229
Strečink pro bowling	230
Strečink pro cyklistiku	231
Strečink pro fotbal	232
Strečink pro golf	233
Strečink pro gymnastiku	234
Strečink pro házenou a squash	235
Strečink pro lakros	236
Strečink pro lední a pozemní hokej	237
Strečink pro lyžování	238
Strečink pro plavání	239
Strečink pro potápění	240
Strečink pro silové sporty (např. CrossFit)	241
Strečink pro tanec	242
Strečink pro tenis	243
Strečink pro pádlování a veslování	244
Strečink pro volejbal	245
Strečink pro vzpírání	246
Strečink pro zápas	247