



A DORLING KINDERSLEY BOOK
The Complete Stretching Book

Copyright © 1992 by Dorling Kindersley
Limited, London
Text copyright © 1992 by Maxine Tobias,
John Patrick Sullivan

All rights reserved. No part of this
publication may be reproduced, stored in
a retrieval system, or transmitted in any form
or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording or otherwise,
without the prior written permission of the
copyright owner.

Translation © 1999 by Veronika Bártová
Czech edition © 1999 by Ikar

Orig. ISBN 0-86318-832-X
(Dorling Kindersley, London)

496.4

393286	
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 4/1055.718	

Z anglického originálu
The Complete Stretching Book
(Dorling Kindersley Limited, London 1992)
přeložila MUDr. Veronika Bártová
Redigovala Leona Macháčková
Technická redaktorka Pavla Vokounová
Vydalo nakladatelství Ikar Praha, a. s.,
v roce 1999 jako svou 562. publikaci
Vydání první
Sazbu zhotovil ITEM, spol. s r. o., Bratislava
Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o.,
Banská Bystrica

TS 08
ISBN 80-7202-297-0

Obsah

ÚVOD	6
VY A STREČINK	8
<i>Výhody strečinku</i>	10
<i>Strečink pro muže a ženy</i>	14
<i>Protážení páteře</i>	16
<i>Příprava k protážení</i>	18
CVIČENÍ DOMA	20
<i>Svalové napětí</i>	22
<i>Zvýšení pružnosti</i>	34
<i>Protážení dopředu</i>	40
<i>Posílení vitality</i>	46
<i>Otočení do strany</i>	50
<i>Pružná páteř</i>	54
<i>Uklidnění nervů</i>	64
<i>Dechová cvičení</i>	68
<i>Základní protážení</i>	70
<i>Protážení pro středně pokročilé</i>	72
<i>Protážení pro pokročilé</i>	74
MODELOVÁNÍ POSTAVY	76
<i>Posílení těla</i>	78
<i>Omlazení obličeje</i>	80
<i>Modelování horní poloviny těla</i>	82
<i>Tvarování pasu</i>	84
<i>Zpevnění stehen</i>	86
<i>Formování nohou a kotníků</i>	88

CELKOVÉ PROTAŽENÍ 90

Tělo a stres 92

Rozhýbání 94

Uklidnění 96

Získání energie 98

Uvolnění napětí 100

Odbourání ztuhlosti 102

STREČINK PŘI SPORTU 104

Strečink a úspěch 106

Běh a jogging 107

Fotbal a ragby 110

Cyklistika 112

Míčové hry s raketou 114

Golf 117

Baseball, softball a kriket 120

Košiková a odbíjená 122

Posilování 124

REJSTRÍK 126

PODĚKOVÁNÍ 128

