

# Obsah

Charakteristika a význam strečingu .....	3
Proč cvičit strečing? .....	4
Způsoby svalového protahování. ....	5
Strečingové metody .....	6
Strečing – rozcvičení .....	10
Strečingové cviky na jednotlivé partie .....	14
Strečingová cvičení podle Jeana Frenetta .....	64
Použitá literatura a videokazety .....	70