

Obsah

Předmluva	7
Poděkování autora	8
Část I POHYBLIVOST	9
Přínos strečinku	10
Biologické základy strečinku	10
K čemu při strečinku dochází?	18
Technika strečinku	19
Co je příčinou svalové bolestivosti?	26
Poranění při strečinku	29
Strečink v tréninku	29
Otazníky kolem strečinku	33
Strečinkové cviky pro pokročilé	33
Část II ZÁKLADNÍ STREČINKOVÁ CVIČENÍ	39
TOP 12 strečinkových cvičení	39
TOP 28 strečinkových cvičení	42
Část III CVIČEBNÍ SESTAVY PRO JEDNOTLIVÉ SPORTY	47
AMERICKÝ FOTBAL (running back (útočník) a quarterback (nahrávač))	48
AMERICKÝ FOTBAL (útočná a obranná řada)	49
ATLETIKA (sprinty, překážkové běhy, skok daleký a trojskok)	50
ATLETIKA (skok vysoký a skok o tyči)	51
ATLETIKA (vrhy a hody)	52
BASEBALL, SOFTBALL A KRIKET (pro hráče v poli)	53
BASEBALL, SOFTBALL A KRIKET (pro nadhazovače)	54
BASKETBAL	55
BĚH NA LYŽÍCH	56
BOJOVÉ SPORTY (začátečníci)	57
BOJOVÉ SPORTY (pokročilí)	58
BOWLING	59
CYKLISTIKA A TRIATLON	60
FOTBAL	61
GOLF	62
GYMNASTIKA	63
CHŮZE	64
IN-LINE BRUSLENÍ	65
JACHTING A WINDSURFING	66
JOGGING	67
KANOISTIKA A VESLOVÁNÍ	68

KONDIČNÍ POSILOVÁNÍ	69
KRASOBRUSLENÍ	70
LAKROS	71
LEDNÍ HOKEJ	72
LUKOSTŘELBA	73
PLAVÁNÍ	74
SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ	75
SKOKY DO VODY	76
SQUASH	77
STOLNÍ TENIS	78
TANEC (začátečníci)	79
TANEC (pokročilí)	80
TENIS A HÁZENÁ	81
TURISTIKA	82
VODNÍ LYŽOVÁNÍ	83
VOLEJBAL	84
VZPÍRÁNÍ	85
ZÁPAS	86
Část IV 311 ILUSTROVANÝCH STREČINKOVÝCH CVIČENÍ	87
SVALY NOHOU (kotníků a chodidel)	89
SVALY LÝTEK A BÉRCŮ	94
HAMSTRINGY (svaly zadní strany stehna)	111
ADDUKTORY (svaly vnitřní strany stehna)	124
SVALY PŘEDNÍ STRANY STEHEN	138
OHYBAČE KYČLÍ A HÝŽDOVÉ SVALY	147
SVALY SPODNÍ ČÁSTI TRUPU	164
SVALY HORNÍ ČÁSTI ZAD	187
SVALY KRKU A ŠÍJE	190
PRSNÍ SVALY	198
SVALY RAMEN	203
SVALY PAŽÍ A ZÁPĚSTÍ	218
Použitá literatura	225