

/ Obsah

Úvod	7
Základy	9
Co je strečink?	9
Princip strečinku	9
Dolní končetiny	13
Protažení přední strany bérce	14
Protažení lýtky	16
Protažení stehna – přední strana	18
Protažení stehna – zadní strana, varianta I	20
Protažení stehna – zadní strana, varianta II	22
Protažení stehna – vnitřní strana, varianta I	24
Protažení stehna – vnitřní strana, varianta II	26
Protažení kyčlí, třísel	28
Trup a krk	31
Protažení trupového svalstva – předklon	32
Protažení trupového svalstva – úklon	34
Protažení trupového svalstva – rotace	36
Protažení krčního svalstva – úklon	38
Protažení krčního svalstva – rotace	40
Horní končetiny	43
Protažení ramena – zadní část I.	44
Protažení ramena – zadní část II.	46
Protažení ramena – přední část, prsní svaly	48
Protažení ramena – vzpažení	50
Protažení ramena – zapažení	52
Protažení ramena – zevní rotace I	54
Protažení ramena – zevní rotace II	56
Protažení ramena – vnitřní rotace I	58
Protažení ramena – vnitřní rotace II	60

Protažení paže – přední strana (biceps) I	62
Protažení paže – přední strana (biceps) II	64
Protažení paže – zadní strana (triceps) I	66
Protažení paže – zadní strana (triceps) II	68
Protažení předloktí – přední strana	70
Protažení předloktí – zadní strana	72

Závěr	75
--------------------	-----------