







OBSAH

I ÚVOD DO PROBLEMATIKY STREČINKU		7
	1 Co je to strečink	9
	1.1 Současná doba	10
	1.2 Původ a historie strečinku	12
	1.3 Zdravotní význam a cíl strečinku	13
	1.4 Pohyblivost	14
	1.5 Druhy strečinku	15
	1.6 Praktické využití	17
	1.7 Metodické zásady	18
	1.8 Dech	19
	2 Zdravotní hledisko	21
	2.1 Držení těla	22
	2.2 Prevence poranění pohybového systému	26
	2.3 Hypermobilita	28
	2.4 Vhled do anatomie svalů	30
II PRAKTICKÁ CVIČENÍ		31
	3 Protahování dolních končetin	35
	3.1 Velký sval hýžďový	44
	3.2 Střední sval hýžďový – boky	52
	3.3 Přední strana stehna, flexory kyčle	60
	3.4 Zadní strana stehna	74
	3.5 Vnitřní strana stehna	94
	3.6 Lýtkový sval	112
	3.7 Přední a zevní strana bérce	120
	4 Protahování horních končetin	123
	4.1 Deltový sval – ramena, svaly na lopatce	130
	4.2 Zadní strana paže – triceps	138
	4.3 Přední strana paže – biceps	142
	4.4 Svaly předloktí	146
	5 Protahování trupu	149
	5.1 Břišní svaly	156
	5.2 Svaly hrudníku – prsní svaly	170
	5.3 Zádové svaly	180
	5.4 Svaly šíje a krku	190
	5.5 Cviky úklonové a rotační	200
	6 Literatura	218