

Obsah

Strečink a jeho tajemství

Několik slov o strečinku	6
Trocha historie	7
Metody strečinku	8
Základy fyziologie svalů	13
Krevní oběh	16
Dýchání	17
Správná výživa je nezbytná	23
Co jíst?	24
Výživa a imunitní systém	27
Výživa a duševní svěžest	29

Technika

Před cvičením strečinku	32
Užitečné rady	33
Obvyklé chyby	34
Metody trénování ohebnosti	35
Testy pohyblivosti	37
Shrnující pravidla	38
Sport a strečink	38

Cvičení

Chodidla	40
Nohy	42
Hýždě	55
Břicho	57
Paže	62
Ruce	63
Páteř	65
Záda	67
Šíje	72
Ramena	73
Obličej	76
Krk	78

Slovníček pojmů

80

Bibliografie

94

