

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	7
<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>1 Kapitola KLOUBNÍ POHYBLIVOST A STREČINK</b> .....	10
1.1 Flexibilita a strečink .....	10
1.2 Druhy strečinku .....	29
1.3 Zásady strečinku .....	36
1.4 Diagnostika flexibility .....	38
1.5 Přehled výzkumných studií se zaměřením na strečink .....	44
<b>2 Kapitola VÝZKUM</b> .....	47
2.1 Výzkumný soubor .....	49
2.2 Metody sběru dat .....	50
2.3 Strategie a organizace výzkumu .....	54
2.4 Aplikace strečinku .....	56
2.5 Statistické zpracování a vyhodnocení dat .....	58
<b>3 Kapitola VÝSLEDKY</b> .....	60
3.1 Vyšetření zkrácených svalových skupin – flexorů kyčelního a kolenního kloubu .....	60
3.2 Základní popisné charakteristiky naměřených hodnot aktivního rozsahu pohybu v kyčelním kloubu .....	61
3.3 Základní popisné charakteristiky výsledků motorických testů .....	66
3.4 Vyhodnocení aktivního rozsahu pohybu v kyčelním kloubu před zahájením intervence .....	68
3.5 Vyhodnocení vlivu intervence u jednotlivých metod strečinku .....	69
3.6 Efekt aplikování metod strečinku .....	71
3.7 Vliv mimoškolních aktivit obsahujících protahovací cvičení .....	73

<b>4 Kapitola DISKUZE .....</b>	<b>84</b>
4.1 Analýza výsledků vyšetření zkrácených svalových skupin.....	84
4.2 Analýza výsledků motorických testů.....	85
4.3 Analýza výsledků aktivního rozsahu pohybu v kyčelním kloubu...	85
4.4 Komparace metod strečinku .....	86
4.5 Analýza vlivu mimoškolních aktivit obsahujících protahovací cvičení.....	87
<b>5 Kapitola ZÁVĚRY .....</b>	<b>88</b>
5.1 Doporučení pro další výzkum .....	89
5.2 Doporučení pro praxi.....	90
<b>SUMMARY .....</b>	<b>92</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>93</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>104</b>
<b>REJSTŘÍK .....</b>	<b>110</b>