

OBSAH

Předmluva	6
Význam pohybu	10
Pohyblivost pro zdraví a pozitivní tělesný pocit	10
Faktory ovlivňující pohyblivost	13
Co přesně se protahuje?	13
Účinek strečinku na tělo, mysl a duši	14
Pohyblivost – co je normální?	16
Vrozená nebo vytrénovaná pohyblivost	16
Shrbený sed a partie, které je třeba protahovat	19
Předpoklady obrazu harmonického těla	19
Sezení a hrbatost	20
Sezení a stres	21
Pět základních partií, které je třeba protahovat	22
Účinný strečink	24
Protahujte se – ale správně	24
Protahujte se rozumně	28
Preciznost, koncentrace a pravidelnost	29
Strečink jako pohybová meditace	32
Moderní forma relaxace	32
Tréninkové programy	36
Rozehřátí	36
Mobilizační cviky	37
Čelte monotónním zátěžím	51
<i>Mobilizační cviky – stručný přehled</i>	
<i>K probuzení</i>	55
<i>K rozehřátí</i>	56
<i>Krátké pohybové přestávky</i>	57
<i>Jako relaxace – i pro oči</i>	58
<i>Cviky odstraňující hrbatost – vsedě a vestoje</i>	59
Protahovací cviky	60
<i>Protahování před výkonem a po něm – stručný přehled</i>	74
Powermapping	76
<i>Zotavení krátkým aktivním uvolněním – stručný přehled</i>	79
Strečink jako relaxační rituál	80
<i>Váš uvolňovací program pro každý den – stručný přehled</i>	94