

1. Úvodem	5	6. 4.	Kdy strečink cvičit?	112
2. Proč cvičit strečink?	7	6. 5.	Kolik času strečinku věnovat?	113
3. Trocha anatomie a fyziologie	11	6. 6.	Prostředí a oděv	113
4. Jak se strečink cvičí?	19	6. 7.	Několik slov trenérům	113
4. 1. Metody strečinku	19	7. Sestavy strečinkových cvičení	115	
4. 1. 1. Statická metoda Boba Andersona	19	7. 1.	Strečink pro všední den a rekreační sport	115
4. 1. 2. Metody PNF	22	7. 1. 1.	Sestava na začátek	115
4. 1. 2. 1. Holtova metoda 3-S	22	7. 1. 2.	Strečink na každý den	115
4. 1. 2. 2. Metoda PNF propagovaná Svenem Sölvebornem	24	7. 1. 3.	Strečink pro lidi se sedavým zaměstnáním	116
4. 1. 2. 3. Další metody PNF	25	7. 1. 4.	Strečink pro řidiče	116
4. 2. Jaká je účinnost jednotlivých metod?	26	7. 1. 5.	Strečink pro chirurgy a jiná povolání, při kterých je nutné stát	117
4. 3. Pomůcky a cvičební nářadí	27	7. 1. 6.	Strečink pro lidi nad 50 let	117
5. Cvičení strečinku	29	7. 1. 7.	Strečink pro rekreační běžce	118
5. 1. Svaly nohy (chodidla), lýtka a bérce	29	7. 1. 8.	Strečink pro rekreační tenisty	118
5. 2. Svaly stehna a kyčelního kloubu – flexory, extenzory, adduktory, abduktory	39	7. 1. 9.	Strečink pro surfaře	119
5. 3. Svaly zad	68	7. 1. 10.	Strečink na túře	119
5. 4. Svaly břicha	77	7. 2.	Strečink pro některé sportovní disciplíny	119
5. 5. Svaly hrudníku, ramenní a lopatkové, paže a předloktí	82	7. 2. 1.	Strečink pro fotbalisty	119
5. 6. Svaly krku	102	7. 2. 2.	Strečink pro košíkáře, házenkáře a odbijenkáře	120
5. 7. Svaly tváře a žvýkací svaly	107	7. 2. 3.	Strečink pro plavce	120
6. Systém cvičení strečinku	109	7. 2. 4.	Strečink pro cyklisty	121
6. 1. Jak začít?	109	7. 2. 5.	Strečink pro zápasníky a džudisty	121
6. 2. Jakou metodu strečinku zvolit?	110	7. 2. 6.	Strečink pro vzpěrače	122
6. 3. Jak si vybrat cviky a jak je sestavovat?	111	7. 2. 7.	Strečink pro hokejisty	123
		7. 2. 8.	Poznámky o strečinku pro ostatní sporty	123

Použitá literatura:

- Anderson, Bob: Stretching, Exercises for everyday fitness and for twenty-five individual sports, Pelham Books, London, 1981.
- Barcsay, J.: Anatomy for the Artist, Octopus Book, London, 1973.
- Cooper, K. H.: Aerobický program pre aktívne zdravie, Šport, Bratislava, 1986.
- Ganong, W. F.: Přehled lékařské fyziologie, 6. vyd., Avicenum, Praha, 1976.
- Holt, L. E.: Scientific Stretching for Sport (3 S), Stencil, Dalhousie University, Halifax, Nova Scotia, 1971.
- Holt, L. E. - Travis, T. M. - Okita, T.: Comparative Study of Three Stretching Techniques, Perceptual and Motor Skills, 31, 1970, str. 611.
- Jedlička, P. - Krejčí, F. - Věle, F.: Vybrané kapitoly z neurofyziologie pro kliniky, Avicenum, Praha, 1972.
- Karasek, F.: Učebnice fyziologie, SZN, Praha, 1962.
- Knott, M. - Voss, D.: Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, Harper and Rowe, New York, 1968.
- Maršala, J.: Systematická a funkčná neuroanatómia, Osveta, Martin, 1985.
- Polášek, M.: Jóga, Šport, Bratislava, 1985.
- Seliger, V. - Vinařický, R. - Trefný, Z.: Fyziologie tělesných cvičení Avicenum, Praha, 1980.
- Sinělnikov, R. D.: Atlas anatomie člověka, Avicenum, Praha 1980.
- Sölveborn, S. A.: Boken om Stretching, Sölvebok, Ystad, Sweden, 1982.
- Šebej, F.: Karate, Šport, Bratislava, 1983.
- Thompson, R. F.: The Brain, An Introduction to Neuroscience, W. H. Freeman and Co., New York, 1985.
- Zrzavý, J.: Anatomie pro výtvarníky, Avicenum, Praha, 1977.