

# OBSAH

---

Poděkování .....	6
Předmluva .....	9
Okolnosti vzniku metody Putkistové .....	11
<b>Úvod</b> .....	<b>15</b>
<b>Základy</b> .....	<b>17</b>
<b>Základní principy metody Putkistové</b> .....	<b>19</b>
<b>Stanovte si osobní cíle</b> .....	<b>24</b>
<b>Různé typy strečinku</b> .....	<b>27</b>
<b>Pět faktorů metody Putkistové</b> .....	<b>34</b>
<b>První dva dny</b> .....	<b>37</b>
<b>Ustálení</b> .....	<b>57</b>
<b>Než začnete</b> .....	<b>61</b>
<b>Dotazník</b> .....	<b>66</b>



## **METODA PUTKISTOVÉ: ČTYŘTÝDENNÍ PROGRAM.....69–136**

**První týden: ZVLÁDNUTÍ ZÁKLADŮ.....70**

**Druhý týden: PŘECHOD K HLUBŠÍMU, DELŠÍMU STREČINKU.....71**

**Třetí týden: DLOUHÝ, INTENZIVNÍ STREČINK .....72**

**Čtvrtý týden: ODHODLANOST A USTÁLENÍ .....73**

**SEZNAM CVIKŮ.....74**

**Dodatečné protahovací a zpevňovací cviky .....137**

**Co ovlivňuje dosažené výsledky .....149**

**Jak posoudit dosažené výsledky .....153**

**Hodnotící dotazník .....156**

**Pokračujte! .....158**