



Několik poznámek úvodem ... / 5

Negativní důsledky života v moderní době
Správné držení těla — stále aktuální problém
Preventivní a nápravná cvičení — nezbytná součást
životního stylu
Testy a kontrolní cviky

Relaxace / 12

Význam svalového uvolnění
Historický pohled na relaxaci a její metody
Svalový tonus
Zjišťování úrovně svalové relaxace
Metodické pokyny k relaxaci
Relaxační cvičení / 16—31

Dýchání / 34

Význam dýchání
Mechanismus dýchacích pohybů
Správné dýchání a jeho technika
Strečink a dýchání
Vliv polohy těla na dýchání
Metodické pokyny
Dechová cvičení / 38—51

Strečink / 54

Charakteristika a význam strečinku
Zdroje strečinku
Fyziologie strečinku
Způsoby svalového protahování
Strečinkové metody
Jak při strečinku postupovat
Výzkum strečinku
Uplatnění strečinku v tělovýchovné praxi
Strečinková cvičení / 61—115

Soubory cvičení / 118

I. soubor — po probuzení / 120
II. soubor — každodenní cvičení / 122
III. soubor — cvičení v průběhu dne / 124
IV. soubor — pro duševně pracující / 128
V. soubor — po dlouhém sezení / 130
VI. soubor — po dlouhém stání nebo chůzi / 132
Strečink ve sportu / 134

Doslov / 141

Literatura / 142