

Úvod	7
-------------	----------



Strečink pomáhá **9**

Co přesně strečink je?	9
Přehled účinků	10
Pro koho je strečink vhodný?	11
Co ovlivňuje pohyblivost	12
Jaká intenzita je správná?	14
Přetahovaná uvnitř svalu	16
Bez kloubů není pohybu	16
Správné držení těla	18
Kolik pohyblivosti potřebujete?	23



Tak to funguje správně! **27**

Protahovací metody	27
Kdy a jak protahovat?	30
Formy protahování	33
Kdy má protahování smysl?	36
Shrnutí: Strečink – jak často a jak dlouho?	39
Pravidla strečinku	40



Zásobník cviků **43**

Jaká cvičení jsou nezbytná?	44
Oblast protažení 1: Svaly přední strany stehna	47
Oblast protažení 2: Svaly zadní strany stehna	51
Oblast protažení 3: Svaly vnitřní strany stehna	58
Oblast protažení 4: Prsní svalstvo	63

Oblast protažení 5: Šíjové svalstvo	67
Oblast protažení 6: Břišní svalstvo	70
Oblast protažení 7: Hýžděové svalstvo	72
Oblast protažení 8: Lýtkové svalstvo	76
Svaly okolo páteře	78
Svaly paží	85
Strečink pro různé sporty	89
Strečink pro všední den	103
Strečink při bolestech zad	103
Cvičení na šíjové svalstvo	104
Dobré ráno – buď fit	106
Kompenzační program po dlouhém sezení	106
Jak osvěžit unavené nohy	108
Výš, výše, nejvýše	110
Strečink na cestách	111
Podněty nové energie	112



Fakta a mýty **115**

Namozené svaly	115
Zajímavé otázky spojené se strečinkem	116

Literatura **122**

Rejstřík **124**

O autorkách **128**