

Obsah

Úvod	6
Typy strečinku	7
Benefity strečinku	8
Strečinkové programy	8
Přehled obecných názvů	8
1. KRK	9
Pohyby a svaly krku	18
Funkce jednotlivých svalů	19
2. RAMENA, ZÁDA A HRUDNÍK	20
Pohyby a svaly v oblasti ramen, zad a hrudníku	31
Funkce jednotlivých svalů	19
3. PAŽE, ZÁPĚSTÍ A RUCE	34
Pohyby a svaly paže, zápěstí a ruky	49
Funkce jednotlivých svalů	50
4. DOLNÍ ČÁST TRUPU	52
Pohyby a svaly dolní části trupu	64
Funkce jednotlivých svalů	65
5. PÁNEV A KYČLE	66
Pohyby a svaly v oblasti kyčelního kloubu	86
Funkce jednotlivých svalů	88
6. KOLENA A STEHNA	90
Pohyby a svaly v oblasti kolenního kloubu a stehna	110
Funkce jednotlivých svalů	111
7. NOHY A LÝTKA	119
Pohyby a svaly v oblasti nohy a lýtka	136
Funkce jednotlivých svalů	138
Seznam protahovacích cviků	140
Česko-latinské názvosloví	142