

Obsah

1. Na úvod	5
2. Prečo cvičiť strečing?	7
3. Trochu anatómie a fyziológie	14
4. Ako sa cvičí strečing?	27
4.1. Metódy strečingu	27
4.1.1. Statická metóda Boba Andersona	28
4.1.2. Metódy PNF	34
4.1.2.1. Holtova metóda 3—S	35
4.1.2.2. Metóda PNF propagovaná Svenom Sölvbornom	38
4.1.2.3. Ďalšie metódy PNF	41
4.2. Aká je účinnosť jednotlivých metód	43
4.3. Pomôcky a cvičebné náradie	44
5. Cvičenia strečingu	48
5.1. Svaly nohy (chodidla), lýtka a predkolenia	49
5.2. Svaly stehna a bedrového kĺbu — flexory, extenzory, adduktory, abduktory	70
5.3. Svaly chrbta	142
5.4. Svaly brucha	164
5.5. Svaly hrudníka, pletenca pľecného, paže a predlaktia	175
5.6. Svaly krku	223
5.7. Svaly tváre a žuvacie svaly	236
6. Systém cvičenia strečingu	238
6.1. Ako začať?	238
6.2. Akú metódu strečingu si zvoliť?	241
6.3. Ako si vybrať cviky a ako ich zostavovať?	243
6.4. Kedy cvičiť strečing?	244
6.5. Koľko času venovať strečingu?	246
6.6. Prostredie a odev	246
6.7. Niekoľko slov trénerom	247
7. Zostavy strečingových cvičení	249
7.1. Strečing na všedný deň a rekreačný šport	250
7.1.1. Zostava na začiatok	250
7.1.2. Strečing na každý deň	250
7.1.3. Strečing pre ľudí so sedavým zamestnaním	251
7.1.4. Strečing pre vodičov	252
7.1.5. Strečing pre chirurgov a iné povolania, kde treba pri práci stáť	253
7.1.6. Strečing pre ľudí nad 50 rokov	254
7.1.7. Strečing pre rekreačných bežcov	255
7.1.8. Strečing pre rekreačných tenistov	256
7.1.9. Strečing pre surfistov	257
7.1.10. Strečing na túre	257
7.2. Strečing pre niektoré športové disciplíny	258
7.2.1. Strečing pre futbalistov	258
7.2.2. Strečing pre basketbalistov, hádzanárov a volejbalistov	259
7.2.3. Strečing pre plavcov	260
7.2.4. Strečing pre cyklistov	261
7.2.5. Strečing pre zápasníkov a džudistov	262
7.2.6. Strečing pre vzpieračov	264
7.2.7. Poznámky o strečingu pre ostatné športy	265
Použitá literatúra	275