

OBSAH

Předmluva	6	Protažení vnitřního rotátoru kyčle	44
Strečinkem k lepšímu životu	8	Pozice šťastného dítěte	46
Sestavení strečinkové rutiny	10	Protažení bočních stran těla	48
Anatomie celého těla	18	Protažení kvadricepsu vleže na boku	50
STREČINKOVÁ SESTAVA	20	Kobra	52
Asistované protažení chodidel	22	Protažení zad	54
<i>Špička</i>	22	<i>Pozice dítěte</i>	54
<i>Flexe</i>	22	<i>Protažení širokého svalu zádového vkleče</i>	55
<i>Klesání</i>	23	<i>Kočí hřbet</i>	55
<i>Stoupání</i>	23	Holub	56
Protahování s cvičební gumou	24	Protažení holení	58
<i>Křídlo</i>	24	Žába	60
<i>Srp</i>	25	Protažení v unilaterální roznožce	62
Nožní kolébka vsedě	26	<i>Unilaterální roznožka</i>	62
Unilaterální předklon vsedě	27	<i>Unilaterální roznožka s úklonem</i>	63
Bilaterální předklon vsedě	28	Bilaterální roznožení	64
Motýlek	30	Hrudník ke stehnu v roznožení	66
<i>Motýlí sed</i>	30	Předklon v roznožení vsedě	68
<i>Zavřený motýlek</i>	31	Hluboký předklon-k zemi	70
Zatažení rombických svalů	32	Rolování zpět vestoje	71
Protažení předních deltoidů	33	Pozdrav slunci	72
Protažení zad vleže	34	Protažení skalpu a obličeje	74
Protažení třísel vleže	35	<i>Protažení skalpu</i>	74
Preclík vleže	36	<i>Lev</i>	75
Unilaterální protažení nohou	38	<i>Protažení očí</i>	75
<i>Přitažení kolene k hrudníku</i>	38	Protažení šíje	76
<i>Přednožení vleže</i>	39	<i>Boční protažení šíje</i>	76
Protažení kyčelních adduktorů	40	<i>Protažení šikmo dopředu</i>	76
Čtyřka vleže	42	<i>Protažení v záklonu</i>	77
		<i>Protažení v otočení</i>	77
		<i>Protažení v předklonu hlavy</i>	77
		Protažení tricepsu	78
		Protažení bicepsů	79
		Protažení hrudníku o zeď	80
		Protažení předloktí	82
		<i>Flexe zápěstí</i>	82
		<i>Extenze zápěstí</i>	83





Protažení lýtky	84
Spuštění paty	84
Protažení přes prsty	85
Protažení kvadricepsu vestoje	86
Sprinterské protažení vkleče	87
Dřep sumo	88
Dřep sumo s úklonem	90
Dřep s výpadem stranou	92
Výpad čelem do strany	94
Výpad s rotací	96
Výpad s propnutou nohou	98
Dolů hledící pes	100
Široký předklon	102
CVIKY S PARTNEREM	104
Motýlek s asistencí	106
Šťastné dítě s asistencí	107
Protažení stehna s asistencí	108
Unilaterální přednožení s asistencí	110
Protažení hrudníku s asistencí	112
Předklon v sedě s asistencí	114
Pozice dítěte s asistencí	116
Preclík s asistencí	117
Čelný rozštěp ve dvojici	118
TĚHOTENSKÉ CVIKY	120
Rotace trupu	122
Protažení s pokrčenou nohou v sedě	124

Vysazení pánve vleže	125
Unilaterální pozdrav slunci	126
Kočí hřbet	127
Dolů hledící pes	128

KANCELÁŘSKÝ STREČINK	130
Strečinková rutina do kanceláře	131
Rotace trupu v sedě	132
Čtyřka v sedě	133
Předklon v roznožení v sedě	134
Protažení rukou s oporou	135
Protažení hamstringů s oporou	136

CVIKY S PĚNOVÝM VÁLCEM	138
Masáž chodidla tenisovým míčkem	139
Napínač stehenní povázky	140
Protažení širokého svalu zádového	142
Protažení zad pěnovým válcem	143
Protažení lýtek a hamstringů	144
Protažení holeně	146

EXTRÉMNI STREČINK	148
Taneční výpad	150
Boční protažení hamstringů vleže	151
Záklon v kleku sedmo	152
„Provaz“	153
Čelný rozštěp	154
Čelný rozštěp	154
Placka	155
Protahování vestoje	156
Úklon do strany s oporou	156
Protažení nohy vestoje	157

RYCHLÝ STREČINKOVÝ PROGRAM	158
AUTOŘI A PODĚKOVÁNÍ	160
O AUTOROVI	160