

Úvod	6
-------------------	---

1. ZÁKLADY STREČINKU	10
-----------------------------------	----

2. STREČINK LÝTEK A CHODIDEL	16
---	----

3. STREČINK KOLEN A STEHEN	44
---	----

4. STREČINK PÁNVE A KYČELNÍCH KLOUBŮ	66
---	----

5. STREČINK DOLNÍ ČÁSTI TRUPU	90
--	----

6. STREČINK PAŽÍ, ZÁPĚSTÍ A RUKOU	116
--	-----

7. STREČINK RAMEN, ZAD A HRUDNÍKU	150
--	-----

8. STREČINK KRKU	180
-------------------------------	-----

9. DYNAMICKÝ STREČINK	188
------------------------------------	-----

10. TVORBA PROGRAMŮ PRO ZVÝŠENÍ POHYBLIVOSTI A FLEXIBILITY	210
---	-----

11. STREČINKOVÉ PROGRAMY PRO SPECIFICKÉ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY	220
---	-----

Seznam protahovacích cviků	248
---	-----

Seznam strečinkových programů	251
--	-----