

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>Kočičí 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 zed'	80
		Protažení předloktí	82
		<i>Flexe zápěstí</i>	82
		<i>Extenze zápěstí</i>	83





Protážení lýtky	84	Vysazení pánve vleže	125
Spuštění paty	84	Unilaterální pozdrav slunci	126
Protážení přes prsty	85	Kočí hřbet	127
Protážení kvadricepsu vestoje	86	Dolů hledící pes	128
Sprinterské protážení vkleče	87	KANCELÁŘSKÝ STREČINK	130
Dřep sumo	88	Strečinková rutina do kanceláře	131
Dřep sumo s úklonem	90	Rotace trupu vsedě	132
Dřep s výpadem stranou	92	Čtyřka vsedě	133
Výpad čelem do strany	94	Předklon v roznožení vsedě	134
Výpad s rotací	96	Protážení rukou s oporou	135
Výpad s propnutou nohou	98	Protážení hamstringů s oporou	136
Dolů hledící pes	100	CVIKY S PĚNOVÝM VÁLCEM	138
Široký předklon	102	Masáž chodidla tenisovým míčkem	139
CVIKY S PARTNEREM	104	Napínač stehenní povázky	140
Motýlek s asistencí	106	Protážení širokého svalu zádovéhoho	142
Šťastné dítě s asistencí	107	Protážení zad pěnovým válcem	143
Protážení stehna s asistencí	108	Protážení lýtek a hamstringů	144
Unilaterální přednožení s asistencí	110	Protážení holeně	146
Protážení hrudníku s asistencí	112	EXTRÉMNÍ STREČINK	148
Předklon vsedě s asistencí	114	Taneční výpad	150
Pozice dítěte s asistencí	116	Boční protážení hamstringů vleže	151
Preclík s asistencí	117	Záklon v kleku sedmo	152
Čelný rozštěp ve dvojici	118	„Provaz“	153
TĚHOTENSKÉ CVIKY	120	Čelný rozštěp	154
Rotace trupu	122	Čelný rozštěp	154
Protážení s pokrčenou nohou vsedě	124	Placka	155
		Protahování vestoje	156
		Úklon do strany s oporou	156
		Protážení nohy vestoje	157
		RYCHLÝ STREČINKOVÝ PROGRAM	158
		AUTOŘI A PODĚKOVÁNÍ	160
		O AUTOROVI	160