

OBSAH

Obsah	4	Štvorka v ľahu	42
Predslov	6	Pretiahnutie rotátora bedrového kĺbu	44
Strečingom k lepšiemu životu	8	Pozícia šťastného dieťaťa	46
Zostavenie strečingovej rutiny	10	Pretiahnutie bočných strán tela	48
Anatómia celého tela	18	Pretiahnutie kvadricepsu v ľahu na boku	50
STREČINGOVÁ ZOSTAVA	20	Kobra	52
Asistované pretiahnutie chodidiel	22	Pretiahnutie chrbta	54
Špička	22	Pozícia dieťaťa	54
Flexia	22	Pretiahnutie najširšieho svalu chrbta v kľaku	55
Klesanie	23	Mačací chrbát	55
Stúpanie	23	Holub	56
Pretahovanie s cvičebnou gumou	24	Pretiahnutie predkolení	58
Křídlo	24	Žaba	60
Kosák	25	Pretiahnutie v unilaterálnej roznožke	62
Nožná kolíska v sede	26	Unilaterálna roznožka	62
Unilaterálny predklon v sede	27	Unilaterálna roznožka s úklonom	63
Bilaterálny predklon v sede	28	Bilaterálne roznoženie	64
Motýlik	30	Roznoženie s hrudníkom pri stehne	66
Motýli sed	30	Predklon v roznoženom sede	68
Zatvorený motýlik	31	Hlboký predklon k zemi	70
Zatiahnutie rombických svalov	32	Rolovanie späť v stojí	71
Pretiahnutie predných deltoidov	33	Pozdrav slnku	72
Pretiahnutie chrbta V ľahu	34	Pretiahnutie skalpu a tváre	74
Pretiahnutie slabín V ľahu	35	Pretiahnutie skalpu	74
Pracľík v ľahu	36	Lev	75
Unilaterálne pretiahnutie nôh	38	Pretiahnutie očí	75
Pretiahnutie kolena k hrudníku	38	Pretiahnutie šije	76
Prednoženie v ľahu	39	Bočné pretiahnutie šije	76
Pretiahnutie bedrových adduktorov	40	Pretiahnutie šikmo dopredu	76
		Natiehnutie v záklone	77
		Natiehnutie v otočení	77
		Natiehnutie v predklone hlavy	77
		Pretiahnutie tricepsu	78
		Pretiahnutie bicepsov	79
		Pretiahnutie hrudníka o stenu	80
		Pretiahnutie predlaktia	82
		Flexia zápästia	82





Extenzia zápästia	83
Pretiahnutie lýtky	84
Spustenie päty	84
Natahnutie cez prsty	85
Pretiahnutie kvadricepsu v stojí	86
Šprintérske natahnutie kľaku	87
Drep sumo	88
Drep sumo s úklonom	90
Drep s výpadom na stranu	92
Výpad čelom do strany	94
Výpad s rotáciou	96
Výpad s prepnutou nohou	98
Dolu hľadiaci pes	100
Široký predklon	102
CVIKY S PARTNEROM	104
MOTÝLIK s asistenciou	106
Šťastné dieťa s asistenciou	107
Pretiahnutie stehna s asistenciou	108
Unilaterálne prednoženie s asistenciou	110
Pretiahnutie hrudníka s asistenciou	112
Predklon v sede s asistenciou	114
Pozícia dieťaťa s asistenciou	116
Praclík s asistenciou	117
Čelný rozštep vo dvojici	118
TEHOTENSKÉ CVIKY	120
Rotácia trupu	122

Pretiahnutie s pokrčenými nohami v sede	124
Vysadenie panvy V ľahu	125
Unilaterálny pozdrav slnku	126
Mačací chrbát	127
Dolu hľadiaci pes	128

KANCELÁRSKY STREČING **130**

Strečingová rutina do kancelárie	131
Rotácia trupu sede	132
Štvorka v sede	133
Predklon v roznoženom sede	134
Pretiahnutie rúk s oporou	135
Pretiahnutie hamstringov s oporou	136

CVIKY S PENOVÝM VALCOM **138**

Masáž chodidla tenisovou loptičkou	139
Napínač širokej pokrývky	140
Pretiahnutie najširšieho svalu chrbta	142
Pretiahnutie chrbta penovým valcom	143
Pretiahnutie lýtok a hamstringov	144
Pretiahnutie predkolenia	146

EXTRÉMNY STREČING **148**

Tanečný výpad	150
Bočné pretiahnutie hamstringov v ľahu	151
Záklon v kľaku sedmo	152
„Šnúra“	153
Čelný rozštep	154
Čelný rozštep	154
Placka	155
Pretahovanie v stojí	156
Úklon do strany s oporou	156
Pretiahnutie nohy v stojí	157

RÝCHLY STREČINGOVÝ PROGRAM **158**