

OBSAH

Predslov

Úvod

FYZIOLÓGIA STREČINGU

Anatómia pohybu

Typy pohybu

Svalové systémy

Svalové reťazce
a zoskupenia

Ako fungujú svaly

Kostrový systém

Kĺby

Nervový systém

Povaha a teória
bolesti

Pohyb a mozog

Rozsah pohybu
a flexibilita

Typy strečingu

Účinky a výhody
strečingu

Strečing a udržiavanie
kondície

6	Strečing na zotavenie po zranení	
8	a úľavu od bolesti	50
	Strečing a zdravé starnutie	54
	Kedy sa vyhnúť strečingu	58

STREČINGOVÉ CVIČENIA

Úvod k cvičeniam

CVIČENIA NA KRK A CHRBTICU

Prehľad krku a chrbtice

Natiahnutie zdvíhača

Manuálne subokcipitálne
natiahnutie

Sternokleidomastoidné
(SCM) natiahnutie

Natiahnutie skalenu

Mačací chrbát

Natiahnutie štvorcového
driekového svalu (QL)

Poloha dieťaťa

Kobra

Variácie

Strečing hrude v stoj	
pri stene	84
Variácie	86
Rotácia hrudníka v pokľaku	88
Variácie	90
Stojaci polmesiac	92
Navliekanie ihly	94
Variácie	96

CVIČENIA NA PLECIA, RAMENÁ A RUKY

Prehľad pliec, ramien a rúk

Natahovanie prsných
svalov vo dverách

Variácie

Anjel na zemi

Extenzia zápästia

Flexia zápästia

Variácie

Strečing ruky

CVIČENIA NA BEDRÁ

Oblasť bedier

Štvornožec

Variácie

Natahovanie bedra v pokľaku

Variácie

Drep	126
Prekříženie nohy	128
Krížom cez telo	130
Cvik vnútornej rotácie bedrového kĺbu	132
Strečing bedrového kĺbu v pokľaku	134
Variácie	136
Holub	138
Úplné natiahnutie tela	140
Palacinka	142
Póza šťastného dieťaťa	144
Motýľ v sede	146
Krúženie bedrami v stoj	148
Variácie	150

CVIČENIA NA NOHY A CHODIDLÁ

Prehľad nôh a chodidiel	152
Strečing v stoj	154
Variácie	156
Statický strečing hamstringov	158
Variácie	160
Natiahnutie lýtok	162
Natiahnutie lýtky o stenu	164
Variácie	166
	168

Natahovanie prstov	170
Variácie	172

CVIČENIA NA MOBILITU NERVOV

Prehľad nervov	174
Natahovanie radiálneho nervu	176
Variácie	178
Natahovanie sedacieho nervu	180
Variácie	182
Natahovanie stehenného nervu	184
	186

STREČINGOVÉ RUTINY

Úvod k rutinám	188
Rutiny na krk a plecia	190
Rutiny na chrbticu	192
Rutiny na bedrá a kolená	193
Rutiny na chodidlá a členky	194
Rutiny na celé telo	195
Rutiny pre sedavé zamestnanie	196
	198

Rutiny pre dospelých v staršom veku	199
Rutiny pre chodcov	200
Rutiny pre bežcov	201
Rutiny pre cyklistov	202
Rutiny pre plavcov	203
Rutiny na silový tréning	204
Rutiny pre športovcov	205
Rutiny na športy nad hlavou/raketové športy	206
Rutiny pre bojové umenia	207
Slovník	208
Index	210
Bibliografia	218
O autorke a poďakovanie	223