

WSTĘP

Dlaczego stretching?

Gimnastyka, która godzi nas z ciałem

STRETCHING, SPOSÓB UŻYCIA

Naturalna metoda oparta nie na wysiłku, a na odczuciu pracy mięśni

Korzyści płynące ze stretchingu

Stretching – wyciszona gimnastyka

Różne rodzaje stretchingu

Jak kształtować swój program stretchingowy?

Nauka oddychania

Oddychanie i relaksacja

Skuteczne oddychanie

Jak brać wdech i wykonywać wydech?

Oddychać głęboko, ale poszukując naturalnego rytmu

Oddychanie aktywne

Oddychanie zewnętrzne

Wentylacja płucna

Jakie korzyści ćwiczenia stretchingowe dają sportowcom?

Sportowiec ma pięć korzyści ze stretchingu

Nadmierna elastyczność może źle wpływać na wyniki sportowe

Odpowiedni moment na ćwiczenia stretchingowe

Jak sportowiec powinien się rozciągać?

Oddychanie podczas ćwiczeń stretchingowych dla sportowców

Stopień elastyczności zawsze wzrasta przy pracy w trybie unilateralnym

Stretching lekarstwem na dolegliwości związane ze sportem

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Rozciąganie mięśni szyi

Rozciąganie mięśni barków i mięśni piersiowych

Rozciąganie mięśnia podgrzebieniowego dla ochrony przed bólami barków

Ochrona przed bólami barków u sportowców

Jak chronić mięsień podgrzebieniowy?

Rozciąganie mięśni ramion i przedramion

Rozciąganie zginaczy bocznych tułowia

Rozciąganie mięśni rotatorów tułowia

Rozciąganie służące odciążeniu grzbietu

Ochrona przed bólami okolicy lędźwiowej

Dać odpocząć kręgosłupowi

Rozciąganie mięśni bioder

Znaczenie elastyczności bioder

Rozciąganie mięśni pośladkowych

Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych

Ochrona przed uszkodzeniem mięśni kulszowo-goleniowych

Rozciąganie mięśni przywodzicieli

Rozciąganie mięśni łydek

PROGRAMY TRENINGOWE

Programy ćwiczeń stretchingowych dla uzyskania dobrego napięcia mięśniowego i pełnego zadowolenia

Program dla początkujących
Program dla średnio zaawansowanych
Program dla zaawansowanych
Programy ćwiczeń rozciągających dla sportowców
Jak wykonywać te programy?
Program ogólny dla sportowców
Program dla graczy w golfa i sportowców, których dyscypliny wymagają rotacji tułowia
Program dla biegaczy, piłkarzy, łyżwiarzy...
Program dla narciarzy
Program dla uprawiających sporty walki
Program dla rowerzystów
Program dla sportowców wykonujących rzuty (rzuty, koszykówka, piłka ręczna...)
Program dla uprawiających jeździectwo
Program dla pływaków
Program dla kulturystów .