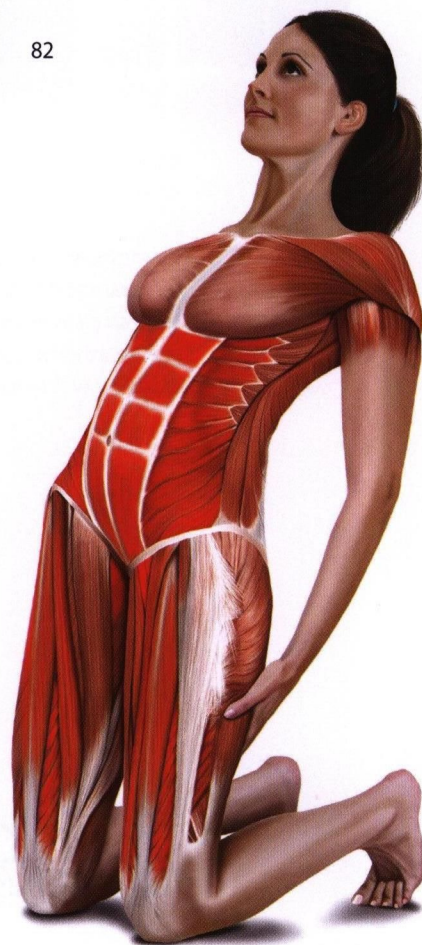
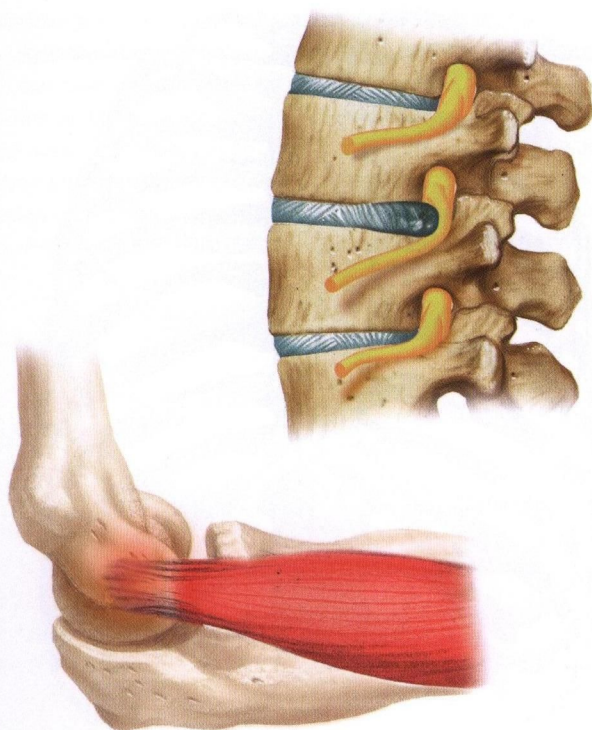


Spis treści

Przedmowa	8	Podstawowe ćwiczenia rozciągające	58	Rozciąganie ramion i przedramion	84
Jak korzystać z tej książki	10			Stawy i mięśnie ramienia i przedramienia	86
Zarys anatomii	12	Rozciąganie szyi	60	Rozciąganie mięśnia trójkłowego ramienia	88
Okolice ciała	14	Mięśnie i stawy szyi	62	Rozciąganie przedramion w pozycji klęczącej	90
Układ mięśniowy	16	Rozciąganie szyi w ruchu obrotowym i bocznym	64	Rozciąganie zginaczy i prostowników nadgarstka	92
Układ kostny	18	Zgięcie szyi do przodu i wysunięcie szyi	66	Rozciąganie nadgarstka z obrotem	94
Układ nerwowy	20	Wyprost szyi	68	Rozciąganie kciuka i palców	96
Układ krwionośny	21	Rozciąganie barków	70	Rozciąganie tułowia	98
Ruchy ciała	22	Stawy i mięśnie barku	72	Mięśnie i stawy tułowia	100
Zasady rozciągania	24	Rozciąganie barku w pozycji skrzyżowanej	74	Rozciąganie brzucha z podparciem i pozycja kobry	102
Czym jest rozciąganie	26	Rozciąganie stożka rotatorów	76	Rozciąganie na boki w pozycji stojącej	104
Mięśnie, stawy i nerwy	32	Rozciąganie mięśnia podgrzebieniowego i podłopatkowego ze wspomaganie	78	Rozciąganie brzucha w pozycji klęczącej i w pozycji stojącej z rotacją brzucha	106
Różne rodzaje rozciągnięć	40	Rozciąganie odwodźcili stawu ramennego	80		
Bezpieczeństwo podczas rozciągania	46	Rozciąganie odwodźcili stawu ramennego oburącz	82		
Jak prawidłowo się rozciągać	50				
Rozciąganie dla grup specjalnych	54				



Rozciąganie grzbietu 108

Mięśnie i stawy grzbietu	110
Rozciąganie mięśni najszerzych grzbietu jedną ręką	112
Przyciąganie kolan do klatki piersiowej i pozycja dziecka	114
Pozycja krowy i pozycja kota	116
Rozciąganie grzbietu w klęku z rotacją	118
Rozciąganie rotacyjne lędźwi	120

Rozciąganie bioder i pośladków 122

Mięśnie i stawy biodra i pośladków	124
Krzyżowanie nóg w pozycji leżącej	126
Rozciąganie pośladków w pozycji siedzącej	128
Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w pozycji stojącej i pozycja gołębia	130
Rozciąganie mięśni bioder w pozycji stojącej i rozciąganie pasma biodrowo-piszczelowego w pozycji stojącej	132

Rozciąganie ud 134

Stawy i mięśnie uda i nogi	136
Rozciąganie mięśnia czworogłowego w pozycji stojącej	138
Rozciąganie grupy tylnej w pozycji siedzącej i stojącej	140
Rozciąganie grupy tylnej uda w pozycji leżącej	142
Rozciąganie tylnej grupy w pozycji stojącej i przywodzicieli w pozycji siedzącej	144
Rozciąganie przywodzicieli w wyroku bocznym	146

Rozciąganie nóg i stóp 148

Stawy i mięśnie łydki, stopy i kostki	150
Rozciąganie z opadaniem pięty	152
Rozciąganie mięśni łydki i ścięgna Achillesa w pozycji stojącej	154
Rozciąganie łydki w pozycji pochylonej	156
Rozciąganie z rotacją kostki i przysiadem na palcach	158

Kolorowanka 160**Układ mięśniowy 162**

Mięśnie klatki piersiowej i brzucha	164
Mięśnie kończyny górnej	166
Mięśnie kończyny dolnej	170

Typy mięśni 172**Stawy 173****Układ kostny 174**

Kręgosłup	176
Kości kończyny górnej	178
Kości kończyny dolnej	182

Układ nerwowy 184

Nerwy kończyny górnej i dolnej	184
--------------------------------	-----

Odkrycia 186

Słownik	188
---------	-----

Indeks	189
--------	-----

