

Spis treści

Rozciąganie NIE jest najlepszym sposobem na wyrobienie gibkości!	13
Przeczekanie napięcia - czyli rozciąganie odprężone	
łakie, jakie być powinno	20
Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe - a szpagaty będą jak bułka z masłem!	26
Zasady rozciągania izometrycznego	28
Skrajna gibkość dzięki oddechowi kontrastowemu	30
Odprężenie wymuszone - rosyjski duch w ćwiczeniach rozciągających	33
Ostateczne wzywanie. Dlaczego rozciąganie „scyzorykowe” podziała;gdy zawiedzie wszystko inne	36
Dlaczego nie powinienes rozciągać więzadeł i jak przekonać się, czy to robisz	
Rozciąganie po kontuzji	
Demografia rozciągania	
Szczegóły i rozkład zajęć	
Ćwiczenia rozciągania odprężonego	
Ile gibkości naprawdę ci potrzeba?	
Kiedy trudno zwiększyć gibkość, buduj siłę	
Dwie inne techniki antystagnacyjne z żelaznego świata	
Zaawansowane rosyjskie ćwiczenia na skrajną gibkość	