

Spis treści

Wstęp	1
Cel rozgrzewki.....	2
Cel ćwiczeń rozciągających	2
Efektywne rozciąganie mięśni	3
Rodzaje rozciągania	3
Wpływ ćwiczeń rozciągających na motorykę ludzką	4
Kiedy powinniśmy się rozciągać.....	6
Przeciwwskazania do ćwiczeń rozciągających	6
Ćwiczenia rozciągające.....	8
Przykładowe zestawy codziennych ćwiczeń rozciągających	24
Czego należy unikać	32

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Zdjęcia: Mateusz Patalon (ćwiczenia), Fotolia.com (5 s.)
Ilustracje: Katarzyna Stocka-Kwiatkowska
Redakcja: Maria Pietruszewska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor
Modele: Emilia Chojnowska-Depczyńska, Marek Rybicki

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-8114-787-3