

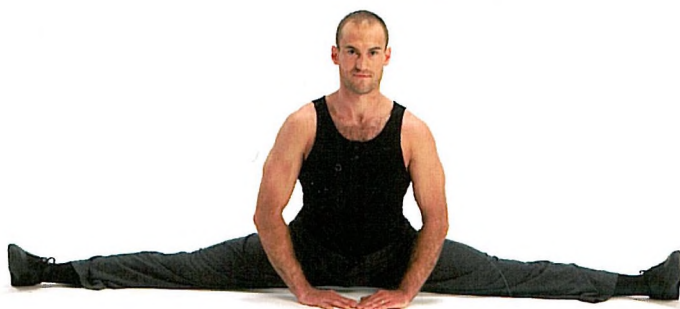
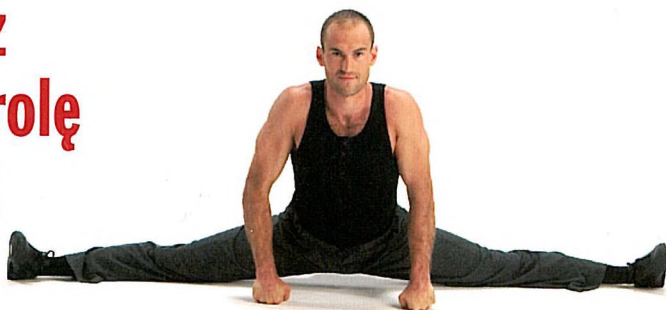
PAVEL TSATSOULINE



Fit & Active

Rozciąganie odprężone

Gibkość od zaraz
przez kontrolę
napięcia mięśni



WYD. AHA!
WNIKTWO

Fundamentalny podręcznik.
Obowiązkowa lektura
dla każdego sportowca.

dr Judd Biasiotto
czterokrotny rekordzista świata
w trójboju siłowym, psycholog sportu

Uwaga na temat pisowni nazwisk rosyjskich

Większość nazwisk rosyjskich jest podana zgodnie z zasadami transkrypcji na język polski. Wyjątek stanowią nazwiska Rosjan, którzy publikują swoje prace pierwotnie po angielsku i podpisują je zgodnie z transliteracją międzynarodową (np. Yuri Verkhoshansky). Do tego grona zalicza się również sam autor książki Pavel Tsatsouline (w transkrypcji polskiej: Paweł Caculin).

Tytuł oryginału: *Relax Into Stretch.
Instant Flexibility through Mastering Muscle Tension*

Przekład: Dariusz Rossowski
Fotografie: Andrea Du Cane and Robert Pearl Photography
Ilustracje: Derek Brigham
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Abedik S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2001 Advanced Fitness Solutions, Inc. – Pavel Tsatsouline

Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2010

ISBN 978-83-7229-259-9

Wydanie I, dodruk, Łódź 2016

Wydawnictwo JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź

tel. 42 676 49 69

www.wydawnictwoaha.pl

Spis treści

Rozciąganie NIE jest najlepszym sposobem na wyrobienie gibkości!	13
Przeczekanie napięcia – czyli rozciąganie odprężone takie, 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 „syczorykowe” podziąła, gdy zawiedzie wszystko inne	36

Dlaczego nie powinieneś rozciągać więzadeł – i jak przekonać się, czy to robisz	39
Rozciąganie po kontuzji	40
Demografia rozciągania	43
Szczegóły i rozkład zajęć	46
Ćwiczenia rozciągania odprężonego	48
Ile gibkości naprawdę ci potrzeba?	100
Kiedy trudno zwiększyć gibkość, buduj siłę	103
Dwie inne techniki antystagnacyjne z żelaznego świata	104
Zaawansowane rosyjskie ćwiczenia na skrajną gibkość	107