

Предговор	3
АНАТОМСКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ЉУДСКОГ ТЕЛА	5
ГИПКОСТ	13
Карактеристике развоја гипкости	17
Примена вежби истезања	18
Методолошки приступ	21
РЕГИОНАЛИЗАЦИЈА ВЕЖБИ ИСТЕЗАЊА	25
1. Опште истезање у стојећем положају	27
2. Истезање леђа, руку и раменог појаса	32
3. Истезање бедреног појаса и ногу	37
4. Релаксационо истезање леђног дела	49
5. Истезање у седећем положају	54
6. Остале могућности за истезање	60
ИСТЕЗАЊЕ КАО СВАКОДНЕВНА АКТИВНОСТ	63
1. Вежбе за јутарње истезање	66
2. Дневно (развијно) истезање	70
ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА ЗА СПОРТИСТЕ И РЕКРЕАТИВЦЕ	77
1. Трчање	83
2. Кошарка	93
3. Рукомет	101
4. Фудбал	109
5. Одбојка	117
6. Тенис	127
7. Карате	137
ОДМАРАЈ СЕ АКТИВНО	147
Спорт и рекреација - животна потреба савременог човека	149
РЕКРЕАТИВНИ ПРОГРАМИ ЗА ВАС	153
Програм "Трчањем до здравља"	155
Програм "Бициклом до здравља"	159

Програм Кенета Купера - систем аеробног

тренинга

164

БИБЛИОГРАФИЈА

171