

Saturs

Stiepšanās pamati	4
Stiepšanās – labs papildinājums treniņam	5
Lietderīgas stiepšanās metodes	12
Kas jāievēro stiepjoties	21
Stiepšanās vingrojumi	30
Nostiepts no galvas līdz kājām	31
Stiepšanās pirms un pēc sporta nodarbības	51
Stiepšanās un treniņš ārpus telpām	53
Stiepšanās un treniņš iekštelpās	59
Stiepšanās lokanībai un labai fiziskai formai	65
Ceļš uz fizisko labsajūtu	66
Stiepšanās ikdienā	67
Stiepšanās dažādos dzīves periodos	70
Stiepšanās vingrojumi mājās apstākļos	74
Rādītājs	80