
Obsah

1 Úvod.....	5
2 Pohyblivost (mobilita) pánve	6
3 Cviky stabilizační.....	7
4 Cviky uvolňovací	25
5 Cviky s pomůckami.....	30
5.1 Cvičení s overballem	30
5.2 Cvičení s gymballem	33
6 Závěr.....	44
7 Poznámky	45
8 Seznam literatury.....	47