

# OBSAH

Úvod	5	
Poděkování	6	
<b>Kapitola 1</b>	<b>Hráč tenisu v pohybu</b>	<b>7</b>
<b>Kapitola 2</b>	<b>Ramena</b>	<b>27</b>
<b>Kapitola 3</b>	<b>Paže a zápěstí</b>	<b>49</b>
<b>Kapitola 4</b>	<b>Hrudník</b>	<b>71</b>
<b>Kapitola 5</b>	<b>Záda</b>	<b>87</b>
<b>Kapitola 6</b>	<b>Střed těla a trup</b>	<b>103</b>
<b>Kapitola 7</b>	<b>Dolní končetiny</b>	<b>123</b>
<b>Kapitola 8</b>	<b>Rotační posilování</b>	<b>149</b>
<b>Kapitola 9</b>	<b>Pohybová cvičení</b>	<b>169</b>
<b>Kapitola 10</b>	<b>Častá tenisová zranění</b>	<b>185</b>
Rejstřík cvičení	207	
O autorech	210	
Odborný konzultant českého vydání	211	

