
OBSAH

Předmluva	5
Tělesná cvičení	7
Uvolňovací cvičení	7
Cvičení protahovací, strečink	9
Cvičení posilovací	20
Cviky na protažení horní části svalu trapézového	24
Cviky na protažení velkého svalu prsního	31
Cviky na protažení vzpřimovače trupu	37
Cviky na protažení čtyřhranného svalu bederního	49
Cviky na protažení svalu bedrokyčlostehenního	57
Cviky na protažení napínače povázky stehenní	61
Cviky na protažení přímého svalu stehenního	67
Cviky na protažení adduktorů stehna	72
Cviky na protažení flexorů kolenních kloubů	79
Cviky na protažení trojhlavého svalu lýtkového	89
Cviky na posílení flexorů šje	97
Cviky na posílení dolních fixátorů lopatek	99
Cviky na posílení velkého svalu hýždového	106
Cviky na posílení středního a malého svalu hýždového	112
Cviky na posílení svalů břišních	118