

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část.....	9
Postura.....	9
Stabilita a rovnováha.....	9
Koordinační schopnosti.....	10
Silové schopnosti.....	11
Posilování a zpevňování.....	11
„Core training“.....	12
Balanční pomůcky.....	15
Bezpečnost a rady při cvičení.....	26
Praktická cvičení.....	28
Dolní končetiny.....	28
Trup.....	84
Horní končetiny a trup.....	122
Cvičení ve dvojici.....	160
Cvičení se speciálním zaměřením.....	169
Závěr.....	174
Literatura.....	174