

O B S A H:

Cvičení na žebřinách.

	Str.
Předmluva	5
Cviky nohou	11
Záklony	19
Cviky ve visu	34
Cviky svalstva ramenního a šijového	50
Cviky svalstva břišního	59
Cviky svalstva trupového	76

Cvičení na žebřinách a nářadí pomocném.

Záklony	82
Cviky rovnováhy	84
Cviky svalstva ramenního a šijového	86
Cviky svalstva břišního	92
Cviky svalstva trupového	96
Cviky ve visu	96
Cviky nohou	97
Obsah	98

