

Obsah

	str.
Úvod	4
Zásady správného cvičení	6
Cvičební sestava Ludmily Mojžíšové	8
Uvolnění šíjového svalstva	12
Uvolnění bederní páteře	14
Protahování ohybačů kyčelního kloubu	15
Protahování zadní strany stehů	15
Protahování prsního svalstva	16
Posílení zádových svalů	17
Posílení břišního svalstva	18