

Obsah

Jenom golf nestačí / 7

1 Cviky před hrou a po hře / 9

Rozcvičení před hrou / 10

Protahování po hře / 16

Struktura cvičební lekce / 22

2 Posilování a strečink / 23

Účinky posilování a strečinku / 24

Zádové svaly / 25

Břišní svaly / 34

Prsní svaly / 42

Svaly ramen a paží / 48

Svaly dolních končetin a hýždí / 61

3 Cvičení pro každý den / 77

Procvičení šijového svalstva / 78

Procvičení rukou a zápěstí / 84

Procvičení chodidel, prstů nohou a kotníků / 86

Procvičení rotátorů páteře - spinální cviky / 91

4 Cvičební sestavy / 95

Cvičíme v posilovně / 96

Cvičíme doma / 101

Literatura / 102

O autorce / 104