

OBSAH

Úvodem	6
1. Pro začátek	18
2. Hluboké předklony	38
3. Otevírání ramen a hrudníku	52
4. Protahování flexorů kyčlí a nohou	64
5. Záklony	92
6. Posilování středu těla	108
7. Balanční a inverzní pozice	124
8. Rotace	138
Rejstřík	158
Poděkování	159