

# OBSAH

<b>1. ČÁST A</b> .....	6
<b>HLAVNÍ ÚKOL: ZAHŘÁTÍ CELÉHO TĚLA</b>	
<b>2. ČÁST B</b> .....	8
<b>HLAVNÍ ÚKOL: PROTAŽENÍ SVALŮ TRUPU, MOBILIZACE RAMENNÍCH KLOUBŮ A KRČNÍ PÁTEŘE</b>	
<b>3. ČÁST C</b> .....	10
<b>HLAVNÍ ÚKOL: MOBILIZACE PÁTEŘNÍHO SPOJENÍ VE SMĚRECH FLEXE, EXTENZE A ROTACE</b>	
<b>4. ČÁST D</b> .....	12
<b>HLAVNÍ ÚKOL: MOBILIZACE PÁTEŘNÍHO SPOJENÍ A PROCVIČENÍ SVALSTVA TRUPU</b>	
<b>5. ČÁST E</b> .....	14
<b>HLAVNÍ ÚKOL: MOBILIZACE KOLENNÍCH A HLEZENNÍCH KLOUBŮ A PROCVIČENÍ SVALSTVA DOLNÍCH KONČETIN</b>	
<b>6. ČÁST F</b> .....	16
<b>HLAVNÍ ÚKOL: PROCVIČENÍ SVALSTVA HORNÍCH I DOLNÍCH KONČETIN</b>	