

Obsah

Úvod	7
5 cvičení na den	11
Program na pondělí, 15 minut	12
Program na úterý, 15 minut	18
Program na středu, 15 minut	24
Program na čtvrtek, 15 minut	30
Program na pátek, 15 minut	36
Program na sobotu, 15 minut	42
Uvolňování a procvičování pružnosti	55
Uvolnění a protažení krku během 12 minut	58
Uvolnění a protažení ramen a paží během 10 minut	60
Uvolnění a protažení zápěstí během 12 minut.	62
Uvolnění a protažení prstů během 10 minut.	64
Uvolnění a protažení zad během 12 minut	66
Uvolnění a protažení pasu během 12 minut.	68
Uvolnění a protažení nohou během 12 minut	70
Uvolnění a protažení kotníků během 12 minut	72
Uvolnění a protažení prstů nohou během 10 minut.	74

Zpevňování	77
Zpevňování zad během 12 minut	84
Zpevňování paží během 10 minut	92
Zpevňování ramen během 10 minut.	98
Zpevňování pasu během 12 minut.	104
Zpevňování nohou během 12 minut.	110
Zpevňování hýždňových svalů během 15 minut	116
Zpevňování břišních svalů během 12 minut.	122
Rovnováha a koordinace	135
Pracujte nenásilně na zlepšení rovnováhy	136
Lepší koordinace	137
Estetika a dietetika	139