

Copyright © 1995 Duncan Baird Publishers
Translation © Romana Šonková, 1997

Všechna práva vyhrazena. Žádná část publikace
nesmí být reprodukována bez předchozího
písemného svolení nakladatele.

Sara Black
Pružné tělo

Z anglického originálu The Supple Body,
vydaného nakladatelstvím Duncan Baird
v Londýně roku 1995,

přeložila Romana Šonková.

Redigoval Vladimír Novák.

Vydal Knižní klub, k.s., ve spolupráci
s nakladatelstvím Ikar Praha, spol. s r. o.,
roku 1997 jako svou 437. publikaci.

Odpovědná redaktorka Alena Jakoubková.

Technická redaktorka Jana Nováková.

Počet stran 144.

Sazba Artedit, Praha.

Titul Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche-
Bergamo.

Vydání první.

ISBN 80-7176-443-4 (Knižní klub, Praha)

ISBN 80-7202-073-0 (Ikar, Praha)

Obsah

Úvod 6

Základní principy fyzické zdatnosti 8

Východní aspekty moderního cvičení 9

Cvičební metoda 11

Jak vyzkoušet svou kondici 13

Poznej své tělo 16

Kostra 16

Svaly 18

Relaxace 20

Řízená relaxace celého těla 24

Relaxační cviky 26

Dýchání 28

Mechanismus dýchání 31

Dýchací cviky 32

Cílená cvičení 36

Všeobecné pokyny 38

Obličej 40

Krk 42

Ramena 44

Paže a ruce 48

Zada 52

Břicho 66

Boky a hýždě 70

Nohy a kolena 76

Chodidla a kotníky 82

Okresní knihovna
BOKOLOV

N 272130

Cvičební programy 86

Všeobecné pokyny	88
10minutový program	90
20minutový program	94
30minutový program	100
V kanceláři	106

Dvojice 110

Všeobecné pokyny	112
S partnerem	114
S miminkem	122
S dítětem	124

Rozcvičky před sportováním 126

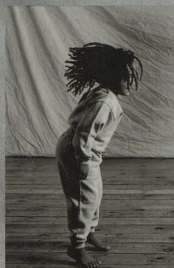
Všeobecné pokyny	128
Běh	130
Plavání	132
Hry s raketou	134
Míčové hry	136

Doporučená četba 139

Rejstřík 140

Poděkování 144**Poznámka nakladatele**

Cvičení v této knize je určeno zdravým lidem, kteří si chtějí zlepšit tělesnou kondici. Avšak cvičit v nevhodných podmínkách může být nebezpečné, mohou se zranit i zdraví, zdatní lidé. Nakladatel, autorka, poradci ani fotografka nemohou nést zodpovědnost za žádná zranění či škody způsobené v důsledku využití této publikace.



BOHOLO
Orsenu kniha