

OBSAH

ÚVOD / 5

DÍL PRVNÍ

Teoretická část /9

O cvičeních protahovacích /11

O cvičeních posilovacích /14

Cvičení uvolňovací — relaxační /16

Praktická část /18

I. skupina cvičení /19

II. skupina cvičení /37

III. skupina cvičení /49

IV. skupina cvičení /57

V. skupina cvičení /63

VI. skupina cvičení /67

DÍL DRUHÝ

Teoretická část /87

Praktická část /89

VII. skupina cvičení /89

VIII. skupina cvičení /96

IX. skupina cvičení /105

X. skupina cvičení /114

Doslov /121