

OBSAH

Úvod	6
Základy	10



1 HORNÍ ČÁST TĚLA - ZADNÍ	18
ZÁDA	20
SPODNÍ ČÁST ZAD	38



2 SPODNÍ ČÁST TĚLA - ZADNÍ	42
HÝŽDĚ	44
DOLNÍ KONČETINY	46
CHODIDLA	56



3 SPODNÍ ČÁST TĚLA – PŘEDNÍ **66**

CHODIDLA 68

HOLENĚ 80



4 HORNÍ ČÁST TĚLA – PŘEDNÍ **94**

BŘICHO A HRUŤ 96

PAŽE A RAMENA 108

RUCE 120



5 HLAVA **128**

ŠÍJE 130

TVÁŘ 136

HLAVA 150

CÍLENÁ MASÁŽ 154

LATINSKÝ SLOVNÍK 156