

# Obsah

Úvod	7
Obecně o tělesném pohybu, trochu anatomie	11
Konkrétně k bojovým sportům a tělu	33
Kompenzační cvičení k bojovým sportům – principy, metody, znalostní minimum	59
Kompenzační cviky pohybového aparátu	77
Kompenzační cviky kloubních struktur (mobilita)	129
Co s tím vším	135
Závěr	141
Zdroje	143
Rejstřík	147
Slovníček	149