

# Obsah

úvod	6
<b>1</b> zahřívání svalů	14
<b>2</b> horní část těla	30
<b>3</b> břicho a záda	52
<b>4</b> nohy a hýždě	78
<b>5</b> vychladnutí svalů	102
<b>●</b> cvičební plány	120
rejstřík	126
poděkování	128

