

OBSAH

Úvodem	5
Trochu teorie nikoho nezabije aneb Dříve než začneme cvičit	6
Uvolňování svalů v oblasti krku	8
Protahování šíjového svalstva	10
Protahování horní části trapézového svalu	13
Protahování šíjových svalů, posílení svalů na přední straně krku	15
Protahování prsních svalů	16
Protahování prsních svalů, posilování mezilopatkových svalů	19
Posilování svalů mezilopatkových	20
Posilování přímých břišních svalů	23
Posilování šikmých břišních svalů	28
Protahování čtyřhranného svalu bederního	30
Protahování bederního úseku vzpřimovačů páteře	31
Posilování hýžd'ových svalů	33
Uvolnění svalů paží	36
Protážení svalů dlaně a prstů	37
Posilování svalů paže	39
Protážení svalů přední strany stehna	41
Protážení svalů zadní strany stehna a lýtko	42
Protážení svalu lýtkového	43
Posílení svalů klenby nožní, chodidel, nártů	44
Použité zdroje	45
Vymalovánky	47