OBSAH

	Úvod	6
KAPITOLA 1	Protahování hlavy a krku	16
2	Protahování paží, ramen a horní části zad	36
3	Protahování hrudníku	62
4	Protahování břišních svalů	72
5	Protahování spodní části zad	84
6	Protahování kyčlí, třísel a hýždí	100
7	Protahování nohou, kotníků a chodidel	120
8	Sestavy	148
	Seznam ilustrací	156
	Zdroje fotografií	160