

Obsah

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
Postura	8
Stabilita a rovnováha	8
Koordinační schopnosti	9
Silové schopnosti	10
Posilování a zpevňování	10
„Core training“	11
Balanční pomůcky	14
Bezpečnost a rady při cvičení	26
PRAKTICKÁ CVIČENÍ	28
Dolní končetiny	28
Trup	90
Horní končetiny a trup	137
Cvičení ve dvojici	190
CVIČENÍ SE SPECIÁLNÍM ZAMĚŘENÍM	205
ZÁVĚR	210
LITERATURA	211