

Obsah

1. PRAKTICKÉ RADY	7
--------------------------------	----------

2. KAŽDÝ DEN

Podsazení pánve	14
Vytahování hlavy vzhůru	15
Prostě se narovnejte	16
Po nákupech	17
Stahování hýždí na podložce	18
Ve výtahu	19
S knihou	20
Dlaně na stole	21
Ruce pod stolem	22
Zvedání židle	23

3. NĚCO MÁLO ANATOMIE

Zádové svaly	26
Svaly paže	28
Dýchání a bránice	29

4. ZAHŘÍVÁNÍ

Přitažení a protažení	32
Paže do „V“	33
Malé kroužky	34
Kroužení lokty	35
Mlýn	36
Lano	37

5. LEKCE

TÝDEN 1

Dlaní proti dlani	41
Křížení paží před tělem z upažení	42
Pokrčení paží za tělem	43
Ramena svícnu	44
Vlnění v ramenou	45
Velké kruhy	46

TÝDEN 2

Protahování paží dozadu	49
Přitahování předloktí k hrudníku	50
Kliky čelem ke zdi	51

Lokty před obličejem	52
Obrácený svícen	53
Čtverec	54

TÝDEN 3

Stlačování předloktí	57
Vahadlo ve vzporu klečmo	58
Kliky ve vzporu klečmo	59
Tricepsový vzpor na židli	60
Vzpírání s tlustou knihou	61

TÝDEN 4

Přitahování předloktí k hrudníku se zátěží	63
Dámské kliky	64
Kliky se zkříženýma nohama	66
Kliky ve vzporu sedmo	67
Kliky ve vzporu sedmo jinak	68
Flexe paží za zády	70

6. SPECIÁLNÍ CVIKY

PROTAHOVÁNÍ

Protažení svalu deltového	75
Protažení trojhlavého svalu	76
Protažení předloktí	77
Spojení rukou za zády	78

AUTOMASÁŽE

Masáž trapézových svalů	81
Masáž paží	82
Masáž prsou	83
Stahování svalů krku a zátylku	84
Masáž krku a dekoltu	85
Uvolnění zátylku	86

RELAXACE

Houpání pánví	89
Břišní dýchání	90

7. PALUBNÍ DENÍK	93
-------------------------------	-----------