

OBSAH

15 ÚVOD

ČÁST I.

23 UMĚNÍ JÓGY A SPORTŮ

31 JÓGA K DOSAŽENÍ DOKONALOSTI

65 KOSTERNÍ A SVALOVÁ SOUSTAVA – STABILNÍ, ALE I CITLIVÁ

95 ČASTÉ OBTÍŽE SPORTOVců

113 PRAXE JÓGY BĚHEM SPORTOVNÍCH ZÁPASŮ

129 PREVENCE A UZDRAVOVÁNÍ BĚŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ

141 METODY NA REGENERACI BĚHEM CESTOVÁNÍ

155 JAK ZVLÁDNOUT SYNDROM PŘETRÉNOVÁNÍ

165 JAK SE UDRŽET V KONDICI PO UKONČENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY

173 ZVLÁŠTNÍ DOPORUČENÍ SPORTUJÍCÍM ŽENÁM

ČÁST II.

182 TECHNIKY PROVÁDĚNÍ ÁSAN A PRÁNÁJÁMY

ČÁST III.

308 ZÁKLADNÍ SADA POMŮCEK NA JÓGU

ČÁST IV.

316 SPORTOVCI O JÓZE: REFERENCE A ZKUŠENOSTI

