



OBSAH



06

Obecný úvod do
cvičení

59

IV. Lekce

09

Postup cvičení

71

V. Lekce

12

Pomůcky a vybavení

83

VI. Lekce

16

Přehled cviků podle
zatížení

97

VII. Lekce

17

I. Lekce

109

VIII. Lekce

33

II. Lekce

120

Seznam cviků podle
stránek

47

III. Lekce

121

O autorce