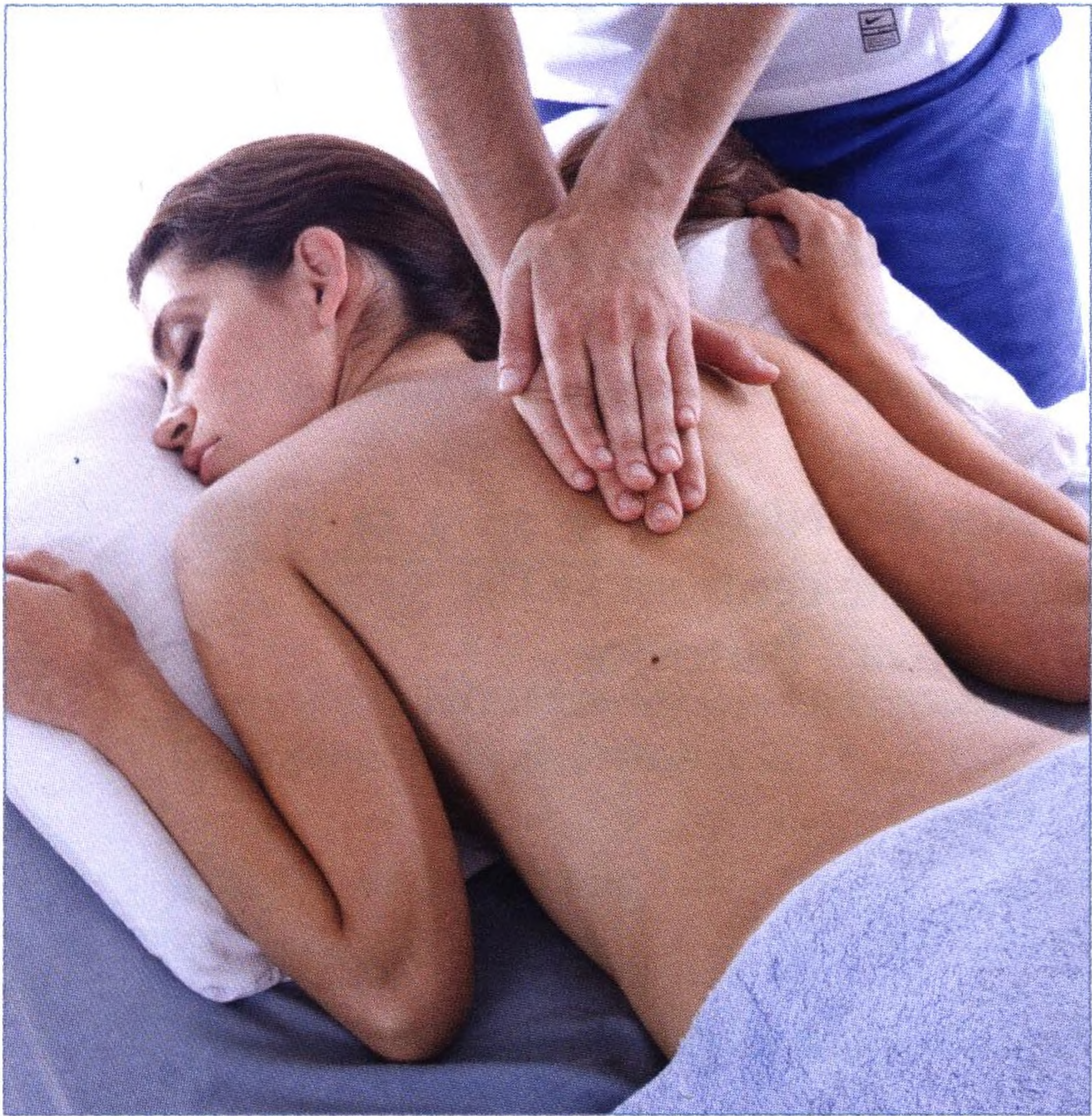


OBSAH

Úvod	6
Základy	10



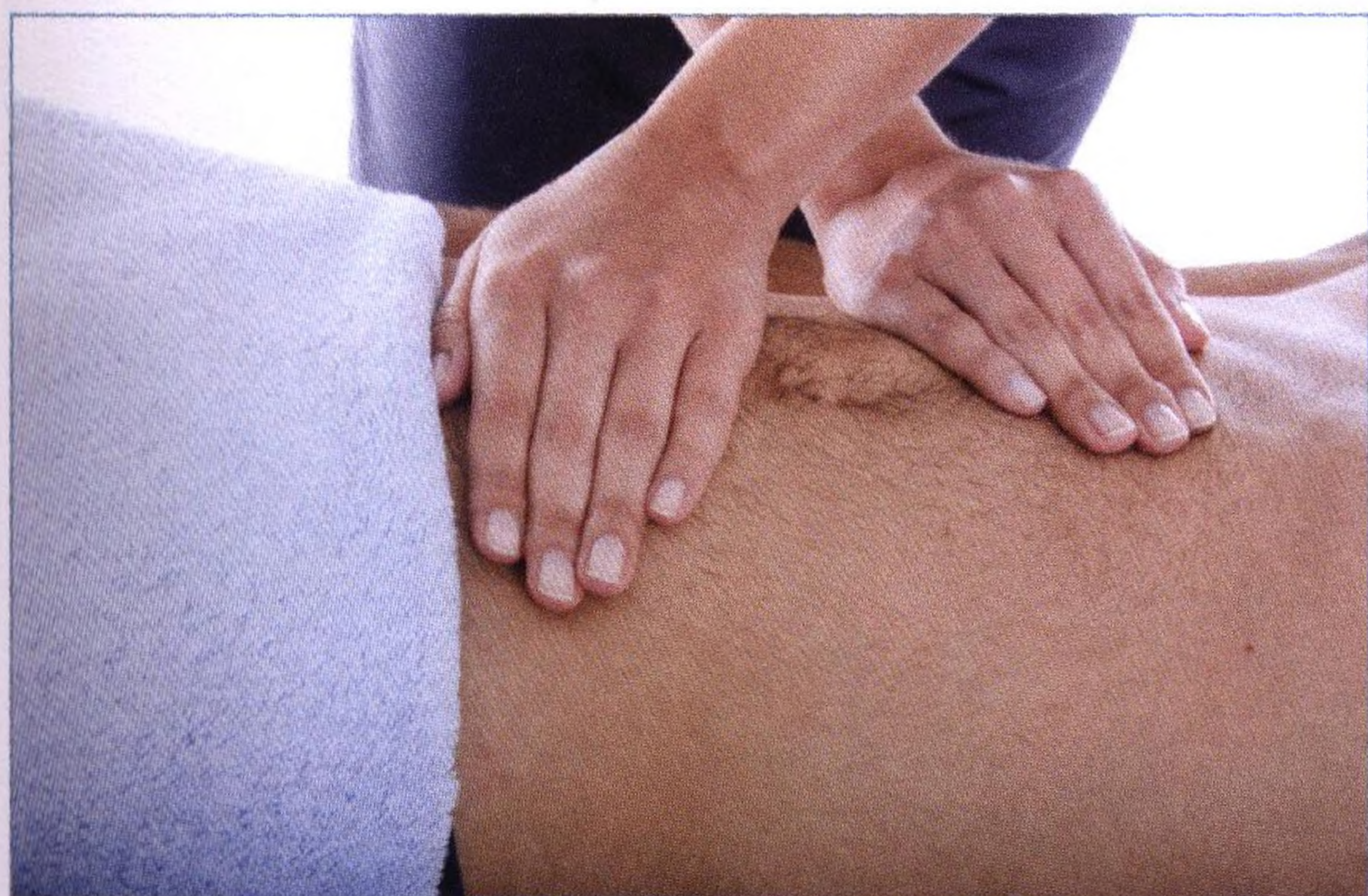
1 HORNÍ ČÁST TĚLA – ZADNÍ	18
ZÁDA	20
SPODNÍ ČÁST ZAD	38



2 SPODNÍ ČÁST TĚLA – ZADNÍ	42
HÝŽDĚ	44
DOLNÍ KONČETINY	46
CHODIDLA	56



3 SPODNÍ ČÁST TĚLA – PŘEDNÍ	66
CHODIDLA	68
HOLENĚ	80



4 HORNÍ ČÁST TĚLA – PŘEDNÍ	94
BŘICHO A HRUŤ	96
PAŽE A RAMENA	108
RUCE	120



5 HLAVA	128
ŠÍJE	130
TVÁŘ	136
HLAVA	150
CÍLENÁ MASÁŽ	154
LATINSKÝ SLOVNÍK	156