

Obsah

Gymnastika patřila vždy k mému životu	6
Proč cvičit a sportovat	7
Něco málo z anatomie	11
Dýchání při cvičení	18
Cvičební programy	22
Ranní probuzení (pohybová snídaně) – celá sestava	23
Protahovací a posilovací programy na židli (1–13).	26
Protahovací a posilovací programy s vlastním tělem (14–26)	58



Pro přípravu knihy předcvičovaly Markéta Jarkovská, Helena Jarkovská,
Ljuba Hájková a Adéla Hájková