

Obsah

4	Co je pohyblivost?
6	Návrat tréninku pohyblivosti
6	Na čem naše pohyblivost závisí
10	Co by v tréninku pohyblivosti nemělo chybět
12	Praxe – struktura sestav
14	Tréninkové sestavy
116	Cviky
118	Klasické protahování
123	Fasciální masáž
127	Švihové cviky
131	Aktivní mobilizace kloubů
141	Cviky na stoličce nebo židli
144	Rejstřík