

OBSAH

Úvod	vi
------	----

ČÁST I JAK NA TO

Kapitola 1	Proč se protahovat	2
Kapitola 2	Jak se protahovat	10
Kapitola 3	Začínáme s cvičením	17

ČÁST II PROTAHOVACÍ CVIKY

Kapitola 4	Krk	24
Kapitola 5	Záda	42
Kapitola 6	Ramena a hrudník	64
Kapitola 7	Paže, zápěstí a ruce	88
Kapitola 8	Střed těla a kyčle	108
Kapitola 9	Nohy, kolena, chodidla a kotníky	132

ČÁST III JEDNODUCHÉ SESTAVY

Kapitola 10	Sestavy pro každý den	162
Kapitola 11	Sestavy při bolestech	170
Kapitola 12	Sestavy pro konkrétní aktivity	178

Zdroje	187
--------	-----

Poznámky	188
----------	-----

Rejstřík	189
----------	-----