

# Obsah

<b>4</b>	<b>Na cvičení není nikdy pozdě</b>
6	Kondice, zdraví a pohyblivost – bez ohledu na věk
6	Dělejte své maximum, ale nepřepínejte se!
6	Každodenní pohyb
9	Na co je třeba při cvičení dbát?
10	Zahřátí před tréninkem
13	Struktura sestav
<b>14</b>	<b>Tréninkové sestavy</b>
<b>116</b>	<b>Cviky</b>
118	Mobilizační cviky
123	Cviky na posílení nohou a hýždí
129	Cviky na posílení trupu
134	Protahovací cviky
140	Uvolňovací cviky
142	Koordinační cviky
143	Rejstřík cviků