

OBSAH:

	Str.
Úvod	3
 Část všeobecná:	
Všeobecná důležitost průpravných cvičení prost- ných	5
Fysiologické základy methodiky průp. cvič. prost- ných	12
Průp. cvič. prostná ve výcviku všestrannosti . . .	19
Požadavky lehké atletiky: síla, rychlost, vytrvalost	23
Druhy průpravných cvičení prostných	28
Methodické pokyny	30
 Část speciální:	
I. Cviky nohou:	
a) Uvolnění svalstva a výcvik v pohyblivosti	35
b) Výcvik obratnosti	58
c) Získání síly	78
 II. Cviky svalstva šijového, ramenního, zádového a paží:	
a) Uvolnění svalstva a výcvik v pohyblivosti	90
b) Výcvik obratnosti	106
c) Získání síly	116
 III. Cviky svalstva trupového a zvláště břišního:	
a) Uvolnění svalstva a výcvik v pohyblivosti	129
b) Výcvik obratnosti	144
c) Získání síly	162
Ukázky desíti cvič. hodin v obrazech	181
Literatura	203