

OBSAH

Úvod		5
KAPITOLA	1 RAMENA	7
KAPITOLA	2 HRUDNÍK	51
KAPITOLA	3 ZÁDA	85
KAPITOLA	4 PAŽE	119
KAPITOLA	5 NOHY	161
KAPITOLA	6 BŘIŠNÍ SVALY	195
Seznam cviků		231
O autorech		237