

OBSAH

Úvod 6

Základy 10



1 HORNÍ ČÁST TĚLA - ZADNÍ 18

ZÁDA 20

SPODNÍ ČÁST ZAD 38



2 SPODNÍ ČÁST TĚLA – ZADNÍ 42

HÝŽDĚ 44

NOHY 46

CHODIDLA 56



3 SPODNÍ ČÁST TĚLA – PŘEDNÍ 66

CHODIDLA 68

HOLENĚ 80



4 HORNÍ ČÁST TĚLA – PŘEDNÍ 94

BŘICHO A HRUŤ 96

PAŽE A RAMENA 108

RUCE 120



5 HLAVA 128

ŠÍJE 130

TVÁŘ 136

HLAVA 150

CÍLENÁ MASÁŽ 154

LATINSKÝ SLOVNÍK 156