

OBSAH

| | |
|---|------------|
| Úvod | 5 |
| Poděkování | 6 |
| Kapitola 1 Hráč tenisu v pohybu | 7 |
| Kapitola 2 Ramena | 27 |
| Kapitola 3 Paže a zápěstí | 49 |
| Kapitola 4 Hrudník | 71 |
| Kapitola 5 Záda | 87 |
| Kapitola 6 Střed těla a trup | 103 |
| Kapitola 7 Dolní končetiny | 123 |
| Kapitola 8 Rotační posilování | 149 |
| Kapitola 9 Pohybová cvičení | 169 |
| Kapitola 10 Častá tenisová zranění | 185 |
| Rejstřík cvičení | 207 |
| O autorech | 211 |
| Odborný konzultant českého vydání | 212 |

