

OBSAH

| | | |
|-------------------|---------------------------------|------------|
| Kapitola 1 | Plavec v pohybu | 5 |
| Kapitola 2 | Horní končetiny | 13 |
| Kapitola 3 | Ramena | 35 |
| Kapitola 4 | Hrudník | 63 |
| Kapitola 5 | Břicho | 87 |
| Kapitola 6 | Záda | 115 |
| Kapitola 7 | Dolní končetiny | 143 |
| Kapitola 8 | Celotělový trénink | 175 |
| | O odborném konzultantovi | 190 |
| | Slovníček pojmů | 191 |
| | O autorovi | 192 |