

# Obsah

<b>Úvod</b> . . . . .	7
<b>5 cvičení na den</b> . . . . .	11
Program na pondělí, 15 minut . . . . .	12
Program na úterý, 15 minut . . . . .	18
Program na středu, 15 minut . . . . .	24
Program na čtvrtek, 15 minut . . . . .	30
Program na pátek, 15 minut . . . . .	36
Program na sobotu, 15 minut . . . . .	42
<b>Uvolňování a procvičování pružnosti</b> . . . . .	55
Uvolnění a protažení krku během 12 minut . . . . .	58
Uvolnění a protažení ramen a paží během 10 minut . . . . .	60
Uvolnění a protažení zápěstí během 12 minut. . . . .	62
Uvolnění a protažení prstů během 10 minut. . . . .	64
Uvolnění a protažení zad během 12 minut . . . . .	66
Uvolnění a protažení pasu během 12 minut. . . . .	68
Uvolnění a protažení nohou během 12 minut . . . . .	70
Uvolnění a protažení kotníků během 12 minut . . . . .	72
Uvolnění a protažení prstů nohou během 10 minut. . . . .	74

<b>Zpevňování</b> . . . . .	77
Zpevňování zad během 12 minut . . . . .	84
Zpevňování paží během 10 minut . . . . .	92
Zpevňování ramen během 10 minut. . . . .	98
Zpevňování pasu během 12 minut. . . . .	104
Zpevňování nohou během 12 minut. . . . .	110
Zpevňování hýždových svalů během 15 minut . . . . .	116
Zpevňování břišních svalů během 12 minut. . . . .	122
<b>Rovnováha a koordinace</b> . . . . .	135
Pracujte nenásilně na zlepšení rovnováhy . . . . .	136
Lepší koordinace . . . . .	137
<b>Estetika a dietetika</b> . . . . .	139