

SPIS TREŚCI

Wstęp

8

1. Zaczynamy	21
2. Skłony w przód	41
3. Ćwiczenia otwierające barki	55
4. Zginacze bioder i nóg	67
5. Skłony w tył	95
6. Wzmocnienie tułowia	111
7. Równowaga na ramionach i pozycje odwrócone	127
8. Skręty tułowia	141

Indeks	160
--------	-----

Autorzy zdjęć	162
---------------	-----

Podziękowania	162
---------------	-----

