

7	»	Úvod
9	»	1 Správne držanie tela
14	»	2 Chybné držanie tela
17	»	3 Pohybová aktivita ako prevencia chybného držania tela
20	»	4 Správne sedenie
23	»	5 Hmotnosť školskej tašky
27	»	6 Hodnotenie somatického stavu
38	»	7 Vyrovnávacie a relaxačné cvičenia pre domáce cvičenia a cvičenia v škole v priebehu vyučovania
46	»	8 Domáce cvičenie
47	»	9 Cvičenia pre správne držanie tela
58	»	10 Celková uvoľnenosť
64	»	11 Zväčšená bedrová lordóza
71	»	12 Zväčšená hrudná kyfóza
79	»	13 Skoliotické držanie tela
88	»	14 Plochý chrbát
96	»	15 Poruchy klenby nohy
106	»	Záver
108	»	Literatúra