

Co je to vlastně preventivní a zdravotní cvičení	7
Systém cvičení Salutik	8
Principy a zásady systému preventivního a zdravotního cvičení Salutik .	10
Vyšetřování, testování	12
Protahování svalů s tendencí ke zkracování	16
Posilování oslabujících se svalových skupin	18
Pohyblivost a funkční zdatnost páteře	20
Dýchání	25
Posilování bez posilovny	27
Chyby při cvičení	32
Domácí cvičení	35
Kompenzační cvičení pro pracovníky s PC	37
Přehled vhodných pohybových prvků pro vytváření cvičebních soustav	45
Tvoření efektivních sestav pro individuální i skupinové preventivní a zdravotní cvičení	51
Kurz preventivního a zdravotního cvičení Salutik	55