

OBSAH

Jaký účinek má cvičení na naši postavu	2
Jak může cvičení změnit naši postavu	2
Umění všedního dne	2
Jak poškozují jednostranné pohybové návyky naši postavu	3
Náprava zlozvyků	4
Vytrvalost nese ovoce	5
Jak cvičíme	5
Na co nemá cvičení vliv	7
Cvičením k sebedůvěře	7
Cvičíme ve stoje	8
Půvabem k sebedůvěře - rytmické cviky	24
Cvičíme v lehu	29
Cvičíme v sedu	41
Nácvik sedu	55
Nácvik stoje	57
Cviky na rovnováhu	59
Nácvik chůze	62

Cílené cviky na

břicho	20, 27, 29, 31, 33, 34, 37, 42, 44, 46, 47, 49, 50
paže	11, 22, 26
záda	8, 11, 27, 39, 44
prsa	9, 11, 22
pas	8, 25, 26, 31, 34, 39, 41, 42
hýždě	13, 20, 36, 39, 45, 47, 49
boky	35, 36, 37, 45, 46, 47, 53
stehna	10, 11, 13, 35, 38, 41, 47, 49, 53
kolena	29, 30
lýtka	10, 23, 29, 30, 38
ramena	9
nohy	25

Cviky na protažení 15

© Helena Kavková, Ing. Zora Škorpilová, 1969

Photography © Jaroslav Cmíral, 1969

Recenzovala Eva Haladová, prom. ped.

MÍSTNÍ LIDOVÁ KNIHOVNA DOLNÍ KOUNICE	
ZNAČKA	PŘÍR. ČÍS.