

Obsah

Vážení čtenáři.....	7
Cvičíme, vstáváme.....	11
Ležíme na posteli.....	12
Vstáváme? Vstáváme.	24
Sedíme na posteli	34
Stojíme u postele	39
Cvičíme v přírodě	41
Cvičíme ve dveřích	49
Cvičíme u stolu.....	55
Cvičíme u televize.....	61
Cvičení pro zdatné.....	69
Cvičení na zemi bez náčiní.....	70
Cvičení na zemi s míčem.....	76
Cvičení se židlí	83
Literatura	88