

# OBSAH

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVODEM . . . . .                                                 | 3  |
| VÝZNAM SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA PRO ŽIVOT ČLOVĚKA . . . .           | 5  |
| TEORETICKÉ ZÁKLADY SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA. . . . .                | 8  |
| Čím je držení těla dáno . . . . .                                | 9  |
| Znaky správného držení těla . . . . .                            | 11 |
| Znaky vadného držení těla . . . . .                              | 12 |
| Jak držení těla hodnotit . . . . .                               | 15 |
| Poznatky z dlouhodobého výzkumu. . . . .                         | 22 |
| JAK VÉST K SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA . . . . .                       | 26 |
| Uvědomělý přístup k výchově správného držení těla . . . . .      | 27 |
| Nácvik správného držení těla v klidu a v pohybu . . . . .        | 32 |
| Procvičování posturálního svalstva . . . . .                     | 37 |
| Dostatek pohybu v celém režimu. . . . .                          | 47 |
| Hygienické podmínky školního režimu a nácvik pracovní polohy . . | 52 |
| Hygienické podmínky rodinné výchovy . . . . .                    | 55 |
| POŽADAVKY NA OSOBNOST CVIČITELE Z HLEDISKA VÝCHOVY               |    |
| CVIČENCŮ K SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA . . . . .                       | 58 |
| LITERATURA . . . . .                                             | 62 |