

OBSAH

Ve století strojů a počítačů	5
Myšlení a pohyb	6
Jak snáší organismus duševní práci?	10
O stavbě mozku	13
Zvláštnosti krevního oběhu v mozku	16
Zásobování mozku krví a schopnost duševní práce	19
Systém ochrany	21
Kyslík nebo kysličník uhličitý?	24
Hlavou dolů	28
Když $g > 1$	30
Úder do hlavy	32
Filtrací zařízení	33
Je možné působit na mozek prostředky tělesné výchovy?	35
Dechová cvičení	36
Tělesná cvičení	43
Trénink výškou	53
Pro mozek, tedy pro celý organismus	54
Mnohostrannost	57
Zátěž — podmínka zdokonalování	58
Výběr cviků	61
Cviky k rozvoji tělesných vlastností	62
Otázky režimu	68
Únava a odpočinek	70
Výživa a mozek	73
Vodní procedury	75
Umění volního řízení	85
Co můžeme převzít z jógy?	95
Řád jde ruku v ruce s rozumem	100
Jak sestavit denní režim	100
Trénink	104
Sestavy cviků pro ranní cvičení	105
Sestava I (snadná)	105
Sestava II (středně těžká)	106
Sestava III (obtížná)	108
Sestava akademika N. M. Amosova	110