
Obsah 1. části

| | |
|----------------------------------|----|
| I. Úvod | 7 |
| II. Poznej své tělo | 10 |
| <i>Chůze</i> | 14 |
| <i>Sezení</i> | 15 |
| <i>Dýchání</i> | 22 |
| <i>Jak čelit únavě a bolesti</i> | 34 |
| — <i>Únava</i> | 37 |
| — <i>Bolest</i> | 38 |
| — <i>Spánek</i> | 39 |
| — <i>Relaxace</i> | 43 |
| III. Cvičení při potížích | 54 |
| <i>Řízený pohyb</i> | 57 |
| <i>Dech</i> | 57 |
| <i>Zásady správného cvičení</i> | 58 |

| | | |
|---|-------|-----|
| <i>Páteř</i> | ----- | 63 |
| <i>Odstraňování napětí z přetížených míst</i> | ----- | 64 |
| <i>Sestava zkrutných cviků pro páteř</i> | — | 69 |
| — <i>Spinální cviky na zádech</i> | ----- | 70 |
| — <i>Spinální cviky na břicho</i> | ----- | 79 |
| — <i>Spinální cviky na boku</i> | ----- | 85 |
| — <i>Rozcvičení ramen</i> | ----- | 91 |
| <i>Oblast krční páteře, lopatek a ramen</i> | | 93 |
| <i>Cviky pro uvolňování šíje</i> | ----- | 95 |
| <i>Migréna</i> | ----- | 97 |
| <i>Akupresurní masáž šíje a ramen</i> | — | 98 |
| <i>Masáž hlavy</i> | ----- | 102 |
| <i>Masáž obličeje</i> | ----- | 102 |
| <i>Oblast bederní páteře, pánve a břicha</i> | | 106 |
| <i>Zácpa</i> | ----- | 106 |
| <i>Masáž břicha</i> | ----- | 107 |
| <i>Cviky pro uvolňování beder</i> | ----- | 109 |
| <i>Masáž beder a zad</i> | ----- | 114 |
| <i>Nohy</i> | ----- | 115 |
| <i>Automasáž</i> | ----- | 118 |
| <i>Cviky</i> | ----- | 121 |

Obsah 2. části

| | | |
|----------------------------------|-------|-----|
| 1. Cvičení pod peřinou | ----- | 128 |
| 2. Chůze po chodníku | ----- | 136 |
| 3. Cvičení v tramvaji | ----- | 137 |
| 4. Cvičení mezi zaměstnáním | ----- | 140 |
| 5. Tajné cvičení při schůzi | ----- | 145 |
| 6. Cvičení ve frontě | ----- | 149 |
| 7. Cvičení při práci na zahrádce | ----- | 151 |
| 8. Cvičení při úklidu | ----- | 154 |
| 9. Cvičení při pletení | ----- | 159 |
| 10. Cvičení při televizi | ----- | 163 |
| 11. Cvičení ve vaně | ----- | 167 |
| 12. Cvičení při dlouhé cestě | ----- | 172 |

Obsah 3. části

| | | |
|---------------------------------------|-------|-----|
| Několik slov úvodem | ----- | 179 |
| Chcete formovat svoji postavu? | --- | 180 |
| Snižujeme nadváhu pohybem | ---- | 181 |
| <i>Cvičení na židli</i> | ----- | 184 |
| <i>Cvičení v různých polohách</i> | ----- | 186 |
| <i>Náročné cvičení s prachovkou</i> | ----- | 188 |
| Zvýrazňujeme tvary posilováním | -- | 190 |
| <i>Dynamické posilování</i> | ----- | 191 |
| <i>Budujeme silný svalový korzet</i> | ----- | 194 |
| <i>Izometrické posilování</i> | ----- | 197 |
| <i>Domácí posilovna</i> | ----- | 198 |
| <i>Kulturistika na kole</i> | ----- | 202 |