

## OBSAH

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Slovo lékaře úvodem . . . . .                      | 5   |
| Co je to obezita? . . . . .                        | 6   |
| Proč lékaři bojují proti obezitě? . . . . .        | 8   |
| Příčiny obezity . . . . .                          | 10  |
| Boj proti obezitě — nepříteli zdraví               |     |
| a duševní pohody . . . . .                         | 13  |
| Zvláštní tělesná výchova pro obézní děti . . . . . | 23  |
| Správné držení těla . . . . .                      | 25  |
| Základní polohy . . . . .                          | 26  |
| Zásobník cviků . . . . .                           | 33  |
| Cvičení páteře a trupu . . . . .                   | 33  |
| a) Cvičení v lehu . . . . .                        | 33  |
| b) Cvičení v kleku . . . . .                       | 42  |
| c) Cvičení ve vzporu sedmo . . . . .               | 42  |
| d) Cvičení v sedu . . . . .                        | 43  |
| e) Cvičení ve stoji . . . . .                      | 50  |
| Švihové sestavy procvičující celé tělo . . . . .   | 56  |
| Cvičení nohou (hlavně stehenních svalů) . . . . .  | 61  |
| Cvičení pánve (hýždových svalů) . . . . .          | 74  |
| Cviky pro pletenec ramenní a záda . . . . .        | 79  |
| Dechová cvičení . . . . .                          | 86  |
| Posilovací nožní klenby . . . . .                  | 86  |
| Rozcvička v přírodě . . . . .                      | 88  |
| Cvičení v místnosti . . . . .                      | 92  |
| Rozcvičky (příklady) . . . . .                     | 101 |
| Cvičení s ručníkem, stuhou nebo tyčí . . . . .     | 111 |
| Cvičení s míčem . . . . .                          | 114 |
| Cvičení s obručí . . . . .                         | 117 |
| Cvičení s dvěma činkami . . . . .                  | 120 |