Obsah

Proč vznikla tato kniha 9

1 **Potřebujeme si pohyb ordinovat a jaké jsou jeho výhody?** 12

– Bolest – *multifaktoriální jev*

– Čas pro sebe: *luxus nebo nezbytnost?*

2 **Správné postavení těla a vytvoření funkčního kancelářského prostředí** 20

– pozice těla

– kancelář

3 **Funkční tělo** 30

– osa těla, fascie, roviny pohybu, pánev

– variabilita pohybu a pozic během dne

4 **Bolí mě / kapitola cvičení** 40

a) hlava a krk 42

– *souvislosti v těle*

– *jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat*

b) řetězec horní končetiny 52

– *lopatka, rameno, loket, zápěstí, dlaň*

– *jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat*

c) hrudník 70

– *jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat*

d) dech 82
– *neviditelný průvodce životem*
– *dechové techniky*
e) bedra, (ne)funkční břicho
a volná pánev 90
– *jak uvolnit a rozpohybovat bedra,*
pánev, posílit břicho a pánevní dno
f) řetězec dolní končetiny 102
– *kyčle, koleno, kotník, chodidlo*
– *jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat*

5 Cvičení s kolegyní/ou a pomůckami 118
– cvičení s kolegyní/ou
– cvičení s pomůckami
a přídavné automasáže

6 Co můžeme v našem životě změnit hned 134

7 O zdravém životním stylu 146

A ještě něco navíc
– cvičební sestavy pro každý den
– s kolegyní/ou
– s pomůckami
– meditace