

Obsah

	Proč vznikla tato kniha	9
1	Potřebujeme si pohyb ordinovat a jaké jsou jeho výhody?	12
	– Bolest – <i>multifaktoriální jev</i>	
	– Čas pro sebe: <i>luxus nebo nezbytnost?</i>	
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
	– <i>souvislosti v těle</i>	
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	
	b) řetězec horní končetiny	52
	– <i>lopatka, rameno, loket, zápěstí, dlaň</i>	
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	
	c) hrudník	70
	– <i>jak danou oblast uvolnit a rozpohybovat</i>	

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 přidavné 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