

Obsah

Předmluva	7
Gymnastika – vzpruha pro vaše záda	9
Cviky na napínání šíje a ramen	11
Cviky na uvolnění šíje a ramen	19
Cviky na posílení šíje a ramen	25
Cviky na protažení a uvolnění zad	33
Posilování břišních svalů	45
Posilování zádových a sedacích svalů	53
Relaxační polohy	59
Jóga – prevence pro tělo i duši	67
Akupresura – jednoduchá svépomoc	88
Zdravotní tipy, z nichž byste si měli udělat návyk	91