

OBSAH

Předmluva	5
-----------	---

I. Tělo v síti	
1. Přitažlivá gravitace	7
2. Fascinující fascie	13
3. Myofasciální bolest	24
4. Pomůcky na cvičení a automasáž	31

II. Cviky pro každý den	
1. Posilování	38
2. Strečink	72
3. Automasáž	110

III. Speciální programy	
1. Pro sportovce	160
2. Pro čerstvé maminky	166
3. Pro seniory	168
4. V kanceláři	170
5. Start do nového dne	172
6. Večerní relaxace	173
7. Krásnější dekolt	174
8. Svalnatější trup	175
9. Pevný zadeček	176
10. Ztuhlá šíje	177
11. Štíhlé nohy	178
12. Pryč s celulitidou	179
13. Bolest v kříži	180
14. Úleva po běhu	181

Použitá a doporučená literatura	182
---------------------------------	-----

O autorech	182
------------	-----