

OBSAH

OČIMA REHABILITAČNÍCH ODBORNÍKŮ, ANEB JAK TĚLO ROZHÝBAT ČI NAPRAVOVAT	1
KLASICKÉ OBTÍŽE VZNIKAJÍCÍ V DŮSLEDKU SEDAVÉHO ZAMĚSTNÁNÍ	2
DOLNÍ KONČETINY, CHODIDLA	2
KLOUBY DOLNÍCH KONČETIN	6
PÁNEV	10
HRUDNÍK	13
KRK A HLAVA	17
ZÁPĚSTÍ	21
PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	23
PODLE JAKÝCH ZÁSAD VYBRAT DOBROU KANCELÁŘSKOU ŽIDLI	23
PRACOVNÍ STŮL	24
PŘÍSLUŠENSTVÍ	25
ALTERNATIVNÍ MOŽNOSTI SEDU	25
DALŠÍ POMŮCKY	26
CO SI PŘEDSTAVIT POD POJMY EKONOMICKÁ POLOHA A DYNAMICKÝ SED	27
CVIKY NA ŽIDLI	30
CVIČENÍ DECHOVÉ, VE STOJI, VLEŽE, NA MÍČI A RANNÍ ROZCVIČKA	34
DECHOVÁ CVIČENÍ	34
CVIČENÍ VE STOJI	38
CVIKY VLEŽE	44
CVIČENÍ NA MÍČI	51
ROZCVIČKA	62
JINÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY	68
KONDIČNÍ BĚHÁNÍ	68
CYKLISTIKA	69
POSILOVNA	69

AEROBIC	70
PLAVÁNÍ	70
KAM S BOLESTÍ?	71
ŽIVOTOSPRÁVA	72
SPÁNEK	72
VÝŽIVA	73
VITAMINY, MINERÁLY, STOPOVÉ PRVKY	73
NÁHRADNÍ SLADIDLA	75
PITNÝ REŽIM	76
PÁR SLOV O KOUŘENÍ	76
ZÁVĚREM	77
OČIMA PSYCHOLOGA,	
ANEB JAK SE NEVZDÁLIT SVÝM BLÍZKÝM A ZŮSTAT ČLOVĚKEM	78
PRAKTICKÉ HRY	81
HRA Č. 1	
BAROMETR POZORNOSTI	81
HRA Č. 2	
PRAVIDLO TŘÍ KROKŮ	83
HRA Č. 3	
SOCHAŘ	85
HRA Č. 4	
CO OD TEBE ZÍSKÁVÁM	86
HRA Č. 5	
MUSÍM OPRAVDU	87
HRA Č. 6	
CO MI SCHÁZÍ	89
HRA Č. 7	
BLÍZKOST – ODCIZENÍ	90
OČIMA OČNÍHO LÉKAŘE,	
ANEB JAK SI CHRÁNIT ZRAK ODBORNĚ A S POMŮCKAMI	92
POČÍTAČE A ZRAK	92
ZÁKLADNÍ POJMY	93
ODLIŠNOSTI ZRAKOVÉ ZÁTĚŽE PŘI PRÁCI	
S VÝPOČETNÍ TECHNIKOU OPROTI JINÝM ČINNOSTEM	94
PŘEDPIS BRÝLÍ A KONTAKTNÍCH ČOČEK PRO PRÁCI S POČÍTAČEM	98
PROBLEMATIKA JINÝCH TYPŮ BRÝLÍ	100

	<i>Obsah</i>
POMŮCKY ZLEPŠUJÍCÍ POHODU PRÁCE U POČÍTAČE	101
ZÁVĚR	104
OČIMA JOGÍNŮ,	
ANEB JAK UVOLNIT A ZRELAXOVAT UNAVENÉ OČI	105
<hr/>	
UVOLŇOVACÍ CVIKY	105
CVIKY NA UVOLNĚNÍ NAPJATÝCH A STAŽENÝCH SVALŮ V OKOLÍ OČÍ	106
RELAXAČNÍ CVIKY	108
REJSTRÍK	111
<hr/>	