

Obsah

Několik slov lékaře (MUDr. J. Křenek)	5
Úvodem (M. Školová)	9
Způsob práce (M. Školová)	14
Jednotlivé typy vadného držení těla	20
Praktická část (M. Školová - text, Ant. Pršala - kresby)	23
Základní polohy	
Leh na zádech	27
Leh na břicho	43
Leh na boku	56
Sed zkřížmo (turecký)	59
Sed na patách	66
Klek snožmo	72
Podpor klečmo	80
Sed přímý	90
Stoj spojný	101
Relaxace	124
Dechová cvičení	129
Sed na židli	135
Procvičování drobných svalů rukou	136
Relaxace rukou	138
Literatura	139