

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Úvodem | 3 |
| Držení lidského těla v prostoru | 6 |
| Vývoj vzpřímeného držení těla | 12 |
| Správné držení těla | 15 |
| Vadné držení těla | 24 |
| Cvičením proti vadám růstu | 30 |
| Domácí gymnastika | 32 |
| Výchozí cvičební polohy | 33 |
| Vyrovnávací polohy paží | 34 |
| Cvičení pro jednotlivé oblasti těla | 35 |
| Oblast šíjová — držení hlavy | 35 |
| Oblast hrudníku — protažení prsních svalů | 37 |
| Oblast zad — posílení zádového svalstva | 39 |
| Oblast břicha — posílení břišních svalů | 43 |
| Oblast pánevní — správné postavení pánve | 45 |
| Cvičení pro jednotlivé typy vadného držení | 47 |
| Kulatá záda (kyfóza) | 47 |
| Bederní a totální kyfóza | 50 |
| Kulatá záda se zvětšeným bederním prohnutím (kyfolordóza) | 55 |
| Plochá záda | 59 |
| Soubory domácí gymnastiky | 63 |
| Ostatní formy tělesné výchovy | 88 |
| Sport, hry, turistika | 89 |
| Plavání | 92 |
| Závěrem | 101 |