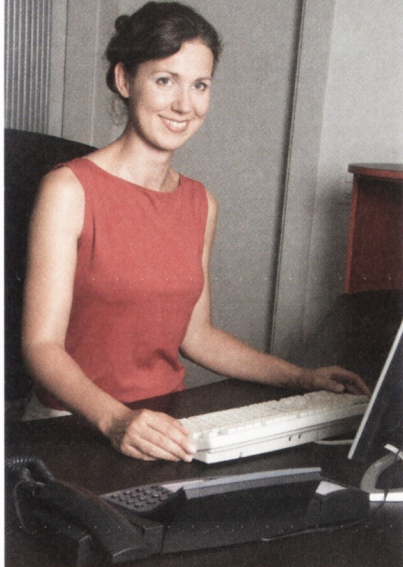


look@yourself

Milé čtenářky, milí čtenáři!	6	Pánev	56
look@yourself – work@yourself	7	12 Napřímení pánve	57
Chytré zacházení se sebou samým	7	13 Rovné postavení pánve	61
Chytré zacházení s touto knihou	7	Kříž	64
look@yourself od hlavy k patě	10	14 Uvolnění kříže	65
Hlava	12	15 Kočičí hřbet	69
1 Napřímení hlavy	13	Nohy	72
2 Otáčení hlavy	17	16 Osy dolních končetin	73
3 Mimika	21	Chodidla	76
Šíje	24	17 Osy chodidel	77
4 Délka šíje	25	18 Postavení paty vestoje	81
5 Poloha šíje vleže	29	19 Klenba chodidla	85
Ramena	32	Sezení	88
6 Uvolnění ramen	33	20 Aktivní sezení	89
7 Rozevření ramen	37	21 Otáčení vsedě	93
Paže	40	Stání	96
8 Ohýbání paže	41	22 Postoj z profilu	97
9 Opora paží	45	23 Symetrie vestoje	101
Ruka	48	Dynamika	104
10 Stavba klenby	49	24 Dynamika běhu	105
Hrudník	52	work@yourself	
11 Integrace hrudníku	53	– která cvičení vám pomohou	108



work@yourself

work@yourself doma, na pracovišti a na cestě	111	„Klavírista“	131
Bez bolesti díky cvikům, které nejsou cviky	112	Pítí z láhve	132
Pohyb mezi přírodním zákonem a uvědoměním	113	Cvičení na cestu	133
Cvičení doma	115	„Surfař“	134
Sušení vlasů	116	Výtah	135
Čištění zubů	117	„Nosič tašky“	136
„Utírání“	118	Sestupování	137
„Medvídek“	119	SMS	138
„Umývač nádobí“	120	Vytahování	139
„Tanečník“	121	„Zpětné zrcátko“	140
„Šermíř“	122	Parkování	141
Zavazování tkaniček	123	Přílohy	142
Cvičení na pracovišti	124	Věčný rejstřík	142
„Neznalý“	125	Look@yourself	
„Dlouhán“	126	– upgrade your body	143
Vstávání	127		
Podávání ruky	128		
Telefonování	129		
Myš	130		