

# Obsah

Věnování.....	7
Poděkování.....	9
Úvod.....	11
Zdraví.....	14
Vlivy civilizace.....	18
Střed, centrum stability.....	20
Mít rád své tělo.....	21
1. cvičení.....	24
Bolest.....	26
2. cvičení.....	28
Dýchání.....	31
3. cvičení.....	35
4. cvičení.....	36
5. cvičení.....	38
6. cvičení.....	40
Pohyb.....	41
7. cvičení.....	45
8. cvičení.....	46
Svaly.....	48
9. cvičení.....	51
10. cvičení.....	52
11. cvičení.....	53
12. cvičení.....	54
13. cvičení.....	55
14. cvičení.....	56
Směr pohybu.....	57
15. cvičení.....	60
16. cvičení.....	62
Zkrácené svaly.....	65
17. cvičení.....	68
18. cvičení.....	69
19. cvičení.....	70
Nejčastější tělesné převahy a oslabení.....	71
20. cvičení.....	73

21. cvičení.....	74
22. cvičení.....	75
23. cvičení.....	76
24. cvičení.....	77
Sed v našem životě .....	79
25. cvičení.....	83
26. cvičení.....	85
27. cvičení.....	86
Jak často cvičit tato cvičení.....	87
Zdraví a krása.....	90
Síla středu .....	94
Vztah stabilizačního cvičení k ostatním sportům.....	96
Využití cvičení pro děti a mládež .....	99
I. Základní sestavy cviků pro zlepšení práce s energií středu, centra stability .....	101
II. Sestava cviků jako kompenzace sezení při jízdě na kole, zlepšení toku tělních tekutin .....	105
III. Cvičení na židlích, vhodné i do zaměstnání nebo do škol.....	111
IV. Sestava cviků pro domácí cvičení s jedním míčem.....	116
V. Sestava cvičení s jednou podložkou.....	121
VI. Sestava cviků s jednou podložkou a malým míčem.....	126
VII. Sestava cviků se dvěma podložkami .....	131
VIII. Sestava cviků se dvěma podložkami a malým míčem .....	135
Závěr .....	140