

## OBSAH

- Ve století strojů a počítačů 5  
Myšlení a pohyb 6  
Jak snáší organismus duševní práci? 10  
O stavbě mozku 13  
Zvláštnosti krevního oběhu v mozku 16  
Zásobování mozku krví a schopnost duševní práce 19  
Systém ochrany 21  
    Kyslík nebo kysličník uhličitý? 24  
    Hlavou dolů 28  
    Když  $g > 1$  30  
    Úder do hlavy 32  
    Filtrační zařízení 33  
Je možné působit na mozek prostředky tělesné výchovy? 35  
    Dechová cvičení 36  
    Tělesná cvičení 43  
Trénink výškou 53  
Pro mozek, tedy pro celý organismus 54  
    Mnohostrannost 57  
    Zátěž — podmínka zdokonalování 58  
    Výběr cviků 61  
    Cviky k rozvoji tělesných vlastností 62  
Otázky režimu 68  
    Únava a odpočinek 70  
    Výživa a mozek 73  
    Vodní procedury 75  
Umění volního řízení 84  
Co můžeme převzít z jógy? 95  
Řád jde ruku v ruce s rozumem 100  
    Jak sestavit denní režim 100  
    Trénink 104  
Sestavy cviků pro ranní cvičení 105  
    Sestava I (snadná) 105  
    Sestava II (středně těžká) 106  
    Sestava III (obtížná) 108  
    Sestava akademika N. M. Amosova 110