

# Obsah

■	Úvodní slovo	5
	Jak si správně zařídit počítačové pracoviště	6
	Správné návyky při práci s počítačem	10
	Přestávky v práci	11
	Cvičení vyrovnávající déle trvající práci v poloze vsedě (u počítače)	11
	Přehled cvičení	12
	Společná doporučení k používání všech souborů cvičení	12
	Společná doporučení ke správnému dýchání při všech cvičeních	13
■	Krční páteř – cvičení pro uvolnění, protažení a zpevnění	15
■	Hrudní páteř – uvolňovací a protahovací cvičení	21
■	Hrudní páteř – posilovací cvičení	27
■	Bederní páteř – uvolňovací a protahovací cvičení	33
■	Bederní páteř – posilovací cvičení vsedě na židli	38
■	Posilování břišních svalů vsedě na židli	41
■	Procvičování předloktí a rukou	46
■	Cvičení nohou u počítače – protažení a posilování	53
■	Cvičení vstoje u židle na protažení základních svalových skupin	61
■	Dechové ranní cvičení na rozproudění energie	68
■	Soubor cvičení Pozdrav monitoru – 10 cviků	76
■	Dočetli jste knížku a prohlédli si cviky. Co dál?	84