

Obsah

Několik slov úvodem	5
I. ČÁST (Vladimír Glivický)	
Charakteristika pracovního zatížení a jeho vlivu na organismus	9
Výběr cvičení	10
Organizace cvičení	12
Na závěr	14
II. ČÁST (Jarmila Barcziová, Zlata Wálová)	
Příklady cvičebních souborů	15
A. Cvičební soubory pro cvičení na ome- zeném prostoru	16
B. Cvičební soubory pro cvičení venku	44

Cvičíme na pracovišti

SWAZEK 1

55 praktických

cvičení

pro pracovníci

s malým

fyzickým zatížením

Jarmila Barcziová, Vladimír Glivický, Zlata Wálová

OBRÁZKY NAKRESLILA DRAHA HORÁKOVÁ. — PRVNÍ VYDÁNÍ. PRAHA 1963. POČET STRAN 55. — SPORTOVNÍ A TURISTICKÉ NAKLADATELSTVÍ, VYDAVATELSTVÍ ÚV ČSTV — ODPOVĚDNÁ REDAKTORKA JANA ČÍŽKOVÁ. — TECHNICKÝ REDAKTOR FRANTIŠEK MORÁVEK.

VYTISKLO RUDÉ PRÁVO, VYDAVATELSTVÍ ÚV KSČ BRNO. — AUTOR. ARCHY 3,53. VYDAVATEL. ARCHY 3,91. D-05*30011. — NÁKLAD 4000 VÝTISKŮ. — TEMAT. SKUPINA 11-4. CENA BROŽ. 4 Kčs. — III/10.

VYDALO STN JAKO SVOU 761. PUBLIKACI.

27-016-63 Kčs 4,—