

OBSAH

I.	Úvod	3
II.	Regenerace	4
III.	Voda jako prostředek regenerace sil	7
IV.	Světlo jako regenerační prostředek	11
V.	Cvičení při svalové nerovnováze	12
	A. Protahování	12
	B. Posilování	14
VI.	Cvičení při zvýšené kloubní pohyblivosti	15
VII.	Cvičení jako prevence bolesti v zádech	17
VIII.	Cvičení jako prevence bolesti v krční páteři	18
IX.	Minimální program každodenního cvičení pro pedagogy a vědecké pracovníky	19
X.	Relaxace – uvolnění	22
XI.	Prevence hlasových poruch a všeobecná hygiena hlasu (MUDr. Jiří Kanta)	25
	Obrazová část	27