

## Obsah

Úvod	----	7
Svalová nerovnováha – dysbalance	----	9
Správné držení těla	----	11
Chybné držení těla	----	12
Protahovací cvičení	----	15
Posilovací cvičení	----	16
Dýchání	----	16
Relaxace	----	18
1. Význam relaxace	----	18
2. Proč je relaxace součástí zdravotní gymnastiky	----	18
3. Relaxační techniky	----	20
4. Postup a příklady některých relaxačních technik	----	21
Správné a chybné polohy těla při cvičení	----	23
Pokyny ke cvičení	----	28
Nejjednodušší cvičení	----	29
Soubory cviků	----	31
1. Krční páteř	----	33
2. Hrudní páteř	----	45
3. Bederní páteř	----	59
Doporučení závěrem	----	91
Literatura	----	93