

OBSAH

Úvod	9
Bez pohybu se neobejdeme	10
Dlouhodobý sed	11
Co by měla splňovat kancelářská židle?	13
Jak správně sedět?	14
Střídání tří druhů sedu	17
Vstávání ze židle	18
Pohybový sektor	20
Cviky	21
Protažení a uvolnění krční a hrudní páteře a ramenních kloubů	21
Protažení horních končetin	38
Protažení a uvolnění bederní páteře a procvičení dolních končetin	40
Cviky do auta	47
Chodidla	49
Závěrem – co o svých zádech možná nevíte	53
Dobrá rada	55
Literatura	56