

OBSAH

Úvod	7
<i>Kapitola první</i>	
Nohy jsou základ	25
<i>Kapitola druhá</i>	
Jak získat rovnováhu, stabilitu a překonat strach z pádu	53
<i>Kapitola třetí</i>	
Silné kyčle a rovnováha na jedné noze	69
<i>Kapitola čtvrtá</i>	
Chůze	89
<i>Kapitola pátá</i>	
Natahování se, přenášení, zvedání a další funkční pohyby	105

<i>Kapitola šestá</i>	
Způsobnost k řízení	133
<i>Kapitola sedmá</i>	
Pohyb je součástí života	151
<i>Začněte se hýbat</i>	
Dbejte na správné držení těla po celý den	159
Tipy, jak do každodenního života vnést víc pohybu	163
Jak rozpohybovat celé tělo	177
Glosář cvičení	185
<i>Příloha</i>	
Cvičební pomůcky a další zdroje informací	221
<i>Poděkování</i>	227
<i>Zdroje</i>	229
<i>Rejstřík</i>	232