

OBSAH

O AUTOROVI	7
PŘEDMLUVA	8
1 STRUČNÉ DĚJINY SEZENÍ	11
EVOLUČNÍ ZMĚNY	12
SEZENÍ JE NOVODOBÉ KOUŘENÍ	20
2 MODERNÍ ČLOVĚK A JEHO PRACOVISTĚ	23
TŘICET LET SEZENÍ – FAKTA	24
DIGITÁLNÍ KOMUNIKACE – KOŘENY VEŠKERÉHO ZLA?	28
3 RIZIKA A PROBLÉMY SEZENÍ	35
PROBLÉMY SE ZÁDY A S KLOUBY	36
METABOLICKÉ PORUCHY A CUKROVKA	42
PROBLÉMY S KONCENTRACÍ	44
4 MOŽNOSTI ŘEŠENÍ	47
PERFEKTNÍ ERGONOMIE NA PRACOVISTĚ	48
ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL – VYDEJTE SE NA CESTU	59
5 CVIKY PRODLUŽUJÍCÍ ŽIVOT	65
CVIKY BEZ NÁČINÍ A S NÁČINÍM	66
INDIVIDUÁLNÍ VÝBĚR CVIKŮ	67
RUCE A PŘEDLOKTÍ	68
NADLOKTÍ	74
RAMENA	76

OHEBNOST CELÉHO TĚLA	82
STABILITA NA JEDNÉ NOZE A STABILITA KYČLÍ	88
HRUDNÍ PÁTEŘ	102
NOHY, HÝŽDĚ A KYČLE	114
BEDERNÍ PÁTEŘ	122
CHODIDLA	124
LITERATURA	126