

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 |
| Protážení a uvolnění krční a hrudní páteře a ramenních kloubů | 21 |
| Protážení horních končetin | 38 |
| Protážení 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 |