

OBSAH

Předmluva		5
Úvod		7
Kapitola 1	Proč byste měli cvičit?	9
Kapitola 2	Proč jóga na židli?	13
Kapitola 3	Snadné provádění doma	21
Kapitola 4	Rozcvičení	27
Kapitola 5	Komplexní dvacetiminutový program pro začátečníky	33
Kapitola 6	Komplexní třicetiminutový program pro začátečníky	47
Kapitola 7	Komplexní dvacetiminutový program pro středně pokročilé	63
Kapitola 8	Komplexní třicetiminutový program pro středně pokročilé	81
Kapitola 9	Cvičit lze kdekoliv!	99
Kapitola 10	Přizvěte přátele	103
Kapitola 11	Cítím se mnohem lépe, chci mnohem více!	105
Kapitola 12	Komplexní třicetiminutový program pro pokročilé	113
Kapitola 13	Program pro začátečníky trpící artrózou rukou, kolen a kyčlí	131
Kapitola 14	Program pro středně pokročilé trpící artrózou rukou, kolen a kyčlí	143
Poděkování		159