

Obsah

Vážení čtenáři.....	5
Cvičíme, vstáváme.....	9
Ležíme na posteli.....	10
Vstáváme? Vstáváme.....	22
Sedíme na posteli.....	32
Stojíme u postele.....	37
Cvičíme v přírodě.....	39
Cvičíme ve dveřích.....	47
Cvičíme u stolu.....	53
Cvičíme u televize.....	59
Cvičení pro zdatné.....	67
Cvičení na zemi bez náčiní.....	68
Cvičení na zemi s míčem.....	74
Cvičení se židlí.....	81
Literatura.....	86

