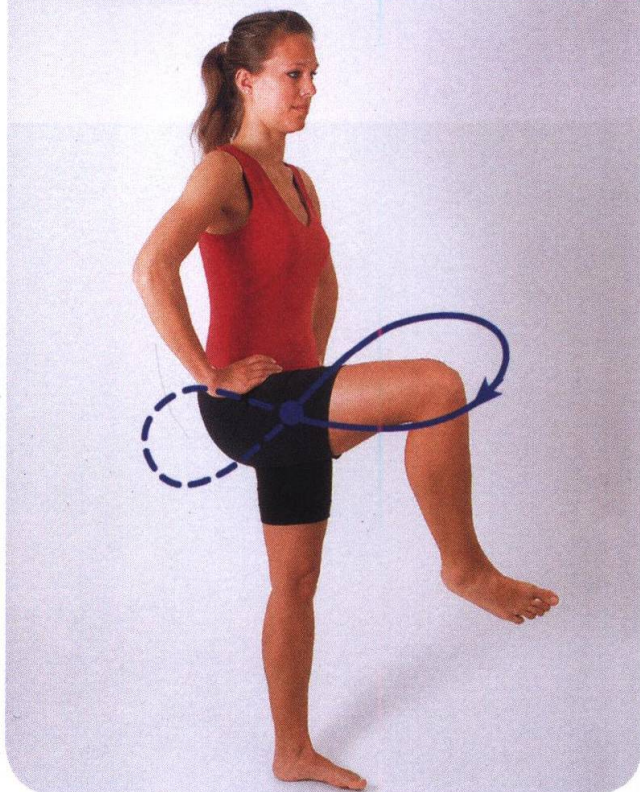


- 7 **Milé čtenářky,
milí čtenáři**
- 8 **Jak účinně používat knihu**
- 11 **Napřímená šíje**
Nechat proudit energii
- 13 **Napřímení**
- 25 **Otáčení**
- 37 **Uvolněná čelist**
Volná čelist – uvolněná a silná
- 39 **Volná čelist**
- 51 **Chrup**
- 63 **Silná ramena**
Perfektní lehká konstrukce
- 65 **Pletenec ramenní**
- 77 **Ramenní kloub**
- 89 **Pohyblivý hrudník**
Flexibilní hrudník – pohyblivost
uvolní dech
- 91 **Napřímení**
- 103 **Otáčení**
- 115 **Precizní ruce**
Přesný úkon
- 117 **Ruka – mistrovské dílo**
- 129 **Zápěstí**
- 141 **Stabilní kříž**
Životem s narovnanými zády
- 143 **Kříž**
- 155 **Ploténky**
- 167 **Vitální pánev**
Být v rovnováze a dobře se cítit
- 169 **Dno pánevní**



181 **Pohyb pánve**

193 **Volné kyčle**

Vlastní klouby mají delší životnost

195 **Ohýbání kyčlí**

207 **Napřímení kyčlí**

219 **Silná kolena**

Stát i chodit jistě

221 **Dolní končetina**

233 **Koleno**

245 **Zdravé nohy**

Po celý život

247 **Noha**

259 **Prsty nohy**

270 **Rejstřík**

271 **Seznam cviků**

Milé čtenářky, milí čtenáři,

máte před sebou knihu s označením „Originál od TRIAS“ – a možná se ptáte, co to znamená. Nakladatelství TRIAS klade velký důraz na to, aby spolu se svými autorkami a autory vyvíjelo „originální metody“, které jsou jedinečné a publikované vždy nejprve u nás.

Od prvního vydání knihy, kterou držíte v rukou, pracoval autor a naše nakladatelství společně a kontinuálně na obsahu, vyvinutém především pro nás, a současně i na prohloubení této „originální metody“.

S našimi knihami „Originální metody“ nikdy nešlápnete vedle – jedná se o úspěšné tituly programu TRIAS. Za důvěru, kterou nám projevujete, vám při této příležitosti srdečně děkujeme.

nakladatelství TRIAS