

O B S A H

Předmluva	9
Úvodní slovo	11

ČÁST VŠEOBECNÁ

Činitelé zárodečných hmot	17
Hlavní cíle otužovací a rekreace i pomůcky	24
Tělocvik. Pomůcky fyzikální (fysiatrické). Masáž.	
Regulace tepelná v těle lidském	28
Abnormální účinky tepelné. Přílišná ztráta tepelná. Městnání tepla v těle.	
Tělesné vlastnosti a cvičení tělesná v přehledu vývojovém	41
Vztah tělesných cvičení k cílům otužovacím	59

ČÁST SPECIÁLNÍ

Odklon od hroudy otcovské	79
Nezdar s aktivními cviky tělesnými	87
Význam pasivních pohybů tělesných pro otužování	90
Rekreační a otužovací pomůcky fysiatrické	98
Svit sluneční. Koupele vodní studené, teplé, uhličitě a lázně parní. Lázně vzduchové. Vysoká poloha horská.	
Trojice: slunce, voda, vzduch	113
Vztah masáže a prohlubování exspira k účinkům rekreačním	122