

# O B S A H

Předmluva . . . . .	7
Štěstí a zdraví . . . . .	9
O pohybu . . . . .	10
Harmonie pohybů . . . . .	11
Rytmus pohybů . . . . .	11
Chůze . . . . .	12
Péče o nohy . . . . .	14
Pěstování dobrých zvyků . . . . .	16
Odpočinek . . . . .	16
Denní program . . . . .	17
Ranní cvičení viz kapitulu „Několik příkladů ranního cvičení“ . . . . .	18
Pěšky do zaměstnání . . . . .	18
Každodenní kázeň . . . . .	18
Kázeň pohybová . . . . .	19
Krása a půvab . . . . .	19
Uvolnění — napětí . . . . .	20
Účel cvičení . . . . .	20
Ženy v domácnosti a cvičení . . . . .	21
Rozcvičení — vyvrcholení — uklidnění . . . . .	24
Jak dlouho cvičit? . . . . .	24
Jak dýchat — cvičení dechová . . . . .	25
Několik příkladů ranního cvičení . . . . .	26
Jak cvičit s dětmi? . . . . .	36
Děti ve škole . . . . .	38
Dorůstající mládež . . . . .	40
Jaká cvičení pro dorůstající mládež? . . . . .	41
Cvičení pro mladé ženy . . . . .	42
Která cvičení jsou vhodná pro mladé ženy? . . . . .	45
Mohou cvičit těhotné ženy? . . . . .	51
Cvičení pro starší ženy . . . . .	52
Cvičení pro muže . . . . .	54
Cvičení v houfu . . . . .	58
Hry a jejich význam . . . . .	59
Co hrát? . . . . .	60
Sport — závodění . . . . .	62
Jeho vliv na mládež . . . . .	63
Jeho vliv na muže . . . . .	64
Jeho vliv na ženy . . . . .	65

Ženy a lehká atletika . . . . .	65
Plování . . . . .	66
Plavecké styly:	
Plování na prsou . . . . .	67
Znak soupažmo . . . . .	69
Crawl — prsa . . . . .	70
Crawl — znak . . . . .	72
Životospráva — Kultura jídla . . . . .	74
Životospráva — Pravidelnost . . . . .	75
Vliv cvičení na zažívání . . . . .	76
Vliv cvičení na spánek . . . . .	77
Cvičení — odpočinkem . . . . .	78
Vliv cvičení na každodenní práci . . . . .	79
Zvláštní cvičení se zřetelem na určité partie těla:	
Cvičení pro krásnou šíji, dobré držení hlavy . . . . .	80
Cvičení pro správně klenutý hrudník . . . . .	81
Cvičení pro posílení paží . . . . .	82
Cvičení pro štíhlé boky a větší pohyblivost kloubů kyčelních . . . . .	83
Cvičení pro štíhlé a pružné nohy . . . . .	85
Vzdušné lázně — účinek vzduchu . . . . .	87
Rada mužům . . . . .	88
Rada ženám . . . . .	89
Sluneční lázně — účinek slunce . . . . .	90
Vodní lázně — účinek vody . . . . .	92
Očistná lázeň . . . . .	93
Jak a kdy užívat parních lázní? . . . . .	93
Jak zhubnout účinkem páry? . . . . .	94
Masáž . . . . .	95
Čím masírovat? . . . . .	95
Masáž kartáčem . . . . .	96
Celoroční program . . . . .	96
Jaro . . . . .	97
Léto . . . . .	99
Záchrana tonoucích . . . . .	103
První pomoc — umělé dýchání . . . . .	106
Podzim . . . . .	107
Zima . . . . .	107
Závěr ženám . . . . .	108