

# OBSAH

Pro povzbuzení	5
Gymnastikou ke kráse	6
Kulaté boky	8
Pryč s břískem!	10
Pro štíhlý a pružný pas	12
Pryč s ošklivou lordózou!	14
Gymnastika prospívá i hořejšku	16
Jde o přímé držení těla	18
Co proti ochablým stehnům	20
I hubené potřebují gymnastiku	22
Kompenzace pro zaměstnané	25
. . . které celý den sedí	26
. . . které jsou celý den na nohou	28
Umíte se uvolnit?	31
Dýcháte správně?	32
Gymnastika pro vašeho muže	35
Přesně a svižně	35
Zlepšete držení těla, pánové	38
Rady pro ženu v domácnosti	42
Gymnastika pro ženu . . .	46
. . . pro ženu třicetiletou	47
. . . pro ženu čtyřicetiletou	50
. . . pro ženu padesátiletou	52
. . . pro ženu šedesátiletou a starší	54
Gymnastika před dítětem, po dítěti a s dítětem	56
Čekáme dítě	56
Dítě je na světě	60
Gymnastika s dítětem	63
Děti cvičí	67
Vyhýbá se vaše dítě pohybu?	67
Nejmenší cvičí v říši pohádek	70
Stůj rovně! Neseď tak shrbeně!	73

Natankujte čerstvý vzduch a dobrou náladu	76
V dobré kondici na lyže	80
Kondiční trénink jako příprava	80
Bezprostředně před sjezdem	84
Gymnastika na pláži	88
„Muži“ mezi sebou	92
Bojí se vaše dítě vody?	94
Pohybová terapie	97
Tuhá kolena — první příznak stáří	98
Ach ty ploténky!	100
Gymnastika pro chodidla	103
Gymnastika pro chodidla našich dětí	108
Trochu automasáže	110
Pro zetřihlení boků	113
Poslední povzbuzení	116