

- 6 Předmluva
- 9 **Jak rychle a účinně relaxovat**
- 10 **Úvod do tréninkového programu**
- 10 Žít s uvolněným tělem
- 12 Jak trénovat vnímavost a reflexi
- 14 Vědecký základ programů SeKa
- 16 Tipy ke skladbě programu a průběhu tréninku
- 21 **Trénink relaxace od hlavy až k patě**
- 22 **Čilé oči – ostrý zrak**
- 23 Kompenzace pro oči
- 24 Dopřejte očím odpočinek
- 25 **Plán cvičení**
- 32 **Uvolněná čelist – uvolněné tělo**
- 33 Jak vzniká přílišné napětí čelisti
- 34 Rychlé uvolnění čelisti
- 35 **Plán cvičení**
- 42 **Uvolněná šíje – uvolněná hlava**
- 43 Trénink uvolnění šíje
- 44 Jak účinně předcházet potížím se šíjí
- 45 **Plán cvičení**
- 52 **Pohyblivá ramena – dostatek volného prostoru**
- 53 Trénink ramen
- 54 Jak udržovat ramena pohyblivá
- 55 **Plán cvičení**
- 62 **Uvolněný hrudník – plynulé dýchání**
- 63 Jak zajistit volné dýchání
- 64 Dejte hrudníku víc prostoru
- 65 **Plán cvičení**



Žijte vnímavě

Vnímejte první varovné signály svého těla, jako je vnitřní neklid a přílišné svalové napětí, a zahajte cílená cvičení.



Cvičte uvolněně

Jednoduchá a cílená cvičení můžete provádět vždy a všude. Načerpejte energii a ihned pocítíte blahodárné účinky!



Pokračujte úspěšně

Doplňte trénink dalšími cvičeními a zařaďte je do každodenního programu. Jen tak zůstanete dlouho fit a v kondici!

SPECIÁL

- 116 Kombinace cvičení na každý den
- 117 Doplňte trénink
- 117 Program pro celé tělo
- 118 Na procházce
- 118 Při práci na zahradě
- 119 Fit u počítače
- 119 Fit u televize
- 120 Cvičení před spaním
- 120 Dokonalý start do nového dne
- 121 Během ranní toalety
- 121 Při telefonování

- 74 Silná záda – vzpřímené držení těla
- 75 Dejte bolestem zad červenou kartu
- 76 Jak aktivně předcházet bolestem zad
- 77 **Plán cvičení**

- 84 Pohyblivé ruce – čilý duch
- 85 Jen zdravé ruce toho mohou hodně dokázat
- 86 Cílená prstová cvičení jako prevence onemocnění
- 87 **Plán cvičení**

- 96 Zdravé nohy – svižná chůze
- 97 Aktivně na každém kroku
- 98 Jak poznat potíže nohou a jak jim předcházet
- 99 **Plán cvičení**

- 106 Silné nohy od kotníku dolů – stabilní základ
- 107 Co zajišťují naše nohy
- 108 Jak udržet nohy zdravé
- 109 **Plán cvičení**

- 122 Další literatura

Poznámka:

Dechový cyklus tvoří nádech a výdech