

# Obsah

---

Úvod . . . . .	7
Dýchání a aktivita břišních svalů . . . . .	10
Cviky zaměřené na krční páteř . . . . .	12
Cviky na uvolnění ramen . . . . .	16
Cviky na uvolnění zápěstí a předloktí . . . . .	20
Cviky na uvolnění prstů . . . . .	24
Cviky na uvolnění hrudní a bederní páteře . . . . .	27
Cviky na uvolnění kyčelních kloubů a kolenních kloubů . . . . .	34
Cviky na uvolnění kotníků a prstů . . . . .	37
Izometrické cvičení v kanceláři pro zlepšení svalové síly . . . . .	41
Cvičení v rámu dveří . . . . .	42
Izometrická cvičení u stolu . . . . .	48