

# OBSAH

<b>Úvodem</b>	<b>7</b>
<b>O mně</b>	<b>8</b>
<b>ZÁKLADNÍ INFORMACE</b>	<b>10</b>
<i>Anatomie pohybového aparátu</i>	10
<i>Tělo a mysl</i>	13
<i>Propojení těla a mysli...</i>	14
<i>Čtyři pilíře pohybu</i>	17
<b>CO SI UVĚDOMIT</b>	<b>20</b>
<i>Dýchání</i>	20
<i>Stabilní trup</i>	25
<i>Aktivace bloudivého nervu</i>	32
<i>Cvičení na stimulaci bloudivého nervu</i>	36
<b>TRUPOVÁ STABILIZACE</b>	<b>43</b>
<i>Cvičení na trupovou stabilizaci</i>	46
<b>KOREKCE POSTOJE</b>	<b>62</b>
<i>Cvičení na korekci postoje – posílení zádoových svalů</i>	66
<i>Cvičení na korekci postoje – otevírání hrudníku</i>	78
<b>BOLESTI ZAD</b>	<b>86</b>
<i>Cvičení na bolesti zad – uvolnění</i>	88
<i>Cvičení na bolesti zad – otevření kyčlí</i>	98
<i>Cvičení na bolesti zad – protažení zadních stran stehen</i>	104
<b>BOLESTI HLAVY</b>	<b>108</b>
<i>Cvičení na bolesti hlavy – fascie</i>	112
<i>Cvičení na bolesti hlavy – trapéz</i>	118
<i>Cvičení na bolesti hlavy – čelistní kloub</i>	124
<i>Cvičení na bolesti hlavy – svaly krku</i>	128

<b>BOLESTI ZA KRKEM</b>	<b>132</b>
<i>Cvičení při bolesti za krkem</i>	134
<b>VDOVSKÝ HRB</b>	<b>144</b>
<i>Cvičení na vdovský hrb</i>	146
<b>POSILOVÁNÍ A KARDIO</b>	<b>158</b>
<i>Posilování a pružnost mysli i těla</i>	158
<i>Kardio</i>	161
<b>CO JEŠTĚ PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT</b>	<b>165</b>
<i>Jídlo</i>	165
<i>Spánek</i>	167
<i>Recepty</i>	170
<b>LYMFATICKÝ SYSTÉM</b>	<b>172</b>
<i>Co můžete udělat pro lymfatický systém</i>	173
<i>Můj týden</i>	176
<i>Můj den</i>	177
<i>Závěr</i>	178
<i>Poděkování</i>	179