

Úvod	7
Jak používat tuto knihu.....	13
KAPITOLA 1	
Stálé svalové napětí	19
KAPITOLA 2	
Nejdříve se zastav a pak přemýšlej	25
KAPITOLA 3	
Bolí vás při práci za krkem?	29
KAPITOLA 4	
Pružnost páteře a kloubů	37
KAPITOLA 5	
Sedíte pohodlně?	49
KAPITOLA 6	
Pohyby při sezení	63

KAPITOLA 7	
Natáhněte se pro telefon.....	77
KAPITOLA 8	
Jasný pohled očí.....	85
KAPITOLA 9	
Jak chodit.....	91
KAPITOLA 10	
Tíha světa na ramenou.....	109
KAPITOLA 11	
Ohebné klouby.....	121
KAPITOLA 12	
Zvedání.....	133
KAPITOLA 13	
Nezadržujte dýchání	147
KAPITOLA 14	
Jak dál?	153
PŘÍLOHA 1	
Mapa těla.....	155
PŘÍLOHA 2	
Zásady	159