

Obsah

| | |
|---------------------------------|----|
| Vážení čtenáři..... | 5 |
| Cvičíme, vstáváme..... | 9 |
| Ležíme na posteli..... | 10 |
| Vstáváme? Vstáváme..... | 22 |
| Sedíme na posteli..... | 32 |
| Stojíme u postele..... | 37 |
| Cvičíme v přírodě..... | 39 |
| Cvičíme ve dveřích..... | 47 |
| Cvičíme u stolu..... | 53 |
| Cvičíme u televize..... | 59 |
| Cvičení pro zdatné..... | 67 |
| Cvičení na zemi bez náčiní..... | 68 |
| Cvičení na zemi s míčem..... | 74 |
| Cvičení se židlí..... | 81 |
| Literatura..... | 86 |

