

# OBSAH

<b>Předmluva</b>		<b>5</b>
<b>Úvod</b>		<b>7</b>
<b>Kapitola 1</b>	<b>Proč byste měli cvičit?</b>	<b>9</b>
<b>Kapitola 2</b>	<b>Proč jóga na židli?</b>	<b>13</b>
<b>Kapitola 3</b>	<b>Snadné provádění doma</b>	<b>21</b>
<b>Kapitola 4</b>	<b>Rozcvičení</b>	<b>27</b>
<b>Kapitola 5</b>	<b>Komplexní dvacetiminutový program pro začátečníky</b>	<b>33</b>
<b>Kapitola 6</b>	<b>Komplexní třicetiminutový program pro začátečníky</b>	<b>47</b>
<b>Kapitola 7</b>	<b>Komplexní dvacetiminutový program pro středně pokročilé</b>	<b>63</b>
<b>Kapitola 8</b>	<b>Komplexní třicetiminutový program pro středně pokročilé</b>	<b>81</b>
<b>Kapitola 9</b>	<b>Cvičit lze kdekoliv!</b>	<b>99</b>
<b>Kapitola 10</b>	<b>Přizvěte přátele</b>	<b>103</b>
<b>Kapitola 11</b>	<b>Cítím se mnohem lépe, chci mnohem více!</b>	<b>105</b>
<b>Kapitola 12</b>	<b>Komplexní třicetiminutový program pro pokročilé</b>	<b>113</b>
<b>Kapitola 13</b>	<b>Program pro začátečníky trpící artrózou rukou, kolen a kyčlí</b>	<b>131</b>
<b>Kapitola 14</b>	<b>Program pro středně pokročilé trpící artrózou rukou, kolen a kyčlí</b>	<b>143</b>
<b>Poděkování</b>		<b>159</b>