



look@yourself

Milé čtenářky, milí čtenáři!	6	Pánev	56
look@yourself – work@yourself	7	12 Napřímení pánve	57
Chytré zacházení se sebou samým	7	13 Rovné postavení pánve	61
Chytré zacházení s touto knihou	7	Kříž	64
look@yourself od hlavy k patě	10	14 Uvolnění kříže	65
Hlava	12	15 Kočičí hřbet	69
1 Napřímení hlavy	13	Nohy	72
2 Otáčení hlavy	17	16 Osy dolních končetin	73
3 Mimika	21	Chodidla	76
Šíje	24	17 Osy chodidel	77
4 Délka šíje	25	18 Postavení paty vestoje	81
5 Poloha šíje vleže	29	19 Klenba chodidla	85
Ramena	32	Sezení	88
6 Uvolnění ramen	33	20 Aktivní sezení	89
7 Rozevření ramen	37	21 Otáčení vsedě	93
Paže	40	Stání	96
8 Ohýbání paže	41	22 Postoj z profilu	97
9 Opora paží	45	23 Symetrie vestoje	101
Ruka	48	Dynamika	104
10 Stavba klenby	49	24 Dynamika běhu	105
Hrudník	52	work@yourself	
11 Integrace hrudníku	53	– která cvičení vám pomohou	108



work@yourself

work@yourself doma,		„Klavírista“	131
na pracovišti a na cestě	111	Pití z láhve	132
Bez bolesti díky cvikům,		Cvičení na cestu	133
které nejsou cviky	112	„Surfař“	134
Pohyb mezi přírodním zákonem		Výtah	135
a uvědoměním	113	„Nosič tašky“	136
Cvičení doma	115	Sestupování	137
Sušení vlasů	116	SMS	138
Čištění zubů	117	Vytahování	139
„Utírání“	118	„Zpětné zrcátko“	140
„Medvídek“	119	Parkování	141
„Umývač nádobí“	120	Přílohy	142
„Tanečník“	121	Věcný rejstřík	142
„Šermíř“	122	Look@yourself	
Zavazování tkaniček	123	– upgrade your body	143
Cvičení na pracovišti	124		
„Neznalý“	125		
„Dlouhán“	126		
Vstávání	127		
Podávání ruky	128		
Telefonování	129		
Myš	130		