

OBSAH

	strana
MUDr. René Vlasák:	
Aby záda nebolela	3
Algeziologie	4
Složení a funkce zad	5
Příčiny bolestí zad	7
Léčba a prevence bolestí zad	12
Tamara Starnovská:	
Pohyb a správná výživa	15
Miroslava Brůnová:	
Záda a cvičení	19
Cvičení k protahování svalů	21
Rotační cviky k uvolnění páteře	22
Základní kondiční cviky	
27	