

OBSAH

„Zázraky“ Ludmily Mojžíšové (<i>MUDr. Jan Hnízdil</i>)	7
O bolesti zad (<i>PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.</i>)	11
Zásady cvičení	15
Cviky	17
a) Krční páteř a ramenní klouby	18
b) Hrudní a bederní páteř	28
c) Bederní páteř a křížokyčelní skloubení	45
Několik ergonómických rad na závěr	57
Literatura	59