

Obsah

Předmluva	5
Poznámky	7
Úvod	8
Stavba a funkce kostí	11
Co je osteoporóza?	17
Stadia a typy osteoporózy	23
Diagnóza osteoporózy	27
Příčiny a rizikové faktory osteoporózy	33
Jste osteoporózou ohroženi? – Test	39
Jak osteoporóze předcházet	43
Pohyb a správné držení těla – tipy pro běžný den	49
Bolesti – jak mírnit bolesti	59
Výživa – recepty zdravé výživy	63
Pomůžete si cíleným pohybem	77
Cvičení	85
Přípravná cvičení	87
Rozhýbání – protahování – zpevnění	109
Nácvik koordinace	137
Posilování s elastickým pásem	143
Posilování na nářadí	157

Programy	169
Programy pro stadium A – začátečníci	170
Programy pro stadium A – pokročilí	170
Programy pro stadium B – začátečníci	171
Programy pro stadium B – pokročilí	171
Programy pro stadium C	172
Příloha	173
Osteoporóza – výběr diagnostických postupů	174
O autorech a modelech	178