

O B S A H

	str.
Ú V O D	3
P O K Y N Y	5
C V I Č E N Í	10
Cvičení pro správné držení těla	10
Kondiční cvičení	19
Posilovací cvičení	30
Cvičení pro jednotlivé kategorie oslabení	38
Cvičení při vertebrogenních potížích	116
L I T E R A T U R A	129