

Obsah

| | |
|--|-----|
| Vše důležité o vašich zádech | 7 |
| Bolesti v zádech – začarovaný kruh | 7 |
| Páteř | 10 |
| Svalstvo | 13 |
| Předcházejte bolesti! | 15 |
| Co lze dělat, čeho je třeba zanechat? | 16 |
| Co vašim zádům prospívá | 18 |
| Pátřejte v sobě | 20 |
| Stání | 20 |
| Sezení | 22 |
| Zvedání a nošení | 25 |
| Ležení a vstávání | 27 |
| Chůze | 28 |
| Nácvik chůze | 28 |
| Dýchání | 30 |
| Pro zdravá záda: warm-up – cool down | 33 |
| Pro zdravá záda: Protahováním k pohyblivosti | 41 |
| Pro zdravá záda: Síla pro stabilitu | 67 |
| Pro zdravá záda: Gymnastická guma pro celkovou kondici | 119 |
| Pro zdravá záda: Uvolnění a úleva | 133 |
| Programy | 138 |
| Literatura | 139 |