

PRESENČNÍ FOND

54 H 273917

OBSAH

Úvod _____	str. 4
Co pády způsobuje _____	str. 5
Jak pádům předcházet _____	str. 7
Vstávání po pádu _____	str. 9
Proč a jak cvičit _____	str. 11
Cvičební programy _____	str. 14
Program A _____	str. 14
Program B _____	str. 20
Program C _____	str. 24
Program D _____	str. 29



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1001565518

014.

077N 14567

185N 80-854-0952-X

1752 100

488 (2003)