

# Obsah

1. Zdravá záda	6
2. Jak udržovat svá záda aktivní	14
3. Probuzení páteře	30
4. Mobilizace a posilování zad	40
5. Břišní svaly, hýždě, boky a nohy	62
6. Jak rozumět bolestem zad	76
7. Užitečné terapie	86
Rejstřík	96

