

# OBSAH

- 6 Úvod**
  
- 9 Anatomie**
- 10 Páteř
- 12 Tlumení tlaků a nárazů
- 13 Deformace
- 16 Hlavní zádové svaly
  
- 19 Jak se správně hýbat v každodenním životě**
- 20 V zaměstnání
- 24 Bolesti šíje – jak se jim vyhnout a ulevit si od nich
- 26 Bolesti zad – jak se jim vyhnout a ulevit si od nich
  
- 31 Praktické rady**
- 32 Jak při cvičení správně dýchat
- 32 Jak při cvičení správně držet záda
- 34 Protahování, posilování, procvičování ohebnosti...  
V jakém pořadí cvičit?
- 34 Na co dát pozor, když cvičíme sami
  
- 37 Týden 1 – Ovládněte svá záda**
- 49 Týden 2 – Posilujte svalstvo zad**
- 61 Týden 3 – Napřimte horní část zad a zpevněte bedra**
- 75 Týden 4 – Intenzivně posilujte svaly bederní oblasti**
- 89 Týden 5 – Zpevněte bedra a břicho v oblasti pasu**
- 99 Týden 6 – Cvičte s cvičební gumou a tyčí**
- 113 Rychlá sestava pro okamžitou úlevu**