

## Obsah

Proč vznikla tato kniha? .....	6
Co je Spiraldynamik? .....	8
Jak pracovat s touto knihou? .....	11
<b>Hlava a krční páteř.....</b>	<b>15</b>
<b>Pánev a bederní páteř .....</b>	<b>27</b>
<b>Páteř jako celek .....</b>	<b>39</b>
<b>Hrudní koš .....</b>	<b>53</b>
<b>Ramena.....</b>	<b>63</b>
<b>Paže .....</b>	<b>73</b>
<b>Ruce .....</b>	<b>81</b>
<b>Kyčle .....</b>	<b>91</b>
<b>Nohy .....</b>	<b>101</b>
<b>Chodidla.....</b>	<b>111</b>
<b>Celé tělo .....</b>	<b>123</b>
Nabídky hudby, informace o produktech a literatuře .....	130