

# OBSAH

<b>„Zázraky“ Ludmily Mojžíšové</b> (MUDr. Jan Hnízdl) .....	7
<b>O bolesti zad</b> (PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.) .....	11
<b>Zásady cvičení</b> .....	15
<b>Cviky</b> .....	17
a) Krční páteř a ramenní klouby .....	18
b) Hrudní a bederní páteř .....	28
c) Bederní páteř a křížokyčelní skloubení .....	45
<b>Několik ergonomických rad na závěr</b> .....	57
<b>Literatura</b> .....	59