
Obsah

Předmluva	6
Porozumět osteoporóze	8
Co je osteoporóza?	8
Formy osteoporózy	9
Řídké a pevné kosti	10
Příčiny a rizikové faktory	11
Existují výstražná znamení?	16
Důležitá je včasná diagnóza	16
Správná léčba osteoporózy	20
Správná výživa	20
Recepty proti osteoporóze	21
Vitaminy a minerální látky	23
Hormonální terapie: pro a proti	27
Bazická terapie	28
Nové léky proti osteoporóze	30
Inovativní terapie	31
Pohybový program – základy	32
Důležitý je správný pitný režim	32
Kde mám cvičit?	33
Struktura tréninku	33
Správný strečink	41
Pravidla strečinku	41
Paže a trup	41
Kyčle a nohy	54
Posilování svalů a kostí	56
Paže a trup	57
Kyčle a nohy	68
Speciální cviky	74
Zvyšujte výdrž	86
Walking	87
Cyklistika	87
Plavání	89
Tenis	89
Rejstřík	90