

1 Zdravý chrbát	6
2 Ako udržiavať chrbát v poriadku	14
3 Ako naštartovať chrbticu	30
4 Aktivovanie a posilňovanie chrbta	40
5 Brucho, zadok, boky a nohy	62
6 Čo nám bolesť chrbta hovorí	76
7 Možnosti terapie	86
Register	96