

OBSAH

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