



# Obsah

Úvod	6
Porozumějte své páteři	9
Zvládání bolesti zad	27
Prevence je lepší než léčba	45
Cvičení pro zlepšení stavu zad	59
Programy na procvičení zad	107
Vysvětlivky	122
Rejstřík	124
Poděkování	128