

OBSAH

Předmluva	7
1. Úvod do svalové medicíny	9
Část 1: Vaše tělo	15
2. Jak systém pracuje: svaly, kosti, klouby	17
3. Porucha systému: když se věci pokazí	22
Část 2: Pružnost	31
4. Mysl – tělo	33
5. Výživa	41
6. Fitness	49
Část 3: Poradce při svalových potížích: „horké oblasti“	67
7. Program svalové medicíny	69
8. Krk	77
9. Rameno	97
10. Loket / zápěstí / ruka	117
11. Bederní oblast, dolní část zad	134
12. Kyčel	160
13. Koleno	186
14. Kotník a noha	200
15. Shrnutí a závěr	220
Poděkování	228
Rejstřík	233