

OBSAH

| | | |
|-----|--|-----|
| 1. | VÍTEJTE V MATRIXU!..... | 9 |
| 2. | O ČEM A JAK..... | 13 |
| 3. | ČERNÁ, BÍLÁ A VŠE MEZI NIMI | 23 |
| 4. | BOLESTI A ZRANĚNÍ..... | 31 |
| 5. | SEBEDIAGNOSTIKA..... | 39 |
| 6. | HLAVNĚ KLID..... | 49 |
| 7. | POHYB DĚTÍ | 57 |
| 8. | POHYB DOSPĚLÝCH..... | 67 |
| 9. | POHYBOVÁ RŮZNORODOST..... | 75 |
| 10. | SVALY A SÍLA | 81 |
| 11. | KOMPENZACE..... | 95 |
| 12. | NÁVRAT K POHYBU | 105 |
| 13. | CHODIDLO A KOTNÍK..... | 115 |
| 14. | KOLENNÍ KLOUB | 129 |
| 15. | KYČELNÍ KLOUB..... | 141 |
| 16. | PÁNEV | 153 |
| 17. | BEDERNÍ PÁTEŘ, BŘICHO | 165 |
| 18. | HRUDNÍ PÁTEŘ..... | 183 |
| 19. | RAMENNÍ PLETENEC A HORNÍ KONČETINA | 195 |
| 20. | KRČNÍ PÁTEŘ | 211 |
| 21. | OD HLAVY AŽ K PATĚ | 221 |
| 22. | V JEDNODUCHOSTI JE SÍLA | 231 |