

# TEORIE

Neztrácejte naději!	5	Jak skutečně vzniká bolest zad	24
<b>KONEČNĚ ZASE BEZ BOLESTI!</b>	<b>7</b>	Tlak a protitlak	24
Nejčastější onemocnění zad	8	Bolest jako alarm	26
Tradiční pohled	9	Bolest „nepotřebuje“ poškození	30
Údajné příčiny bolesti zad	10	Jak se zbavit bolesti	32
Běžné léčebné metody	12	Léčba bolesti metodou Liebscher & Bracht	33
Záda jako systém	16	Náš příběh	35
Páteř	16	Jak naše terapie funguje	36
Zádové svalstvo a plantární fascie	19	Zdravou stravou proti bolesti	38
Jak nám každodenní život formuje záda	20	Jak jídlo souvisí s našimi zády	39
Správný spánek – prevence bolesti zad	23	Proč doporučujeme naše doplňky stravy?	43



# PRAXE

UZDRAVTE SI ZÁDA SAMI 45

Tipy na cvičení 46

Naše cviky jsou bezpečné 47

Jak si sestavit cvičební program 49

Vytvořte si vlastní rutinu 52

Proč doporučujeme právě naše pomůcky? 54

Lehká osteopresura 57

Rychlá pomoc při potížích 58

Jak aplikovat lehkou osteopresuru 60

Návody 62

Cviky na protažení a speciální posilování 74

Cvičení vám pomůže 75

Co je na našem cvičení zvláštního? 75

Jak cvičit? 79

Je nutné cvičit na obě strany?

Jak dlouho? 81

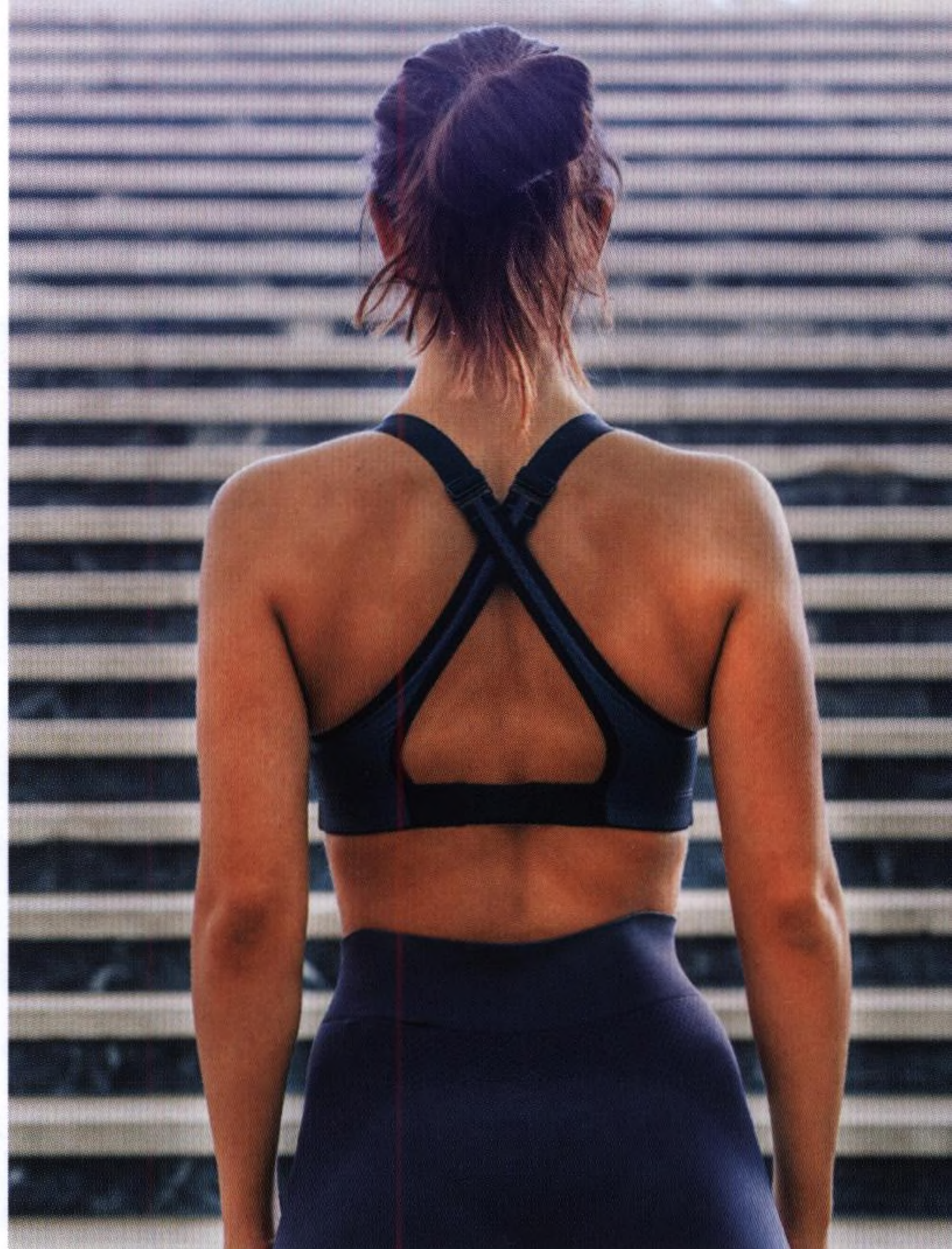
Návody 82

Fasciální masáž 104

Dvojitý účinek 104

Čím je masáž fascií pomocí válce výjimečná? 106

Jak provádět fasciální masáž? 107



Proč jsme vyvinuli speciální masážní pomůcky? 109

Návody 112

Vize společnosti  
Liebscher & Bracht 120

Rádi vás podpoříme 122

Zdroje 123

Poznámky 124

Rejstřík 125

Poděkování 126