

TEORIE

Neztrácejte naději!	5	Malpozice, zablokování a posun	38
KONEČNĚ ZASE BEZ BOLESTI	7	Obtíže v oblasti beder, pánve a kyčlí	40
Zaostřeno na šíji	8	Torticollis	41
Cervikální syndrom	9	Příčiny asymetrického držení hlavy	42
Varovná znamení	11	Co bolesti způsobuje?	45
Běžné léčebné postupy	12	Běžné léčebné metody	46
		Zbavte se bolesti navždy	46
Krční páteř	16	Jak se osvobodit od bolesti	47
Trocha anatomie	17	Léčba bolesti metodou Liebscher & Bracht	48
Pohyb nás udržuje pružné	20	Náš příběh	50
Jak skutečně vzniká bolest krční páteře	21	Jak naše terapie funguje	51
„Neviditelný“ soupeř	22	Zdravou stravou proti bolesti	53
Vše začíná u držení těla	23	Jak jídlo souvisí se stavem naší šíje	54
Odkud se bere bolest?	25	Méně je více	55
Bolest není nutná	27	Top 10: Nejlepší potraviny pro život bez bolesti	57
Diagnóza výhřez ploténky	29	Proč doporučujeme kvalitní doplňky stravy?	59
Přetížená meziobratlová ploténka	30		
Operace jako poslední východisko?	34		
Problémy s atlasem	36		
První dva krční obratle	36		

PRAXE

UZDRAVTE SI KRČNÍ PÁTEŘ SAMI	61	Proč jsme vyvinuli fasciální válce a pomůcky na osteopresuru	111
		Návody	114
Tipy pro cvičení	62		
Pomozte si sami	63		
Naše cvičení je bezpečné	63	Vize společnosti	
Jak si sestavit cvičební program	65	Liebscher & Bracht	119
Vytvořte si vlastní rutinu	68	Rádi vás podpoříme!	121
Proč doporučujeme speciální pomůcky	70	Zdroje	122
		Poznámky	124
		Poděkování	126
Lehká osteopresura	72		
Rychlá pomoc při potížích	73		
Jak lehkou osteopresuru provádět	74		
Návody	77		
Cviky na protažení a speciální posilování	82		
K čemu cvičení slouží	83		
Co je na našem cvičení zvláštního	84		
Je dobré cvičit na obě strany?			
Jak dlouho cvičit?	89		
Návody	90		
Fasciální masáž	107		
Čím je fasciální masáž pomocí válce výjimečná?	108		
Jak fasciální masáž provádět	110		

