Obsah

4 **Co znamenají bolesti ramen a šíje a cesta k jejich odstranění**

6 Stavba a propojení krku a ramen

8 Příčiny a rizikové faktory pro bolest šíje a ramen

10 Typické symptomy

11 Jak na bolesti ramen a šíje

12 Sestavy – to je to, oč tu běží

18 Přehled všech sestav

20 **Tréninkové sestavy**

122 **Cviky**

124 Odstranění napětí, protažení, uvolnění

130 Posílení a stabilizace

137 Pohyblivost a mobilizace kloubů

141 Koordinace pohybu a řízení svalů

144 Rejstřík cviků