

Obsah

Předmluva	6
Úvod	7
Housenka	7
Žáda a lidová rčení	7
Stavba a funkce páteře	9
Svalstvo a svalový tonus	10
Bolesti páteře a jejich příčiny	12
Pohybem k pohyblivosti	13
Vnímání těla	14
Než začneme cvičit	16
Cvičební programy	18
Cviky na posilování zad	18
Cviky na posilování pánevního dna	33
Cviky na pohyblivost páteře a kloubů	35
Cviky na uvolnění	62
Pětiminutový program pro každý den	71
Cviky pro ty spěchající – „velmi vydatné“	76
Krátké uvolnění pro spěchající	79
Rychlá cvičení na pracovišti	81
Jednoduché pomůcky pro každý den	87
Tipy pro prevenci	89
Rejstřík	92
Slovo na závěr	94
O autorce	94