

O B S A H

Úvod	6
Jak používat tuto knihu	8
Než začnete	10
Kde a kdy cvičit	12
Část první	
Pochopte svá záda	15
Část druhá	
Význam cvičení	39
Část třetí	
Vyhodnoťte stav svých zad	49
Část čtvrtá	
Cvičení při akutní bolesti zad	63
Část pátá	
Zotavující se záda	77
Část šestá	
Udržovací program	93
Část sedmá	
Cvičení pro pracovní den	141
Část osmá	
Speciální cvičení v těhotenství	155
Odkazy	163
Slovníček pojmů	164
Rejstřík	168
Zdroje fotografií a vyobrazení	176