

Dokument nemá obsah [opísané podľa knihy]

Ako ma bolela chrbtica	5
Stavba ľudského tela	8
Nervová sústava	8
Svaly – anatomické základy	10
Dýchanie	14
Kostra	15
Kostené štruktúry	16
„Funkčné“ poruchy	16
Hernia – prietrž	22
„Štrukturálne“ poruchy	23
Najdôležitejšia schéma školy chrbtice (tlak vo vnútri medzistavcovej platničky)	24
Pohyb medzistavcovej platničky pri činnosti a výrastky na stavcoch	26
Škola chrbtice	28
Domáce práce	53
Cvičenie štartované rehabilitačným pracovníkom	86
Liečba zmenených svalov	91
Uvoľňovacie cvičenia	93
Posilňovacie cvičenia	100
Cvičebné metodiky	102
Odstránenie svalovej nerovnováhy	108
Šport	120