

OBSAH

| | |
|---|-----|
| ŽIVOT JE POHYB, | 8 |
| ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA | 12 |
| REHABILITACE ROZTROUŠENÉ SKLERÓZY | 28 |
| POHYB A SPORTOVNÍ TRÉNINK | 42 |
| POHYB A ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA..... | 64 |
| CESTA K POHYBU S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU | 74 |
| POHYBOVÝ ROZCESTNÍK | 90 |
| VNÍMÁNÍ | 96 |
| OPORA | 108 |
| NAPŘÍMENÍ..... | 120 |
| ZÁKLADNÍ CVIKY | 134 |
| VYTRVALOST | 148 |
| STABILITA | 166 |
| MOBILITA | 228 |
| ROVNOVÁHA | 312 |
| NOHY | 344 |
| PÁNEVNÍ DNO..... | 370 |
| REGENERACE..... | 394 |
| POHYB JE ŽIVOT..... | 404 |