

OBSAH

6	Úvod
9	Anatomie
10	Páteř
12	Tlumení tlaků a nárazů
13	Deformace
16	Hlavní zádové svaly
19	Jak se správně hýbat v každodenním životě
20	V zaměstnání
24	Bolesti šíje – jak se jim vyhnout a ulevit si od nich
26	Bolesti zad – jak se jim vyhnout a ulevit si od nich
31	Praktické rady
32	Jak při cvičení správně dýchat
32	Jak při cvičení správně držet záda
34	Protahování, posilování, procvičování ohebnosti... V jakém pořadí cvičit?
34	Na co dát pozor, když cvičíme sami
37	Týden 1 – Ovládněte svá záda
49	Týden 2 – Posilujte svalstvo zad
61	Týden 3 – Napřimte horní část zad a zpevněte bedra
75	Týden 4 – Intenzivně posilujte svaly bederní oblasti
89	Týden 5 – Zpevněte bedra a břicho v oblasti pasu
99	Týden 6 – Cvičte s cvičební gumou a tyčí
113	Rychlá sestava pro okamžitou úlevu