

Úvod xi

## Část první: Bolesti zad od nuly 1

Kapitola první: Proč vás záda bolí 3

Kapitola druhá: Nový cvičební program 18

## Část druhá: Cvičení 28

Kapitola třetí: Cvičení na zmírnění bolesti 34

### >> Fáze první 36

Brániční dýchání s nohama nahoře 37

Nohy opřené o stěnu 39

Pozice dítěte 41

Pozice čtyřky vsedě 43

Protahení v pozici zapřeného bojovníka 45

Uvolňující dřepy s oporou 47

### >> Fáze druhá 48

Dýchání v mostu na židli 49

Výpad vkleče 51

Pozice závory 53

Kočičí hřbet 55

Pozice čtyřky vleže 57

Pozice dítěte s úklonem 59

### >> Cvičení na propojení těla a mysli 60

Přestávka na 10 nádechů 61

Progresivní svalová relaxace 63

20 dechů s odpočítáváním před spaním 65

## Kapitola čtvrtá: Cvičení na navrácení síly a pohyblivosti 66

### >> Fáze první 68

Dýchání v mostu 69

Sfinga s otáčením hlavy 71

Schoulení do klubíčka 73

Kobra 75

Otáčení vsedě s pokrčeným kolenem 77

Pes hlavou dolů s prošlapováním 79

Úklon vestoje 81

Otáčení vleže s pokrčenými koleny 83

Otáčení vleže v pozici čtyřky 85

Protažení vsedě s pokrčeným kolenem 87

### >> Fáze druhá 88

Plynoucí most 89

Větrný mlýn 91

Čláňkované prkno na předloktí 93

Boční prkno na předloktí 95

Kobylka 97

Výpad vkleče s úklonem 99

Otáčení v pravých úhlech 101

Holub 103

Protažení kyčlí a hamstringů vsedě 105

### >> Cvičení na propojení těla a mysli 106

Držení těla vsedě s přestávkou na 10 nádechů 107

## Kapitola pátá: Cvičení na udržování a prevenci 108

Dýchání v mostu 111

Vědomá chůze 113

Protažení v pozici bojovníka 117

Otáčení vleže s jedním kolenem pokrčeným 119

Plynoucí dřep 121

Kočí hřbet 123

Uvolňující dřepy s oporou 125

Nohy opřené o stěnu 127

### >> Cvičení na propojení těla a mysli 128

Držení těla vsedě s přestávkou na 10 nádechů 129

Meditace soucitu 131

## Kapitola šestá: Alternativní metody léčby 134

Použité zdroje 143

Rejstřík 146