

OBSAH

Poděkování	5
Jak z této knihy vytěžit co nejvíce	9
Úvod: Tajemství zdravých zad, které vám váš lékař neprozradil	11
Část první: „Proč právě já?“ Pochopení vaší bolesti	13
Kapitola 1: Demytizace	15
Kapitola 2: Zpátky k základům: Seznamte se se svými zády a příčinami bolesti	27
Kapitola 3: Je pro vás vhodná operace? Základní seznam	47
Kapitola 4: Pravidla a instrukce pro zdravá záda	53
Část druhá: Sebe-diagnostikování: Nalezení příčiny bolesti	57
Kapitola 5: Jak najít spouštěč vaší bolesti s použitím McGillovy metody	59
Kapitola 6: Vaše sebe-diagnostikování	63
Část třetí: Oprava zad: Jak dosáhnout, aby byly vaše činnosti bezbolestné	83
Kapitola 7: Odstranění příčiny bolesti: Osvojte si základní pohybové nástroje	85
Kapitola 8: Hygiena páteře: Rozšiřování vašich bezbolestných schopností	101
Kapitola 9: Budování odolné páteře: Nevyhnutelná „velká trojka“ cviků	111
Kapitola 10: Program chůze – přírodní balzám na záda	125
Kapitola 11: Program pro střed těla	129
Kapitola 12: Obnova kyčlí	131

Kapitola 13: Další úroveň tréninku: Znovuzískání vašeho aktivního životního stylu	137
Část čtvrtá: Vyladění motoru pro nejlepší výkon	143
Kapitola 14: Zohlednění zvláštních poruch: Ischias, kyfóza, skolióza, stenóza, nadváha a další	145
Kapitola 15: Řešení, která pomůžou s bolestí zad: Případové studie a vzorové programy	155
Kapitola 16: Čas na rozhovor s Mechanikem zad: Sex, výběr matrace a další věci, na které jste se báli zeptat	165
Kapitola 17: Závěrem	175
Glosář	177
Dodatek: Deník aktivit a deník cvičení	179