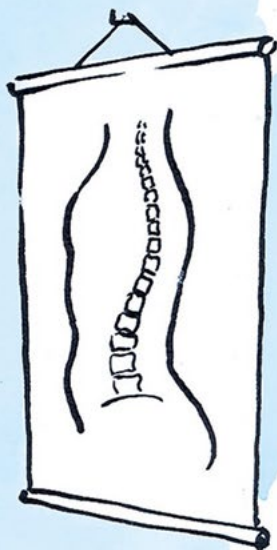


PhDr. SIMONA SEDLÁKOVÁ, Ph.D.

S PŘEDMLUVOU  
MUDr. JANA HNÍZDILA

# Záda, která cvičí, nebolí

Cvičíme  
podle Ludmily  
Mojžíšové



VYŠEHRAĐ

# Záda, která cvičí, nebolí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.**  
**Záda, která cvičí, nebolí – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

PhDr. SIMONA SEDLÁKOVÁ, Ph.D.

# **Záda, která cvičí, nebolí**

**Cvičíme podle  
Ludmily Mojžíšové**

VYŠEHRAĐ



# OBSAH

<b>„Zázraky“ Ludmily Mojžíšové</b> . . . . .	7
<i>(MUDr. Jan Hnízdil)</i>	
<b>O bolesti zad</b> . . . . .	11
<i>(PhDr. Simona Sedláková, Ph.D.)</i>	
<b>Zásady cvičení</b> . . . . .	15
<b>Cviky</b> . . . . .	17
a) Krční páteř a ramenní klouby . . . . .	18
b) Hrudní a bederní páteř . . . . .	28
c) Bederní páteř a křížokyčelní skloubení . . . . .	45
<b>Několik ergonomických rad na závěr</b> . . . . .	57
<b>Literatura.</b> . . . . .	59

