

Spis treści

Przedmowa 5

Wprowadzenie 7

Rozdział 1. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń 13

Rozdział 2. Ćwiczenia niewskazane w dysfunkcjach bólowych kręgosłupa 18

Rozdział 3. Ćwiczyć czy nie ćwiczyć w czasie odczuwania bólu? 23

Rozdział 4. Ograniczenia i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fizycznych 26

Rozdział 5. Ćwiczenia usprawniające kręgosłup 28

Rozdział 6. Ćwiczenia tzw. stabilizacji głębokiej 94

Kieszonkowe zestawienie ćwiczeń 121

Bibliografia 124

