

OBSAH

1. VÍTEJTE V MATRIXU!.....	9
2. O ČEM A JAK.....	13
3. ČERNÁ, BÍLÁ A VŠE MEZI NIMI	23
4. BOLESTI A ZRANĚNÍ.....	31
5. SEBEDIAGNOSTIKA.....	39
6. HLAVNĚ KLID.....	49
7. POHYB DĚTÍ	57
8. POHYB DOSPĚLÝCH.....	67
9. POHYBOVÁ RŮZNORODOST.....	75
10. SVALY A SÍLA	81
11. KOMPENZACE.....	95
12. NÁVRAT K POHYBU	105
13. CHODIDLO A KOTNÍK.....	115
14. KOLENNÍ KLOUB	129
15. KYČELNÍ KLOUB.....	141
16. PÁNEV	153
17. BEDERNÍ PÁTEŘ, BŘICHO	165
18. HRUDNÍ PÁTEŘ.....	183
19. RAMENNÍ PLETENEC A HORNÍ KONČETINA	195
20. KRČNÍ PÁTEŘ	211
21. OD HLAVY AŽ K PATĚ	221
22. V JEDNODUCHOSTI JE SÍLA	231