

СЪДЪРЖАНИЕ

ГЛАВА 1.

Откъде най-често се появяват болките по тялото.....5

ГЛАВА 2.

Премахване на болките в ставите.....15

ГЛАВА 3.

Практики против болки в гърба и кръста.....27

- Правилна механика на движение за по-малко проблеми с кръста.....29
- Упражнения при дископатия.....31

ГЛАВА 4.

Упражнения срещу болки във врата и раменете....43

ГЛАВА 5.

Премахване на болки в китките и лактите.....79

ГЛАВА 6.

Практики против болки в коленете и глезените...115

ГЛАВА 7.

Практики срещу крампи по тялото.....133

ГЛАВА 8.

Практики за по-малко скованост.....145

Заключение.....157

За „Александрия“169