

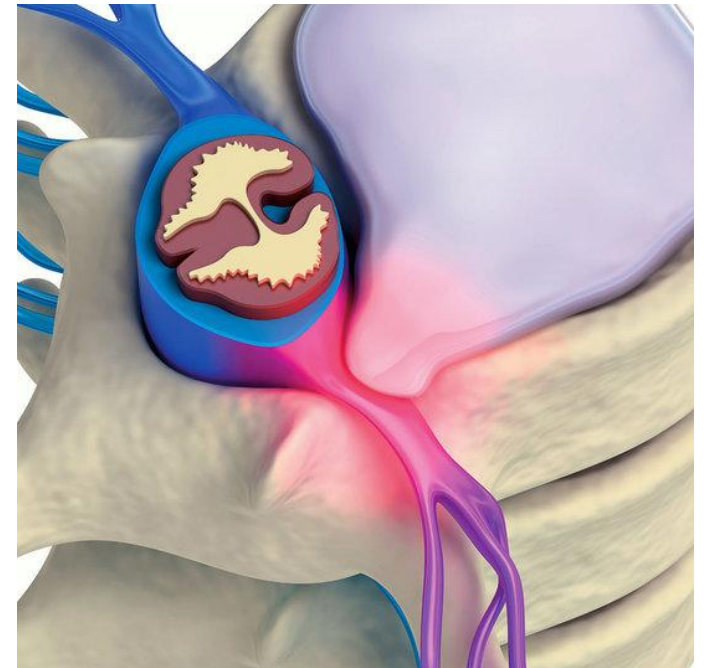
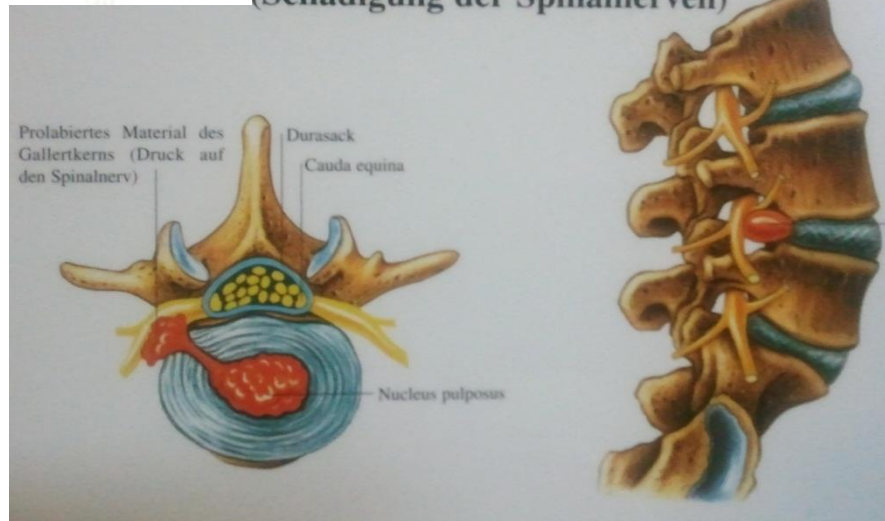
**Obr. Chrbtica a stavce**

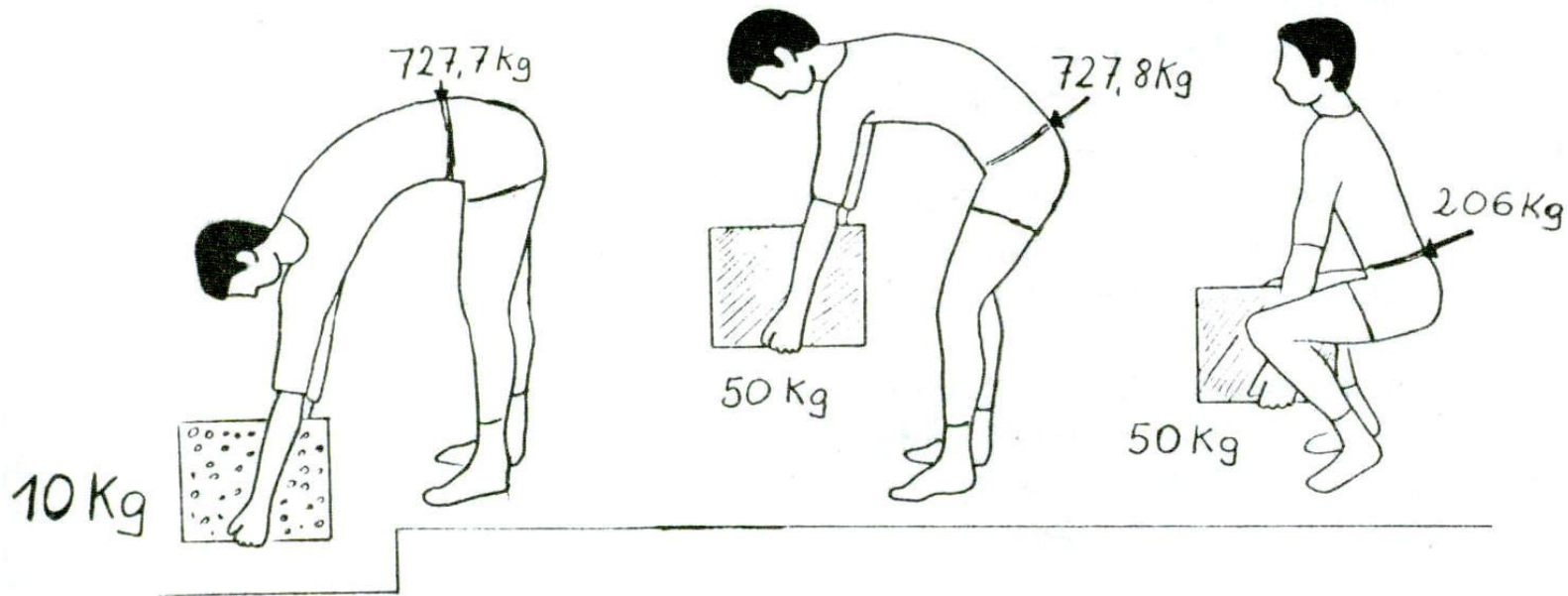
A chrbtica (zo strany), B nosič a čapovec (pohl'ad zhora),  
 C stavba stavca (znázornený je hrudný stavec) (pohl'ad zhora)

Ked' je niečoho veľa, tak je  
jednoducho veľa



Laterale Pulposushernie  
(Schädigung der Spinalnerven)



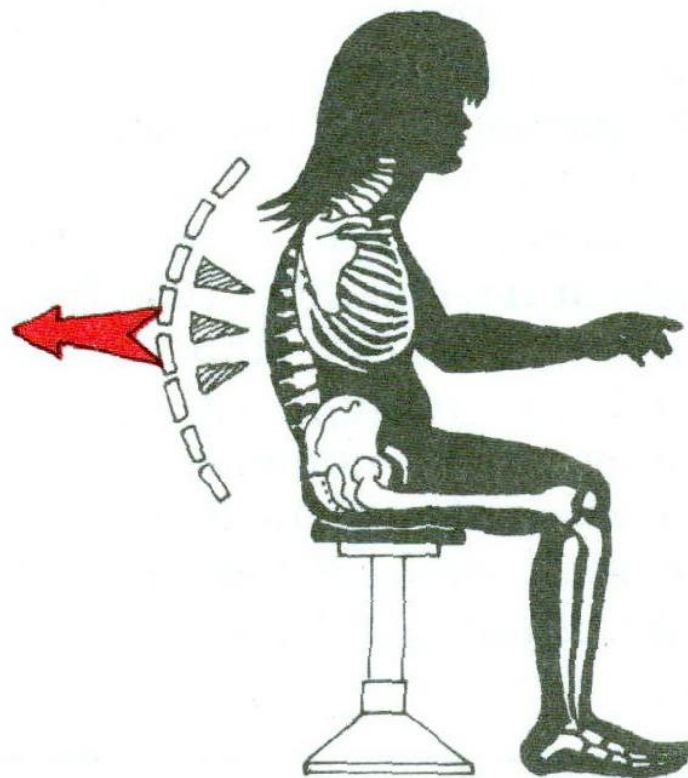


*Tlaky působící na 5. bederní ploténku při různých způsobech zvedání břemena.*

*Pozn.: Tlaky byly vypočteny čistě matematicky, biologické hodnoty se trochu odlišují, princip vhodného a nevhodného se však nemění.*



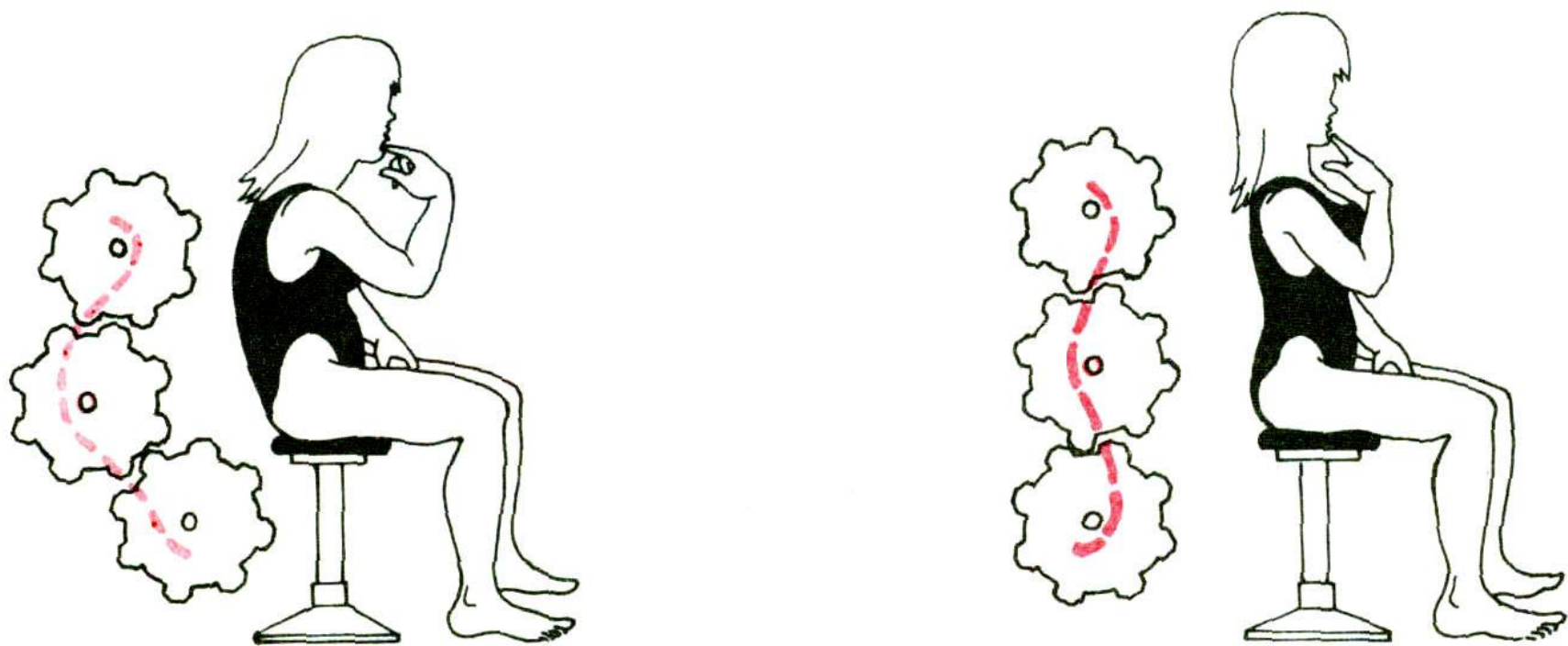
Obr. č. 45a: Vzprámené držení těla  
usedě



Obr. č. 45b: Kulatá záda při uvolně-  
ném držení těla usedě



*Správný sed začíná již při ranní kávě*



*Model ozubených kol představující 3 úseky páteře*