

Obsah

PŘEDMLUVA	6
OBEČNÁ ČÁST	8
Trochu poučení	10
Svalová rovnováha	12
Svaly v bederní oblasti	12
Stehenní svaly	15
Břišní svaly	17
Hýžděvé svaly	18
Svaly pánevního dna	19
Svaly prsní a zádové	25
VĚKOVÁ OBDOBÍ ŽENY Z GYNEKOLOGICKÉHO HLEDISKA	27
<i>Dospívání – puberta</i>	28
Změny v období puberty	28
Cviky pro podporu přirozeného pohlavního vývoje	30
Cvičení na gymnastickém míči	33
<i>Dospělost</i>	42
Sexuální život	43
Těhotenství	53
Cvičení v šestinedělí	68
<i>Přechod – klimakterium</i>	78
Změny v klimakteriu	78
<i>Stáří</i>	88
GYNEKOLOGICKÉ PORUCHY	90
Opožděný pohlavní vývoj, bolestivá menstruace	91
Vazivové bolesti	94
Záněty	97
Zakloněná děloha	101
Neplodnost	104
Pokles dělohy	108
Porucha udržení moči	112
Zadržení moči	120
Nádorová onemocnění	122
ZÁVĚR	124
REJSTŘÍK	126