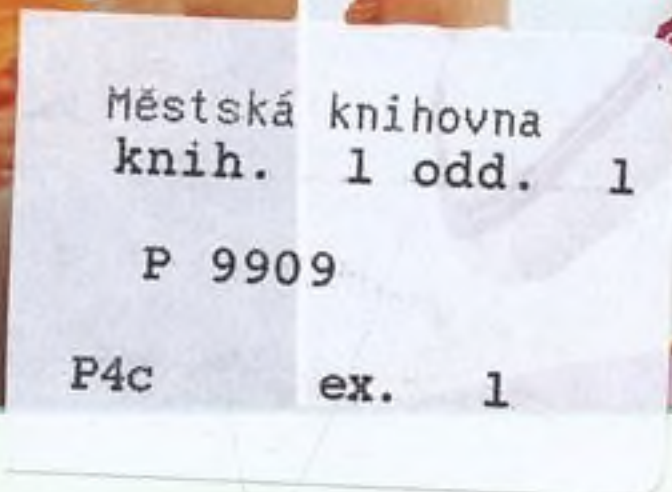




Předmluva

» ÚVOD

Pevné pánevní dno po celý život

Proč je pevné pánevní dno tak důležité

Pevný základ při pohybu a zátěži

Mnohé vysvětlí anatomie

Otázky a odpovědi:

Tabuizované téma – inkontinence

Problémy s pánevním dnem

Tělo – návod k použití

Moderní život – a tělo s geny z doby kamenné

Jak se učíme pohybu a řídíme ho

Otázky a odpovědi:

Trénink pro všední den – ideální pro mladé maminky



5	Jak získat zpět schopnost pohybu	32
	Život s aktivním pánevním dnem	32
	Dýchat prosím!	38
	Jak cvičit s touto knihou	40

7

» PRAXE

8	Jednoduché cviky pro každý den	47
9		
13	První krok: Seznámení	48
	Poznejte tři vrstvy	50
18	„Aktivujte pánevní dno“	52
19	Kolébání	52
23	Eliminujte rizika	54
	Prohlubte uvolnění	56
23		
27	Druhý krok: Rozvinutí síly	58
	Spodní vrstva	60
	Střední vrstva	62
	Vnitřní vrstva	64
	V každé poloze	66
31	„Může se stát, že...?“	69



Třetí krok:

Aktivační principy pohybu

Posunutí těžiště níž

Z břicha ven

Síla svalů namísto švihů

Přicházet jako vlna

Práce nohou

Nakročení

Silová linie

Spirálovitý pohyb

Udržení rovnováhy

Čtvrtý krok: Aktivně sedět a stát

„Uvědomělé“ sezení

Nutnost jednat

Napjatý postoj

Neposedný stoj

Pátý krok: Dynamická chůze

Chůze pro aktivní pánevní dno

Kroužení namísto pohybu
nahoru-dolů

Chůze po schodech

Nošení břemen

Otázky a odpovědi

Šestý krok: Zábavná zátěž

Shýbání a zdvihání

Práce v domácnosti jako trénink

Mladé maminky jsou těžce

pracující ženy

Otázky týkající se těhotenství
a porodu

Práce na zahradě

Pánevní dno a sport

➤ INFOSERVIS

Nalistujte si

Další knihy, které vám pomohou

Užitečné adresy

Věcný rejstřík

Závěrem...

To nejdůležitější v kostce

104

106

107

108

113

115

117

118

119

122

122

122

124

126

128

70

71

72

74

76

76

78

81

82

83

86

88

90

92

95

97

99

101

102