

OBSAH

Týden první: INFORMACE A PROŽITEK 11

Základní anatomie a pojmy, které jsou třeba k pochopení problematiky.

Týden druhý: TĚHOTENSTVÍ, POROD A PSYCHIKA 25

Fakta, inspirace a motivace k přijetí svého těla a rychlé rekonvalescenci.

Týden třetí: REHABILITACE 45

Operace versus konzervativní léčba, hledání příčin problému a nalezení rovnováhy.

Týden čtvrtý: JDEME AKTIVOVAT! 61

O páni, dechu a napřímení, bez nichž výsledků není.

Týden pátý: BĚŽNÝ DENNÍ POHYB 89

Cvičení během celého dne, nácvik rutinních činností zdravě a efektivně.

Týden šestý: PRAVIDLA CVIČENÍ A ZÁSOBNÍK CVIKŮ 115

Kdy začít cvičit po porodu, jaké cviky vybrat a k jakým sportům se navrátit.