

— Obsah

TĚHOTENSTVÍ	7
— Úvod	9
— Těhotenství a pohyb	9
— — Zásady při cvičení	9
— Držení těla	10
— — Stoj	11
— — Sed	13
— — Leh	14
— — Vstávání z postele	14
— — Zdvihání předmětů	15
— Možné obtíže v těhotenství, jejich příčiny a způsoby, jak je ovlivnit	17
— — Bolesti nohou, píchání v chodidlech	17
— — Křečové žíly	18
— — Bolest v křížokyčelním skloubení	18
— — Bolest v tříselech a v oblasti symfýzy	20
— — Bolesti zad (bederní oblast, mezilopatková oblast, šíje)	22
— — Diastáza (rozestup přímého břišního svalu)	22
— — Bolesti žebér	23
— — Dušnost	24
— — Pálení žáhy	25
— — Zácpa	25
— — Hemoroidy	26
— — Otoky	26
— — Strie	27
— — Křeče	27
— — Syndrom karpálního tunelu	28
— Pánevní dno	28
— — Přínos cvičení pánevního dna v těhotenství	29
— — Jak správně postupovat při cvičení	30
— Dýchání	32
— — Dýchání v těhotenství	33

— —	Prohloubené břišní dýchání	33
— —	Mělké »psi« dýchání	35
— —	Dýchání ve druhé době porodní	36
—	Relaxace	38
—	Cvičení na velkém míči	40
— —	Význam cvičení na velkém míči	40
— —	Zásady cvičení na míči	41
— —	Správný sed na míči	41
— —	Cviky	43–82
ŠESTINEDĚLÍ		83
—	Úvod	85
—	Cvičení v šestinedělí	85
— —	Zásady při cvičení	85
— —	Cvičení první dny po porodu	86
— —	Cviky	88–92
— —	Následné cvičení	93
— — —	Přímý břišní sval a diastáza	93
— — —	Pánevní dno a břišní svaly	93
— — —	Cviky	96–103
— — —	Cvičení na podporu zavínování dělohy	104
— — —	Cviky	105–108
— — —	Další vhodná cvičení	109
— — —	Cviky	110–118
— —	Péče o jizvu	119
—	Držení těla	121
— —	Vstávání z lůžka	121
— —	Sed	122
— —	Stoj a držení dítěte	122
— —	Zdvihání a pokládání dítěte	124
—	Závěr	125
—	Literatura	126
—	Rejstřík	127