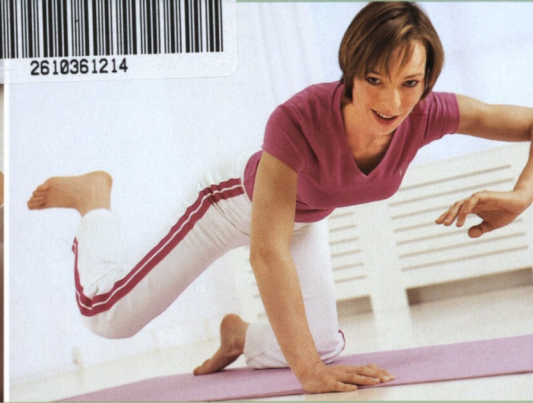


MZK-UK Brno



2610361214



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	<b>Jak získat zpět schopnost pohybu</b>	32
	Život s aktivním pánevním dnem	32
	Dýchat prosím!	38
	Jak cvičit s touto knihou	40

## 7 ➤ PRAXE

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

923074	1829805
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-7215,287	

496/777  
115.811.84



### **Třetí krok:**

#### **Aktivační principy pohybu**

Posunutí těžiště níž	71
Z břicha ven	72
Síla svalů namísto švihů	74
Přicházet jako vlna	76
Práce nohou	76
Nakročení	78
Silová linie	81
Spirálovitý pohyb	82
Udržení rovnováhy	83

#### **Čtvrtý krok: Aktivně sedět a stát**

„Uvědomělé“ sezení	88
Nutnost jednat	90
Napjatý postoj	92
Neposedný stoj	95

#### **Pátý krok: Dynamická chůze**

Chůze pro aktivní pánevní dno	99
Kroužení namísto pohybu nahoru-dolů	101
Chůze po schodech	102

Nošení břemen	104
---------------	-----

Otázky a odpovědi	106
-------------------	-----

#### **Šestý krok: Zábavná zátěž**

Shýbání a zdvihání	108
Práce v domácnosti jako trénink	113
Mladé maminky jsou těžce pracující ženy	115
Otázky týkající se těhotenství a porodu	117
Práce na zahradě	118
Pánevní dno a sport	119

## **➤ INFOSERVIS**

Nalistujte si	122
Další knihy, které vám pomohou	122
Užitečné adresy	122
Věcný rejstřík	124
Závěrem...	126
<b>To nejdůležitější v kostce</b>	<b>128</b>