

O B S A H

Předmluva	7
Předmluva k druhému vydání	9
I. Kapitola. Žena v práci	11
Pro koho je kniha určena? Chcete si zachovat zdraví a svě- žest? Ukáznění pohybového projevu. Dynamický pohybový stereotyp. Zákonitý pohyb.	
II. Kapitola. Pohyb a věci mimo nás	18
O věcech mimo nás, které ztěžují správný pohyb. Nábytek ve škole a doma. Osvětlení při práci. Zdravotní a estetická hle- diska na práce v domácnosti. Chyby v oblékání. Pracovní pláš- tě. Obuv. Sukně. Bokovka. Pás. Podprsenka. Jak nosit břemena?	
III. Kapitola. Pohyb a vaše tělo	69
Nefyziologické postavení pánve, vliv na prohnutí páteře. Čin- nost břišních svalů. Tělovýchovné zásady dr. Mensendieckové. Těžiště těla. Správná chůze. Správné a nesprávné sedění. Roz- dělení svalstva podle Demenyho. Správný a nesprávný stoj. Termín „elastická svalová šňěrovačka“. Pružná páteř. Správ- né zakřivení páteře. Ovládnutí obličejových svalů.	
IV. Kapitola. Obrana proti špatným pohybům	110
Jak můžeme pohybem čelit nepříznivým vlivům, které na nás působí? Cviky při probuzení. Kdy vyšetřit čas na denní cviče- ní? Cvičme vědomě, ne mechanicky. O dechu. Cviky: 1. Sklon s ohnutým trupem. 2. Průpravný cvik ke kroku. 3. Nácvik chů- ze v předklonu. 4. Průprava ke kroku bez přenesení váhy. 5. Předpažování a zapožování švihem. 6. Nácvik správného po- hybu používaného při oblékání punčoch. 7. Předpažením do správného vzpažení. 8. Zdvihání lehčích předmětů se země. 9. Rovný předklon. Nejčastější denní pohyby.	
V. Kapitola. Ženám, stojícím při práci	143
Ploché nohy. Křečové žíly. Odpočinek vleže. Pracovní stoly. Cviky před odchodem do práce: 1. Přenášení váhy těla. 2. Stáh- nutí a povolení svěračů. 3. Procvičit „malou nožičku“. Ukázka	

cviků vleže: 1. Uvolňování vleže. 2. Zdvihání páteře od podložky. 3. Švih nohama za hlavu. 4. Uvolnění kolenního kloubu vleže. 5. Vleže upažením vzpažit — správný vdech. 6. Rozhýbejte nohu v kotníku. 7. Vztyk z orientálního sedu. 8. Kolébání pánví vstoje. 9. Rozkomíhání jedné nohy ve správném stoji. 10. Torze trupu.

VI. Kapitola. Ženám, sedícím při práci 173

Jak správně sedět. Cviky mezi prací: 1. Kolébání pánví vsedě. 2. Otáčení trupu vsedě. 3. Stažení svěračů. 4. Záklon. Vhodné cviky po práci: 1. Rozkomíhat trup dolní končetinou. 2. Komíhání pažemi. 3. Podřep. 4. Klek v nakročení. 5. Torze v kleku. 6. Torze trupu vstoje a švihy končetinami. 7. Upažením vzpažovat. 8. Kolébání pánví v orientálním sedu. 9. Kolébání pánví v sedu na patách. 10. Úklony trupu vstoje, vkleče a vsedě. 11. Švih nohou za hlavu (vleže). Cvičení chodidel.

VII. Kapitola. Ženám v domácnosti 204

Porozumět pohybům, které konáme. Stlaní. Zdvihání těžkých předmětů. Otvírání těžkých zásuvek. Povolávání peřin. Stírání prachu, pavučin. Věšení prádla. Mytí podlahy. Vhodné cviky: Kolébání pánví ze vzporu klečmo. Protážení trupu jako u zvířete.

VIII. Kapitola. Ženám v zemědělství, zahradnictví a na stavbách 216

Prohlídka u ženského lékaře. Práci je třeba konat tak, aby našemu organismu neškodila. Vliv jednostranných pohybů. Odpočívání vleže. Dýchání. Uvolňování kloubů a svalů. Fyziologický rytmus. Volné dlouhé švihy. Rekreační a doplňující cvičení.

IX. Kapitola. Výchova 234

Pohybové zlovyky proměňovat za správné pohybové zvyky. Sebeovládání. Postřehnout nebezpečí špatných pohybů. Krása. Sport, hry. Význam každodenního pohybu pro příští matky. Krása pohybu v přírodě.

Literatura 241