

OBSAH

Slovo porodní asistentky	7	Spolupráce všech svalů	52
Slovo lékařky	9	Pánev – propojovací oblast	54
Svalový trénink je úspěšný v léčení inkontinence	9	Protáhněte trup	56
NIKDY NENÍ POZDĚ	12	Vnitřní stabilita	58
Příběhy, které dodávají odvalu	12	Pohoda pro vaše záda	60
Trocha námahy – velká odměna	14	Co dokáže dno pánevní	62
Poznáme vlastní tělo	16	Ohebná jako proutek	64
Jdeme na to!	16	Úplné protažení	66
Levator ani (zdvíhač dna pánevního)	17	BŘICHO	68
Propojení svalů	19	Malá „svalověda“ břicha	68
Dech	22	Zpevnění	68
Bránice je jako padák	22	Břicho je dlouhé a lehké	70
Duhové dýchání	23	Cvičení pro spodní část břicha	72
Dechem se vytáhněte nahoru	24	Svalový korzet	74
Proč je nápravné cvičení tak důležité	28	Břicho spolupracuje s nohama	76
Jak pomáhá nápravné cvičení hlubokému svalstvu	29	Pevné břicho	78
Motivace a časový plán – protože VY za to stojíte	32	Břicho potřebuje změnu	80
Užitečné tipy	32	Železná žena	82
Tělo – nástroj rozkoše	34	Protažení břicha	84
Nejlepší trénink	35	PRSA A RAMENA	86
ZÁKLADNÍ PROGRAM		Přirozená podprsenka	86
PRO DRŽENÍ TĚLA	38	Ramena, usaďte se	88
Šťěstí z dobrého držení těla	39	Přirozená push-up	90
Držení těla, záda a hluboké svalstvo	41	Napínání uvolňuje	92
Aby bylo cvičení příjemné	42	Pružnost nám dodává krásu	94
Svalové napětí	44	Dlouhý krk a volná šije	96
Zvedáme (snižené) orgány	46	Formování paží a ramen	98
Vnitřní síla pánve a dolních končetin	48	Posilování paží	100
Pohyblivost páteře	50	Vypůjčte si křídla	102
		DOLNÍ KONČETINY	
		A ZADEČEK	105
		Trocha anatomie nezaškodí	105

Pryč s polštářky na bocích	106
Pro malý zadeček	108
Získejte sílu, ale zůstaňte štíhlá	110
Síla v pánevním dně	112
Pro pěkný zadeček	114
Zpevnění zadečku	116
Pohyblivost pyramidového svalu	118
Kvalitní protažení	120
SHRnutí	123
Základní program pro držení těla	124
Břicho	130
Prsa a ramena	134
Dolní končetiny a zadeček	138
Principy metody CANTIENICA®	142
Přehled nejčastěji používaných výrazů	142
Slovníček odborných výrazů	152
Rejstřík	153
Užitečné kontakty	156