

Obsah

Předmluva a úvod

6

Anatomické základy

9

Pánevní dno 9

Svaly pánevního dna 9

Proč procvičovat pánevní dno?

15

Kdy a komu pomáhají cviky ke zpevnění pánevního dna? 15

Trénink pánevního dna – nejen pro ženy 16

Pánevní dno a sexualita 17

Pánevní dno a dýchání 17

Speciální cvičení k zamezení nemilých příhod
nebo přesunu břišních orgánů 20

Vnímání pánevního dna

22

Proč je dobré obeznámit se s anatomii pánve 22

Seznamte se i s anatomii pánevního dna 24

Cvičební programy ke zpevnění pánevního dna

30

Zásadní poznámky ke cvičením 30

1. cvičební program 30

2. cvičební program 34

3. cvičební program 38

4. cvičební program 42

5. cvičební program 47

6. cvičební program 54

7. cvičební program 59

8. cvičební program 63

9. cvičební program 69

10. cvičební program 74

11. cvičební program 79

Pánevní dno a každodenní zátěž

92