

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	5
ÚVOD	5
SLOVNÍČEK POJMŮ	6
CO NAJDETE V TĚTO KNIZE?	9
JAK TĚLO FUNGUJE?.....	9
<i>STVOŘENÍ K POHYBU</i>	9
<i>SVALY</i>	10
<i>FASCIE</i>	11
<i>POHYBOVÉ STEREOTYPY</i>	12
<i>SOUVISLOSTI V NAŠEM TĚLE</i>	12
BOLEST.....	13
<i>AKUTNÍ, NEBO CHRONICKÁ BOLEST?</i>	14
<i>PŘÍČINY CHRONICKÉ BOLESTI</i>	14
<i>ZAČAROVANÝ KRUH BOLESTI</i>	15
<i>OPERACE</i>	15
<i>JINÉ MOŽNOSTI POTLAČENÍ BOLESTI</i>	16
<i>KDY HLEDAT POMOC OD BOLESTI?</i>	18
CVIČENÍ.....	19
JAK CVIČIT	20
<i>CO KE CVIČENÍ POTŘEBUJETE?</i>	20
<i>JAK SE ORIENTOVAT VE CVICÍCH</i>	20
<i>CVIČENÍ VS. SPORT</i>	21
<i>KAŽDÉ TĚLO JE JINÉ</i>	21
<i>DECH</i>	22
<i>NEŽ ZAČNETE</i>	23
CVIKY NA OBLAST HLAVY, ŠÍJE A KRKU	25
CVIKY NA OBLAST RAMEN, LOPATEK A HRUDNÍKU	43
CVIKY NA OBLAST PÁTEŘE V CELÉ DÉLCE	61
CVIKY NA OBLAST BEDERNÍ PÁTEŘE A PÁNEVNÍ OBLASTI	79
CVIKY NA OBLAST KYČLÍ	97
CVIKY PRO DOLNÍ KONČETINY	115
CVIKY PRO HORNÍ KONČETINY	133
CVIKY PRO POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ.....	151
CVIKY PRO POSÍLENÍ PÁNEVNÍHO DNA.....	169
MASÁŽE.....	173

PŘEHLEDOVÁ TABULKA CVIKŮ	177
<i>KOMBINACE CVIKŮ</i>	<i>184</i>
POHYBOVÁ DOPORUČENÍ PRO KAŽDÝ DEN.....	185
<i>UVOLNĚTE SE.....</i>	<i>185</i>
<i>SED</i>	<i>185</i>
<i>CHŮZE</i>	<i>186</i>
<i>ZVEDÁNÍ TĚŽKÝCH BŘEMEN</i>	<i>186</i>
<i>STOJ.....</i>	<i>186</i>
<i>ZVEDÁNÍ SE Z LEHU</i>	<i>186</i>
JEZTE A PIJTE ZDRAVĚ	187
CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU	188
<i>TĚHOTENSTVÍ.....</i>	<i>188</i>
<i>PO PORODU.....</i>	<i>189</i>
<i>DOPORUČENÍ PRO MAMINKY NA KAŽDÝ DEN.....</i>	<i>190</i>
ZÁVĚR	191
POUŽITÁ LITERATURA.....	191