

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	13
Část I Cvičit bezpečně během těhotenství	15
Kapitola 1 Cvičení, zdraví a těhotenství	17
Přínosy cvičení	18
Změny těla a vliv cvičení	19
Faktory ovlivňující kondici a zdraví	30
Kapitola 2 Cíle cvičení a návody	37
Zdravé cíle cvičení	38
Součásti cvičebního programu	40
Cvičení různých částí těla	42
Pravidla cvičení	44
Bezpečné cvičení	48
Část II Cvičební programy	57
Kapitola 3 Cvičení na zemi	17
Posilovací cvičení	64
Protahovací cvičení	82
Kapitola 4 Cvičení ve vodě	103
Posilovací cvičení	109
Protahovací cvičení	128
Kapitola 5 Relaxace a dechová cvičení	145
Postupné uvolnění	147
Masáž	149

Vizualizace	150
Očistný dech	153
Pomalé prsní dýchání	153
Modifikované pomalé prsní dýchání	154
Rytmické dýchání	154
Mělké prsní dýchání	154
Pokročilé mělké vyfukování	156
Bibliografie	157
Rejstřík	161