

Obsah

ÚVOD	7
Období po porodu	7
Jak pracovat s knihou?	8
POSILUJEME NAŠE TĚLO S DÍTĚTEM – DÍTĚ SEDÍ A LEZE	13
Paže	15
Lýtka	17
Lýtka, stehna	19
Rovnováha, hýždě a hluboké zádové svaly	21
Stehna	23
Hýždě, stehna	25
Břicho, hýždě, stehna	27
Přímé břišní svaly	29
Šikmé břišní svaly	31
Šikmé břišní svaly a hluboké zádové svaly	33
HRAJEME SI	35
POSILUJEME NAŠE TĚLO S DÍTĚTEM – DÍTĚ STOJÍ A CHODÍ S OPOROU	47
Paže, prsní svaly	49
Paže, stehna	51
Přímé břišní svaly	53
Přímé břišní svaly	55
Hýždě	57
Hýždě	59
Stehna, hýždě	61
Stehna	63
Stehna, hýždě	65
Stehna, hýždě	67
HRAJEME SI SPOLEČNĚ S MALÝM MÍČEM (OVERBALL)	69

POSILUJEME S MALÝM MÍČEM (OVERBALL)	81
Paže	82
Pas	83
Pas, stehna	84
Ruce, břicho	85
Stehna, hýždě a hluboké svaly celého těla	86
Zadní strana stehen, břicho	87
Hýždě, vnitřní strana stehen	88
Ruce, lýtka, stehna, břicho, zadeček	89
Hýždě	90
Stehna, hýždě	91
PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY	93
Uvolnění krční páteře	95
Uvolnění krční páteře	96
Protažení prsních svalů	97
Uvolnění beder	98
Uvolnění beder	99
Uvolnění beder	100
Protažení hýždí	101
Protažení zad jako celku	102
Protažení zad jako celku	103
Protažení a masáž zad	104