

Nenáročný a účinný trénink pánevního dna

MZK – UK Brno



2610395958

6 Předmluva

8 Nový životní pocit

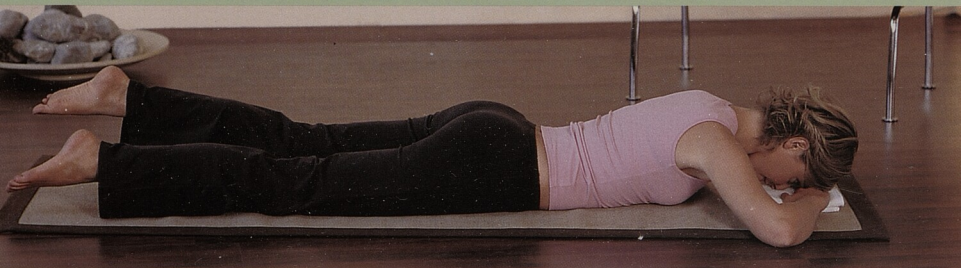
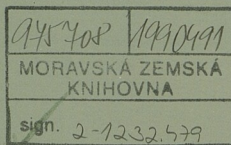
10 Hlavní důvody pro posilování pánevního dna

12 Pro tělo a duši

22 Důležité know-how

24 Základy anatomie

26 Počáteční cvičení



Obsah



- 28 Obdivuhodné pánevní dno
- 36 Pánevní dno a držení těla
- 38 Více vzduchu k životu
- 40 Natankovat kyslík

42 Get the Power

- 44 Poznejte svůj vitální střed
- 46 Cvičení vnímání
- 48 Obrazně představy
- 50 Nejlepší cvičení vleže
- 76 Nejlepší cvičení vsedě a na čtyřech
- 86 Nejlepší cvičení vestoje