

OBSAH

Předmluva k I. vydání	5
Předmluva k II. vydání	9
Předmluva k III. vydání	10
I. Část teoretická	
1. Význam tělesné výchovy — prof. MUDr. J. Trapl	13
2. Pohybové orgány — svalový systém — prof. MUDr. J. Trapl	18
Vliv tělocviku na nervovou soustavu	26
3. Biologie ženy ve vztahu k tělesné výchově — prof. MUDr. J. Trapl	28
Dětství	28
Doba dospívání, puberta	29
Doba dospělosti, zralost	31
Těhotenství	32
Porod	34
Šestinedělí	35
Doba přechodu, klimaktérium	36
Doba pohlavního klidu, menopauza	38
4. Základní hygienická gymnastika — B. Friedländrová	40
Tělesná výchova dítěte	41
Tělesná výchova v pubertě	43
Tělesná výchova dospělé ženy	44
Tělesná výchova ženy starší	46
Význam vyrovnávací gymnastiky ve sportech a v rekreaci	47
Hlavní pravidla hygieny tělesné výchovy ženy	50
Pravidla tělesných cvičení při menstruaci	51
II. Část praktická	
I. Souhrn cviků základní gymnastiky — B. Friedländrová	55
1. Cviky uvolňovací	55
2. Cviky přímivé	58
3. Cviky správného dýchání	63
4. Cviky svalů a kloubů celého těla	70
5. Cviky břišního lisu a svalstva dna pánevního	77
6. Cviky pružnosti, obratnosti, rovnováhy a síly	91
7. Cviky na nářadí a s náčiním	98
8. Tělocvik pracující ženy	121
9. Nesprávné držení těla a vyrovnání návykových vad cvičením	146
10. Vady nohou a jejich cvičení	151
11. Tělesná cvičení v těhotenství a příprava na porod	158
1. Správné dýchání	161
2. Uvolnění (relaxace)	164
3. Cviky správného držení těla	166
4. Cviky kloubů a svalů celého těla	170
5. Cvičení břišního lisu	175
6. Cvičení nohou	177
7. Masáže	178

12. Tělesná cvičení v šestinedělí	193
Cvičení v 1. týdnu po porodu	195
Cvičení v dalším šestinedělí	214
Cviky k utužení prsních svalů	218
13. Tělesná cvičení vhodná pro starší ženy	220
II. Léčebná tělesná výchova v gynekologii — B. Friedlándrová	222
1. Nedostatečný vývoj rodidel	223
2. Bolesti v kříži	224
3. Chronické záněty	225
4. Odchylné polohy vnitřních rodidel, deviace	227
5. Otylost, obesita	229
6. Zácpa — obstipace	234
7. Poruchy močení	237
8. Pooperační tělocvik	241
Schéma cvičební hodiny v léčebném tělocviku	245
Doslov	247
Přehled písemnictví	249