



ÚVOD	9
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA – MÝTY A POVĚRY	12
VÝHODY A NEVÝHODY DOMÁCÍHO CVIČENÍ	22
AEROBNÍ TRENAŽÉRY	24
CVIČENÍ S POMŮCKAMI	27
Cvičení s polštářem	27
Protahovací cvičení	28
Posilovací a zpevňovací cviky	31
Cvičení s PET lahvemi	51
Cvičení s ručníkem	75
Cvičení se židli	99
Základní upozornění ke správnému sedu	99
Základní protažení na židli	100
Posilovací cvičení na židli	103
RELAXACE A REGENERACE	119
Doba a její rychlost	120
Regenerace nejenom při sportu	121
Relaxace na dovolené	124

OBSAH

CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	127
Jak jsme aktivně prožily nebo prožíváme těhotenství	127
Břišní svalstvo	130
Dno pánevní	135
Bolavá záda	136
Bolavé nohy	138
NAŠE SOUKROMÍ	142
MY A JÍDLO – INSPIRUJTE SE NAŠIMI RECEPTY	147
Můj stravovací režim – Olga Šípková	147
Můj stravovací režim – Jana Havrdová	153
Můj stravovací režim – Vladimír Valouch	159
Můj stravovací režim – Václav Krejčík	165
ZÁVĚR	172