

# OBSAH

Předmluva I. Prof. MUDr Jiří Trapl . . . . .	5
Předmluva II. Profesorka tělocviku Běla Friedlándrová . . . . .	6
<b>I. Část theoretická</b>	
1. Význam tělesné výchovy (s hlediska lékaře) — MUDr J. Trapl . . . . .	11
2. Pohybové orgány — svalový systém — MUDr J. Trapl . . . . .	16
Vliv tělocviku na nervovou soustavu . . . . .	26
3. Biologie ženy ve vztahu k tělesné výchově — MUDr J. Trapl . . . . .	28
Dětství . . . . .	28
Doba dospívání (puberta) . . . . .	30
Doba dospělosti — zralost . . . . .	31
Těhotenství . . . . .	33
Porod . . . . .	34
Šestinedělí . . . . .	35
Doba přechodu — klimakterium . . . . .	39
Doba pohlavního klidu — menopausa . . . . .	40
4. Tělesná cvičení ženy — MUDr J. Trapl . . . . .	42
5. Základní hygienická gymnastika — prof. B. Friedlándrová . . . . .	45
Tělesná výchova dospělé ženy . . . . .	48
Význam hygienické a vyrovnávací gymnastiky ve sportech a rekreaci . . . . .	53
Hlavní pravidla hygieny tělesné výchovy ženy . . . . .	56
Pravidla tělesných cvičení při menstruaci . . . . .	58
<b>II. Část praktická</b>	
6. Souhrn základních cviků hygienické gymnastiky — prof. B. Fried- lándrová . . . . .	62
A. Cviky uvolňovací . . . . .	62
B. Cviky přímivé . . . . .	65
C. Cviky správného dýchání . . . . .	70
D. Cviky svalů a kloubů . . . . .	72
E. Cviky pletence pánevního . . . . .	76
F. Cviky pružnosti, obratnosti, rovnováhy a síly . . . . .	93
G. Cviky na nářadí . . . . .	100
H. Cviky s náčiním . . . . .	111
Tělocvik pracující ženy . . . . .	123
Vady nohou a jejich cvičení . . . . .	146

Tělesná cvičení v těhotenství a příprava pro porod . . . . .	153
1. Cvičení správného dýchání	
2. Uvolnění — relaxace	
Tělesná cvičení v 1. týdnu po porodu a v dalším šestinedělí . . .	184
Tělesná cvičení v klimakteriu a po něm . . . . .	210
7. Léčebný tělocvik v gynekologii — B. Friedlándrová . . . . .	213
1. Nedostatečný vývoj rodidel . . . . .	214
2. Bolesti v kříži . . . . .	215
3. Chronické záněty vnitřních rodidel . . . . .	216
4. Odchylné polohy vnitřních rodidel — deviace . . . . .	218
5. Otylost — obesita . . . . .	220
6. Zácpa — obstipace . . . . .	225
Doslov . . . . .	229
Přehled písemnictví . . . . .	230

Ed. 54.017

Prof. MUDr Jiří Trapl — Prof. Běla Friedlándrová  
**PREVENTIVNÍ A LÉČEBNÝ TĚLOCVIK ŽENY**

Obálka: Zdeněk Gaudl

Hlavní redaktor: MUDr Zdeněk Macek — Odpovědný redaktor: Dr Milada Beníšková

Technický redaktor: Oldřich Neubert — Kresby: Jaroslava Moserová

Fotografie: MUDr František Havránek — Korektor: Eva Jungwirthová

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha II, Sokolská 31

K sazbě: 9. XI. 1953 — K tisku: 8. III. 1954 — Vyšlo: v dubnu 1954

Vydání 1. — Náklad: 4.000 — Stran: 232 — Vyobrazení: 201

PAP: 6,75 — AA: 13,50 — AV: 15,50

Vytiskly a knihařsky zpracovaly Středočeské tiskárny, n. p. Praha II, Hálkova 2  
ze sazby písmem garmond Ideal News na papíru 222 02, 61 × 86, 80 g

301 08 28 — 286 — 4%

Cena kart. výtisku Kčs 23,50 — 1. X. 1953