

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod  | 6  |
| <b>Co je celulitida?</b>  | 8  |
| Tukové buňky: sídlo zla   | 8  |
| Zanesení tkáně odpadními látkami a tok lymfy                    | 10 |
| Vazivová tkáň u mužů a žen                                      | 11 |
| Stadia celulitidy   | 12 |
| <b>Příčiny celulitidy</b>                                       | 14 |
| Geneticky podmíněná predispozice                                | 14 |
| Estrogeny   | 14 |
| Nedostatek pohybu a netréované svalstvo                         | 14 |
| Nadváha   | 15 |
| Nesprávné stravovací návyky                                     | 15 |
| Kyseliny a zásady   | 15 |
| Smysl a nesmysl diet  | 17 |
| <b>Strategie v boji proti celulitidě</b>                        | 18 |
| Pohyb a anticelulitidová cvičení                                | 18 |
| Význam svalů  | 18 |
| Význam dýchání  | 21 |
| Zbavte se nadváhy   | 21 |
| Zdravá výživa   | 22 |
| Kartáčové a vlastnoruční masáže                                 | 23 |
| Střídavé sprchování teplou a studenou vodou                     | 25 |
| <b>Aktivně proti celulitidě</b>                                 | 26 |
| Protahovací cviky – proč?                                       | 26 |
| Nač byste měli dbát při cvičení                                 | 26 |
| Způsob dýchání  | 27 |
| Program dechových cviků   | 34 |
| <b>Cvičební programy proti celulitidě</b>                       | 38 |
| Cvičební program 1: Problémová zóna břicho                      | 38 |
| Cvičební program 2: Problémová zóna stehno                      | 43 |
| Cvičební program 3: Problémová zóna hýždě                       | 48 |
| Cvičební program 4: Problémová zóna paže                        | 53 |
| Cvičební program 5: Cvičení u stěny                             | 59 |
| Cvičební program 6: Cvičení s therabandem                       | 64 |
| Cvičební program 7: Cvičení s therabandem v kanceláři           | 72 |
| Cvičební program 8: Cvičení s pezzibalem                        | 78 |
| Cvičební program 9: Cvičení s činkami (a částečně s pezzibalem) | 84 |
| Cvičební program 10: Cvičení se zdrsňelým gymnastickým míčem    | 89 |