

## 7 Milé čtenářky

## 9 Tajemství šťastného pánevního dna

### 10 Zdravé pánevní dno – kousek kvalitního života

10 Stabilní základna

11 Zvláštní program pro pánevní dno

12 Každý druhý den tři cvičení pro pánevní dno

### 14 Objevování pánevního dna

14 Orgány

15 Kostí

16 Svaly

22 Funkce pánevního dna

22 Pánevní dno a fascie

### 24 Porozumět kontinenci

24 Kooperace svalů

26 Týmová práce svalů

27 Nervová soustava a močové ústrojí

27 Měchýř musíme trénovat

28 První krok k řešení – mikční protokol

## 39 Dvanáctitýdenní cvičební program

### 40 Jak správně trénovat pánevní dno

40 Potřebujeme pružné pánevní dno

42 Na co bychom při cvičení měly dávat pozor

### 44 Cvičení pro vnímání – rozvíjení citění pánevního dna

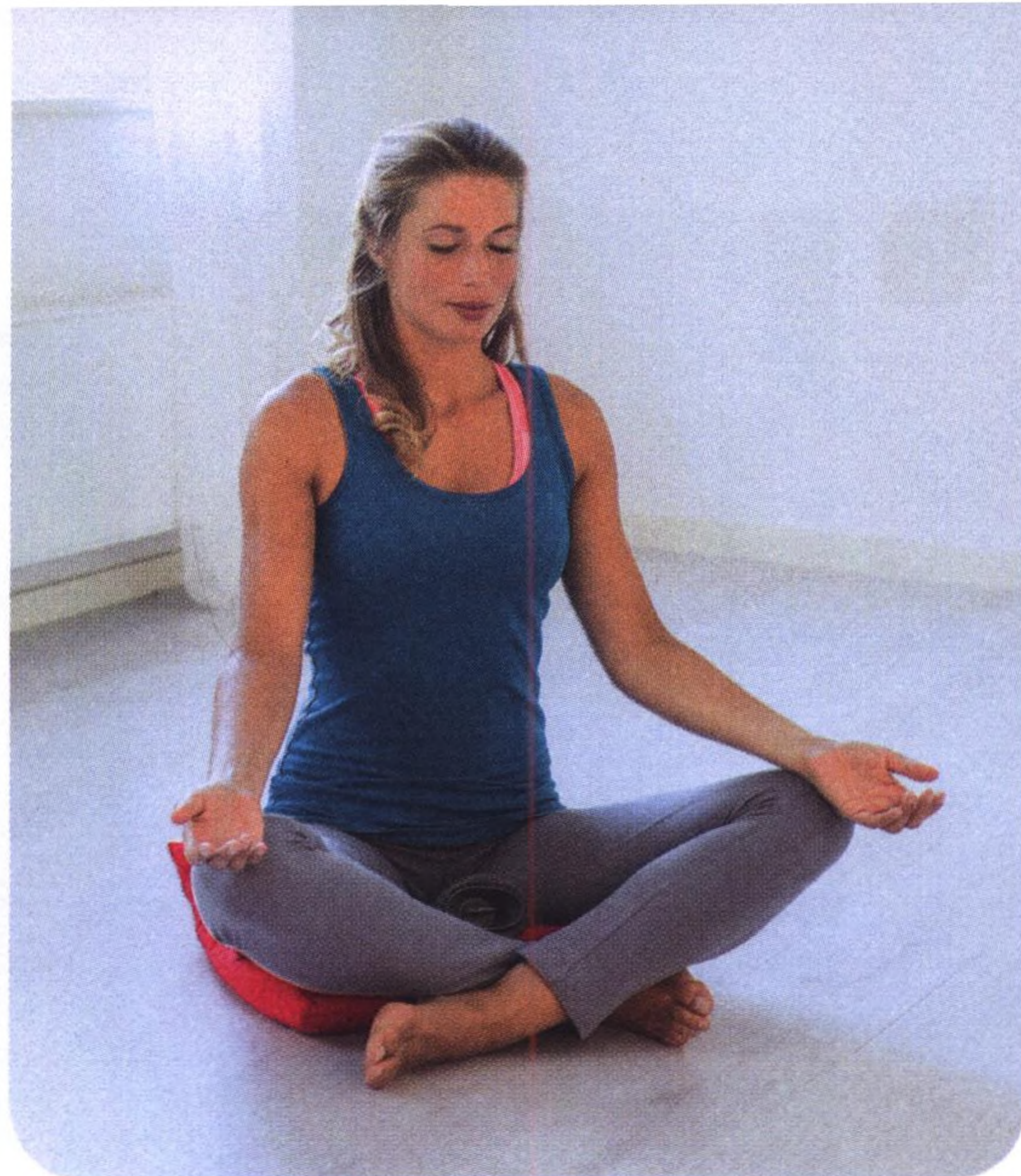
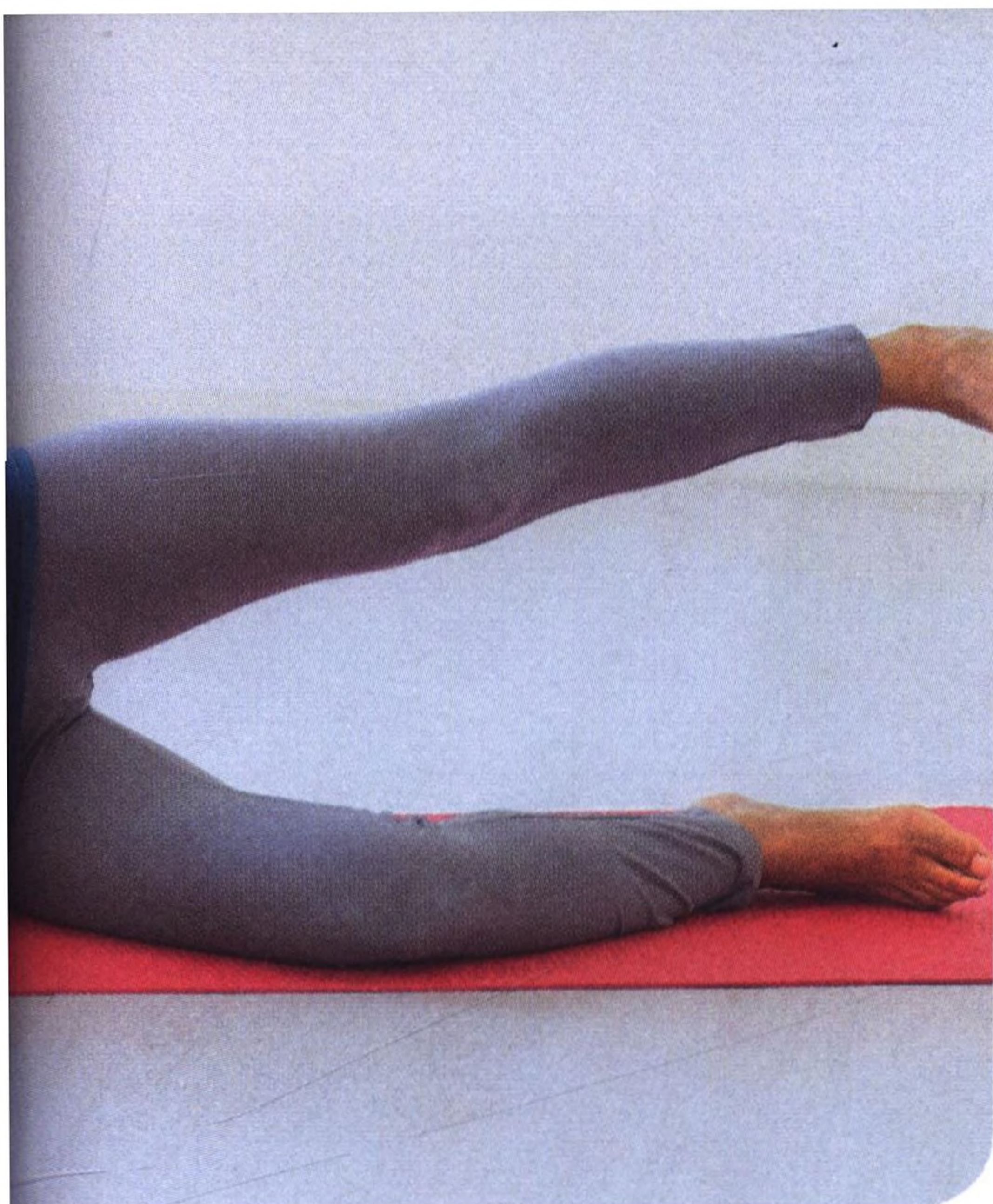
### 54 Cvičení k posílení pomalých svalových vláken

### 70 Cvičení k posilování rychlých svalových vláken

### 74 Bodystyling se vztahem k pánevnímu dnu

75 Vnímání a aktivace hlubokých svalů

### 88 K čemu potřebuji protahovací cvičení?



## 97 **Uvědomovat si pánevní dno**

### 98 **Respektované a chráněné**

- 98 Tři zlatá pravidla pro pánevní dno
- 98 Pozice na kolenou a loktech
- 99 Od rukou až po chodidla
- 99 Zdravá výživa
- 100 Chování na WC
- 101 Tipy a triky, když měchýř naléhá
- 102 Jak správně sedět a stát
- 103 Jak správně vstávat
- 104 Jak správně chodit
- 104 Kýčání a kašláním – zátěž pro pánevní dno
- 104 Při shýbání a zvedání břemen

### 106 **Pánevní dno a sport: jóga, pilates a spol.**

- 106 Trénovat šetrně

### 110 **Naplněná sexualita**

- 111 Problémy a rady ohledně lepšího sexu

## 116 **Cvičení pro bezbolestnou a vzrušující sexualitu**

- 116 Objevitelská cesta do středu pánevního dna
- 118 Volná pánev
- 118 Wellness pro pánevní dno

## 120 **Pánevní dno během života**

- 120 Posílení pánevního dna
- 121 Dětství
- 121 Dospívání
- 121 Léta plodnosti
- 124 Šestinedělí
- 126 Bolesti v pánevním dnu
- 127 Autohypnóza pro citlivé pánevní dno
- 128 Léta zralosti

## 130 **Nejdůležitější otázky z mé vlastní praxe**

### 139 **K dalšímu čtení**

### 142 **Věcný rejstřík**