Obsah

Předmluva Clause Petera Seibta 11

O vitálním stárnutí 13

Pohádka o postavě snů 14

Jak vznikla CANTIENICA® 19

Jak správně používat své tělo 21
Zásady 21
Základní pozice 22
STOJ 22
SED 24
LEH 25

O síle a pohyblivosti 27

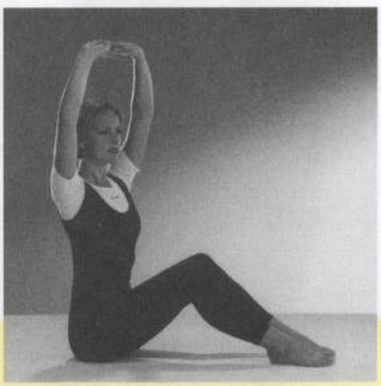
Pár slov o bolesti 28
Záda 29
Šíje 29
Ramena a lokty 29
Žebra a hrudník 30
Bedra a kyčelní klouby 30
Zápěstí a prsty 30
Dolní končetiny a kolena 30
Nohy, kotníky a paty 30

Na úplný začátek 31

Rychlokurs rozvoje těla 32
Tři přípravná cvičení s okamžitým účinkem 32
ENERGETICKÉ POLE PÁNEVNÍHO DNA 32
ENERGETICKÝ BOD NA ZÁDECH 32
ENERGETICKÉ CENTRUM V ZÁHLAVÍ 33
NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE 34
VYSOKÁ ŠKOLA RELAXACE 34

Stavebnice 35
Vytvořte si vlastní program 35
O blahodárnosti změny 35
Obejdete se bez nářadí 36

Krok za krokem 37
Od paty k hlavě 37
SPRÁVNÉ POSTAVENÍ CHODIDEL 37
NAROVNÁNÍ NOHOU 37
NAROVNÁNÍ ZAD 37
VYROVNÁNÍ PÁNVE 38
NAROVNÁNÍ RAMEN A PAŽÍ 38
SPRÁVNÉ DRŽENÍ HLAVY 39
STOJ - ZÁKLADNÍ POZICE 40
SED - ZÁKLADNÍ POZICE 41
LEH - ZÁKLADNÍ POZICE 41
Návod k použití 41
TROJROZMĚRNÉ POHYBY 42
NEPATRNÉ POHYBY 42
OPAKOVAT, CO NEJČASTĚJI TO JDE 42
JAK BYSTE MĚLI POSTUPOVAT 42



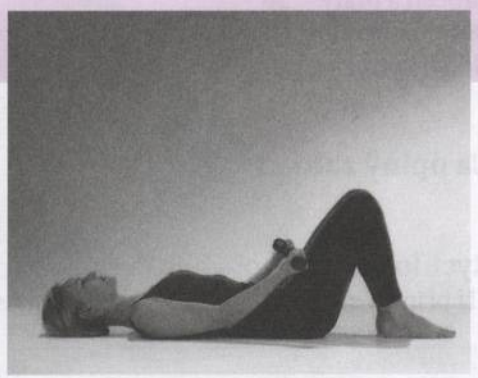
Orientační průvodce 43
Krátký program 44
Kompletní program 45

Křídla harmonie: Zahřátí 47

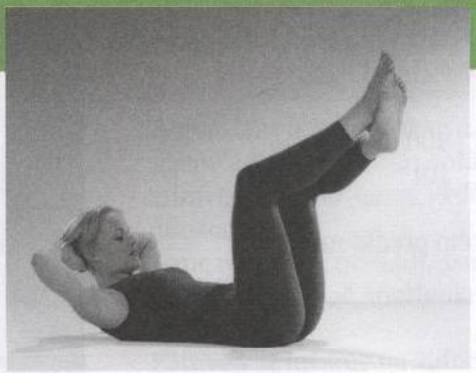
Zahřátí 48
Rozhledna 49
Formování ramen 50

Nádherné poprsí a vosí pas: Poprsí, paže, pas, ramena, šíje 52

Posilování bicepsů 54
Motýl 55
Pro štíhlý pas 56
Kalich 57
Posilování prsních svalů 58
Vyhlídková věž 59
Klenutá hruď 60
Pevné paže 61

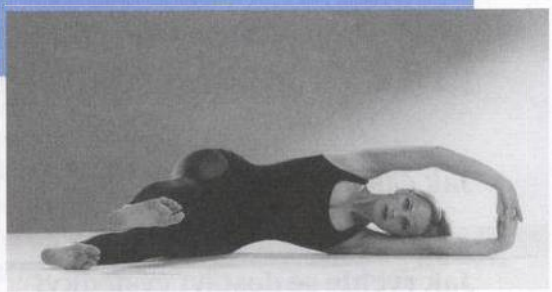


Půvabná síla: Břicho, záda, šíje, krk 63



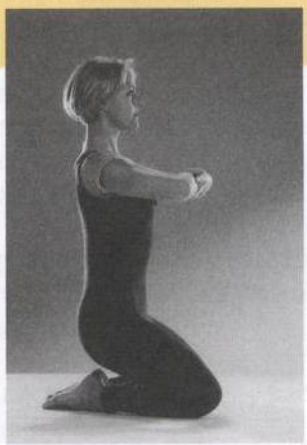
Vážka 64
Valcha 66
Zpevnění podbřišku 67
Cvičení na břicho s roznožkou 68
Cvičení na břicho v trojúhelníku 70
Protahování v trojúhelníku 71

Co nesmíte vynechat: Hýždě, bedra, stehna, záda, držení těla 72



Most 74
Jako žába 75
Lví protažení 76
Trojnožka 77
Malé nůžky 78
Velké nůžky 79
Protahování vnitřní strany stehen 80
Posilování tlakem pat 81
Protahování nohou 82
Mrakodrap 83

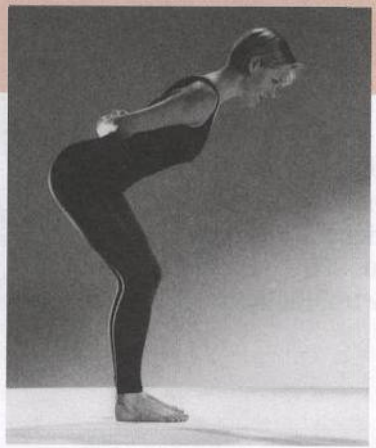
Dlouhé nohy a krásná stehna: Stehna, lýtka, hýždě, záda, držení těla 85



Albatros 86
Celkové protažení 87
Cvičení v sedu na patách 88
Posilování pánve 90
Rotace pánví ve tvaru osmičky 92
Protahování beder 93
Strečink v kleku 94
Mladá vrba 96
Megastrečink 97

Držení těla nade vše: Protahovací cvičení pro správné držení těla, stabilitu a zářivý vzhled 99

Strečink v pozici X 100
Hluboký předklon 101
Pyramida 102
Protažení v hlubokém předklonu 103
Příkrý svah 104
Věž 105



Když to ani při nejlepší vůli nejde 106

Jak často? Jak dlouho? 107

Jak rychle se dostaví výsledky? 108

Co se děje s tělesnou hmotností? 109