

# OBSAH

Předmluva: Prof. MUDr. Jiří Trapl — Profesorka tělocviku Běla Friedlándrová	5
Předmluva k II. vydání	9
<b>I. Část theoretická</b>	
1. Význam tělesné výchovy (s hlediska lékaře) — Prof. MUDr. J. Trapl	13
2. Pohybové orgány — svalový systém — Prof. MUDr. J. Trapl	18
Vliv tělocviku na nervovou soustavu	27
3. Biologie ženy ve vztahu k tělesné výchově — Prof. MUDr. J. Trapl	29
Dětství	29
Doba dospívání (puberta)	30
Doba dospělosti — zralost	32
Těhotenství	34
Porod	35
Šestinedělí	36
Doba přechodu — klimakterium	39
Doba pohlavního klidu — menopauza	41
4. Tělesná cvičení ženy — Prof. MUDr. J. Trapl	43
5. Základní hygienická gymnastika — Prof. B. Friedlándrová	46
Tělesná výchova dospělé ženy	49
Význam hygienické a vyrovnávací gymnastiky ve sportech a rekreaci	54
Hlavní pravidla hygieny tělesné výchovy ženy	57
Pravidla tělesných cvičení při menstruaci	59
<b>II. Část praktická</b>	
1. Souhrn základních cviků hygienické gymnastiky — Prof. B. Friedlándrová	62
A. Cviky uvolňovací	62
B. Cviky přímivé	65
C. Cviky správného dýchání	70
D. Cviky svalů a kloubů	73
E. Cviky pletence pánevního	77
F. Cviky pružnosti, obratnosti, rovnováhy a síly	94
G. Cviky na nářadí	101
H. Cviky s náčiním	112
Tělocvik pracující ženy	124
Vady nohou a jejich cvičení	148
Tělesná cvičení v těhotenství a příprava pro porod	155
1. Cvičení správného dýchání	
2. Uvolnění — relaxace	

Tělesná cvičení v 1. týdnu po porodu a v dalším šestinedělí . . . . .	183
Tělesná cvičení v klimakteriu a po něm . . . . .	210
2. Léčebná tělesná výchova 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
7. Poruchy močení . . . . .	227
Schema cvičební hodiny v léčebném tělocviku . . . . .	231
Doslov . . . . .	233
Přehled písemnictví . . . . .	234

ED 56151

*Prof. MUDr Jiří Trapl — prof. Běla Friedlándrová*

PREVENTIVNÍ A LÉČEBNÝ TĚLOCVIK ŽENY

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství n. p. v Praze II, Sokolská 31.

Šéfredaktor nakladatelství: Doc. MUDr Zdeněk Macek — Odpovědná redaktorka:  
Dr Milada Beníšková — Technický redaktor: Adolf Poslušný — Korektorka: Zdenka  
Kánská — K sazbě: 4. VI. 1955 — K tisku: 19. X. 1955 — D-08550 — Vyšlo:  
v únoru 1956 — Vydání: II. — Náklad: 4000 výtisků — Stran: 236 — Vyobrazení:

207 — PÁP: 7,37 — AA: 12,75 — VA: 13,50

Vytiskly a knihařsky zpracovaly Středočeské tiskárny n. p. v Praze II, Hálkova 2,  
ze sazby písmem Brno Z na papíru 222-02, 63×88, 70 g

301 08 28 — 39.636/55/SV 3 — 542 — 4%

Cena brož. výtisku Kčs 16,80△