

# OBSAH

Slovo porodní asistentky	7	Spolupráce všech svalů	52
Slovo lékařky	9	Pánev – propojovací oblast	54
Svalový trénink je úspěšný v léčení inkontinence	9	Protáhněte trup	56
<b>NIKDY NENÍ POZDĚ</b>	<b>12</b>	Vnitřní stabilita	58
Příběhy, které dodávají odvalu	12	Pohoda pro vaše záda	60
Trocha námahy – velká odměna	14	Co dokáže dno pánevní	62
Poznáme vlastní tělo	16	Ohebná jako proutek	64
Jdeme na to!	16	Úplné protažení	66
Levator ani (zdvihač dna pánevního)	17	<b>BŘICHO</b>	<b>68</b>
Propojení svalů	19	Malá „svalověda“ břicha	68
<b>Dech</b>	<b>22</b>	Zpevnění	68
Bránice je jako padák	22	Břicho je dlouhé a lehké	70
Duhové dýchání	23	Cvičení pro spodní část břicha	72
Dechem se vytáhněte nahoru	24	Svalový korzet	74
<b>Proč je nápravné cvičení tak důležité</b>	<b>28</b>	Břicho spolupracuje s nohama	76
Jak pomáhá nápravné cvičení hlubokému svalstvu	29	Pevné břicho	78
Motivace a časový plán – protože VY za to stojíte	32	Břicho potřebuje změnu	80
Užitečné tipy	32	Železná žena	82
Tělo – nástroj rozkoše	34	Protažení břicha	84
Nejlepší trénink	35	<b>PRSA A RAMENA</b>	<b>86</b>
<b>ZÁKLADNÍ PROGRAM</b>		Přirozená podprsenka	86
<b>PRO DRŽENÍ TĚLA</b>	<b>38</b>	Ramena, usaďte se	88
Štěstí z dobrého držení těla	39	Přirozená push-up	90
Držení těla, záda a hluboké svalstvo	41	Napínání uvolňuje	92
Aby bylo cvičení příjemné	42	Pružnost nám dodává krásu	94
Svalové napětí	44	Dlouhý krk a volná šíje	96
Zvedáme (snížené) orgány	46	Formování paží a ramen	98
Vnitřní síla pánve a dolních končetin	48	Posilování paží	100
Pohyblivost páteře	50	Vypůjčte si křídla	102
		<b>DOLNÍ KONČETINY</b>	
		<b>A ZADEČEK</b>	<b>105</b>
		Trocha anatomie nezaškodí	105

Pryč s polštářky na bocích	106
Pro malý zadeček	108
Získejte sílu, ale zůstaňte štíhlá	110
Síla v pánevním dně	112
Pro pěkný zadeček	114
Zpevnění zadečku	116
Pohyblivost pyramidového svalu	118
Kvalitní protažení	120
<b>SHRNUTÍ</b>	<b>123</b>
Základní program pro držení těla	124
Břicho	130
Prsa a ramena	134
Dolní končetiny a zadeček	138
Principy metody CANTIENICA®	142
Přehled nejčastěji používaných výrazů	142
<b>Slovníček odborných výrazů</b>	<b>152</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>153</b>
<b>Užitečné kontakty</b>	<b>156</b>