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 Kosti
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 cítění 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 Kýchání a kašlání – 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**