

Anotace

Autor:	Iveta Ždímalová
Instituce:	Rehabilitační klinika LF v Hradci Králové
Název práce:	Specifika cvičení po porodu a v šestinedělí
Vedoucí práce:	Mgr. Michaela Němečková
Počet stran:	103
Počet příloh:	4
Rok obhajoby:	2012
Klíčová slova:	porod, šestinedělí, cvičení po porodu, cvičení v šestinedělí, reprodukční systém ženy, hormonální změny

Bakalářská práce je zaměřena na ženu jako rodičku. Shrnuje základní anatomické poznatky o reprodukčním systému ženy, porodních cestách. Zabývá se vlivem těhotenství na ženský organismus a hormonálními změnami. Obsahuje informace o průběhu porodu a šestinedělí.

Hlavní oddíl se týká problematiky pánevního dna, hlubokého stabilizačního systému páteře a cvičení po porodu. Zahrnuje teoretické poznatky i praktické ukázky. Poslední část obsahuje kazuistiky tří žen s množstvím fotografií, zobrazujících konkrétní cviky.