

Įžangos žodis	8	Dubuo ir dubens dugno sluoksniai	55
Anketa apie dubens dugną moterims	12	Krūvio palengvinimas prostatai	55
		Raumenys — taip, bet...	57
Anketa apie dubens dugną vyrams	13	Vyrams ir moterims	63
Anketų įvertinimas	14		
Kaip pilvo siena tapo pilvo pagrindu	15		
Žmonės ir spintos: žiupsnelis anatomijos žinių	16	P r a t i m a i	66
		Treniruočių principai ir pagrindinės padėtyš	69
Pasakojimai iš patirties — moterims	18	Stovėjimas	70
„Kaip aš atradau savo tigro jausmą“	19	Sėdėjimas	71
Moters dubuo	26	Gulėjimas	72
Dubuo ir dubens dugno sluoksniai	28	Klūpėjimas	73
Išangės keliamojo raumens (<i>levator ani</i>) jėgos centras: vidinis sluoksnis	31	Kvėpavimas	74
Padariniai esant nusilpusiam dubens dugnui	31	Atrasti dubens dugną	
Draugiška paslauga — kompensacija	32	Bazinė 20 minučių programa	77
Slipna šlapimo pūslė gana stipri	33	Užmegzti ryšj	78
Pajauti gyvenimo pulsą — ne tik lytinio akto metu...	34	Pajauti dubens padėtj	79
Tarpvietės pjūvis arba plyšimas, cezario pjūvis	35	Bambos kelionė	80
Mėnesinės ir nėštumas	36	Kvėpavimas kaip informacijos „taksi“	81
Sukurti solidų pagrindą	39	Krūtinės slankstelių sukimas	82
Nuo kovinio sporto prie tigro jausmo	41	Pėdos laimė su „V raidė V raidėje“	83
		Kojos žergtai sėdint ant taburetės	84
Pasakojimai iš patirties — vyrams	42	Intensyvus tigro jausmas	
„Kaip aš atradau savo tigro jausmą“	43	Intensyvi 45 minučių programa	87
Vyro dubuo	52	Ilgą nugara	88
		Nugaros numylėtinis su žvairavimu	89
Vyrų laikysenos: stovintis „ramiai“, atsipalaidavęs, čiužinėjantis	54	Pilvo stebuklas	90

Varlė suglaustais padais	92
Pedalai	93
Judantys pedalai	95
Mažasis „tiltelis“	97
Didysis „tiltelis“	98
Kojos-žirklės	101
Klūpėjimas organams nuslystant į savo vietą	104
Judri keturpėsčia	106
Piramidė iš pritūpimo padėties	108
„Turkiškas“ sėdėjimas	110
Bėgimas sėdint su kryžminiu tempimu	113
Pusiau pasilenkus su subtilumais	115
Kojos žergtai, stovime prie sienos	119
Įtūpstas prie sienos klubų plotyje	120
Vertikali stovėseną su įstrižu pulsavimu	121
Tigro jausmas kiekvieną dieną	
Trumpos 7 minučių programos	123
Išsitiesinimas	124
Bėgimas sėdint	125
Klubų tempimas	126
Spustelėjimai kulnais	127
Bėgimas sėdint, kai sukami krutinės slanksteliai	128
Išsitiesti ir išstempti	129
„Žvairuojantys“ sėdynkauliai	130
Lengvos it plunksnelės kojos	131
Koja ore	132
Stovėseną prie sienos	133
Bambos šokis	134
Laisvė pečiams	135
Ir pirmyn!	136

Pabaigai

Aiškinamasis akivaizdžios
anatomijos CANTIENICA®
žodynas

	141
Dubuo	142
Gaktikaulis	143
Sėdynkauliai	144
Uodegikaulis (stuburgalis)	145
Dubens dugno raumenys	145
Trys dubens dugno sluoksniai	147
1. Išorinis sluoksnis	147
2. Vidurinis sluoksnis	148
3. Vidinis sluoksnis	150
Klubų raumenys	151
Piramidinis raumuo	151
Giliųjų raumenų sujungimas	152
Stuburas, 24 vai. ištempimas	153
Prigimtiniai nugaros raumenys	154
Aukštyn galva „karūnos“ taškas	155
Laikantieji galva, atlantas/ašis	156
Ištiesinti krutinės ląstą	156
Diafragma	157
Pankos (žastai)	159
Pečiai	159
Kojos	161
Kojos ašis, priešinis sukimas	161
Kelio sąnarys — lankstas	162
Pėdų padėtis	162
Išilginis ir skersinis pėdos skliautai	163
Rekomendacijos	165
Rodyklė	172