

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	11
Proč vám tato příručka pomůže .....	12
<b>1 Jak začít sportovat a moc se přitom neunavit</b> .....	15
Proč je toto cvičení vhodné právě pro vás? .....	16
Protože se vrací do módy .....	17
Protože se odlišuje od dynamického cvičení .....	18
Protože vám udělá dobře: malé upřesnění blahodárných účinků pilates .....	21
<b>Jak jste na tom?</b> .....	24
Minitesty .....	24
Má pilates nějaké kontraindikace? .....	26
<b>2 Jak přizpůsobit pilates své pohodlnosti</b> .....	29
<b>Jak se do toho OPRAVDU pustit?</b> .....	30
Nejoblíbenější falešné výmluvy pod drobnohledem .....	30
<b>Máte velký sklon k pohodlnosti? Ale proč vlastně?</b> .....	32
Tlak mezilidských vztahů .....	32
Tlak neustálé únavy .....	32
Tlak na výkon .....	33
Jak velký sklon k lenivosti máte: velký test .....	33
<b>3 Jak získat všechny výhody na svou stranu</b> .....	41
<b>Mluvíte pilatesky?</b> .....	42
Lexikon pilates pro pohodlné .....	42
<b>A co teď?</b> .....	48
Životní energie .....	48
Soustředění .....	48
Harmonie .....	48
Check-up, než začneme .....	49
<b>Zajistěte si všechny výhody!</b> .....	49
Provětrejte platební kartu! .....	49
Pomůcky na pilates .....	50

A když je dobrá hudba...	51
Kdy je nejlepší cvičit	52
<b>Jdeme na to!</b>	52
Expres zahřátí	52
Dynamické cviky pro příjemný start dne	53
Pro „sovy“	55
<b>4 Jak cvičit pilates, a přitom nesportovat</b>	61
Hýbat se, a přitom (doopravdy) nesportovat?	
Je to vůbec možné?	62
1. Program pro ty, u nichž přílišná zaměstnanost přehlušuje sklon k lenivosti	63
V kanceláři	63
V autě	63
Při čekání na autobus	64
Ve vaně	65
2. Program pro přebornice ve šlofikách	66
Ráno po probuzení	66
Vždycky ráno	67
Po polední pauze	68
Navečer	69
3. Program pro ty se supervelkým sklonem k lenivosti	70
Vleže na podlaze	70
Před zrcadlem (později před televizí – až to zvládnete!)	72
V posteli	73
Na pohovce	74
4. Program pro společenského lenocha	75
Ve dvou!	75
5. Program pro milovníci doplňků	79
Se stability-ballem	79
S kroužkem pro pilates	80
S elastickým popruhem (gumou)	81
<b>5 Jak se stát svým vlastním koučem</b>	85
Sníte o trenérovi, jako má Madonna?	86
Abeceda dobrého trenéra	86
„Au! Pomoc! To bolí!“	86
Jak se vyhnout bolístkám	87
Zahřátí jako s trenérem	91

Cviky na zahřátí	91
<b>A co kdybyste cvičila pilates poslepu?</b>	94
Vizualizace pro správné držení těla:	
vytvořte si obrazy, které hovoří k vašemu tělu	94
<b>Naslouchejte si!</b>	97
Kdy je potřeba přestat?	97
<b>Strečink jako s trenérem</b>	100
Protahovací cviky	100
<b>„Next step, please!“ aneb jak postoupit dál</b>	101
Ano, ale jak to tedy v praxi poznám?	102
Program ve třech etapách	103
<b>Po námaze úleva</b>	104
Automasáž:	
snadné a účinné techniky, které můžete provádět sama	104
A proč si nedat pořádnou koupel (se správnou teplotou)?	106
Voda, zase voda, pořád voda	108
<b>6 Jak si vybudovat vysněné tělo?</b>	111
Mít (a plnit) dobrý plán	112
Můj program pilates	112
Cvičit jednou, dvakrát, nebo třikrát týdně?	113
<b>Nedokážu nikdy dodržet své plány!</b>	113
A co si tak připnout křídla?	113
Jak si vybrat správnou doplňkovou aktivitu k pilates	116
<b>Jídelníček a pilates</b>	117
„A co si mám dát před cvičením?“	118
<b>„Nejraději bych cvičila jen jeden cvik...“</b>	118
Mám trochu měkké břicho!	119
Nedokážu se soustředit!	119
Nemám rovnováhu!	120
Mám zničená záda!	121
Jak je možné si s pilates vytvořit tělo jako sexbomba?	122
<b>7 Jak si také trochu hýčkat hlavu?</b>	127
Co když všechno začíná v hlavě?	128
Pilates – váš spojenec proti stresu	129
„To je jedno, jak dýchám“	129
Přínosy dýchání charakteristického pro pilates	130
„Mám problémy s vyrovnaností a koncentrací“	132

Blahodárné účinky hledání vyrovnanosti	132
Blahodárné účinky soustředění	133
Blahodárné účinky plynulosti cviků	134
<b>„Pomoc! Jsem ve strašném stresu!“</b>	134
Ve chvíli veliké únavy	134
Ráno po bouřlivém večírku	135
Před důležitou schůzkou	136
Před zhroucením	137
Před schůzkou	139
<b>8 Jak zrychlit: kurz pilates</b>	143
<b>Tak už jste si pilates oblíbila?</b>	144
<b>Zkusím kurz pilates na podložkách</b>	144
Komentář profesionála	145
<b>Šest cviků z tělocvičen právě pro vás</b>	146
Klasické zvedání trupu	146
Zvedání nohy	147
Posilování hýždí	147
Zádová pumpa	148
Posilování hrudníku	149
Výpady vpřed	149
<b>Co kdybych v této fázi přešla na stroje?</b>	150
Komentář trenérky	151
Trocha terminologie pro lepší orientaci	151
<b>Je nutné projít nějakým kurzem, než začnu cvičit?</b>	152
Jak si vybrat cvičitele nebo cvičitelku	153
<b>Deset otázek, které byste jim ráda položila</b>	154
Co je to jógalates?	154
Mohu kombinovat cviky pilates a posilování v jedné hodině?	154
Existují i jiné techniky založené na správném postoji?	155
Je možné cvičit pilates ve vodě?	155
A co když jsem nepohyblivá?	156
A co když jsem nemocná?	156
Může pilates nahradit relaxaci?	156
Je to metoda spíš pro muže, nebo spíš pro ženy?	157
Dá se pilates cvičit v každém věku?	157
Co je to „fusion pilates“?	158
A co body balance?	159
Jak mám vědět, zda je kurz dobrý?	159

<b>9 Jak se stát špičkovou working girl</b> .....	163
Cviky, po kterých vám bude ihned lépe .....	164
Cviky na úlevu od bolesti zad .....	164
Uvolnění krku .....	165
Cvik na posílení páteře .....	166
<b>Energie pro vaše šedé buňky</b> .....	167
Jste si jistá, že správně jíte? .....	167
Správná snídaně pro maximální elán a vitalitu po celý den .....	168
<b>Dobře spát znamená dobře pracovat</b> .....	169
<b>Dělejte si přestávky!</b> .....	170
„Stop: mám pauzu!“ .....	170
Pauza jedině pro vás! .....	172
Pauza na oběd: udělejte si čas a vypusťte páru .....	173
Večer po práci .....	174
<b>10 Jak bez deprese za pomoci pilates zeštíhlet</b> .....	177
<b>Neřipadáte si ještě dost štíhlá?</b> .....	178
Zeštíhlet, nebo zhubnout: jeden boj? .....	178
1. Třídím jídlo .....	179
2. Celý den piji... .....	179
3. Jím bílkoviny .....	180
4. Jím právě tolik, kolik je třeba .....	180
<b>Jak si vybudovat tělo krásné po všech stránkách</b> .....	181
Cviky, které pomáhají tvarovat tělo .....	182
Cviky na pálení kalorií .....	182
Cviky pro lepší držení těla .....	182
Vítězné 3D trio pro tělo .....	183
Zeštíhlující program „speciál pro pohodlné“ .....	183
Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi... .....	184
<b>Bonusová kapitola</b> .....	187
<b>Nejste náhodou těhotná?</b> .....	188
<b>Pilates jemně!</b> .....	189
Pro perineum .....	189
Na stehna a hýždě .....	190
Na záda .....	191
Na pánev .....	192
<b>11 Malý slovníček pilates</b> .....	193