

Obsah

Kurz na míru 6 • Zásady pilates 8 • Výhody pilates 9 • Nezbytné pomůcky 24
Pár odborných slov: Anatomie 18 • Správné držení těla 20 • Správné dýchání 22

1

Začněte jednoduše

VÁŠ OSOBNÍ PROGRAM	28
HLAVNÍ TECHNIKY	30
ZAHŘÍVACÍ CVIKY	34
Srovnání středu těla	40
Odrolování krční páteře	41
Zed: Rolování páteře	42
Zed: Vzpřímený postoj	44
Zed: Stolička	45
Zed: Kroužení pažemi	46
Bicepsy: Zdvihy čelem	48
Bicepsy: Zdvihy stranou	49
Boxování v předklonu	50
Úklony stranou vestoje	51
Roztahování hrudního koše	52
Stovka: Příprava	54
Rolování do mrtvého bodu	56
Rolování do předklonu	58
Kroužení nohou	60
Kolébka 1	62
Střídavé propínání nohou 1	64
Propínání obou nohou 1	65
Poklona královně 1	66
Rotace páteře vsedě	67
Kyvadlo	68
Labuť: Příprava	69
Zanožování na čtyřech	70
Série na boku: Hmity vpřed 1	72
Série na boku: Zdvihy snožmo	74
Série na boku: Pinzeta	75
Mošská panna	76
Most na ramenou	78
15MINUTOVÁ SESTAVA	80
30MINUTOVÁ SESTAVA	82
45MINUTOVÁ SESTAVA	84
ZHODNOŤTE SVŮJ POKROK	86

2

Máte na čem stavět

VÁŠ OSOBNÍ PROGRAM	90
Deset krát deset	92
Protahování páteře	94
Malý most	96
Písmeno T	97
Kolébka 2	98
Střídavé propínání nohou 2	100
Nůžky	101
Propínání obou nohou 2	102
Poklona královně 2	104
Kobra	106
Cviky s obručí:	
Vpředu a nad hlavou	108
Cviky s obručí: Pumpování	109
Cviky s obručí: Plié	110
Cviky s obručí:	
Vnitřní stehna a paže	111
Záklony vsedě s oporou hlavy	112
Série na boku: Hmity vpřed 2	114
Série na boku: Nůžky	116
Série na boku: Kroužky	118
Série na boku: Hever	120
Kolébka: Příprava	122
Šašek: Příprava	124
Šašek s otočkou	126
Plavání	128
Zvedání kolen dopředu	130
Zvedání kolen stranou	131
15MINUTOVÁ SESTAVA	132
30MINUTOVÁ SESTAVA	134
45MINUTOVÁ SESTAVA	136
ZHODNOŤTE SVŮJ POKROK	138

3

Rozjedte to naplno

VÁŠ OSOBNÍ PROGRAM	142
Stovka	144
Rolování nohou za hlavu	146
Lezení na strom	148
Dřepy 1	150
Dřepy 2	151
Padací most	152
Křížem krážem	154
Poklona královně 3	155
Kolébka s roznožením	156
Lachtan	158
Vývrtka	160
Pilka	162
Labuť	164
Zakopávání obou nohou	166
Nůžky na ramenou	168
Šašek 1	170
Šašek 2	172
Šašek 3	174
Kolébka na bříše	176
15MINUTOVÁ SESTAVA	178
30MINUTOVÁ SESTAVA	180
45MINUTOVÁ SESTAVA	182
ZHODNOŤTE SVŮJ POKROK	184
REJSTRÍK	186
PODĚKOVÁNÍ	192
POZNÁMKA VYDAVATELE	
Nakladatelství ani autorka touto knihou neposkytují odbornou radu ani služby individuálnímu čtenáři. Myšlenky, postupy a doporučení obsažená v této knize neslouží jako náhrada konzultace s lékařem. Veškeré otázky vašeho zdraví rozhodně řešte s odborníkem. Nakladatelství ani autorka nenesou odpovědnost za žádnou ztrátu nebo škodu údajně vyplývající z jakékoliv informace nebo doporučení uvedených v této knize.	