

Obsah

| | |
|--|-----|
| O metodě Pilates | 7 |
| 1. Úvod | 8 |
| 2. Oprášená novinka? | 9 |
| 3. Komu je kniha určena? | 12 |
| 4. Kdo může cvičit Pilates? | 13 |
| 5. Respektujte věkové zvláštnosti! | 14 |
| 6. Pilates – „líný aerobik“ | 17 |
| 7. Co je vlastně metoda Pilates | 19 |
| 8. Tajemství Pilates | 21 |
| 9. Jak funguje metoda Pilates | 22 |
| 10. Obrazová představa pohybu | 24 |
| 11. Důležitá je sebedůvěra | 25 |
| 12. Principy cvičení Pilates na podložce | 26 |
| 13. Co je třeba ještě si uvědomit | 30 |
| 14. Odpovědi na nejčastější otázky | 35 |
| 15. Kombinace Pilates a využití měkkého míčku | 38 |
| | |
| Jak cvičit Pilates | 41 |
| 1. Příprava a sestavení lekce Pilates – balanční cvičení s míčkem | 42 |
| 2. Schopnost pohybu aneb troška zdravovědy | 44 |
| 3. Bolesti zad | 46 |
| 4. Účinky cvičení Pilates | 48 |
| 5. Vliv cvičení Pilates na správné držení těla | 48 |
| | |
| Sestavy cvičení | 51 |
| 1. Desatero pro domácí cvičení | 52 |
| 2. Popis základních poloh na podložce | 53 |
| 3. Začínáme cvičit – zahřívání | 56 |
| 4. Základní sestava Pilates pro začátečníky | 60 |
| 5. Program balančních cvičení na měkkém míčku metodou Pilates | 77 |
| 6. Izometrická posilovací cvičení | 97 |
| 7. Zásobník cviků I | 101 |
| 8. Zásobník cviků II – pro náročné | 113 |
| | |
| Závěrem... | 131 |
| Slovo lékaře o metodě Pilates (M. Tichý) | 132 |
| Literatura | 133 |