



Obsah

Stoprocentně módní: Co nejlépe vnímat své tělo

Sen o dokonalém těle	4
Jednoduše pro každého	5
Jak působí	5
Komu pomáhá	6
Cvičení podle knihy	7
Pokračovat v učení	8
„Zlatá pravidla“ – základ pro cvičení	9
Osm hlavních zásad	9
Proveďte své držení těla!	9
Páteř v neutrální poloze, pánev v neutrální poloze	10
Powerhouse neboli centrum energie	11
Dýchání – Pilatesova zvláštnost	13

Začínáme! Kurz pro začátečníky

Několik důležitých rad předem

Připravte se	14
Kdy není dobré cvičit?	15
Jak často a jak dlouho cvičit?	15
Krůček po krůčku	16

Relaxační pozice – poloha pro uvolnění

Imprinting	16
Neck roll & spol.	17
Neck roll neboli otáčení hlavy	18
Nose spiral neboli nosní spirála	18
Shoulder drops with twist neboli protahování ramen	19



Hip rolls neboli protáčení boků	20
První pomoc při menstruačních bolestech	21
Pro kolena a kolenní šlachy	22
Knee stir neboli kroužení kyčlemi	22
Hamstring stretch neboli protahování „šunek“	23
Curl up	24
Curl up s ručníkem neboli zdvihání trupu pomocí ručníku	24
Curl up neboli zdvihání trupu (s jednou paží za hlavou)	25
Spine curl neboli vlnění zády	26
Hip flexor stretch neboli protahování ohybačů kyčlí	27
Small arch neboli malý oblouk	28
Rest position neboli klidová pozice	29
Star neboli hvězda	30
...s dolními končetinami	30
...s pažemi a dolními končetinami	31
Raiser neboli vytahování ramen	32
Zakončení cvičení „cool down“	33



Klasici – výzva pro pokročilé

Vzhůru k dalšímu pokračování	34
Předpokládá se...	35
Vyberte si!	35
Úplný cvičební program	35
Hundred neboli stovka	36
Single leg stretch neboli protahování dolní končetiny	38
Shoulder bridge neboli pozice na ramenou	40
Roll over neboli poloviční pluh	42
Rolling like a ball neboli koulení	44
Rejstřík	46

