

Obsah	7
ÚVOD	7
1 PILATES V KONTEXTU REHABILITACE	9
2 ZÁKLADY PRO APLIKACI PILATESOVY METODY V REHABILITACI	13
Stabilizace páteře a pánve	13
Posilování svalů trupu	14
Co je břišní stěna?	15
Proč je pánev hlavním centrem?	16
Dýchání	19
Kyčle	19
Trénink středu	19
3 VYUŽITÍ PILATESOVY METODY V TRADIČNÍM REHABILITAČNÍM PROGRAMU	21
Hodnocení držení těla a pohybu	21
Jak zahrnout Pilates do rehabilitačního programu	28
4 PRINCIPY PILATESOVY METODY CVIČENÍ	29
Svalově-kosterní principy	29
Principy mind-body (mysl a tělo)	44
5 DOPLŇKOVÁ STRATEGIE STABILIZACE STŘEDU: DÝCHÁNÍ, PŘÍČNÉ SVALY BŘIŠNÍ, NEUTRÁLNÍ PÁNEV	45
Dýchání	45
Příčné svaly břišní	48
Neutrální pánev	51
6 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ: PRINCIPY PILATESOVY METODY V AKCI	53
Stabilita před mobilitou	54

7 CVIČENÍ	86
Flexe (ohnutí) a článkování páteře.....	86
Extenze (prohnutí), pohyblivost a stabilita páteře	99
Trup: Stabilizace, rotace, laterální flexe (úklon)	106
Kyčle: Mobilizace kloubů a posilování svalů.....	112
Posilování a stabilizace horní poloviny těla.....	129
8 NÁČINÍ V PILATESOVĚ METODĚ	132
Využití náčiní.....	132
Cviky s využitím náčiní	134
9 UMĚNÍ UČIT	163
Využití obrazotvornosti.....	164
10 PILATESOVA METODA APLIKOVANÁ NA REHABILITACI	166
Pilates a držení těla.....	166
Aplikace některých průpravných cviků Pilatesovy metody v reálném životě.....	174
Aplikace cvičení v reálném životě (příklady některých doporučení odborníků)	175
11 FITNESS TRÉNINK PRO SPORTOVCE	186
Oslabený střed – souvislost se sportem a zraněními	186
LITERATURA	188