

8 CO JE PILATES

- 8 Kdo byl Joseph H. Pilates?**
- 9 Cvičení v současné době**
- 10 Přínos metody pilates**
- 11 Krátká cvičení pilates**

12 PRINCIPY PILATES

- 12 Dýchání, centrace, plynulost pohybů, přesnost, koncentrace, kontrola**

13 „PRAKTICKÉ“ ZÁKLADY

- 13 Správné dýchání**
- 16 Pás síly**
- 18 Důležité pojmy**
- 21 Pokyny ke cvičení**

24 CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY

- 24 Basic Cat (Kočičí hřbet)**
- 26 Rainbow Arms (Duhový oblouk)**
- 28 Dead Bug (Mrtvý brouk)**
- 30 Classic Curl (Klasické rolování páteře)**
- 32 Basic Bridging (Most na ramenou)**
- 34 Knee Circles (Kroužení koleny)**
- 36 Bottom Shape (Tvarování zadečku)**
- 38 Press Up (Zvednutí horní části trupu)**
- 40 Half Roll Down (Rolování dolů)**
- 42 Diagonal Stretch (Diagonální natahování)**
- 44 Spine Twist (Rotace páteře)**

46 CVIČENÍ PRO POKROČILÉ ZAČÁTEČNÍKY

- 46 The Hundred (Stovka)**
- 48 Swimming (Plavání)**
- 50 Knee Push & Pull
(Přitahování a oddalování kolena)**
- 52 Single Leg Stretch
(Natahování jedné nohy)**
- 54 Side Kick (Hmit stranou)**
- 56 Knee Lift (Zvedání kolena)**
- 58 Swan Dive (Labuť)**
- 60 Leg Circles (Kroužení nohama)**
- 62 Roll Up (Rolování nahoru)**
- 64 The Saw (Pilka)**
- 66 The Mermaid (Mořská panna)**

**65 CVIČENÍ PRO
POKROČILÉ**

- 68 Single Straight Leg Stretch**
(Natahování jedné přednožené nohy)
- 70 Criss Cross (Křížem krážem)**
- 72 Advanced Shoulder Bridge**
(Most na ramenou pro pokročilé)
- 74 Hip Lift (Zvedání boků)**
- 76 Leg Pull Front**
(Vzpo ležmo se zanožením)
- 78 Modified Teaser (Modifikovaný šašek)**
- 80 Roll Over (Přetočení)**
- 82 Side Bend (Boční vzpor na ruce)**
- 84 Push Up (Vzpor ležmo)**

**86 TOP 5 KRÁTKÝCH
PROGRAMŮ**

88 CVIČENÍ V KANCELÁŘI

- 89 Roll down se židlí**
- 90 Leg Pull Front se stolem**
- 91 Mermaid se židlí**
- 92 Spine Twist se židlí**
- 93 Ischio-Stretch vestoje**
- 94 Rejstřík**
- 95 Autoři / Poděkování**