

# OBSAH

## SEZNÁMENÍ

SEZNÁMENÍ S AUTORY	6
CO JE PILATES?	8
PILATES V TĚHOTENSTVÍ	12
VÝHODY METODY PILATES	16
DRŽENÍ TĚLA V TĚHOTENSTVÍ	17
VAZY A ROZESTUP	20

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA	26
PÁNEVNÍ DNO	30
HLEDÁNÍ VYROVNANÉ POLOHY	32
DÝCHÁNÍ	36
SOUSTŘEDĚNÍ A ODPOČINEK	38
HLEDÁNÍ VHODNÉHO STUPNĚ OBTÍŽNOSTI	40

## CVIKY

ROZCVIČKA	46
Protahování hrudníku	46
Swing (zhoupnutí)	47
Kroužení paží	48
Kroužení oběma pažemi	49
Kočka / pes	50
Vojáček	51
Rotace páteře	52
PROGRAM	54
Klik	54
Plavání	56
Rolování vzad	58
Kroužky	60
Stovka	62
Most	64
Protahování jedné nohy	66

Nůžky	68
Kopy stranou	70
Protahování páteře	72
Rotace páteře	74
Protahování obou paží	77
Prkno	82

## CVIČENÍ PO PORODU

CVIČENÍ PO PORODU	84
HLEDÁNÍ VHODNÉ ÚROVNĚ	86
Klik	88
Plavání	91
Rolování vzad	92
Stovka	94
Protahování jedné nohy	95
Protahování páteře	96
Prkno	97
Most	98
Kopy stranou	100
Rolování zpět	102
Rotace páteře	104
Vzpor	106
UŽITEČNÉ KONTAKTY	109
REJSTŘÍK	110

