

Obsah

Úvod.....	6		
Anatomie lidského těla.....	12		
Kapitola 1 – Cvičení na podložce.....	14		
Ohnutý předklon.....	16	Prkno s vytrčením hýždí.....	70
Pila.....	18	Obrácené prkno.....	72
Zkracovačky.....	20	Sklapovačka.....	74
Roll-upy.....	22	Zvedání nohou na boku.....	77
Poloviční roll-backy.....	24	Kmitání nohama na boku.....	80
Motýlek.....	26	Bojovník za štíhlý pas.....	82
Vzlétající labuť.....	28	Kliky.....	84
Háčko 1.....	30	Roznožování na břicho.....	86
Háčko 2.....	32	Poklepávání patou.....	88
Rollover.....	34	Pozice dítěte.....	90
Kolíbka.....	36	Protahování kočky.....	92
Protážení jedné nohy.....	39	Plaveme prsa.....	94
Poklesy nohou.....	42	Plié široce rozkročmo.....	96
Kruhy nohama.....	44	Mořská panna.....	98
Nůžky.....	46	Balanc na jedné noze.....	100
Protážení obou nohou.....	48	Ramenní tlak s činkami.....	103
Vývrtka.....	50	Protahování zad.....	106
Výpady vpřed.....	52	Tricepsově tlaky přes hlavu.....	108
Boční výpady.....	54	Bicepsově zdvihy.....	110
Most.....	56	Zip.....	113
Pochod.....	58	Moucha.....	116
Nízké prkno.....	60		
Přednožování vleže na boku.....	62		
Boční prkno na předloktí.....	65		
Vysoké prkno.....	68		



Kapitola 2 – Cvičení na strojích 118

Legpress na špičkách.....	120	Kopí na židli.....	156
Legpress na patách	124	Prohnutí na oblouku	159
Základní odrazy	126	Most na špičkách	164
Stlačování nohou vleže	128	Vzpory bokem na oblouku	166
Kroužení na lavici.....	132	Protahování hamstringů.....	168
Zkracovačky na lavici.....	134	Dlouhé protažení	170
Otáčení trupu vsedě.....	136	Otočka mořské panny	173
Protahování nohou na oblouku 1	138	Dřepy na oblouku	176
Protahování nohou na oblouku 2	140	Tlak na pilates lavici.....	179
Žabí tlak na lavici.....	142	Koordinace tricepsů	183
Zavírák na oblouku	144	Poklesys oporou	186
Vývrtka na oblouku.....	148		
Přednos na lavici	150	Rejstřík.....	188
Prkno na židli	153	Kredity	192

