

Obsah

Jak používat tuto knihu	5	Třetí kapitola	
Obsah	6	Pilatovo pohybové studio	31
Předmluva	8	Pletenec síly	34
Několik slov o autorech	9	Břišní cviky na bedně	36
Úvod	10	Široké svaly zádové a trup	38
		Paže a horní polovina trupu	40
		Plié cviky	44
První kapitola			
Vznik Pilatovy techniky	13	Čtvrtá kapitola	
		Pilatovo cvičení	47
Druhá kapitola		Rozcevička	48
Základní údaje o vašem těle	17	Uvolnění bederní a krční páteře	52
Hlavní svalové skupiny	18	Uvolnění hrudní páteře	54
Správné a chybné držení těla	20		
Sebepoznávání: páteř	22	První stupeň	58
Sebepoznávání: horní polovina trupu	24	Uvolnění horní části trupu	60
Sebepoznávání: centrální pletenec	26	Zpevňování zad	62
Rady k překonání a odstranění počátečních nedostatků	29	Soustředíme se na břišní svaly	64
		Posilování břišních svalů	66
		Zpevňování centrálního pletence	68
		Posilování dolních končetin	70
		Posilování horních končetin	74
		Uvolnění svalů	76



<i>Druhý stupeň</i>	78	<i>Třetí stupeň</i>	102
Uvolnění horní části trupu	80	Uvolnění páteře	104
Uvolnění páteře	82	Rozhýbání páteře	106
Protahování bederní páteře	84	Centrální pletence	108
Zpevňování centrálního pletence	86	Uvolnění zad	112
Posilování dolních končetin	88	Posilování dolních končetin	116
Posilování břišních svalů	92	Posilování břišních svalů	118
Posilování horních končetin	95	Uvolnění horní části trupu	122
Posilování zádového svalstva	96	Posilování horních končetin	124
Posilování dolních končetin	98	Cvičení – dolní končetiny	129
		Plié	130
		Posilování břišních svalů – pokročilí	134
		Poslední cviky na uvolnění svalů	136
		Příloha	138
		Slovníček	139
		Rejstřík	141

