

# Obsah

Na úvod 6

Dejiny Pilatesovho cvičenia • Vývoj Pilatesovho cvičenia • Mýty o Pilatesovom cvičení

Výhody Pilatesovho cvičenia 14

Prečo sa venovať pilatesu • Dýchanie • Správne držanie tela • Sila • Stabilita • Ohybnosť • Riadenie tela • Tvar tela a tonus svalov • Výdrž • Víťazstvo ducha nad svalmi • Zbavte sa stresu

Skôr ako začnete 38

Osojte si základy • Sesť princípov pilatesu • Otázky a odpovede • Oblečenie a pomôcky

Cviky 54

Ako používať túto knihu • Rozcvička  
• Pre začiatočníkov • Zostavy pre začiatočníkov • Pre stredne pokročilých  
• Zostavy pre stredne pokročilých  
• Pre pokročilých • Zostavy pre pokročilých  
• Riešenie problémov • Prihláste sa na kurz

Pilatesovo cvičenie na každý deň 218

Od tréningu po každodenný život • Spoznajte svoje telo • Dbajte na dobré držanie tela  
• Pilatesovo cvičenie pri športe • Pilates v kancelárii • Pilates a relaxácia • Pilatesovo cvičenie a sex • Sťahujeme s pilatesom • Pilates pri rehabilitácii • Diéta pri Pilatesovom cvičení

Zdroje informácií 250

Register 252

Podakovania 256