

# Obsah

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>	<b>NOVÉ ZÁKLADY A CVIKY O ÚROVEŇ VÝŠ</b>	<b>44</b>
→ Pro koho je tato kniha určena?	7	→ Správné držení těla	46
→ Čím se tento program odlišuje?	8	→ Dýchání	62
→ Vyvážený a zdravý životní styl	8	→ Zpevnění středu těla	64
→ Být ve formě a zhubnout, nebo jen být ve formě?	10		
<b>ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b>	<b>12</b>	<b>DO JEŠTĚ LEPŠÍ FORMY</b>	<b>114</b>
→ Kvalitní spánek	13	→ Břišní svaly	116
→ Čerstvý vzduch, slunce a tma	18	→ Pas	138
→ Jak na stres, zdravotní problémy a nadváhu	24	→ Paže a ramena	144
→ Vnitřní pohoda díky cvičení	26	→ Hýždě a nohy	156
→ Zdravé jídlo	28	→ Záda	174
<b>HMOTNOST POD KONTROLOU</b>	<b>35</b>	<b>KARDIOTRÉNINK JAKO DOPLŇEK PILATES</b>	<b>186</b>
→ Jak dosáhnout optimální hmotnosti – kde začít	36	→ Důležitá je správná intenzita	189
→ Poměr pasu k bokům	38	→ Jak být více aktivní – díky náhodným fyzickým aktivitám snáze dojdete do cíle	190
→ Potřebujete zhubnout?	39		
→ „Zpět do formy“ – jak tento program funguje	40		



PILATES SESTAVY	194
→ Sestava s novými základy – úroveň 1–2	197
→ Sestavy, úrovně 1–3	200
Krátké sestavy, úrovně 1–3 (10–15 minut)	200
Středně dlouhé sestavy, úrovně 1–3 (25–30 minut)	203
Dlouhé sestavy, úrovně 1–3 (45–50 minut)	206
→ Sestavy, úrovně 1–5	209
Cviky úrovně 4	209
Cviky úrovně 5	209
→ Sestavy, úrovně 1–6	210
Krátké sestavy, úrovně 1–6 (10–15 minut)	210
Středně dlouhé sestavy, úrovně 1–6 (25–30 minut)	213
Dlouhé sestavy, úrovně 1–3 (45–50 minut)	216
Zdravá budoucnost	219
Použité zdroje	220
Rejstřík	221

