

# Obsah

• Předmluva 9 • Poděkování 13 •

## Kapitola 1

### **Umění a praxe pilates . . . . . 15**

Přínosy pilates . . . . .	16
Historie pilates . . . . .	17
Principy cvičení pilates . . . . .	18
Laterální dýchání . . . . .	19
Zapojení pánevního dna . . . . .	19
Správné držení těla . . . . .	20
Kdy cvičit . . . . .	23
Kdy a co jíst . . . . .	23
Bezpečnost . . . . .	24

## Kapitola 2

### **Zahřívací a protahovací cviky vestoje . . . . . 25**

Modifikovaný postoj pilates . . . . .	26
Zahřátí ramen . . . . .	27
Zvedání pat se dřepem . . . . .	28
Protážení paží . . . . .	30
Protážení nohou . . . . .	32
Pánevní hodiny . . . . .	34
Rolování vestoje . . . . .	36
Zvedání ramen . . . . .	38

## Kapitola 3

### **Cviky na podložce vkleče . . . . . 39**

Pozice dítěte . . . . .	40
Vnější rotace paží . . . . .	41
Aktivace šikmých břišních svalů . . . . .	42
Kočí hřbet . . . . .	44
Vrtění ocáskem (Tail wag) . . . . .	45
Spuštění hrudníku . . . . .	46
Výkop do stran vkleče . . . . .	47

## Kapitola 4

### **Cviky na podložce vleže na boku . . 49**

Větrník . . . . .	52
Zvedání nohy . . . . .	53
Kroužky nohou vleže na boku . . . . .	54
Přednožení . . . . .	55
Ťukání nohou . . . . .	56
Jízda na kole vleže na boku . . . . .	58

## Kapitola 5

### **Cviky vleže na bříše . . . . . 61**

Zvedání protilehlých končetin . . . . .	62
Protažení stehna . . . . .	63
Zakopávání jednou nohou . . . . .	64
Plavání . . . . .	65
Zakopávání oběma nohama . . . . .	66
Labuť . . . . .	68
Klik . . . . .	69

## Kapitola 6

### **Cvičení vleže na zádech . . . . . 71**

Kroužky nohou vleže na zádech . . . . .	74
Zvedání pánve vleže na zádech . . . . .	76
Stovka . . . . .	78
Rolování vsedě . . . . .	80
Natažení jedné nohy . . . . .	82
Natažení obou nohou . . . . .	84
Přitahování natažené nohy . . . . .	85
Přitahování natažených nohou . . . . .	86
Crisscross (Střídavé přitahování) . . . . .	87
Šašek . . . . .	88
Most . . . . .	90
Rolování vleže . . . . .	92
Vývrtka . . . . .	93
Přitahování krční páteře . . . . .	95
Nůžky . . . . .	97
Jízda na kole . . . . .	99
Nůž (Jackknife) . . . . .	101

## Kapitola 7

### **Cviky na podložce vsedě . . . . . 103**

Protažení páteře: dopředu a do stran . . . . .	104
Mořská panna (Mermaid) . . . . .	106

Série cviků na chodidla.....	108
Kolébka.....	111
Úklon do strany vsedě.....	112
Otevřená kolébka.....	113
Twist páteře.....	114
Pila.....	116
Tuleň.....	118
Bumerang.....	119

## Kapitola 8

### **Cviky na stabilizačním míči ..... 121**

Hopsání na místě.....	125
Hopsání s výkopem.....	126
Hopsání s nataženou paží.....	127
Pánevní hodiny s protažením.....	128
Rolování s míčem.....	130
Rolování s předáváním míče.....	132
Pozice mostu na míči.....	134
Stovka s míčem.....	136
Protažení jedné nohy s míčem.....	137
Protažení obou nohou s míčem.....	138
Protažení natažené nohy s míčem.....	139
Protažení natažených nohou s míčem.....	140
Crisscross s míčem.....	141
Labuť na míči.....	142
Plavání na míči.....	143
Varianty pozice kopí na míči.....	144
Kliky na míči.....	146
Zvedání nohy vleže na boku na míči.....	147
Kroužení nohou vleže na boku na míči.....	148
Přední výkop vleže na boku na míči.....	149
Rolování na boku na míči.....	150

## Kapitola 9

### **Cviky s Magic Circle..... 151**

Série cviků vestoje na jedné noze: Rovnováha.....	153
Série cviků vestoje na jedné noze:	
Dopředu, dozadu a do stran.....	154
Série cviků s pažemi vestoje.....	156
Rolování páteře s kruhem.....	158
Rolování nohou s kruhem.....	160
Protažení jedné nohy s kruhem.....	162
Protažení obou nohou s kruhem.....	163

Protážení natažených nohou s kruhem .....	164
Crisscross s kruhem .....	165
Varianty sklapovaček s kruhem.....	166
Labuť s kruhem .....	168
Press s kruhem .....	169
Press down s kruhem vleže na boku .....	170
Press up s kruhem vleže na boku.....	171
Kroužení nohou vleže na boku s kruhem.....	172
Jízda na kole vleže na boku s kruhem .....	173
Ťukání nohou s kruhem .....	174

## Kapitola 10

### **Cviky s pružnou gumou ..... 175**

Protahování s gumou vestoje.....	180
Série cviků s úkrokem.....	182
Série cviků s úkrokem na posílení paží .....	184
Rotování páteře s gumou .....	186
Protážení nohy s gumou.....	187
Protážení natažené nohy s gumou .....	188
Protážení s gumou.....	189
Diamond Press.....	190
Rolování s gumou .....	191
Jackknife s gumou.....	192
Udržování rovnováhy s gumou.....	194
Leg press s gumou .....	196
Labuť a protážení hrudníku.....	198
Série cviků vleže na boku s gumou .....	200

## Kapitola 11

### **Tréninkové programy pilates ....203**

- O autorce **243**
- O odborné konzultantce českého vydání **244**