

# OBSAH

- 6 ÚVOD
- 8 Co je to Pilatesova metoda?
- 14 Jazyk Pilatesovy metody
- 24 Začínáme s cvičením
- 26 Přípravné cvičení
- 29 Zhodnocení
- 30 ÚVODNÍ SESTAVA
- 32 Stovka
- 34 Rolování v sedu
- 36 Kroužení nohou
- 38 Kolébka
- 40 Propínání jedné nohy
- 42 Propínání obou nohou
- 44 Protahování páteře
- 46 SESTAVA PRO ZACÁTEČNÍKY
- 48 Stovka
- 50 Rolování v lehu 1
- 52 Kroužení nohou
- 54 Kolébka
- 56 Propínání jedné nohy
- 58 Propínání obou nohou
- 60 Protahování páteře
- 62 Série u zdi
- 70 SESTAVA PRO STŘEDNÉ POKROČILÉ
- 72 Mapa cviků
- 74 Přednožení jedné nohy
- 76 Přednožení obou nohou
- 78 Střihy s přetáčením trupu
- 80 Houpačka: Přípravné cvičení
- 82 Houpačka
- 84 Vývrtka
- 86 Pilka
- 88 Otáčení hlavy
- 90 Zakopávání jedné nohy
- 92 Zakopávání obou nohou
- 94 Rolování v lehu 2
- 98 Série na boku: Příprava
- 100 Křvadlo
- 102 Unožování
- 104 Kroužení nohou
- 106 Šašek: Příprava
- 108 Šašek 1
- 110 Tuleň
- 112 SESTAVA PRO POKROČILÉ
- 114 Mapa cviků
- 116 Roláda
- 120 Ponoření labutě
- 122 Nůžky
- 124 Jízda na kole
- 126 Padací most
- 128 Rotace páteře
- 130 Kapesní nůž
- 132 Zvedání obou nohou
- 134 Zvedání jedné nohy
- 136 Bicykl
- 138 Přechod: Ťukání patami
- 140 Šašek 2
- 142 Šašek 3
- 144 Kankán
- 146 Kroužení pánví
- 148 Plavání
- 150 Vzpěr se zanožením
- 152 Vzpěr vzadu s přednožením
- 154 Unožování v kleku
- 156 Mořská panna
- 158 Bumerang
- 162 Kliky
- 164 Série s obručí
- 172 Kontaktní adresy
- 173 Rejstřík
- 175 Poděkování

