

Obsah

Předmluva	IX
Úvod	1
Peklo nebo ráj? Náš vztah k tělesným cvičením	
<i>Průběh Ingrid</i>	1
<i>Vy a pohyb</i>	2
<i>Komu je cvičení určeno?</i>	4
<i>Smysl pohybu: Inteligentní cvičení</i>	4
<i>Propojení těla a mysli</i>	5
1. Úžasné partnerství	7
Pilates a cvičební míč	
<i>Návrat domů</i>	7
<i>Co je Pilatesova metoda - fyzioterapie nebo kondiční cvičení?</i>	8
<i>Základní principy Pilatesovy metody</i>	9
<i>Proč Pilates na míči?</i>	10
<i>Jedinečná síla míče</i>	11
<i>Další využití míče</i>	14
<i>Než začnete</i>	15
<i>Výběr vhodného míče</i>	16
<i>Vše záleží na vás</i>	17
2. Dýchání a dechová cvičení	19
<i>Průběh Josepha Pilatese</i>	19
<i>Zadní dýchání</i>	20
<i>Dechová cvičení jako terapie</i>	21
<i>Dechová cvičení</i>	22
<i>Pozorování dechu • Zadní dýchání • Dýchání na boku</i>	
<i>„Oddechovky“ - základ přípravy</i>	26
<i>Oddechovka první • Oddechovka druhá • Oddechovka třetí</i>	
3. Cviky na správné držení těla	31

Příběh Elsie	31
Vady držení těla	32
Co je ideální postava	32
Všechno je naruby: Vzpřimovač páteře	33
Cviky na správné držení těla	34
• Sezení • Skákání • Pila • Kulatá záda • Otáčení páteře	
• Malá mořská víla	
4. Cviky na břišní svalstvo	43
Edvinův příběh	43
Život s bolestmi v bedrech	45
Zdroj síly a bolesti zad	46
Spočívání ve středu síly	47
Cviky na břišní svalstvo	47
Přitahování břicha k páteři • Malý břišní oblouk • Plný břišní oblouk • Sféry těla - Horní břišní oblouk u zdi • Vodopád • Rolování • Kroužení • Nohama • Houpačka • Protahování jedné nohy • Protahování obou nohou • Posilování šikmých břišních svalů • Nohy za hlavu	
5. Protahovací cviky	62
Obvyklá neděle: příběh z mého života	62
Rovnováha znamená duševní zdraví	63
Záklony versus předklony	64
Záklony	64
Labuť • Labuť se potápí • Mušle na mčiči • Variace • Kobylka	
6. Pilates na mčiči - posilování horních a dolních končetin	72
Příběh Jenny	72
Tělesná slabost je na obtíž	73
Všechno je naruby: přínos pro muže a ženy	74
Odolnost = posilování kostí	74
Přesnost a rytmus	75
Posilování paží	76
Objímání stromu • Otvírání ramen a posilování bicepsů • Salut • Veslování • Další posilování paží	
Posilování nohou	83
Cviky na posilování nohou • Sféry těla - Žabí skok	
7. Přestavba těla a uzdravení	88
Příběh Susan	88
Svaly mají paměť	89

<i>Tlumení bolesti</i>	90
<i>Úloha břišních svalů při péči o záda</i>	91
<i>Potíže s rameny a krkem</i>	92
<i>Míč jako terapeut</i>	93
<i>Přestavba těla</i>	94
<i>Zvedání boků • Zvedání boků s rovnováhou • Mosty na ramenou • Posilování kyčlí • Ohýbání a protahování • Na boku • Rovnováha • Kliky • Štika</i>	
8. Nejprostší potěšení: strečink	108
<i>Jeffův příběh</i>	108
<i>Příznivé účinky strečinku</i>	109
<i>Podrobnosti o bezpečném strečinku</i>	110
<i>Strečinkové cviky</i>	111
<i>Žába • Protahování podkolenních vazů • Protahování kyčlí • Protahování krku • Mušle • Protahování boků • Protážení beder • Protážení ramen • Oblouk • Dřep</i>	
9. Zvládnání stresu a kardiovaskulární cviky	123
<i>Příběh Roseanne</i>	123
<i>Stres</i>	124
<i>Návštěva relaxačního centra a další metody uvolňující stres</i>	125
<i>Kardiovaskulární cvičení</i>	127
<i>Rychlé skákání • Skákání s pohyby paží • Špičky • Vykopávání nohou • Otáčení</i>	
<i>Uvolňování stresu na míči</i>	134
<i>Relaxační poloha 1 • Relaxační poloha 2 • Relaxační poloha 3</i>	
10. Pilates na míči pro život	137
<i>Cestování versus příjezdy: příběh Lucy</i>	137
<i>Čtete svůj rytmus</i>	139
<i>Buďte takoví, jací jste</i>	140
<i>Tři sestavy</i>	140
<i>Sestava 1: Léčivý míč</i>	143
<i>Sestava 2: Základní sestava</i>	151
<i>Sestava 3: Pro pokročilé</i>	161
Poděkování	172
Záznamy o cvičení	174