

OBSAH

ÚVOD	5	ROTACE PÁTEŘE	38
PŘÍNOS PILATES	7	Přetočení páteře	
PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ	8	POSÍLENÍ BOKŮ, HÝŽDÍ A VNITŘNÍ STRANY STEHEN	40
CENTROVÁNÍ A DÝCHÁNÍ	10	Zvedání obou nohou • Unožování vleže na boku • Svirání polštáře mezi kolena	
DECHOVÉ CVIČENÍ	12	STABILITA LOPATEK A POSÍLENÍ ZAD	46
SPRÁVNĚ DRŽENÍ TĚLA A STABILITA PÁNVE	14	Předpažení • Upažení • Protažení zad	
Vysunování nohou • Zvedání nohou • Stabilita ramen		ZAPOJENÍ CELÉHO TĚLA	52
POHYBLIVOST PÁTEŘE	20	Balancování vsedě • Rolování páteře	
Podsazení pánve • Podsazení pánve s nadzvednutím • Přetáčení nohou		STREČINK	56
ZPEVNĚNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ	26	Ohybače kolenního kloubu • Čtyřhlavý sval stehenní • Hýždě • Ohybače kyčlí • Krk	
Zvedání hrudníku • Úvodní stovka • Stovka • Úvodní rolování vsedě		SVALOVÉ SKUPINY POSILOVANÉ METODOU PILATES	62
POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ	34	ZÁVĚR	63
Šikmý zdvih trupu vleže • Propínání jedné nohy		O AUTORCE	64

