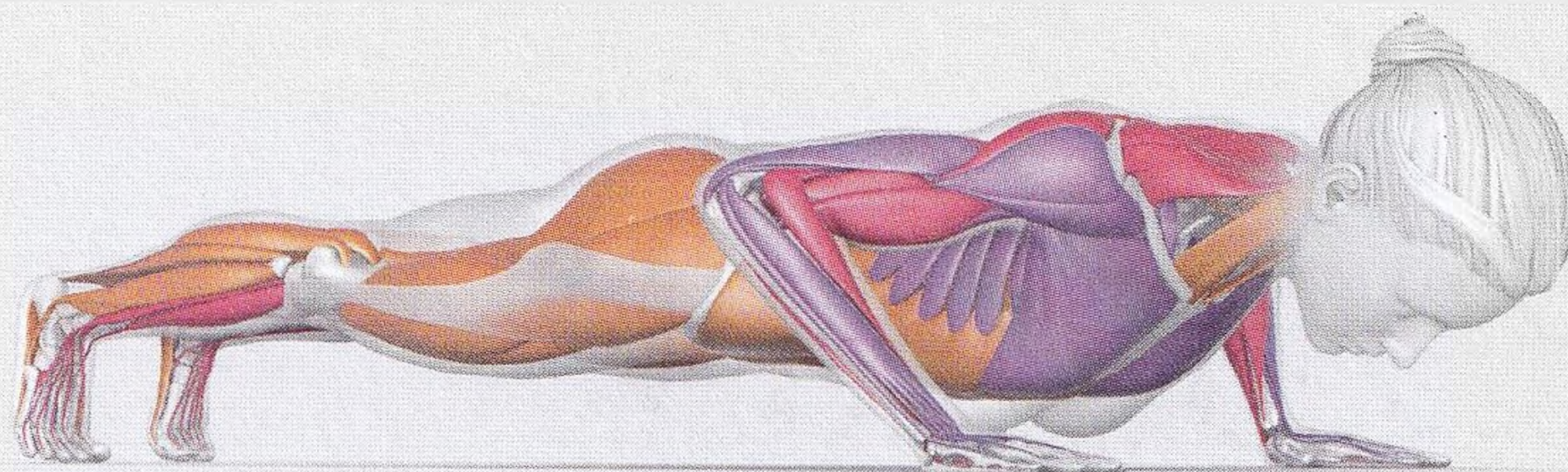


OBSAH

Úvod	6	PILATESOVÉ CVIČENIA	42	Nožnice	78
FYZIOLÓGIA PILATESU	12			Alternatívy	80
Svalová sústava	14	Úvod k cvičeniam	44	Bicykel	82
Spoznajte lokálne a globálne svaly	16	Jednoduché cvičenia na správne držanie tela	46	Mostík na lopatkách	84
Myofasciálne slučky	18	Posilňovanie brušných svalov	48	Alternatívy	86
Ako fungujú svaly	20	Posilňovanie šikmých brušných svalov	49	Plávanie	88
Kostrová sústava	22	CVIČENIA NA STABILITU	50	Alternatívy	90
Pevnosť kostí a kĺbov	24	Stovka	52	Tuleň	92
Svaly centra tela	26	Alternatívy	54	CVIČENIA NA ROTÁCIU	94
Prirodzená anatómia chrbtice	28	Kolíška vzad	56	Krúženie jednou nohou	96
Správne držanie tela	30	Alternatívy	58	Alternatívy	98
Príčiny mechanickej bolesti	32	Naťahovanie jednej nohy	60	Kop do strany	100
Pilates a úľava od bolesti	34	Alternatívy	62	Alternatívy	102
Dychové techniky	36	Naťahovanie oboch nôh	64	Rotácia v bedrách	104
Zdravé trávenie	38	Alternatívy	66	Alternatívy	106
Pilates a všímavosť pri strese a úzkosti	40	Kolíška s otvorenými nohami	68	Kop do strany v kľaku	108
		Labutia kolíška	70	Úklon do strany	110
		Alternatívy	72	Alternatívy	112
		Zakopávanie jednou nohou	74	Rotácia do strany	114
		Zakopávanie oboma nohami	76	Otváranie nohy	116
				Dvíhanie a priťahovanie nohy	117
				Dvíhanie oboch nôh naraz	118
				Dvíhanie jednej nohy	119



CVIČENIA NA POSILNENIE

	120
Rolovanie v sede	122
Alternatívy	124
Obrátené rolovanie v sede	126
Skrutkovanie	128
Natahovanie krku	132
Stojka na lopatkách	134
Sed v tvare písmena V	136
Alternatívy	138
Dvíhanie nohy vo vzpore	140
Alternatívy	142
Dvíhanie nohy v obrátenom vzpore	144
Alternatívy	146
Bumerang	148
Kolíska na bruchu	152
Prsia	154
Kris-kros brušáky	155
Rovnováha na lopatkách	156
Kľuky	158
Alternatívy	160

CVIČENIA NA POHYBLIVOSŤ

	162
Natahovanie chrbtice	164
Píla	166
Rotácia chrbtice	168
Kobra	170
Otváranie horných končatín	172
Navliekanie nite	174
Morská panna	176

PILATESOVÝ TRÉNING 178

Fitnes	180
Cvičebné plány pre začiatočníkov	182
Cvičebné plány pre stredne pokročilých	184
Cvičebné plány pre pokročilých	186
Pilates pre bežcov	188
Pilates pre plavcov	190

Pilates pri silovom tréningu	192
Pilates pri sedavom zamestnaní	194
Pilates pre zdravie ženy	198
Pilates pri bolestiach chrbta	202
Pilates pri bolestiach krku a hlavy	204
Pilates pri skolióze	206
Pilates pri hypermobilitě	208
Pilates pri osteoporóze	210
Pilates pri artritíde	212
Register	214
Použitá literatúra	220
O autorke a poďakovanie	223