

6 Zdraví pomocí Pilatesova tréninku

8 Pilates – Zdraví prospěšný trénink

9 Jak se vyvinula Pilatesova metoda

10 Účinky Pilatesovy metody: vznikne nové vnímání těla

14 Pilatesova metoda pro zdravé klouby a kosti

14 Zdravé klouby – základ naší pohyblivosti

17 Pilatesův trénink – pro ohebné a zdravé klouby

20 Kostí – naše opora a podpora

26 Porozumějte Pilatesovu tréninku, vyzkoušejte si ho a připravte se na něj

28 Základy Pilatesovy metody

28 Zaměřte se na střed těla – aktivujte „elektránu“

32 Dýchání při Pilatesově tréninku

34 Svěste lopatky

36 Přemístěte pánev do správné polohy

37 Protáhněte páteř – prodlužte tělo

37 Soustředte se a uvolněte se

37 Kontrolujte a řiďte pohyb

38 Ještě pár rad, než začnete cvičit

40 Rozehřátí a přípravné cviky

40 Rozehřátí

43 Přípravné cviky

48 Nejlepší cviky pro klouby a kosti

50 10 špičkových cviků pro zdravé klouby

- 50 Kroužení pažemi – Arm Circles • Kroužení nohama – Single Leg Circles – jednoduchá varianta • Kroužení nohama – Single Leg Circles – původní Pilatesův cvik • Most – Bridging • Protahování nohy – Single Leg Stretch • Vzpor na ramenech – Shoulder Bridge • Leh sed – Roll Up • Otáčení páteří – Spine Twist • Komíhání nohou – Side Leg Kick • Letící orel – Flying Eagle • Kočičí hřbet
- 71 Program pro zdravé klouby

72 10 špičkových cviků pro pevné kosti

- 72 Stovka – The Hundred – jednodušší varianta • Stovka – The Hundred – obtížnější varianta • Sklapovačka – Criss-cross • Mírné kroužení nohou – Side Leg Circles • Mírné kroužení nohou se vzporem na předloktí • Plavání – Swimming • Vzpor na rukou • Silový kočičí hřbet • Prkno – Leg Pull Front • Procvičování břicha s kroužením pažemi • Otvírač srdce
- 92 Program pro pevné kosti

93 Rejstřík

94 O autorce / Doporučená literatura