

# OBSAH

**PROLOG: Starý konec ...11**

**PILATESOVO TAJEMSTVÍ ...15**

## **METODA**

**Tajemství, principy a pozvánka  
za zrcadlo**

Pilatesův slib ...17

První rande ...17

Pozice ...18

Cviky ...18

Kreace ...19

Pyramida ...19

Labyrint ...19

Relaxace ...20

**Pilatesovy principy ...20**

Princip 1: Koncentrace ...21

Princip 2: Kontrola ...21

Princip 3: Dýchání ...22

Jak dýcháme? ...22

Pilatesův nádech ...22

Pilatesův výdech ...23

Princip 4: Aktivní centrální pletenec ...23

Neutrální pánev ...24

Loď ...24

Přilepení ...25

Pupek k páteři ...25

Zip ...26

Výtah ...26

Princip 5: Preciznost ...26

Princip 6: Plynulost ...27

Rozlišení ...27

Opakování ...28

Strečink ...28

Bod zvratu ...28

Horký start ...29

## **LADY PILATES**

**Cesta za zdravím, krásou  
a štíhlou linií**

12týdenní program ...31

Kalendář ...32

Rady všem Bibianám ...33

Deník ...34

## **SRPEN**

**Jak Bibiana začala cvičit  
a jak se jí to zalíbilo**

## **PRVNÍ ČTYŘI TÝDNY**

**Sedm pilotních pozic ...43**

Pozice 1: Relaxační poloha ...43

Pozice 2: Dýchání ...44

Pozice 3: Centrální pletenec ...44

Pozice 4: Pánev ...45

Pozice 5: Sed na míči ...46

Pozice 6: Klek s míčem ...47

Pozice 7: Líný brouk ...47

**Sedm strečinkových figur ...48**

Figura 1: Uvolnění kyčle ...48

Figura 2: Uvolnění ohýbačů kolena ...49

Figura 3: Uvolnění vnitřní strany  
stehů ...49

Figura 4: Uvolnění předního bedra ...50

Figura 5: Uvolnění vnější strany ramene  
...51

Figura 6: Uvolnění vnitřní strany ramene  
...51

Figura 7: Uvolnění horních lopatkových  
svalů ...52

## Hlavní sestava – Pilatesovy cviky ...53

- Cvik 1: Stovka ...53
- Cvik 2: Klubko ...54
- Cvik 3: Kruhy ...55
- Cvik 4: Kolébka ...55
- Cvik 5: Váhy ...56
- Cvik 6: Fontána ...57
- Cvik 7: Pilka ...58
- Cvik 8: Kleště I, Kleště II ...58
- Cvik 9: Stéblo ...59
- Cvik 10: Nymfa ...60
- Cvik 11: Strom ...61
- Cvik 12: Dekolt ...61
- Cvik 13: Biceps ...62
- Cvik 14: Kazačok s obručí ...63
- Cvik 15: Vějíř I ...63
- Cvik 16: Píst ...64

Reformer – cviky na ruce: Balet, Čáp,  
Bicykl ...65

Reformer – cviky na ruce: Pozdrav, Křídla,  
Kruhy ...66

Srpen: hodnocení ...68

## PILATES MEDICAL Rehabilitační medicína formuje a napravuje lidské tělo

- Rehabilitační medicína a Pilates ...69
- Trénink břišního svalstva ...70
- Věda ve stopách Pilatese ...71
- Centrální pletenec – horní etáž ...71
- Ideální silueta ...71
- Pilatesovo držení těla ...72
- Klíčové zóny pro cvičení ...72
  - Hlava a šíje ...72
  - Ramena a lopatky ...72
  - Pánev a nohy ...73
- Stoj a chůze ...73
- Pilatesův stoj ...74

## Centrální pletenec – dolní etáž ...75

- Civilizační daň ...75
- Paradox posilovny ...76
- Tarzan ...76
- Méně je více ...76
- Vakuum Arnolda Schwarzeneggera ...77
- Dvě tváře ...77
- Originální sestava Josepha Pilatese ...78
- Břišní série ...78
- Panelák a katedrála ...79
- Michelangelův Dávid ...79
- Když 172 znamená 165 ...79
- Vnitřní krása ...80
- Knockaloe Moar Camp ...80
- Pilates s míčem ...81
- Balantes ...81
- Pilatesova cvičení při poškození plotének ...82
- Pilatesova cvičení při artróze kloubů ...82
- Pilates v těhotenství ...83
- Pilates a obezita ...83
- Pilates není jóga ...84
- Skupinová cvičení ...85

## ZÁŘÍ

### Jak si Bibiana všimla prvních výsledků a nabrala druhý dech

## DRUHÉ ČTYŘI TÝDNY

- Cvik 17: Céčko ...86
- Cvik 18: Maják ...87
- Cvik 19: Křížem krážem ...88
- Cvik 20: Nůžky ...89
- Cvik 21: Pružina ...90
- Cvik 22: Šašek ...91
- Cvik 23: Bicykl ...92
- Cvik 24: Boční kruhy ...93
- Cvik 25: Morýlek ...94
- Cvik 26: Lastura I ...95
- Cvik 27: Klubko na míči ...96
- Cvik 28: Šikmé klubko na míči ...97

Cvik 29: Vějíř II	...98
Cvik 30: Vějíř III	...98
Cvik 31: Mořská panna	...99
Cvik 32: Lastura II	...100
Cvik 33: Stlačená obruč I	...101
Cvik 34: Stlačená obruč II	...102
Cvik 35: Stlačená obruč III	...102
Cvik 36: Čáp s obručí	...103
Reformer – cviky na nohy: Fontána	...104
Reformer – cviky na nohy: Nahoru a dolů	...105
Reformer – cviky na nohy: Věčko	...106
Reformer – cviky na ruce: Veslování	...106
Reformer – cviky na ruce: Dekolt	...107
Reformer – cviky na ruce: Letadlo	...108
Reformer – cviky na ruce: Biceps	...108
Září: hodnocení	...109

## PŘÍBĚH

### Milióny cvičenců, tisíce instruktorů a jeden génius

Pilates patří všem!	...110
Život a metoda: dějství první	...111
Život a metoda: dějství druhé	...111
Život a metoda: dějství třetí	...112
Život: opona padá	...113
Metoda: opona stoupá	...114
Clara Pilatesová	...116
Osud Pilates Studia	...116
Pilatesovy knihy	...117
Tvé zdraví (Your Health)	...117
Návrat k životu pomocí kontrologie (Return to Life through Contrology)	...118
Historická fotografie	...119
Pilates naživo	...120
Sedm slavných žáků	...120
Raportová reportáž	...121
Celebrity a Pilates	...121

## ŘÍJEN

### Jak Bibiana získala potlesk a doběhla do finále

#### TŘETÍ ČTYŘI TÝDNY

Cvik 37: Komorná	...122
Cvik 38: Svíce	...124
Cvik 39: Pinzeta	...125
Cvik 40: Plavání	...126
Cvik 41: Mušketa	...127
Cvik 42: Padací most I	...128
Cvik 43: Kankán	...129
Cvik 44: Twist	...130
Cvik 45: Tuleň	...131
Cvik 46: Kliky I	...132
Cvik 47: Socha	...133
Cvik 48: Křídla	...133
Cvik 49: Vzpírání	...134
Cvik 50: Létání	...135
Cvik 51: Most	...136
Cvik 52: Štít	...137
Cvik 53: Padací most II	...138
Cvik 54: Kliky II	...139
Cvik 55: Píka	...140
Cvik 56: Oblouk	...141
Reformer – cviky na ruce: Triceps	...142
Reformer – cviky na ruce a páteř: Céčko	...143
Reformer – cviky na ruce a páteř: Poloblouk	...143
Reformer – cviky na ruce: Náruč	...144
Reformer – cviky na ruce: Kač kač	...144
Reformer – cviky na ruce: Křídlo	...145
Reformer – cviky na ruce: Pocta I	...145
Reformer – cviky na ruce: Pocta II	...146
Reformer – cviky na ruce: Dlaně	...146
Reformer – cviky na ruce: Strom	...147
Reformer – cviky na ruce: Šíp	...148
Wunda Chair – cviky na nohy: Židle I	...149

Wunda Chair – cviky na ruce: Židle II  
...149

Wunda Chair – cviky na ruce i nohy:  
Židle III ...150

Říjen: hodnocení ...151

**EPILOG: Nový začátek ...152**

## **MUZEUM**

**Pilatesovy přístroje, nářadí  
a pomůcky**

Reformoval Reformer ...153

Přístroje ...154

Cadillac (Trapeze Table) ...154

Reformer ...154

Clinical Reformer ...155

Personal Reformer ...155

Reformer Half Trapeze Combination ...155

Reformer Trapeze Combination ...156

Wunda Chair ...156

Nářadí ...156

Spine Supporter (C-Shaper) ...156

Spine Corrector ...157

Arc Barrel ...157

Ladder Barrel ...157

Ped-A-Pul ...157

Pomůcky ...158

Magic Circle ...158

Gondola Pole ...158

Rotator Disc ...158

Magic Roller ...158

**P. S. (Pilates Scriptorum)**

**DIETA PILATES MEDICAL**

**Racionální stravovací režim**

Základní pravidla ...159

1. den ...159

2. den ...161

3. den ...163

4. den ...164

5. den ...166

6. den ...168

7. den ...170