

Obsah

Celková svěžest: Procvičování mysli a těla	6	Jóga-Pilates	132
		Úvod	134
		Prstenec síly	136
Iyengarova jóga	8	Pozice ve stoji	162
Úvod	10	Přetočené pozice	186
Procvičování pozic (<i>ásan</i>)	14	Vyvážené pozice	198
		Pozice v sedu	212
Pilates	46	Sekvence	234
Úvod do Pilatova systému	48	Poděkování	252
Historie Pilatova systému	51	Společnosti a užitečné adresy	253
Výhody Pilatova systému	52	Rejstřík	254
Cvičební prostředí	54		
Klíčové prvky Pilatova systému	56		
Prstenec síly	58		
Neutrální páteř	60		
Svaly pánevního dna	61		
Cviky pro zahřátí a pro zvýšení pohyblivosti	62		
Procvičování břišních a zadových svalů	70		
Procvičování horní a spodní části těla	82		
Protahování	94		
Učiňte Pilátův systém součástí svého života	104		

