Obsah

Kondice pro život 8
Zásady metody pilates 10
Centrum síly 14
Pilates doma 16
Pilates a výživa 20
Anatomie lidského těla 24

TO NEJLEPŠÍ Z KLASIKY 27
Stovka I 28
Stovka II 30
Rolování 32
Roláda 34
Kroužení jednou nohou 36
Kolébka 38
Jedna noha protažená 40
Obě nohy protažené 42
Strečink páteře 44
Vývrtka 46
Pilka 48
Protažení šíje 50
Nůžky 52
Most 54
Hmity stranou na boku 56
Průprava na šaška 58
Šašek 60
Plavání 62
Zanožování ve vzporu 64
Unožování vkleče na boku 66
Boční vzpor na ruce 68
Kliky 70

ROZŠIŘUJÍCÍ CVIKY 73
Kočičí hřbet 74
Pozice dítěte 76
Stavěcí pes 78
Opičí chůze 80
Nízké prkno 82
Nízké a vysoké prkno 84
Střecha 86
Podpor na předloktí na boku 88
Podpor ležmo s upažením 90
Superman 92
Zadní hořák 94
Prsa 96
Ťukání patami 98
Spouštění jedné nohy 100
Spouštění obou nohou 102
Spouštění nohou s míčem 104
Základní zkracovačka 106
Osmička s míčem 108
Hmity pažemi v C-oblouku 110
Most s míčem 112
Pochod v pozici mostu 114
Most s přednožením 116
Bojovník s otáčením páteře 118
Střihy s přetáčením 120
Stříhání nohama 122
Ťukání jednou patou 124
Ťukání patami s míčem 126
Ťukání patami 128
Žába 130
Most na jedné noze 132
Série na boku 134
Kroužení nohou vleže na boku 136
Obě nohy zvednuté 138
Zdvih nohy vleže na boku s míčem 140
Široké plié 142
Přednožení vestoje 144
Tricepsové zapažování 146
Tricepsové kliky 148
Tricepsový vzpor vzadu 150
Předpažování z upažení 152
Předpažování v předklonu 154
Upažování v předklonu 156
Tlaky na ramena 158
Upažování vestoje 160
Vzpažování vestoje 162
Zipování 164
Základní bicepsový zdvih 166

CVIČEBNÍ SESTAVY 169
Klasický pilates I 170
Klasický pilates II 170
Střed těla pro pokročilé I 172
Střed těla pro pokročilé II 172
Sestava vleže na boku 174
Propojení nohou a středu těla 174
Sestava na nohy 176
Sestava na paže 176
Sestava na páteř 178
Základní cviky na záda 178
Zacíleno na hýžďové svaly 180
Protažení 180

Závěr 183
Slovníček použitých termínů 184
Slovníček latinských názvů svalů 186
Obrazový rejstřík cviků 188
O autorce 192