

Obsah

O metodě Pilates	7
1. Úvod	8
2. Oprášená novinka?	9
3. Komu je kniha určena?	12
4. Kdo může cvičit Pilates?	13
5. Respektujte věkové zvláštnosti!	14
6. Pilates – „líný aerobik“	17
7. Co je vlastně metoda Pilates	19
8. Tajemství Pilates	21
9. Jak funguje metoda Pilates	22
10. Obrazová představa pohybu	24
11. Důležitá je sebedůvěra	25
12. Principy cvičení Pilates na podložce	26
13. Co je třeba ještě si uvědomit	30
14. Odpovědi na nejčastější otázky	35
15. Kombinace Pilates a využití měkkého míčku	38
Jak cvičit Pilates	41
1. Příprava a sestavení lekce Pilates – balanční cvičení s míčkem	42
2. Schopnost pohybu aneb troška zdravotvědy	44
3. Bolesti zad	46
4. Účinky cvičení Pilates	48
5. Vliv cvičení Pilates na správné držení těla	48
Sestavy cvičení	51
1. Desatero pro domácí cvičení	52
2. Popis základních poloh na podložce	53
3. Začínáme cvičit – zahřívání	56
4. Základní sestava Pilates pro začátečníky	60
5. Program balančních cvičení na měkkém míčku metodou Pilates	77
6. Izometrická posilovací cvičení	97
7. Zásobník cviků I	101
8. Zásobník cviků II – pro náročné	113
Závěrem...	131
Slovo lékaře o metodě Pilates (M. Tichý)	132
Literatura	133