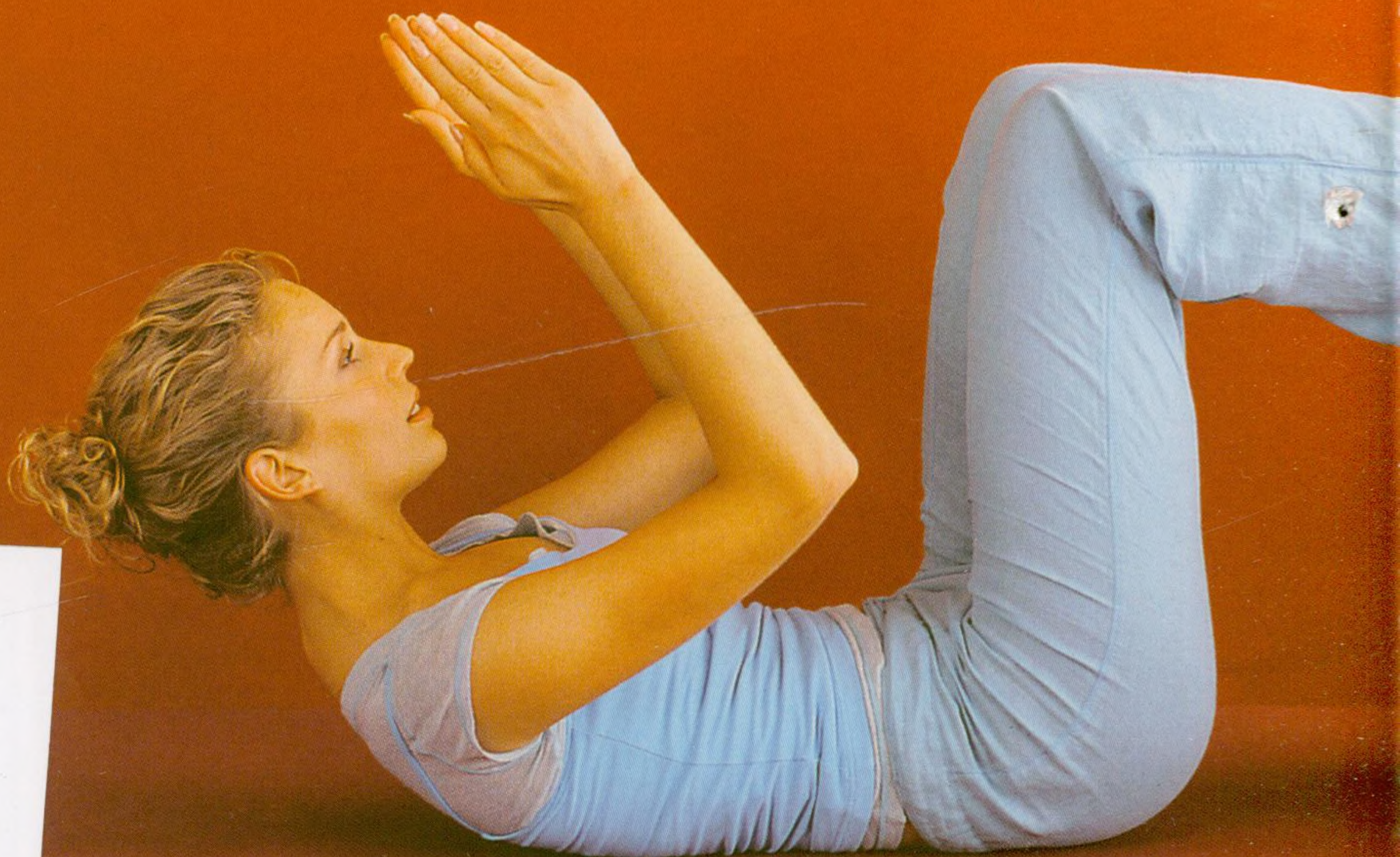




Úvod do Pilatova cvičení

7

Komplexní cvičení	8
Šetrně, ale s výsledky	9
Joseph Hubertus Pilates – život a dílo	10
Šest principů Pilatovy metody	12
V čem je cvičení specifické?	13
Cvičení doma	14
Účinky na tělo i ducha	16
Uvolnění, rovnováha, půvab	17
Užitek pro tělo	18
Hluboké a povrchové svalstvo	21

NIHOVNA
v
přir. číslo
ENO
13521

Pilatovy cviky

27

Praktické rady před zahájením cvičení	28
Vaše tělo	29
Cvičení	36
Kompletní cvičební program	38
Nejdůležitější pojmy	40
Rozcvička – správné naladění před cvičením	44
Klasické Pilatovy cviky	56
S Pilatem zdraví, fit a štíhlí	57
Klasické cviky pro začátečníky	59
Klasické cviky pro pokročilé	75
Klasické cviky pro velmi pokročilé	115
Cvičení s malým náčiním	134
Cvičení s kruhem, pásem a míčem	140



Na míru ušité cvičební plány

157

Fit v každé životní situaci	158
Aktivně proti vadnému držení těla	159
Program pro příjemný pocit pohody	162
Pilates a těhotenství	164
Agilní a zdraví vstříc stáří	168

Další informace

Knihy a adresy	170
Rejstřík	172
Seznam cviků	175
Tiráž	176

