

OBSAH

Úvod	4	ZÁKLADNÍ SESTAVA	32	Unožování	70
Co je to Pilatesova metoda?	5	Stovka	34	Kroužení nohou v lehu na boku	72
Hlavní principy Pilates	8	Rolování v lehu	36	Ťukání patami	74
Jak cvičit efektivně	10	Kroužení nohou	38	Šásek	76
Jak Pilatesova metoda funguje	12	Kolébka	40	Tuleň	78
		Propínání jedné nohy	42		
ÚVODNÍ SESTAVA	16	Propínání obou nohou	44	VOLITELNÉ CVIKY	80
Stovka	18	Přednožení jedné nohy	46	Bicepsové zdvihy	82
Rolování v lehu	20	Přednožení obou nohou	48	Upažování v předklonu	84
Kroužení nohou	22	Střihy s přetáčením trupu	50	„Zipování“	86
Kolébka	24	Protahování páteře	52	Vzpažování vestoje	88
Propínání jedné nohy	26	Houpačka	54	Kroužení pažemi	90
Propínání obou nohou	28	Vývrtka	56	Klouzání dolů	92
Protahování páteře	30	Pilka	58	Rolování do předklonu	94
		Otáčení hlavy	60		
		Zakopávání jedné nohy	62	Rejstřík	96
		Zakopávání obou nohou	64	Poděkování	96
		Rolování v lehu 2	66		
		Kyvadlo	68		