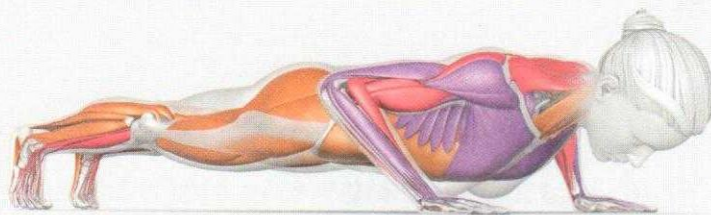


OBSAH

| | | | | | |
|--|----|---|----|------------------------------|-----|
| Úvod | 6 | PILATESOVÉ CVIČENIA | 42 | Nožnice | 78 |
| FYZIOLÓGIA PILATESU | 12 | | | Alternatívy | 80 |
| Svalová sústava | 14 | Úvod k cvičeniam | 44 | Bicykel | 82 |
| Spoznajte lokálne a globálne svaly | 16 | Jednoduché cvičenia na správne držanie tela | 46 | Mostík na lopatkách | 84 |
| Myofasciálne slučky | 18 | Posilňovanie brušných svalov | 48 | Alternatívy | 86 |
| Ako fungujú svaly | 20 | Posilňovanie šikmých brušných svalov | 49 | Plávanie | 88 |
| Kostrová sústava | 22 | CVIČENIA NA STABILITU | 50 | Alternatívy | 90 |
| Pevnosť kostí a kĺbov | 24 | Stovka | 52 | Tuleň | 92 |
| Svaly centra tela | 26 | Alternatívy | 54 | CVIČENIA NA ROTÁCIU | 94 |
| Prirodzená anatómia chrbtice | 28 | Kolíska vzad | 56 | Krúženie jednou nohou | 96 |
| Správne držanie tela | 30 | Alternatívy | 58 | Alternatívy | 98 |
| Príčiny mechanickej bolesti | 32 | Natahovanie jednej nohy | 60 | Kop do strany | 100 |
| Pilates a úľava od bolesti | 34 | Alternatívy | 62 | Alternatívy | 102 |
| Dychové techniky | 36 | Natahovanie oboch nôh | 64 | Rotácia v bedrách | 104 |
| Zdravé trávenie | 38 | Alternatívy | 66 | Alternatívy | 106 |
| Pilates a všímavosť pri strese a úzkosti | 40 | Kolíska s otvorenými nohami | 68 | Kop do strany v kľaku | 108 |
| | | Labutia kolíska | 70 | Úklon do strany | 110 |
| | | Alternatívy | 72 | Alternatívy | 112 |
| | | Zakopávanie jednou nohou | 74 | Rotácia do strany | 114 |
| | | Zakopávanie oboma nohami | 76 | Otváranie nohy | 116 |
| | | | | Dvíhanie a pritahovanie nohy | 117 |
| | | | | Dvíhanie oboch nôh naraz | 118 |
| | | | | Dvíhanie jednej nohy | 119 |



CVIČENIA NA POSILNENIE

| | |
|-------------------------------------|------------|
| | 120 |
| Rolovanie v sede | 122 |
| Alternatívy | 124 |
| Obrátené rolovanie v sede | 126 |
| Skrutkovanie | 128 |
| Natahovanie krku | 132 |
| Stojka na lopatkách | 134 |
| Sed v tvare písmena V | 136 |
| Alternatívy | 138 |
| Dvíhanie nohy vo vzpore | 140 |
| Alternatívy | 142 |
| Dvíhanie nohy v obrátenom vzpore | 144 |
| Alternatívy | 146 |
| Bumerang | 148 |
| Kolíska na bruchu | 152 |
| Psia | 154 |
| Kre-kros brušáky | 155 |
| Rovnováha na lopatkách | 156 |
| Kuky | 158 |
| Alternatívy | 160 |

CVIČENIA NA POHYBLIVOSŤ

| | |
|----------------------------|------------|
| | 162 |
| Natahovanie chrbtice | 164 |
| Píla | 166 |
| Rotácia chrbtice | 168 |
| Kobra | 170 |
| Otváranie horných končatín | 172 |
| Navliekanie nite | 174 |
| Morská panna | 176 |

PILATESOVÝ TRÉNING

178

| | |
|---|------------|
| Fitnes | 180 |
| Cvičebné plány pre začiatočníkov | 182 |
| Cvičebné plány pre stredne pokročilých | 184 |
| Cvičebné plány pre pokročilých | 186 |
| Pilates pre bežcov | 188 |
| Pilates pre plavcov | 190 |

| | |
|--|------------|
| Pilates pri silovom tréningu | 192 |
| Pilates pri sedavom zamestnaní | 194 |
| Pilates pre zdravie ženy | 198 |
| Pilates pri bolestiach chrbta | 202 |
| Pilates pri bolestiach krku a hlavy | 204 |
| Pilates pri skolióze | 206 |
| Pilates pri hypermobilitě | 208 |
| Pilates pri osteoporóze | 210 |
| Pilates pri artritíde | 212 |
| Register | 214 |
| Použitá literatúra | 220 |
| O autorke a poďakovanie | 223 |