

# Obsah

• Předmluva 9 • Poděkování 13 •

Kapitola 1	<b>Umění a praxe pilates . . . . . 15</b>
	Přínosy pilates . . . . . 16
	Historie pilates . . . . . 17
	Principy cvičení pilates . . . . . 18
	Laterální dýchání . . . . . 19
	Zapojení pánevního dna . . . . . 19
	Správné držení těla . . . . . 20
	Kdy cvičit . . . . . 23
	Kdy a co jíst . . . . . 23
	Bezpečnost . . . . . 24
Kapitola 2	<b>Zahřívací a protahovací cviky vestoje . . . . . 25</b>
	Modifikovaný postoj pilates . . . . . 26
	Zahřátí ramen . . . . . 27
	Zvedání pat se dřepem . . . . . 28
	Protažení paží . . . . . 30
	Protažení nohou . . . . . 32
	Pánevní hodiny . . . . . 34
	Rolování vestoje . . . . . 36
	Zvedání ramen . . . . . 38
Kapitola 3	<b>Cviky na podložce vkleče . . . . . 39</b>
	Pozice dítěte . . . . . 40
	Vnější rotace paží . . . . . 41
	Aktivace šikmých břišních svalů . . . . . 42
	Kočičí hřbet . . . . . 44
	Vrtění ocáskem (Tail wag) . . . . . 45
	Spuštění hrudníku . . . . . 46
	Výkop do stran vkleče . . . . . 47

## Kapitola 4

### **Cviky na podložce vleže na boku . . . 49**

Větrník . . . . .	52
Zvedání nohy . . . . .	53
Kroužky nohou vleže na boku . . . . .	54
Přednožení . . . . .	55
Ťukání nohou . . . . .	56
Jízda na kole vleže na boku . . . . .	58

## Kapitola 5

### **Cviky vleže na břiše . . . . . 61**

Zvedání protilehlých končetin . . . . .	62
Protažení stehna . . . . .	63
Zakopávání jednou nohou . . . . .	64
Plavání . . . . .	65
Zakopávání oběma nohama . . . . .	66
Labuť . . . . .	68
Klik . . . . .	69

## Kapitola 6

### **Cvičení vleže na zádech . . . . . 71**

Kroužky nohou vleže na zádech . . . . .	74
Zvedání pánve vleže na zádech . . . . .	76
Stovka . . . . .	78
Rolování vsedě . . . . .	80
Natažení jedné nohy . . . . .	82
Natažení obou nohou . . . . .	84
Přitahování natažené nohy . . . . .	85
Přitahování natažených nohou . . . . .	86
Crisscross (Střídavé přitahování) . . . . .	87
Šašek . . . . .	88
Most . . . . .	90
Rolování vleže . . . . .	92
Vývrtka . . . . .	93
Přitahování krční páteře . . . . .	95
Nůžky . . . . .	97
Jízda na kole . . . . .	99
Nůž (Jackknife) . . . . .	101

## Kapitola 7

### **Cviky na podložce vsedě . . . . . 103**

Protažení páteře: dopředu a do stran . . . . .	104
Mořská panna (Mermaid) . . . . .	106

Série cviků na chodidla . . . . .	108
Kolébka . . . . .	111
Úklon do strany vsedě . . . . .	112
Otevřená kolébka . . . . .	113
Twist páteře . . . . .	114
Pila . . . . .	116
Tuleň . . . . .	118
Bumerang . . . . .	119

## Kapitola 8

### **Cviky na stabilizačním míči . . . . . 121**

Hopsání na místě . . . . .	125
Hopsání s výkopem . . . . .	126
Hopsání s nataženou paží . . . . .	127
Pánevní hodiny s protažením . . . . .	128
Rolování s míčem . . . . .	130
Rolování s předáváním míče . . . . .	132
Pozice mostu na míči . . . . .	134
Stovka s míčem . . . . .	136
Protažení jedné nohy s míčem . . . . .	137
Protažení obou nohou s míčem . . . . .	138
Protažení natažené nohy s míčem . . . . .	139
Protažení natažených nohou s míčem . . . . .	140
Crisscross s míčem . . . . .	141
Labuť na míči . . . . .	142
Plavání na míči . . . . .	143
Varianty pozice kopí na míči . . . . .	144
Kliky na míči . . . . .	146
Zvedání nohy vleže na boku na míči . . . . .	147
Kroužení nohou vleže na boku na míči . . . . .	148
Přední výkop vleže na boku na míči . . . . .	149
Rolování na boku na míči . . . . .	150

## Kapitola 9

### **Cviky s Magic Circle . . . . . 151**

Série cviků vestoje na jedné noze: Rovnováha . . . . .	153
Série cviků vestoje na jedné noze:	
Dopředu, dozadu a do stran . . . . .	154
Série cviků s pažemi vestoje . . . . .	156
Rolování páteře s kruhem . . . . .	158
Rolování nohou s kruhem . . . . .	160
Protažení jedné nohy s kruhem . . . . .	162
Protažení obou nohou s kruhem . . . . .	163

Protažení natažených nohou s kruhem . . . . .	164
Crisscross s kruhem . . . . .	165
Varianty sklapovaček s kruhem . . . . .	166
Labuť s kruhem . . . . .	168
Press s kruhem . . . . .	169
Press down s kruhem vleže na boku . . . . .	170
Press up s kruhem vleže na boku . . . . .	171
Kroužení nohou vleže na boku s kruhem . . . . .	172
Jízda na kole vleže na boku s kruhem . . . . .	173
Ťukání nohou s kruhem . . . . .	174

## Kapitola 10

### **Cviky s pružnou gumou . . . . . 175**

Protahování s gumou vestoje . . . . .	180
Série cviků s úkrokem . . . . .	182
Série cviků s úkrokem na posílení paží . . . . .	184
Rotování páteře s gumou . . . . .	186
Protažení nohy s gumou . . . . .	187
Protažení natažené nohy s gumou . . . . .	188
Protažení s gumou . . . . .	189
Diamond Press . . . . .	190
Rolování s gumou . . . . .	191
Jackknife s gumou . . . . .	192
Udržování rovnováhy s gumou . . . . .	194
Leg press s gumou . . . . .	196
Labuť a protažení hrudníku . . . . .	198
Série cviků vleže na boku s gumou . . . . .	200

## Kapitola 11

### **Tréninkové programy pilates . . . . 203**

- O autorce **243**
- O odborné konzultantce českého vydání **244**