

Pilates

Skuteczny
trening fitness
w domu



Zawiera
DVD
z ćwiczeniami



Christa G. Traczinski – Robert S. Polster

Pilates

Skuteczny trening
fitness w domu



Spis treści

Przedmowa

I. Co to jest pilates?	11
Dlaczego pilates służy naszemu ciału	11
Co warto wiedzieć o Josephie Pilatesie	15
Metoda Pilatesa	17
Zasady treningu metodą Pilatesa	20
Kontrola	20
Koncentracja	21
Precyzja	21
Oddychanie	22
Centrowanie	22
Płynność ruchów	23
Odprężenie	23
Poprawa równowagi i symetrii ciała	23
Zalety treningu metodą Pilatesa	25
II. Podstawy treningu metodą Pilatesa:	
całościowy fitness dla ciała i umysłu	29
Korekta wad postawy	29
Pudło Pilatesa	33
Kręgosłup	34
Mocny ośrodek siły	34
Mały test Pilatesa: na ile jesteśmy sprawni?	37
Swobodny przepływ energii życiowej	38
Wyostrenie postrzegania swojego ciała	42
Włączenie pilatesu do codziennego życia	43





III. Trening metodą Pilatesa	47
Nasze pory treningu	48
Warianty treningu do wyboru	49
Rady przed startem	51
Rozgrzewka	53
Trening łączony koordynacji i wzmocnienia mięśni	61
Mocny ośrodek siły	72
Trening łączony miednicy, brzucha i pleców	83
Wyciszenie	114
Na zakończenie	126