

# Pilates

Skuteczny  
trening fitness  
w domu



Zawiera  
DVD  
z ćwiczeniami



Christa G. Traczinski – Robert S. Polster

# Pilates

Skuteczny trening  
fitness w domu

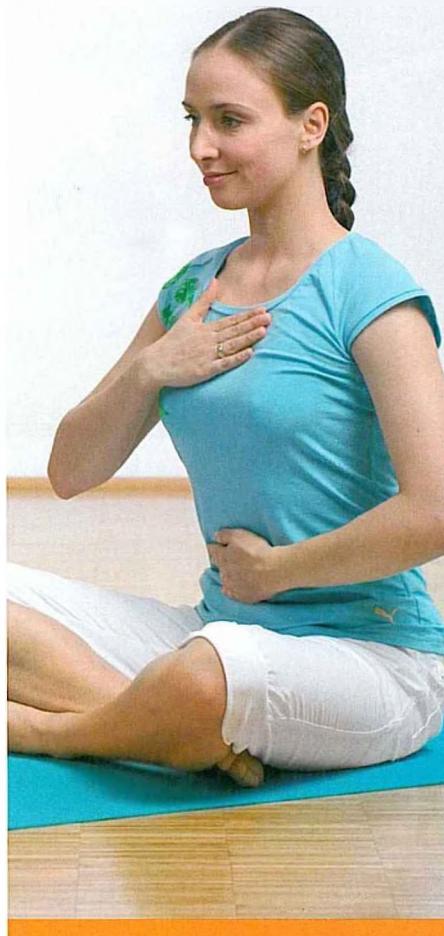


# Spis treści

## 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
Wyostrzenie postrzegania swojego ciała .....	42
Włączenie pilatesu do codziennego życia .....	43





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