

Bożena Włodarczyk

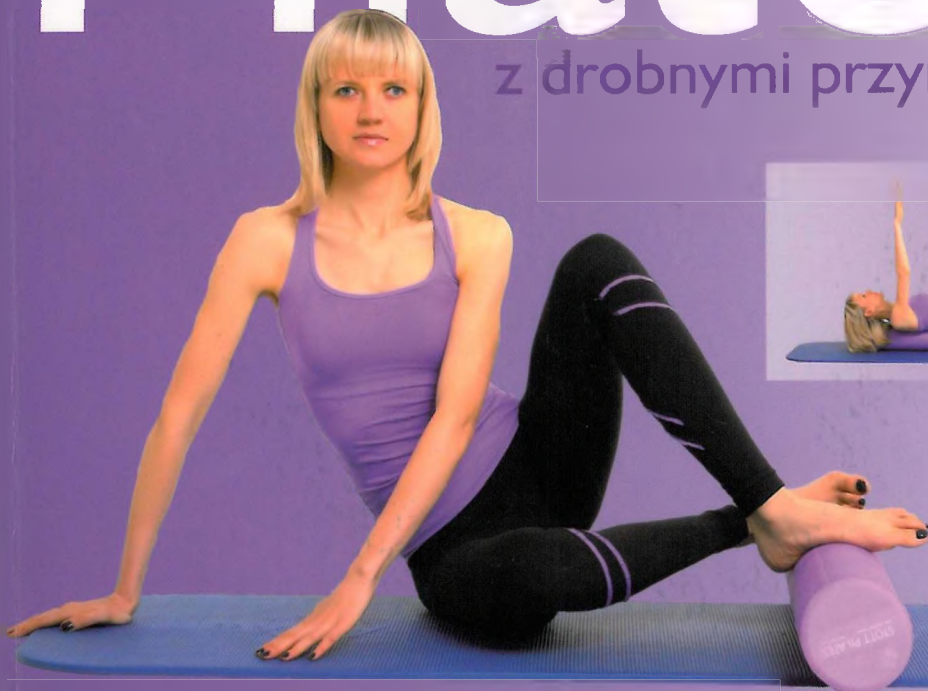
4na!

Ilona Włodarczyk

gimnastyka odmładzająca

# Pilates

z drobnymi przyrządami



Fit & Active

rolka



koło



piłka

Bożena Włodarczyk

Ilona Włodarczyk

gimnastyka odmładzająca

# Pilates

z drobnymi przyrządami

# Spis treści

Spis ćwiczeń .....	6
Słowo wstępne .....	17
Rozdział 1. Wprowadzenie do metody .....	21
1. Krótka historia życia Josepha Pilatesa .....	22
2. Zasady pilatesu .....	24
3. Prawidłowa postawa i ułożenie wybranych części ciała .....	26
4. Terminologia pilatesu .....	42
5. Korzyści z uprawiania pilatesu .....	49
6. Zastosowanie drobnego sprzętu w ćwiczeniach na matach .....	53
7. Jak korzystać z tej książki .....	56
Rozdział 2. Ćwiczenia z rolką .....	59
Rozdział 3. Ćwiczenia z kołem .....	131
Rozdział 4. Ćwiczenia z małą piłką .....	187
Rozdział 5. Przygotowanie do ćwiczenia pilatesu w domu .....	227
1. Zgromadzenie drobnego sprzętu i innych niezbędnych rzeczy .....	228
2. Praktyczne uwagi .....	230
3. Jak ułożyć pełny trening pilatesu .....	233
4. Przykładowe sesje pilatesu .....	236
5. Pilates profesjonalnie .....	238
<i>Gdzie można kupić drobny sprzęt do pilatesu</i> .....	239
Dodatek: Tabele przeglądowe ćwiczeń .....	241
Indeks ćwiczeń .....	252
O autorkach .....	253