

SPIS TREŚCI

1. Podstawy teoretyczne techniki pilates	5
2. Zasady techniki pilates	7
3. Podstawy metody pilates	9
3.1. Neutralna pozycja kręgosłupa	9
3.2. Zaangażowanie mięśni głębokich	11
3.3. Stabilizacja kręgosłupa	16
3.4. Systemy układu kontroli czynnej	20
3.5. Oddychanie w pilates	21
3.6. Poprawna postawa	22
3.7. Etapy w nauczaniu techniki pilates	23
4. Lekcja pilates	26
5. Ćwiczenia techniki pilates	26
LITERATURA	51