

Turinys

(skliaustuose pateikti originalūs pratimų pavadinimai)

Kūno rengyba gyvenimui	8
Pilateso principai	10
Pilateso jėgos centras	14
Pilatesas namuose	16
Pilatesas ir mityba	20
Viso kūno raumenys	24
GERIAUSI KLASIKINIAI PRATIMAI	26
„Šimtas I“ (<i>Hundred I</i>)	28
„Šimtas II“ (<i>Hundred II</i>)	30
Atsisėdimai (<i>Roll-Up</i>)	32
„Riedėjimas atgal“ (<i>Rollover</i>)	34
Apskritimas viena koja (<i>One-Led Circle</i>)	36
„Riedėjimas“ (<i>Rolling Like a Ball</i>)	38
Viengubas kojų tempimas (<i>Single-Led Stretch</i>)	40
Dvigubas kojų tempimas (<i>Double-Led Stretch</i>)	42
Stuburo tempimas (<i>Spine Stretch Forward</i>)	44
„Spiralė“ (<i>Corkscrew</i>)	46
„Pjūklas“ (<i>The Saw</i>)	48
Kaklo tempimas (<i>Neck Pull</i>)	50
„Žirklys“ (<i>The Scissors</i>)	52
„Tiltelis“ (<i>Shoulder Bridge</i>)	54
Šoniniai spyriai koja (<i>Side Leg Kick</i>)	56
Pasiruošimas balansuoti (<i>Teaser Prep</i>)	58
Balansavimo pratimas (<i>Teaser</i>)	60
„Plaukimas“ (<i>Swimming</i>)	62
Kojų pakėlimai (<i>Leg Pull Front</i>)	64
Kojų kėlimas klūpint (<i>Side Leg Kick Kneeling</i>)	66
Lenkimasis šonu (<i>Side Bend</i>)	68
Atsispaudimai (<i>Push-Up</i>)	70

TOLIMESNI PRATIMAI	72
Tempimas „Katės“ ir „Karvės“ pozomis (<i>Cat-to-Cow Stretch</i>)	74
„Vaiko“ poza (<i>Child's Pose</i>)	76
„Rodyklė ant keturių“ (<i>Pointing Dog</i>)	78
„Beždžionės eiseną“ (<i>Monkey Walk</i>)	80
Žema „Lentos“ poza (<i>Low Plank</i>)	82
Žema ir aukšta „Lentos“ poza (<i>Low-to-High Plank</i>)	84
Aukšta „Lentos“ poza ir viršūnė (<i>High Plank Pike</i>)	86
Žema šoninė „Lentos“ poza (<i>Low Side Plank</i>)	88
Aukšta šoninė „Lentos“ poza (<i>High Side Plank</i>)	90
„Supermenas“ (<i>Superman</i>)	92
Kilnojimasis gulint ant pilvo (<i>Back Burner</i>)	94
„Plaukimas krūtine“ (<i>Breast Stroke</i>)	96
Kulnų palietimas išsitempus (<i>Extension Heel Beats</i>)	98
Viengubas kojų nuleidimas (<i>Single Leg Drop</i>)	100
Dvigubas kojų nuleidimas (<i>Double Leg Drop</i>)	102
Dvigubas nuleidimas (<i>Double Dip</i>)	104
Paprastas atsilenkimas (<i>Basic Crunch</i>)	106
„Aštuonetas“ (<i>Figure 8</i>)	108
Rankų kryžiavimas išlenkus stuburą (<i>C-Curve Arm Cross</i>)	110
„Tiltelis“ su pilateso kamuoliu (<i>Pilates Ball Tabletop Bridge</i>)	112
„Tiltelis“ žygiuojant (<i>Tabletop March</i>)	114
„Tiltelis“ kilnojant kojas (<i>High Bridge Leg Drops</i>)	116
„Juosmens linijos karys“ (<i>Waistline Warrior</i>)	118
„Dviratis“ sukantis į šalis (<i>Bicycle Twist</i>)	120
Kojų kryžiavimas (<i>Criss-Cross</i>)	122
Viengubas pėdų nuleidimas (<i>Single-Leg Heel Taps</i>)	124
Pėdų nuleidimas su pilateso kamuoliu (<i>Pilates Ball Heel Taps</i>)	126
Dvigubas pėdų nuleidimas (<i>Double-Leg Heel Taps</i>)	128
„Varlė“ (<i>Frog</i>)	130
Viengubas sėdmenų kėlimas (<i>Single-Leg Gluteal Lift</i>)	132
Šoninio kojų kėlimo serija (<i>Side Leg Series</i>)	134
Apskritimai tiesia koja gulint ant šono (<i>Side-Lying Straight-Leg Circles</i>)	136
Dvigubas kojų kėlimas gulint ant šono (<i>Side-Lying Double-Leg Lift</i>)	138

Kojų kėlimas gulint ant šono su pilateso kamuoliu (<i>Pilates Ball Side-Lying Inner Thigh</i>)	140
Pritūpimai plačiai atsistojus (<i>Wide-Legged Plié</i>)	142
Kojų tempimas stovint (<i>Standing Leg Extension</i>)	144
Atbuliniai trigalvių raumenų mostai (<i>Triceps Kick Back</i>)	146
Trigalvių raumenų atspaudimai (<i>Triceps Push-Up</i>)	148
Trigalvių raumenų prisėdimai (<i>Triceps Dip</i>)	150
Svarmenų suvedimas gulint ant nugaros (<i>Chest Fly</i>)	152
Nugaros tempimas pritūpus (<i>Back Extension</i>)	154
„Atvirkščias apkabinimas“ (<i>Reverse Hug</i>)	156
Pečių spaudimas (<i>Shoulder Press</i>)	158
Svarmenų kėlimas iš šonų į šalis (<i>Shoulder Raise</i>)	160
Svarmenų kėlimas virš galvos (<i>Ballet Biceps</i>)	162
Svarmenų kėlimas iš priekio į šalis (<i>The Zipper</i>)	164
Svarmenų kėlimas sulenkiant ranką (<i>Basic Biceps Curl</i>)	166
TRENIRUOTĖS	168
Klasikinis pilatesas I	170
Klasikinis pilatesas II	170
Vidurinės kūno dalies treniruotė pažengusiems I	172
Vidurinės kūno dalies treniruotė pažengusiems II	172
Treniruotė gulint ant šono	174
Kojų ir vidurinės kūno dalies treniruotė	174
Kojų treniruotė	176
Rankų dailinimo treniruotė	176
Stuburo treniruotė	178
Pagrindinė nugaros treniruotė	178
Tikslas – sėdmenys	180
Išplėsk savo ribas	180
Išvados	182
Žodynėlis	184
Pratimų rodyklė	188
Apie autorę	192