

Martina Bosáková:



5 výchozích pozic – klíč k správnému provedení cviků nejenom v Pilates

**Tento eBook je o správném nastavení ve
výchozích pozicích, aby se Vám povedlo
dosáhnout žádoucích efektů ze cvičení.**

www.pilatesdoma.cz © 2016



5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Obsah

Ale poznala jsem i druhou stranu mince.....	4
Jak bojovat proti bolesti zad a kde na to vzít čas?.....	5
Hurá na kurz instruktora Pilates.....	6
Přenášedlo na lekci Pilates existuje!!!.....	6
Proč tento ebook.....	7
1. Pozice ve stoje.....	10
Hlava.....	10
Ramena.....	10
Hrudník.....	11
Pánev.....	11
Dolní končetiny.....	12
Cviky.....	12
2. Pozice v sedu.....	13
Sedací kosti.....	13
Dolní končetiny.....	13
Hlava, ramena, hrudník.....	13
Cviky.....	14
3. Pozice v lehu na zádech.....	14
Hlava.....	14
Pánev.....	14
Hrudník.....	14
Dolní končetiny.....	15
Cviky.....	15

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



4. Pozice v lehu na břiše.....	15
Hlava.....	15
Hrudník.....	15
Spona stydká/pánev.....	15
Ramena a lopatky.....	16
Dolní končetiny.....	16
Cviky.....	16
5. Pozice v lehu na boku.....	16
Trup a hlava.....	17
Pánev.....	17
Horní končetiny.....	18
Dolní končetiny.....	18
Cviky.....	18
Nechte se i Vy strnout vlnou Pilates!.....	19

Poznámka: Do přípravy tohoto eBooku jsem vložila hodně své energie, vědomostí a zkušeností. Prosím respektujte mé vlastnické právo a eBook bez mého souhlasu nekopírujte a nepřeposílejte.

Také Vás musím upozornit, že veškeré informace a doporučení v textu pocházejí z mé praxe a zkušeností s mými klienty, za jejich efekt konkrétně ve Vašem případě ručit nemůžu.

Budu ráda, když se Vám eBook zalíbí natolik, že ho doporučíte svým známým. Pošlete je na můj web www.pilatesdoma.cz, kde si eBook můžu tak jako Vy stáhnout zdarma.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



5 výchozích pozic – klíč k správnému provedení cviků nejenom v Pilates

Dáma prý věk neprozrazuje, a tak napíšu alespoň to, že mi je už slušně po třicítce. Mám dvě děti s malým věkovým rozdílem, kolem kterých je vždy dost práce a navzdory tomu všemu se cítím tak dobře, jako snad nikdy předtím. Ráno vstávám s energií a moje spokojené, štíhlé a zdravé tělo se na mě usmívá, asi takhle 😊.

A když mně propadne pocit, že den je fakt blbec, **mám svou záchrannou brzdu**, která mi pomůže vyčistit hlavu a alespoň na chvíli vypnout. Za tím vším stojí jedna jediná věc a tou je cvičení PILATES.



Ale poznala jsem i druhou stranu mince...

Dvě těhotenství v průběhu 3 let, dlouhodobé kojení, neustálé zvedání většího (i když stále ještě v podstatě malého) a menšího dítěte, hračky poházené po podlaze, v jedné ruce kočár, ve druhé batole, které nelze utišit, hodiny v kuchyni (protože domácí strava je pro děti nejlepší). Partner, který by sice rád pomohl, ale jeho příchod domů v pracovní den je v podstatě upozorněním na to, že právě začíná večerníček.

Byla to jen otázka času, kdy se tělo začne ozývat ... **Bolesti zad, které se objevily nejdřív v oblasti hrudníku, pak v bederní páteři se staly mojí trvalou součástí.** Některé dny byly lepší, jiné horší. Ty jsem se snažila řešit tabletkou, odpočinkem a v rámci možností poleháváním, což ale v podstatě nic neřešilo.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Jak bojovat proti bolesti zad a kde na to vzít čas?

A tak si zatuhnuté svalstvo tuhlo veselo dál, až připomínalo něco jako spartánské lýtko a to povolené pokračovalo ve své cestě za rosolovitou dokonalostí. Věděla jsem, že bez změny to nepůjde. Musím začít cvičit! **Ale kde na to vzít čas?** A kam mám jít cvičit, když žádnou instruktorku a její styl cvičení neznám? Měla jsem pocit, že kamkoliv přijdu, v porovnání s ostatními vycvičenými ženskými, budu jen trapná rozsezená mamina.

Po velkých bojích se sebou, dětmi a sem tam i s manželem, jsem si vyhradila jeden večer v týdnu, ve kterém **jsem zmobilizovala poslední zbytky energie a vyrazila cvičit.** Nejdříve jsem zkusila jógu, která byla skvělá na protažení svalů. Ale moje zkušenost byla, že nějaké to povolené břicho moc neřešila.

Tak se stalo, že jsem přesešla na PILATES.

Tam se mi dostalo jak posílení oslabených svalových oblastí, tak protažení bolavých a zkrácených míst. **Mohlo to být dokonalé, ale nebylo.** Po některých cvicích mě bolela bederní páteř, jindy jsem zas měla pocit, že při stejném cviku cítím úplně jiné svalstvo. Co z toho je teda provedeno správně? [Jak cvičit?](#)

Cvičitelka trpělivě odpovídala na mé dotazy na konci lekce, ale většinu hodiny cvičila s námi a mně chyběla kontrola a korekce mého cvičení. Navíc jsem postrádala kontinuitu ve cvičení, obzvláště když jsem z nějakého důvodu lekci vynechala. Spolu s navštěvovanými hodinami jsem začala cvičit i doma, přestože jsem měla pochybnosti o správnosti provedení.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Hurá na kurz instruktora Pilates

Když jsem se cítila kondičně skutečně dobře, přihlásila jsem se na kurz instruktora PILATES. Absolvovala jsem rekvalifikaci v akreditovaném zařízení plus americkou certifikaci Balanced Body University. Půl rok od začátku školení po závěrečnou zkoušku byl mojí největší fyzickou výzvou v životě, ale nelituji z toho ani jednu minutu.

Dodnes si pamatuji na ten pocit osvícení, když jsem najednou začala cvičit správně! Wow! Moje tělo mi dávalo úplně jinou odpověď, než když jsem cvičila ve skupince a bez skutečné kontroly a koncentrace se snažila opakovat, co předvádí instruktorka. **Bylo to jiné, lepší a přinášelo skutečné efekty.** Mohla jsem cvičit kdykoliv, když jsem si urvala alespoň 10 minut pro sebe.

Ve studiu, kde jsem se vzdělávala, jsem pak přibližně půl roku pracovala a byla to výborná škola v prostředí skutečně odborně top PILATES studia v Praze a možná také v rámci celé České republiky.

Vzdělávám se dál, momentálně cvičím malé skupinky a individuální klientky v okolí svého bydliště – Praha – východ, a tato práce a pozitivní zpětná vazba od klientek mne nabíjí neuvěřitelnou energií.

Přenášedlo na lekci Pilates existuje!!!

Ne každý se však ke cvičení dostane. Nejčastěji se bojuje s nemocnými dětmi, nechutí k masovým, zapoceným studiím plných triumfujících se ženských (většina žen to fakt nemusí a chlapy představa cvičení v ženské skupince úplně paralyzuje...), nedostatkem dalších dospělých osob, kterým by se v čase cvičení dal svěřit potomek anebo prostě již na konci dne chybí energie, která by člověka vyšoupla z gauče do tělocvičny.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Jak mi jednou řekla jedna klientka: „Škoda, že neexistují přenášedla jako v Harry Potterovi“. Když má člověk dostatek energie, nápady přicházejí jako na běžícím páse! Ne, je mi líto, přenášedlo jsem nevymyslela...

Ale on-line lekce PILATES by funkci přenášedla zastat mohla, že?

Instruktorka není žádná polo-barbína polo-gymnastka, ale normální ženská po dvou dětech – teda já ☺. Vyměřený čas nenaplní tichým fučením a počtem opakování hodných kulturisty. Naopak - povídá, vysvětluje, zopakuje a k tomu ukazuje. Když se rozhodnete si přivstat a zacvičit si v pět ráno anebo nejdřív uložit děti, pohladit manžela (psa/kočku/želvu...) a v deset vyrolovat podložku, vždy je tam, připravená cvičit s Vámi.

Proč tento ebook

PILATES je moje vášeň. Ze své praxe věřím tomu, že PILATES je skutečně téměř pro každého a věřím v pozitivní energii tohoto propracovaného konceptu. Ráda bych ji šířila dál.

Jak jsem už uvedla výše, doposud si pamatuji na **pohybové osvícení**, kterého se mi dostalo, když mi na kurzu pro instruktory Pilates lektorka začala vysvětlovat, jak se srovnat do výchozích pozic a co v průběhu cvičení ohlídat a udržet. Byl to **jeden z těch AHA momentů**, kdy mi došlo, že všechno (nebo téměř všechno), co jsem o cvičení doteď věděla, **je JINAK**.

Když jsem pak navštívila skupinovou lekci, na které se instruktorka ze svého teplého místečka v čele místnosti ani jednou nezvedla, aby klientky zkontrolovala a zkorigovala, **chtělo se mi opravdu brečet**. Zděšeně jsem pozorovala prohnutá záda, odlepené hrudníky, ramena natlačená k uším.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Tehdy ve mně dozrála **dvě důležitá rozhodnutí, které dodnes ovlivňují to, jak dělám svoji práci:**

1. Nikdy, ale opravdu nikdy nepromarním svoji lekci tím, že si na ní hezky sama zacvičím. Vždy to bude primárně o mých klientech a o tom, aby ONI cvičili co nejlíp.
2. Svoji energii budu věnovat tomu, aby lidé věděli [jak cvičit](#) správně a co je opravdu špatně.

Věděla jsem, že **tyto elementární informace si nemůžu nechat jenom pro sebe! Že by je měl znát opravdu každý, kdo se pouští do jakékoliv fyzické aktivity založené na kvalitním zapojení hloubkových svalů.**

EBook **5 výchozích pozic – klíč k správnému provedení cviků nejenom v Pilates** jsem se rozhodla sepsat, protože věřím, že dobře nastavené tělo je skutečně klíčem ke cvičení, které nám prozpívá a zároveň přináší efekty, o které nám při dedikování našeho času, energie, píce i peněz, jde.

Tento eBook Vás naučí

1. správné a detailní nastavení do 5 nejčastějších výchozích pozic;
2. co si ohlídat a na co nezapomínat, abychom cvičili správně;
3. příklady cviků, které na výchozí pozice navazují.

Důkladně si ho prostudujte a věnujte výchozím pozicím čas, který si zaslouží. Bez správného nastavení se žádoucích efektů cvičení nedočkáte.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



A ještě malé UPOZORNĚNÍ než začnete cvičit – přes eBook samozřejmě nemůžu znát Váš zdravotní stav. Proto Vás nabádám k opatrnosti a plnému respektu k Vašemu tělu. Přestaňte cvičit, kdykoliv pocítíte bolest.

Jestliže si nejste u cvičení nebo jednotlivých cviků jisti, konzultujte je se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

Přidejte se a nechte se i Vy strhnout vlnou PILATES!

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



1. Pozice ve stoje

Nastavení vestoje je ze všech výchozích pozic nejvíc využitelné v běžném životě. Zároveň platí, že principy popsané vestoje jsou použitelné i pro ostatní pozice. Proto jsem jim věnovala hodně prostoru.

Pojďme se tedy podívat, jak správné nastavení vypadá:



Hlava

Základní pravidlo je, že pohled směřuje přímo dopředu.

Když se koukáte na zeď před Vámi, dopadá Váš pohled kolmo. Nastavení hlavy je dobrým indikátorem toho, jak si aktuálně vede krční páteř. V případě, že Vám pohled padá někam do strany, nahoru/dolů, s největší pravděpodobností, není krční páteř vzpřímená.

Prostor mezi bradou a hrudníkem by neměl být ani příliš uzavřený, ani otevřený. Představme si pomyslnou linii vycházející z konce naší brady, která zase dopadá kolmo směrem dolů – do podložky, na které stojíme.

Krční lordóza – tedy prohnutí krční páteře směrem dopředu, je pro naše tělo přirozená, budeme si ale hlídat, aby se uši udržely nad rameny.

Ramena

Vždy se budeme snažit o takové nastavení lopatek, které je zarovná směrem dolů podél zadní části hrudního koše a zároveň nedovolí horní části lopatek zvedat se k uším a odlepovat se od hrudního koše.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Dobrým pomocníkem je také pohled na klíční kosti, které by neměly být ani vyhlazené (nejsou vůbec vidět) a ani by neměly výraznými prohlubněmi v jejich okolí vystupovat do prostoru. Správná je zlatá střední cesta a klíční kosti viditelné přirozeným, uvolněným způsobem.

Jedním ze základů Pilates je rovnovážné zapojení svalů. Proto se v Pilates budete hodně potkávat se symetrií jak v nastavení, tak v průběhu cvičení.

První pravidlo symetrie, které u klientů hlídám je symetrické postavení ramen. Ne vždy to samozřejmě lze, ale snahy o to nesmí polevit 😊.

Nezapomínáme ani na stahování ramen od uší směrem dolů – naše často přetažené horní trapézy nám za to poděkují.

Hrudník

Svým klientům ráda a často opakuji: Srovnejte si hrudní koš do jedné linie s pánví. Znamená to zatáhnout hrudní koš směrem dolů a zároveň respektovat hrudní kyfózu (prohnutí dozadu).

Někdy může být dopředu vytočený/otevřený hrudník pozůstatkem těhotenství.

Na hrudní koš nikdy netlačíme, do původní pozice se ho snažíme zacvičit jemnými dechovými cviky.

Správné nastavení hrudníku pozitivně ovlivňuje také kvalitu dýchání.

Pánev

Pánev je miláček Pilates a v průběhu nastavení i cvičení se s ní budete potkávat téměř neustále.

Ideální nastavení pánve je v tzv. neutrální pozici kdy:

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



- a) Spona stydká a pánevní trny srovnáme do plošinky kolmé do podložky před námi anebo rovnoběžné se zdí před/za námi.
- b) Hrudník zůstává v jedné linii s pánví.
- c) Páteř se nachází v pozici respektující její přirozené zakřivení.

Neutrální pánev se dobře nastavuje před zrcadlem, kdy se postavíme zboku, pokrčíme kolena a pánev rozpohybujeme tak, aby se pánevní trny pohybovaly střídavě směrem k bradě a směrem k palcům u nohou. Někde uprostřed je náš neutral.

U pánve uplatníme ještě druhé pravidlo symetrie – pánevní trny jsou ve stejné výši, kyčle nám tedy nepadají do stran.

Dolní končetiny

Ve stoji chodidla stabilizujeme tak, že zatlačíme do 3 opěrných bodů – pod patou, malíkovým a palcovým kloubem.

Chodidla postavíme paralelně (rovnoběžně) po jejich vnitřní straně a zkontrolujeme, jestli jsou kolena vytočená dopředu. T. j. pomyslná linie jedoucích z čéšky by měla dopadnout kolmo do zdi před námi.

Váhu se snažíme rozložit rovnoměrně mezi obě dolní končetiny a to je naše třetí pravidlo symetrie.

Kromě popsané pozice se také můžete potkat s tzv. V nastavením chodidel – paty k sobě a špičky od sebe.

Cviky, ve kterých využijeme pozici vestoje, jsou např. rolování ze stoje do podložky, malé/velké dřepy, dýchání, protažení vestoje.



2. Pozice v sedu

Základním pravidlem u této pozice je rovná a protažená páteř.

Sedací kosti

Nastavení sedacích kostí směrem kolmo do podložky nám pomůže udržet vzpřímenou páteř, stejně tak jako k tomu přispěje neutrální pánev. Břišní svaly jsou v aktivitě a asistují bederní páteři ve vzpřímeném sedu. Zkrácené podkolenní šlachy a táhnutí v oblasti beder povolí, když si pod sedací kosti dáme složený ručník, polštářek nebo jóga blok.



Dolní končetiny

Nastavíme je paralelně (rovnoběžně), chodidla ve flexi (lidově fajfky) nebo do špičky. U většiny cviků chodidla se nastaví na šířku kyčlí nebo se dolní končetiny „slepí“ vnitřní stranou k sobě. V případě tenze (napětí) v oblasti bederní páteře anebo zkrácených podkolenních šlach, můžeme kolena pokrčit, rovnoběžné nastavení dolních končetin ale udržíme.

Hlava, ramena, hrudník – platí, co zaznělo u pozice vestoje.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Cviky

Ze sedu vychází mimo jiné protažení páteře dopředu, do strany nebo pilka.

3. Pozice v lehu na zádech

Hlava

Hlavu srovnáme tím, že zkorigujeme pohled – kolmo do stropu. Prostor mezi hrudníkem a bradou by měl být přibližně o velikosti pomeranče. Většina mých klientů si pochvaluje vypodložení hlavy složeným ručníkem – pozor nikdy ne pod krk, vždy jen pod temeno. Ručník si pod hlavou nechte v případě, že při jeho použití cítíte menší tenzi v oblasti krku a ramen, než když jste hlavou přímo na podložce.

Použijeme **nádech a následný výdech** k tomu, abychom uvolnili ramena směrem do podložky, a stejný postup uplatníme při povolení hrudního koše tak, aby se jeho zádová část dotýkala podložky.

Pánev

Pánev nastavíme do neutrálu. K tomu nám pomůže pokrčení kolen a rozpohybování pánve - pánevní trny směrem k bradě a naopak pánevní trny k patám. Pozor, nerozhodte si u toho správné postavení hrudníku.

Hrudník by měl zůstat přilepený do podložky i v průběhu cvičení (samozřejmě jenom pokud součástí cviku není zvedání hrudního koše...).

Stabilizaci hrudníku můžeme docílit zpevněním centra těla a to skrze tzv. zazipování – dotažení pánevních trnů směrem pod žebra. Tento malinkatý pohyb zároveň umožní kontakt bederní páteře s podložkou a zapojení příčného břišního svalu (nejhlubší vrstva břišních svalů, připomíná korzet) k další aktivaci.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Dolní končetiny

Dolní končetiny máme dle cviku natažené nebo pokrčené. V případě pokrčených kolen udržíme nohy paralelně (rovnoběžně) a chodidla zatlačíme do podložky.

Cviky

Leh na zádech je výchozí pozice pro většinu cviků zaměřených na posílení centra těla, břicha, jako je stovka, natažení jedné nohy/obou a nebo také curl up/klubíčko.

4. Pozice v lehu na břiše

Jelikož miluji zádové extenze, tato pozice se najde v každé z mých lekcí.

Hlava

Pohled směřuje do podložky nebo na prsa. Tohle si určitě ohlídejte, Vaše krční páteř Vám za to poděkuje.

Hrudník srovnáme do jedné linie s pánví.

Spona stydká/pánev

Alfou a omegou kvalitního provedení cviků v lehu na břiše je nastavení spony stydké tak, abychom na ni cítili největší tlak, aby byla těžištěm našeho těla.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Toto nastavení ochrání bederní páteř v průběhu cvičení. Pokud u cviků jako např. plavání pocítíte bolest v zádech, vždy se zastavte a znovu srovnejte sponu stydkou.



Ramena a lopatky nasměřujeme od uší dolů a to bez ohledu na to, jestli máme horní končetiny vytažené do dálky nebo podél těla.

Dolní končetiny kvalitně zaktivujeme a vytáhneme od kyčelního kloubu po konečky palců.

Cviky

K mým oblíbeným zádovým extenzím patří zakopávání jednou nebo oběma nohama, labuť ve všech modifikacích nebo plavání.

5. Pozice v lehu na boku

U této pozice se vyskytuje vícero variant a různé kombinace nastavení hlavy a dolních končetin. Já osobně preferuji tzv. začátečnickou pozici, která pomáhá důsledně stabilizovat pánev a protáhnout flexory kyčelního kloubu.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Trup a hlava

Lehneme si na bok a trup nastavíme tak, aby ucho, rameno a pánevní trn, který se nedotýká podložky, byly v jedné rovině. Dále si ohlídáme hlavu, aby nám pohled směřoval kolmo dopředu a brada nepadala na hrudník nebo se naopak od hrudního koše příliš nevzdalovala. Jako pomůcka nám zase poslouží představa pomeranče, kterým zaplníme zmiňovaný prostor.



Hrudník srovnáme do jedné linie s pánví, pánev nastavíme do neutrálu. V případě, že máme problém toto nastavení udržet, pánev ještě zafixujeme zatažením pánevních trnů směrem pod žebra.

Dále se podíváme na pánev.

Pánev by měla zůstat v takové poloze, aby se pánevní trny srovnaly do linie kolmé do podložky – zjednodušeně řečeno – pánevní trny jsou nad sebou.

Toto nastavení vyžaduje velice dobré vnímání vlastního těla a i tak se ne vždy povede na 100%. Doporučuji proto požádat někoho, aby se na nás seshora podíval, případně použít velké zrcadlo nebo zrcátko, které nadzvedneme nad trup a rozložení těla překontrolujeme.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Horní končetiny

Spodní ruka je natažená na podložce. Mezi hlavu a tuto ruku si můžeme dát maličký polštář anebo složený ručník. Pozor ale, ať nám to nerozhodí správné nastavení hlavy a nenadzvedne ramena nahoru směrem k uším.

Horní ruka zůstává zapřená před hrudníkem dlaní směrem do podložky a pomáhá udržovat stabilní pánev. Stejně jako u druhé končetiny si ohlídáme rameno a lopatku stabilizujeme podél hrudního koše. Kdo se ale cítí v pozici jistě, může horní ruku natáhnout podél trupu a dlaň položit na stehno.

Dolní končetiny

Spodní noha je kontaktu s podložkou, ohnutá do pravého uhlu. Pravý uhel svírá jak koleno, tak stehno spolu s trupem. Ráda v lekci říkám, že spodní noha udělá základnu, čímž zase pomáhá stabilizaci pánevně-bederního prostoru.

Horní noha je vytažená z kyčle do dálky, chodidlo ve flexi nebo ve špičce.

Cviky

Tato výchozí pozice je určená ke cvikům typu zvedání nohy, kroužení nohou, vykopávání nohy a jízda na kole.

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



Nechte se i Vy strnout vlnou Pilates!

Děkuji Vám, že jste dočetli až na tyto řádky a **gratuluji!** Udělali jste první krok k správnému cvičení.

Ze svých lekcí vím, že nastavení a udržení kvalitní výchozí pozice může být někdy ještě obtížnější než samotné provedení cviků a **zároveň se velice často potkávám s tím, že klienti vůbec netuší, jak se správně srovnat a co si v pohybu pořádně ohlídat.**

Vy už to víte!

Naopak, kolikrát stačí malinký pohyb, drobná korekce a efekt cvičení, zapojení svalů je několikanásobně vyšší. Například **bolesti zad – bederní páteře – v průběhu cvičení bývají velice často lehce odstranitelné** jenom prostřednictvím správného nastavení a jeho následného udržení.

Zdravé cvičení Vaše tělo opravdu pozná, věřte mu!

Proto, pusťte se do práce - **cvičte pravidelně s nadšením, vášní a vědomostmi a Vaše tělo se Vám za to odmění.**

A když nevíte **[jak cvičit Pilates](#)** a s čím pokračovat dál, podívejte se na moje stránky **www.pilatesdoma.cz**.

Už brzy na nich umístím balíček **30minutovka Pilates**, který:

1. obsahuje Pilates minimum – spektrum cviků zahrnující procvičení celého těla;

5 výchozích pozic – klíč k správnému cvičení nejenom v Pilates



2. podrobně komentuje veškeré cviky, navrání na správné provedení;
3. upozorňuje na to, co si u cvičení ohlídat;
4. trvá přibližně 30 minut – nezabírá hodně Vašeho času;
5. je koncipován i pro klienty, kteří necvičí pravidelně.

Nechte se i Vy strhnout vlnou Pilates!