

TURINYS

Įvadas / 7

kas yra lankstumas / 8

Lankstumo rūšys bei savybės / 10

Veiksniai, turintieji įtakos lankstumui / 14

Lankstumo lavinimo nauda / 22

Lankstumo lavinimo metodai / 24

Tempimo ir Goldžio sausgyslės refleksai / 39

Lankstumo lavinimas pilateso metodu / 41

Pilateso metodo kilmė ir pagrindiniai principai / 42

Pilateso treniruočių rūšys / 59

Treniruotės su pilateso reformeriu -
geriausias būdas lankstumui lavinti / 62

Body Control Pilates® / 64

Lankstumo nustatymo metodai / 65

Pabaigos žodis / 66

Literatūra / 68