

OBSAH

Úvod	5
KDO JE RENATA SABONGUI?	5
CO JE TO PILATES?	5
CO V TÉTO KNIZE NALEZNETE?	6
SLOVA TĚCH, KDO CVIČENÍ JIŽ ZNAJÍ	6
PROČ CVIČIT TOTO CVIČENÍ?	8
CVIČENÍ	11
SEZNAM CVIKŮ NA DVD	12
SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ PODLE METODY PILATES	14
ZÁKLADNÍ POZICE VE STOJÍ	15
ZÁKLADNÍ POZICE V LEHU	16
ZÁKLADNÍ POZICE V SEDU	17
1. ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ TĚLA	18
2. SROVNÁNÍ PÁNVE	22
3. PROTAŽENÍ PÁTEŘE	64
4. CVIKY V LEHU NA BŘÍŠE	74
5. CVIKY V LEHU NA BOKU	90
REJSTŘÍK	101
DALŠÍ ZAJÍMAVÉ KNIHY PRO ŽENY	102