



OBSAH

ÚVOD	4
1 CO JE METODA PILATES	9
2 FILOZOFIE CVIČENÍ	23
3 RADY NA ZAČÁTEK	35
4 DECHOVÁ CVIČENÍ A CVIKY NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	41
5 ZÁKLADNÍ CVIKY	55
6 CVIKY PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	67
7 CVIČENÍ PRO POKROČILÉ	113