

OBSAH

ÚVOD	3
1 TEORETICKÉ ZÁKLADY PILATES METODY	4
2 KLÍČOVÁ MÍSTA V DRŽENÍ TĚLA.....	10
3 ZÁKLADNÍ CVIKY	24
4 DALŠÍ CVIKY V NÍZKÝCH CVIČEBNÍCH POLOHÁCH ...	38
5 PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ.....	48
6 CVIČENÍ VE VYŠŠÍCH CVIČEBNÍCH POLOHÁCH	54
LITERATURA.....	60