

Obsah

ČÁST 1. -----	5
<i>Radost z pohybu</i> -----	5
Kapitola 1. / Úvod do Pilatesovy metody -----	7
Kapitola 2. / Zpevnění a vytvarování postavy -----	14
Kapitola 3. / Dýchání -----	18
Kapitola 4. / Pilatesovy principy -----	20
ČÁST 2. -----	23
<i>Ukažte mi podložku</i> -----	23
Kapitola 5. / Zahřátí neboli warm-up -----	24
Kapitola 6. / Cviky pro první 2 týdny – 10 top cviků-----	40
Kapitola 7. / Cviky pro 3. a 4. týden -----	54
Kapitola 8. / Cviky pro 5. a 6. týden, závěr základního programu -----	70
ČÁST 3. -----	83
<i>Pohybování navíc</i> -----	83
Kapitola 9. / Cviky pro náročné -----	84
Kapitola 10. / Supernáročné cviky -----	99