

Úvod .....	3	Cvičení na posílení zad .....	80
Historie .....	4		
Jak pilates funguje .....	8	Cvičení horní části trupu .....	90
Vybavení .....	10		
Zdravotní rizika .....	12	Pohyblivost ramen –	
Několik slov o těle .....	16	uvolňovací cvičení .....	100
Zahřívací cvičení .....	24	Cvičení zadních stehenních	
		a hýžděových svalů .....	108
Cvičení na pohyblivost ramen .....	28		
		Vnitřní stehna	
Cvičení na pohyblivost páteře .....	36	a další cvičení nohou .....	116
Cvičení břišních svalů .....	54	Slovníček .....	126
		Na závěr .....	128
Cvičení nohou a stehna .....	68		