

# Obsah

Úvod	7	Cviky	55
Příběh pana Pilatese • Vývoj pilates • Mýty a nepravdy o pilates		Jak používat tuto knihu • Zahřívací cviky • Začátečníci • Sestavy pro začátečníky • Středně pokročilí • Sestavy pro středně pokročilé • Pokročilí • Sestavy pro pokročilé • Jak řešit problémy • Cvičte ve skupině	
Výhody pilates	15	Pilates pro každý den	219
Proč cvičit pilates? • Dýchání • Správné držení těla • Síla • Stabilita • Pružnost • Kontrola pohybů těla • Tvar postavy a svalový tonus • Vytrvalost • Mysl vládne tělu • Odbourávání stresu		Cvičení a běžný život • Poznejte své tělo • Správné držení těla • Pilates pro sport a hry • Pilates v kanceláři • Pilates pro relaxaci • Pilates pro lepší sex • Pilates pro seniory • Pilates pro rehabilitaci • Stravování podle pilates	
Než začnete	39	INFO	250
Naučte se základy • Šest principů pilates • Otázky a odpovědi k pilates • Oblečení a pomůcky		Rejstřík	252
		Poděkování	256

