

Obsah

4	Pilates – pro silné a ohebné tělo
6	Proč systém pilates?
6	Pilates pro každého
6	Správný postoj i v každodenním životě
7	Rozdíl tkví v principech
11	Výchozí pozice
14	Struktura tréninku pilates
16	Tréninkové sestavy
118	Cviky
120	Cviky ze stoje
121	Cviky ze sedu
125	Cviky z lehu na zádech
135	Cviky z lehu na boku
137	Cviky z pozice na čtyřech
140	Cviky z pozice na břiše
143	Rejstřík cviků