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