

Obsah

Část první

| | |
|--------------------------------|----|
| Pilates | 8 |
| Jen cviky nestačí | 10 |
| Co je fajn před cvičením vědět | 17 |
| S čím ti pilates pomůže | 23 |
| Jak to mám s pohybem já | 27 |

Část druhá

| | |
|---------------------------------|-----|
| Než začneš | 32 |
| Cviky na začátek | 38 |
| Cviky na jednotlivé partie | 47 |
| Cviky na závěr | 122 |
| Docvičeno – tím to ale nekončí! | 127 |

Část třetí

| | |
|------------------------------------|-----|
| Celé tělo – jednodušší obtížnost | 133 |
| Celé tělo – vyšší obtížnost | 138 |
| Celé tělo – vysoká obtížnost | 145 |
| Rychlovka na oslabený střed těla | 152 |
| Rychlovka pro pevný střed těla | 154 |
| Rychlovka na nohy a zadek | 158 |
| Rychlovka na vnitřní stranu stehen | 161 |
| Rychlovka pro pevné paže | 164 |
| Rychlovka na zádové svaly | 166 |
| Rychlejší lekce na spálení kalorií | 168 |
| | |
| Komplexní program Královna pláže | 170 |
| Seznam cviků | 173 |