

OBSAH

Proč Pilates a jóga pro sportovce	5
Principy	8
Pilates	13
Zahřátí a strečink	13
Soubor cviků	21
Program	54
Jóga	55
Zahřátí a strečink	55
Pozdrav slunci A	57
Pozdrav slunci B	71
Pozice	104
Program	125