

OBSAH

6	ÚVOD	70	SESTAVA PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ	124	Jízda na kole
8	Co je to Pilatesova metoda?	72	Mapa cviků	126	Padací most
14	Jazyk Pilatesovy metody	74	Přednožení jedné nohy	128	Rotace páteře
24	Začínáme s cvičením	76	Přednožení obou nohou	130	Kapesní nůž
26	Přípravné cvičení	78	Střihy s přetáčením trupu	132	Zvedání obou nohou
29	Zhodnocení	80	Houpačka: Přípravné cvičení	134	Zvedání jedné nohy
30	ÚVODNÍ SESTAVA	82	Houpačka	136	Bicykl
32	Stovka	84	Vývrtka	138	Přechod: Tukání patami
34	Rolování v sedu	86	Pilka	140	Šašek 2
36	Kroužení nohou	88	Otáčení hlavy	142	Šašek 3
38	Kolébka	90	Zakopávání jedné nohy	144	Kankán
40	Propínání jedné nohy	92	Zakopávání obou nohou	146	Kroužení pánví
42	Propínání obou nohou	94	Rolování v lehu 2	148	Plavání
44	Protahování páteře	98	Série na boku: Příprava	150	Vzpor se zanožením
46	SESTAVA PRO ZAČÁTEČNÍKY	100	Kyvadlo	152	Vzpor vzadu s přednožením
48	Stovka	102	Unožování	154	Unožování v kleku
50	Rolování v lehu 1	104	Kroužení nohou	156	Mořská panna
52	Kroužení nohou	106	Šašek: Příprava	158	Bumerang
54	Kolébka	108	Šašek 1	162	Kliky
56	Propínání jedné nohy	110	Tuleň	164	Série s obruči
58	Propínání obou nohou	112	SESTAVA PRO POKROČILÉ	172	Kontaktní adresy
60	Protahování páteře	114	Mapa cviků	173	Rejstřík
62	Série u zdi	116	Roláda	175	Poděkování
		120	Ponoření labutě		
		122	Nůžky		