

Jak používat tuto knihu	6
Úvod	8
Kapitola 1: Cvičební systém pilates	10
Kapitola 2: Příprava na pilates	34
Kapitola 3: Převýchova těla a ducha	46
Kapitola 4: Základní cviky	70
Kapitola 5: Cvičení pro pokročilé	142
Slovníček	216
Doporučená literatura	218
Užitečné adresy	219
Rejstřík	220
Poděkování	224

