

ČÁST 1	5
Proč cvičit podle Pilatese?	5
Bez bolesti není výsledek?	6
Základní principy cvičení	9
Principy FIT	11
Warm-up	12
Cool down	22
ČÁST 2	28
Cvičení se širokou gumou	28
ČÁST 3	70
Cvičení s velkým míčem	70
❖ Střední část těla	72
▼ Dolní část těla	117
○ Horní část těla	145
ČÁST 4	177
Cvičení na odstranění bolestí páteře	177
Cviky na odstranění bolesti v oblasti krku	180
Cviky na odstranění bolestí ve spodní části zad	202

