



OBSAH

- 5 Úvod
- 6 Co je pilates?
- 12 Proč byste se měli věnovat pilates?
- 15 Je pilates i pro vás?
- 18 Jak pilates funguje?
- 22 Stovka
- 25 Cviky pro břišní svaly
- 32 Cvičení pro pružnou páteř
- 38 Zapojení křížem: ruce a nohy
- 44 Kolébací cvičení
- 47 Kliky
- 50 Vytvarujte si nohy!
- 54 Protahování svalů
- 64 Slovo na závěr