

Předmluva	7	těla	148
Základní principy pilates	9	Pevná záda díky extenzi	171
6 základních principů pilates	9	Přizpůsobení vašeho programu pilates na míru	189
Detailnější pohled na nauku o dýchání	11	O autorech	196
Dýchání během cvičení pilates	15		
Použití základních principů při cvičení na podložce	16		
Páteř, střed těla a držení těla	19		
Kostra	19		
Nepostradatelná páteř	19		
Objevení středu těla	27		
Základy pro správné držení celého těla	31		
Vytvoření správného postavení při cvičení pilates na podložce	35		
Svaly, analýza pohybu a cvičení na podložce	39		
Klouby a jejich pohyby	39		
Svaly a jejich pohyby	42		
Aktivní svaly při pohybech celého těla	50		
Porozumění popisům cviků na podložce	56		
Uvědomění si svého těla a bezpečnost	59		
Základy pro cvičení na podložce	61		
Práce břišních svalů na pohybu a stabilizaci	79		
Jemnou artikulací k flexibilní páteři	104		
Bridging pro získání funkční páteře	129		
Cviky na boku pro výkonný střed			