

Obsah

SLOVO AUTORKY	7
Jak knihu používat	9
Pro koho je cvičení na válci vhodné?	11
Co budete potřebovat	12
Principy	13
ÚVODNÍ PRAKTICKÁ ČÁST	23
ZAHŘÍVACÍ CVIKY	33
Rady a tipy	43
SESTAVA PRO ZAČÁTEČNÍKY	45
Rady a tipy	57
SESTAVA PRO POKROČILEJŠÍ	59
Rady a tipy	71
AUTOMASÁŽNÍ TECHNIKY	73
PILATES A JEHO METODA	87
NA ZÁVĚR	89

