

Vydalo nakladatelství Svojtka & Co., s. r. o., Soběslavská 32,  
130 00 Praha 3 –Královské Vinohrady  
(tel.: 271 73 66 10, fax: 272 73 14 13, e-mail: svojtka@svojtka.cz; www.svojtka.cz)  
jako svou 1696. publikaci v roce 2005 z anglického vydání  
„Pilates Basics”.  
Copyright © 2000, 2003 Octopus Publishing Group Limited  
První české vydání  
Translation © Pavel Wurm, 2005  
Czech edition © by Svojtka & Co., s. r. o., 2005

ISBN 80-7352-315-9

Všechna práva vyhrazena. Kopírování, také části, a rozšiřování prostřednictvím filmu,  
rozhlasu a televize, fotomechanickou reprodukcí, zvukovými médii a systémy  
na zpracování dat všeho druhu jen s písemným souhlasem nakladatelství.

Aktuální seznam našich publikací s možností objednávek najdete  
na internetové adrese: [www.svojtka.cz](http://www.svojtka.cz)  
Naše publikace si můžete také objednat formou SMS na číslo 776 177 037

Doporučuje se, abyste se před  
zahájením jakéhokoli cvičebního  
programu poradili s lékařem. Pilatova  
metoda by se neměla považovat za  
náhradu profesionální lékařské péče.  
S lékařem byste se měli radit ve všech  
záležitostech týkajících se zdraví,  
zvláště pokud jde o těhotenství  
anebo jakékoli potíže, které mohou  
vyžadovat diagnózu nebo lékařskou  
péči. I když pokyny a informace v této  
knize jsou co nejpřesnější, aby se  
předěšlo přílišné námaze, ani autor,  
ani vydavatel nepřijímají žádnou právní  
odpovědnost za poranění vzniklá  
následkem uvedených cviků.



## obsah

**předmluva 4**

**historie  
a filozofie 6**

1

**tělo ze svalů  
a kostí 12**

2

**z pohledu  
učitele 22**

3

**držení těla 30**

4

# Základy Pilatovy metody



stabilizace  
vnitřních  
orgánů 38

5

horní část  
těla 80

6

nohy 92

7

protahování 106

8

rejstřík 128