

OBSAH

Jak používat tuto knihu	6
Úvod	8
Cvičební systém Pilates	10
Příprava pro Pilatovo cvičení	34
Převýchova těla a ducha	46
Základní cviky	70
Cvičení pro pokročilé	142
Slovníček	216
Doporučená literatura	218
Užitečné adresy	219
Rejstřík	220
Poděkování	224

