

# Obsah

## Část první

Pilates	8
Jen cviky nestačí	10
Co je fajn před cvičením vědět	17
S čím ti pilates pomůže	23
Jak to mám s pohybem já	27

## Část druhá

Než začneš	32
Cviky na začátek	38
Cviky na jednotlivé partie	47
Cviky na závěr	122
Docvičeno – tím to ale nekončí!	127

## Část třetí

Celé tělo – jednodušší obtížnost	133
Celé tělo – vyšší obtížnost	138
Celé tělo – vysoká obtížnost	145
Rychlovka na oslabený střed těla	152
Rychlovka pro pevný střed těla	154
Rychlovka na nohy a zadek	158
Rychlovka na vnitřní stranu stehen	161
Rychlovka pro pevné paže	164
Rychlovka na zádové svaly	166
Rychlejší lekce na spálení kalorií	168
Komplexní program Královna pláže	170
Seznam cviků	173