

OBSAH

Pohybem proti bolestem v zádech	5
Svalová nerovnováha	5
Zakřivení páteře	6
Jak cvičit?	7
Pilatesův přístup k odstranění bolesti v zádech	8
Trénink držení těla	8
Pilatesovy principy	11
Pro dobrý start	16
Můžeme začít	17
Zahřátí	18
Strečink	19
Jdeme na to	24
❖ 1. sestava	25
○ 2. sestava	48
❁ 3. sestava	72