

OBSAH

ČÁST 1

Úvod	5
Juliu Horvath	7
Aplikace	8
Od Pilatesovy metody ke gyro metodě	10
Principy cvičení	11
Struktura lekce	14

ČÁST 2

Lekce pro začátečníky	17
Zahřátí	17
Uvolňovací a posilovací cvičení	29
Sestava cviků	92