

Úvod	5
Zakladatel metody Pilates	6
Osm Pilatesových principů	8
Slovník základních pohybů	12
Slovník pozic Ellie Herman	14
Jak používat tuto knihu	23
Jak předejít potížím	25
Výběr míče	27

Aerobní rozcvička **29**

Pružení na míči	30
Pohupování boků	37

Základní cviky **39**

Dýchání	40
Podsazování	41
Zvedání	42
Práce s nohama	43
Žabák	46
Krátké protažení zad	47
Natažení paží	48
Rolování	49
Protahování nohou	52
Křížem krážem	56
Protažení zad dopředu	57
Šašek	58
Roláda	60
Houpačka	62
Roláda – šašek – houpačka	63
Kolem světa	66
Pilka	68
Labuť	70
Zakopávání	71
Rolování dolů	72
Mosty	74
Vzpor	80
Kopnutí stranou	82
Kroužení nohou	83
Prkna	84
Posílení hýždí	94
Cviky čelem vzhůru	98
Labuť proti zdi	104
Paralelní dřep	106

Uvolnění **109**

Prověšení	110
Kočka	112
Protažení svalů	114

Rejstřík **117**