

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
ROZDZIAŁ 1	
SZEŚĆ KLUCZOWYCH ZASAD PILATESU	15
ROZDZIAŁ 2	
KRĘGOSŁUP, RDZEŃ I USTAWIENIE CIAŁA	29
ROZDZIAŁ 3	
MIĘŚNIE, ANALIZA RUCHU I ĆWICZENIA NA MACIE	59
ROZDZIAŁ 4	
PODSTAWY SESJI NA MACIE	91
ROZDZIAŁ 5	
ĆWICZENIA BRZUCHA – RUCH I STABILIZACJA	125
ROZDZIAŁ 6	
PRECYZYJNY RUCH STAWÓW DLA ELASTYCZNEGO KRĘGOSŁUPA	165
ROZDZIAŁ 7	
ĆWICZENIA MOSTU WZMACNIAJĄCE FUNKCJONALNOŚĆ KRĘGOSŁUPA	207
ROZDZIAŁ 8	
ĆWICZENIA BOKÓW WZMACNIAJĄCE RDZEŃ	235
ROZDZIAŁ 9	
ĆWICZENIA Z WYPROSTEM KRĘGOSŁUPA WZMACNIAJĄCE GRZBIET	273
ROZDZIAŁ 10	
PERSONALIZACJA PROGRAMU PILATES	301
INDEKS ĆWICZEŃ	317
BIBLIOGRAFIA	319
O AUTORACH	322