

Περιεχόμενα

Τι είναι το Pilates;	15
Οι φιλοσοφίες πίσω από τη μέθοδο καλής φυσικής κατάστασης Pilates	21
Οι αρχές των ασκήσεων στρώματος	29
Βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις ασκήσεις στρώματος	33
Συχνές ερωτήσεις	39
Ασκήσεις στρώματος	47
<i>Ξεκίνημα: Ασκήσεις στρώματος προσαρμοσμένες για αρχάριους</i>	49
<i>Ασκήσεις στρώματος Pilates: Πλήρες πρόγραμμα</i>	64
<i>Συμπληρωματικές ασκήσεις για προχωρημένους</i>	159
<i>Σειρά ασκήσεων για τα χέρια</i>	173
<i>Ο τοίχος (χαλάρωση)</i>	184
Λεξιλόγιο	189