

# Velká kniha cvičení Pilates



[Michaela Bimbi-Dresp](#)

Velká kniha cvičení Pilates - Michaela Bimbi-Dresp ke stažení PDF Původní cviky pro všechny úrovně zdatnosti Pomocí této knihy můžete začít s Pilatesem ve svých vlastních čtyřech stěnách. Kromě klasického cvičení na podlaze existují i cviky se speciálním malým náčiním pro Pilatesovu metodu. Váš trénink se tak stane pestřejším a budete si moci svalstvo posilovat a protahovat ještě cíleně

