

Obsah

Úvod	5
Čo	7
Kto	17
Kde a kedy	25
Čím	35
Ako	43
Čo treba vedieť, než začnete cvičiť	43
Cvičebné programy	56
1. program	58
2. program	65
3. program	74
Lekcia podľa Lisy Lyonovej	87

Udržiavacia lekcia, ktorú odporúča ženám Arnold Schwarzenegger	96
Problémové oblasti (Hrudník, poprsie. Nohy. Pás, boky, sedacie svalstvo)	104
Ako ďalej	106

