

OBSAH

Úvod	7	
1. KAPITOLA	Hrudník	9
2. KAPITOLA	Ramena	33
3. KAPITOLA	Záda	53
4. KAPITOLA	Paže	75
5. KAPITOLA	Břicho	115
6. KAPITOLA	Nohy	131
7. KAPITOLA	Výběr cviků	177
8. KAPITOLA	Pózování	191
Seznam cviků	219	
O autorech	223	