

# OBSAH

---

## ČÁST 2 PROGRAM ZPĚT DO FORMY PO PORODU 28

Váš program 30

Rozcvičení 32

Základní cvičení 34

CVIK 1 Step 34

CVIK 2 Prkno 39

CVIK 3 Sedy 45

CVIK 4 Protažení 53

CVIK 5 Předklony 57

CVIK 6 Kliky 63

CVIK 7 Posílení stehů 67

CVIK 8 Podřepy 72

CVIK 9 Výpady 75

CVIK 10 Strečink 78

Uvolňovací cviky 82

Cvičební deník 84

Jak na to 94

Rejstřík 135

Poděkování 136

