

Předmluva	5	Mýtus o spalování tuků	25
➤ ÚVOD		Jak funguje spalování tuků	31
Základ: Objevte sama sebe	7	Efektivní trénink svalů	32
Břicho, stehna a zadeček		Co potřebujete vědět	
v nejlepší formě	8	o správném cvičení	32
Vytyčte si cíle – ale správně!	9	Začněte – a vytrvejte	33
Jaký jste tréninkový typ?	12	Kladte odpor!	35
Jaká je vaše tělesná konstrukce?	16	Tvarování svalů – ale jak na to?	36
Stavba těla	18	Kontrola držení těla	39
Správné vybavení	19		
Zdravá strava	21	Břicho, stehna a zadeček	
		v nejlepší formě	43
➤ PRAXE		Dříve než se začnete hýbat:	
Dva pilíře vašeho tréninku	23	záabavné zahřívání	44
Na vytrvalostní trénink		Jdeme na to!	44
jděte hlavou	24	Protahování svalů je věcí vkusu	47
Zahřívání a protahování	25		

Ploché břicho	48	Posilování trupu	109
Síla zevnitř	48	Tréninkový plán: břicho	112
Hluboké svalstvo břicha	50	Tréninkový plán: stehna	114
Povrchové svalstvo břicha	56	Tréninkový plán: zadeček	116
Kombinované cviky na břicho a záda	62	Tréninkový program proti celulitidě	118
Strečink pro štíhlé břicho	66	První pomoc při celulitidě	120
Pevná stehna	68		
Síla svalů krát dvě	68	► INFOSERVIS	
Protahování nohou	86	Nalistujte si	121
Pevný zadeček	88	Další knihy, které vám pomohou	121
Formování hýžděových svalů	89	Internetové stránky	121
Strečink pro pevný zadeček	104	Užitečné adresy	122
		Rejstřík cviků	123
Kompaktní programy	107	Věcný rejstřík	124
Cviky na všechny tělesné partie	108	Závěrem...	126
Cviky pro ladné křivky	108	To nejdůležitější v kostce	128