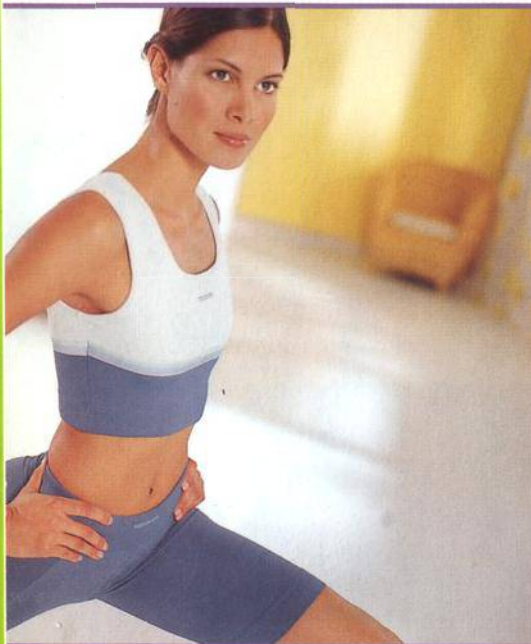


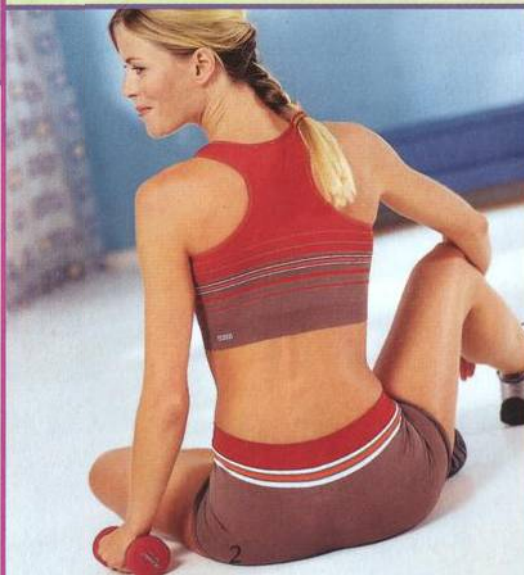
Obsah



Strana 5

Cesta k postavě snů

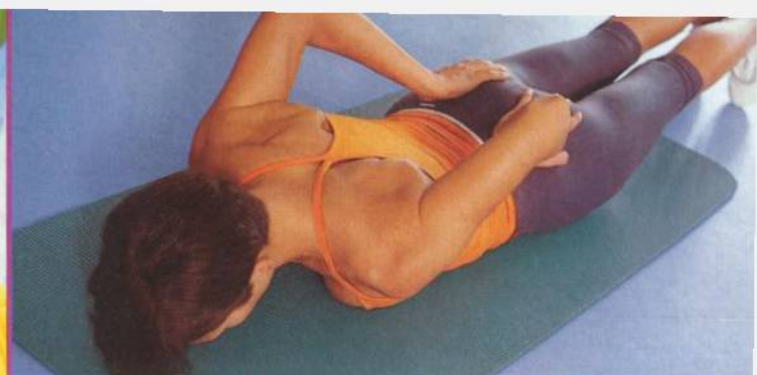
Pozvolný svalový trénink	6
Trénovat ano, ale správně	8
► 8 pomůcek k domácímu tréninku	12



Strana 17

Ploché bříško a pevná záda

Hezké bříško potřebuje pevné svaly	18
Přímý sval břišní	20
Šikmé svaly břišní	22
Pas	24
Uvolnění a protažení břiška	26
► Protahování svalů	28
Pevná záda pro správné držení těla	30
Šíje	32
Horní část zad	34
Spodní část zad	36
Protahování svalstva zad	38



Strana **41**

Štíhlé nohy a pevný zadeček

Hezké nohy – sebejisté vystupování	42
Přední strana stehen	44
Zadní strana stehen	46
Vnější strana stehen	48
Vnitřní strana stehen	50
► <i>Aktivně proti celulitidě</i>	52
Zadeček je více než sval	54

Strana **59**

Pěkně tvarovaná horní část těla

Jak vytvarovat horní část těla	60
Ramena	62
Paže	64
Uvolnění a protažení paží a ramen	66
Dekolt	68
Protahování prsních svalů	70
► <i>Péče o dekol</i>	72

Strana **75**

Odtučňovací programy aneb jak být fit bez stresu

Vytrvalé spalování tuků	76
► <i>4 pomůcky k vytrvalostnímu cvičení</i>	78
Chůze a jogging pro dobrou pohodu	80
Protahovací cvičení při vytrvalostním sportu	82
Jízda na kole pro zdraví	84
Protahovací cvičení pro cyklisty	86
Jízda na kolečkových bruslích	88
Rejstřík	90