

Úvod	6
Cvičením nielen k vysnenej postave	7
Ako pracujú svalové skupiny, ktoré budeme tvarovať	8
Svaly dolných končatín	11
Pozície, ktoré nám dovoľia orientačnú kontrolu dĺžky svalových skupín	17
Svaly a ich funkcie	18
Redukcia hmotnosti	21
Cvičenia na fitballe	22
Ako pracovať so zásobníkom cvikov?	26
Pre pevné bruško	28
Brušné svaly	29
Pre pevný zadoček	58
Veľký sedací sval	59
Malý a stredný sedací sval	69
Pre pevné stehná	74
Predná strana stehien	75
Vnútoraná strana stehien – priťahovače	80
Zadná strana stehien – hamstringy	86
Strečing	90
Úvodný strečing – strečing pred zatažením	91
Záverečný strečing – strečing po zatažení	98
RELAXAČNÉ A ROVNOVÁŽNE POLOHY	110
Relaxačné polohy	111
Rovnovážne polohy	115
UKÁŽKOVÉ ZOSTAVY A DVD	120
Ukážkové zostavy	121

Ukážková zostava – začiatočníci	122
Ukážková zostava – mierne pokročilí	128
Ukážková zostava – pokročilí	135
O autorkách	143
Použitá literatúra	144

