

obsah

Úvod	6
<b>základy tvarování těla</b>	<b>8</b>
<b>vyhodnocení tvaru svého těla</b>	<b>22</b>
<b>problamatické partie</b>	<b>36</b>
Břicho a pas	40
Hýždě a boky	58
Nohy a stehna	76
Paže a horní část trupu	94
<b>korektivní tvarování</b>	<b>114</b>
Cvičení po porodu	118
Bolavá záda	122
Zlepšení pružnosti	124
Rejstřík	126
Poděkování	128