Obsah

Předmluva 7

Kondice, postava a dobrý životní pocit

- Tělo a duch 11
- Rozmazlujete se 13
- Sport a aktivní způsob života 15
- Slovo k výživě 17

Program Bodytrainer

- Jak program Bodytrainer funguje 21
- Několik otázek, než začnete 25
- Stupňování zátěže: Jak namáhavé má být cvičení? 27
- Zahřátí - Bodytrainer - uvolnění 29
- Nároky na čas 31
- Změřte si své úspěchy 32
- Oblečení 35
- Čtyři zlatá pravidla 36

Cviky

1-11	Zahřátí	40
1-18	Protažení	54
B 1-15	Bodytrainer: Paže a ramena	74
B 16-35	Bodytrainer: Břicho a pás	92
B 36-42	Bodytrainer: Záda	114
B 43-61	Bodytrainer: Hýždě a nohy	124
1-6	Uvolnění	146

Programy

- Bodytrainer - stupeň 1 154
- Bodytrainer - stupeň 2 155
- Bodytrainer - program pro kancelář 156
- Bodytrainer - vytrvalostní program 157

O autorech 158