



Obsah

Rychle ve špičkové formě

Vypracovaná a pevná postava vypadá hned lépe

S mírou, ale pravidelně

Kdy, kde a s čím cvičit?

Kilo dolů, nálada nahoru

Se správnou výživou štíhlá a fit

Z tuku se tloustne

Dobře jíst a máte napůl vyhráno

Rozhýbejte své tělo

Fit za 10 minut

Krátký program pro uspěchané

Ploché břicho

Fit pro ploché břicho a bikini

Tak se to dělá

Dobré pro držení těla

Přímý břišní sval

Cvičení pro začátečníky

Cvičení pro pokročilé

Boj proti nadýmání břicha

Je už něco vidět?

Šikmé břišní svalstvo

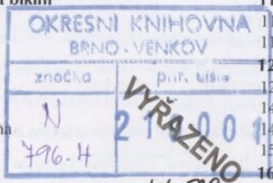
Čtyři „pomocní dělníci“

Cvičení

Tříbodový program pro ploché břicho

Pás – Pryč s „pneumatikami“!

Cvičení pro pás



Krásné pevné nohy

Hloupé důlky

Celulitidě se nevyhne snad žádná žena

To skutečně pomáhá!

Strečink – Zahřát a uvolnit

Zahřát se s radostí

Stehna

Cvičení pro vnější a vnitřní stranu stehen

Cvičení pro přední a zadní stranu stehen

Tříbodový program pro krásné nohy

Trénink nohou s gumovou stuhou

Zvýšení účinnosti

Problém s postavou vyřešte útekem!

Aerobní trénink

Správná technika chůze

20

21

21

21

22

22

24

24

26

29

30

30

32

32

33



Dobře tvarované hýždě

Kudy vede cesta

Efektivní prostředky pro dobrou kondici

Hýžďové svaly – silné trio

Trénujte přiměřeně

Tříbodový program pro pevné hýždě

Trénink hýžďových svalů s gumovou stuhou

Strečink na závěr

Když chcete trénovat ve fitnesscentru

Základ všeho: individuální rada

Bodybuilding pro nohy a hýždě

34

35

35

36

36

39

40

41

42

42

43–44

Tělo a duše

Rejstřík

45

46