

Obsah

1 Kdo je Callan Pinckneyová? Proč napsala tuto knihu?	11
2 Výmluvy! Výmluvy! Výmluvy!	17
3 Honba za nemožným snem	19
4 Fotografické důkazy	23
5 Co je zvláštní na těchto cvičeních?	41
6 Jednohodinový program	45
7 Zahřátí	49
8 Pro břicho	57
9 Pro dolní končetiny	67
10 Pro hýždě a boky	75
11 Roznožování	89
12 Protahovací cvičení	93
13 Pro pánev	101
14 Pro vnitřní stranu stehen	109
15 Jednohodinový program -shrnutí	113
16 Patnáctiminutový udržovací program	115
17 Žádný div, že mě bolela záda	131
18 Pečujte o svá záda	133
19 Nikdo není příliš starý na pěknou postavu	145
20 Překonávání nesnází	155
21 Program pro pokročilé	159