

OBSAH

1	Proč je vykopávání cvičením budoucnosti?	7
2	Jak začít	33
3	Zvládnutí základů	57
4	Zahřátí a zklidnění	87
5	Cvičební program na dolní polovinu těla	113
6	Cvičební program na horní polovinu těla	129
7	Cvičební program na spalování tuků	147
8	Cvičební program na posílení břišních svalů	165
9	Cvičební program proti stresu	181
10	10 tipů pro zdravý životní styl	191
11	Jak dál?	213