

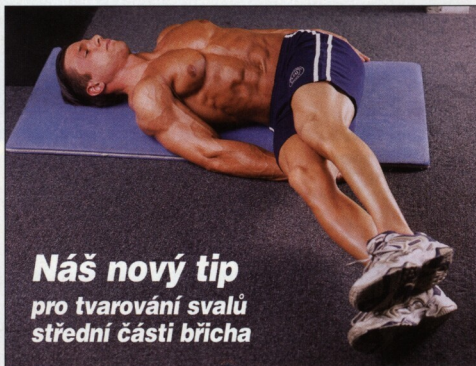
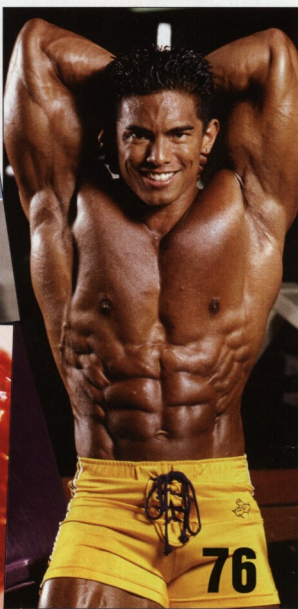
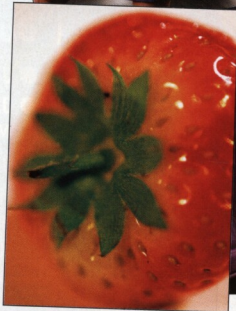
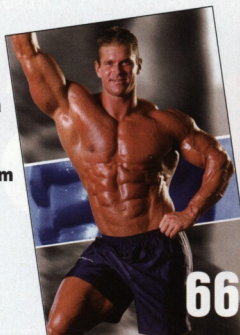


Stan McQuay, foto Jason Mathas



# Obsah

- 6 Šest pro a proti vyrýsovaného břicha**  
Cesta k úspěchu musí být rámována vhodnou stravou, správným tréninkem a aerobní aktivitou.
- 12 Báječný trénink s Juliennem Greauxem**  
„Klíčem k úspěchu je znát své chyby a jít stále kupředu.“
- 16 Máte dobré břicho? Ne?**  
Tak pro to něco udělejte.
- 20 Chcete mít břicho jako celebrity?**  
Osobnosti s nejkrásnějším tělem ve fitness sdělují svá tajemství o budování břišních svalů.
- 30 Zdravou stravou k vyrýsovaným břišním svalům**  
Svoje břišní svaly uvidíte tehdy, když budete mít nízkou hladinu tuku v těle.
- 38 Hříšný tučet**  
12 skvělých cviků pro skvělé břicho.
- 46 Je čas zaútočit na břicho**  
Kompletní ilustrovaný průvodce 20 neúčinnějšími cviky na břišní svaly.
- 66 Nový pohled na budování břišních svalů**  
Pět cviků, které vám umožní dovést břicho k dokonalosti.



**Náš nový tip**  
pro tvarování svalů  
střední části břicha

## 70 Jak cvičit břicho?

Důležité rady, které vám pomohou při jejich správném a dokonalém rozvoji.

## 76 Nastartujte svůj metabolismus

Jak rozpálit oheň, který bude spalovat vaše tuky.



30