

OBSAH

Předmluva	7
Nástup – co byste měly vědět	9
Jak funguje program kondičního cvičení	12
Než začnete	15
Cvičební sekvence:	
Zahřátí – vlastní cvičení – uvolnění	17
Kolik si udělat času	18
Jak kontrolovat výsledky	19
Co si obléknout	21
Cvičení – můžete začít	23
Pravidla, která byste měly stále dodržovat	
Zahřátí	25
Cvičení na břicho, pás, boky	37
Uvolnění a protažení	83
Cvičební programy	91
Programy pro 1. stupeň	92
Programy pro 2. stupeň	93
Autorka	95