



London, New York, Munich, Melbourne, Delhi

See DK complete catalogue at www.dk.com

First published in Great Britain in 2008
by Dorling Kindersley Limited
80 Strand, London WC2R 0RL
Penguin Group (UK)

Copyright © 2008 by Dorling Kindersley Limited, London
Text copyright © 2008 by Suzanne Martin
Translation © 2010 by Iva Charvátová

DVD produced for Dorling Kindersley by Chrome Productions
www.chromeproductions.com

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být bez písemného svolení vlastníka autorských práv rozmnožována, uložena ve vyhledávacím systému ani přenášena v jakémkoliv formě nebo jakýmkoliv elektronickými, mechanickými, fotografickými či záznamovými prostředky.

ISBN 978-80-249-1378-0

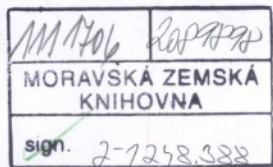
MZK – UK Brno



2610446967

Upozornění

Pokud máte nějaké zdravotní potíže, poraďte se s lékařem, dříve než přistoupíte k cvičení podle této knihy. Informace obsažené v této knize nemohou nahradit lékařskou péči. Další doporučení uvádíme na straně 8.



+DVD

obsah

Slovo autorky	6	Nejčastější otázky	88
Očima majitelky sweatyBetty	7	Uvolnění zad	90
Jak používat tuto knihu	8	Rekapitulace	106
Rozvíjení síly zad	18	Nejčastější otázky	112
Rekapitulace	34	Závěr	114
Nejčastější otázky	40	Rejstřík	124
Revitalizace zad	42	Poděkování	128
Rekapitulace	58		
Nejčastější otázky	64		
Aktivace zad	66		
Rekapitulace	82		

