

Úvod	6
Cvičením nejen k vysněné postavě	7
Jak pracují svalové skupiny, které budeme tvarovat	8
Svaly dolních končetin	11
Pozice, které nám dovolí orientační kontrolu délky svalových skupin	17
Svaly a jejich funkce	18
Redukce hmotnosti	21
Cvičení na fitballu	22
Jak pracovat se zásobníkem cviků?	26
Pro pevné břicho	28
Břišní svaly	29
Pro pevný zadeček	58
Velký sval hýžděový	59
Malý a střední hýžděový sval	69
Pro pevná stehna	74
Přední strana stehen	75
Vnitřní strana stehen - přitahovače	80
Zadní strana stehen – hamstringy	86
Strečink	90
Úvodní strečink – strečink před zatížením	91
Závěrečný strečink – strečink po zatížení	98
RELAXAČNÍ A BALANČNÍ POLOHY	110
Relaxační polohy	111
Balanční polohy	115
UKÁZKOVÉ SESTAVY A DVD	120
Ukázkové sestavy	121

Ukázková sestava – začátečníci	122
Ukázková sestava – mírně pokročilí	128
Ukázková sestava – pokročilí	135
O autorkách	143
Použitá literatura	144