

obsah

6 úvod

kdykoli

- 22 ranní probuzení
- 24 polední protažení
- 26 odpolední povzbuzení
- 28 večerní uvolnění napětí
- 30 celková relaxace před spaním
- 32 líný víkend
- 34 před večírkem
- 36 před pracovní schůzkou
- 38 na konferenci

kdekoli

- 42 v ložnici
- 44 na pohovce
- 46 v kuchyni
- 48 v koupelně
- 50 v parku
- 54 na pláži
- 56 za pracovním stolem
- 58 v letadle
- 60 v automobilu
- 62 v hotelovém pokoji

odbourání stresu

- 66 uvolnění těla
- 68 uvolnění šíje
- 70 uvolnění ramen
- 72 uvolnění paží
- 74 uvolnění zad
- 76 uvolnění spodní části těla
- 78 celkové uvolnění

dodání energie

- 82 celkové dodání energie
- 84 posilování břišních svalů
- 86 regenerace páteře
- 88 stimulace břišních svalů
- 90 podpora těla
- 92 stimulace stehenních svalů
- 94 posilování vnější strany stehen

formování a posilování postavy

- 98 harmonizace těla
- 100 správné držení těla
- 102 cvičení na zúžení pasu
- 104 formování břišních svalů
- 106 zpevňování pánevního dna
- 108 cvičení na ploché břicho
- 110 posilování hýžďových svalů
- 112 posilování oblasti kyčlí
- 114 zpevňování stehen
- 116 posilování hamstringů
- 118 posilování páteře
- 120 náprava zad
- 122 náprava nadloktí
- 124 sestavy cviků na každý den
- 126 rejstřík
- 128 poděkování