

# Obsah

1 Kdo je Callan Pinckneyová? Proč napsala tuto knihu? .....	11
2 Výmluvy! Výmluvy! Výmluvy! .....	17
3 Honba za nemožným snem .....	19
4 Fotografické důkazy .....	23
5 Co je zvláštní na těchto cvičeních?.....	41
6 Jednohodinový program .....	45
7 Zahřátí .....	49
8 Pro břicho .....	57
9 Pro dolní končetiny .....	67
10 Pro hýždě a boky .....	75
11 Roznožování .....	89
12 Protahovací cvičení .....	93
13 Pro pánev .....	101
14 Pro vnitřní stranu stehen .....	109
15 Jednohodinový program -shrnutí .....	113
16 Patnáctiminutový udržovací program .....	115
17 Žádný div, že mě bolela záda.....	131
18 Pečujte o svá záda .....	133
19 Nikdo není příliš starý na pěknou postavu .....	145
20 Překonávání nesnází.....	155
21 Program pro pokročilé .....	159