

obsah

Formování postavy	4	Jsme fit	70
Čím si formovat postavu při sezení u počítače	4	Jsme fit: cviky 25–27	72
Formování postavy	6	Opakování	77
Krása vzpřímeného sedu	10	A jak se vám cvičilo?	80
Krása vzpřímeného sedu: cviky 1, 2	10	Jogging pro mozek	82
Vznosná řada krásy a volnosti	16	Koordináčnické cvičení u počítače	84
Vznosná řada krásy a volnosti: cviky 3–7	18	Dospělé variace na dětské téma	85
Nejen pro hezký výstřih	28	Šiju boty: cviky 1–7	86
Nejen pro hezký výstřih: cviky 8–13	30	Dej, dám: cviky 8–20	100
Dívám se a hledím na vše krásné	42	Cupy, dupy: cviky 21–24	126
Dívám se a hledím na vše krásné: cviky 14–16	44	Prosím, prosím: cviky 25–28	134
Pro pohledy s nadhledem	50	Valčík: cviky 29–33	140
Pro pohledy s nadhledem: cviky 17–20	52	O autorkách	152
Pata, špička, celá noha	60	Doplňující literatura	152
Pata, špička, celá noha: cviky 21–24	62	Poděkování	152