

Содержание

Введение. «Зона немедленного реагирования»	5
Часть I. Скажите «Стоп!» рутине.	7
Упругий живот	8
Преодолимые трудности на пути к осиной талии	13
Насколько вы готовы к переменам?	17
Часть II. Разберитесь, что к чему	20
Анатомия пресса	21
Залог успеха — разнообразие	24
Тренируйтесь правильно	26
От чего зависит результат?	30
Рекомендации профессионалов	31
Комплексный подход ускорит результат	32
Тренировки пресса: мифы и реальность	33
Часть III. Зарядка для пресса	36
Базовые упражнения	37
Как усложнить нагрузку	47
Мини-тренировки на любой вкус	54
Секрет осиной талии	56
Эффективная растяжка	59
Часть IV. Моделирующая гимнастика	63
Ваша «золотая середина».	64
План действий	66
Упражнения.	67

Часть V. Рельефный пресс	73
Как прокачать живот, чтобы на нем был явно выражен рельеф мышц?	74
Что такое фитбол?	75
Рельефный пресс на мяче	77
Если самое простое — тяжело?	84
Часть VI. Опыт Пилатеса	86
План действий	87
Упражнения	89
Часть VII. Массаж, диета и уход за кожей	92
Диета против живота	94
Рецепты для тонкой талии	104
Массаж сделает стан упругим	107
Уход за кожей придаст гладкость животу.	114
Часть VIII. Специальное предложение — аквафитнес	123
Вода вместо гантелей	124
Гид по аквафитнесу	129
Вплавь к литому торсу	146
Часть IX. Недельный план атаки живота	149
Вместо заключения. Плоский живот навсегда!	152