

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

4 • • • Содержание

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