

Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Ю. Бордовских. — М. : Эксмо , 2005. — 160 с. — ISBN 5-699-12221-4.

СОДЕРЖАНИЕ

МОЙ ФИТНЕС -----	9
ПОСЛЕДСТВИЯ СЫТНОГО ДЕТСТВА -----	13
БЕДА ОТ ЧЕСТНОГО ЗЕРКАЛА -----	25
ФИТНЕС С УДОВОЛЬСТВИЕМ -----	31
ТАКОЕ, ПРЕКРАСНОЕ СЛОВО – ФИТНЕС -----	49
ФИТНЕС ДЛЯ ДОМА -----	59
ЗАНИМАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!-----	65
КРАСИВЫЙ ЖИВОТ-----	66
Для верхней части живота -----	66
Для верхней и нижней частей живота -----	68
Для нижней части живота-----	70
Для косых мышц живота и талии-----	71
Для верхней части живота и талии -----	72
Для косых мышц живота и талии-----	73
Для талии -----	74
СТРОЙНЫЕ НОГИ... И НЕ ТОЛЬКО -----	77
Для мышц ног и ягодиц-----	77
Выпады -----	78
Для упругих ягодиц -----	79
Для стройности бедер -----	81
Для ног и ягодиц -----	82
Ходьба на ягодицах всей семьей наперегонки -----	83
УПРУГАЯ ГРУДЬ, РОВНЫЕ ПЛЕЧИ -----	84
Для плеч и груди-----	84
Для плечевых мышц-----	85
ПРЯМАЯ СПИНА, ЦАРСТВЕННАЯ ОСАНКА-----	88
Для мышц спины -----	88
Для спины и ягодиц-----	90
ПОДТЯНУТЫЕ РУКИ -----	92
Для трицепсов-----	92