

## TURINYS

Iikos žodis skaitytojoms .....	9
Sportiškos merginos dienoraštis .....	13
Moterų kūno tipai .....	19
Idealus moters kūno svoris, kūno riebalai ir matmenys .....	39
Menstruacijų ciklo ypatumai ir treniruočių derinimas .....	61
Treniruočių programos rengimas .....	72
Pratimai .....	113
Tikslas Nr. 1. Formuokite sėdmenis .....	115
Tikslas Nr. 2. Stangrinkite šlaunis (keturgalvių šlaunų raumenų treniravimas) .....	141
Tikslas Nr. 3. Tobulinkite šlaunis (dvigalvių šlaunų raumenų treniravimas) .....	166
Tikslas Nr. 4. Stiprinkite pilvo raumenis .....	185
Tikslas Nr. 5. Formuokite pečių liniją .....	211
Tikslas Nr. 6. Daugiau jokių nugaros skausmų! .....	229
Tikslas Nr. 7. Apsaugokite apatinę nugaros dalį .....	242
Tikslas Nr. 8. Sustiprinkite krūtinės raumenis .....	251
Tikslas Nr. 9. Sutvirtinkite rankas .....	267
Tikslas Nr. 10. Padailinkite blauzdas .....	279
Trys skirtingos sporto šakos .....	285
Motyvacija .....	299
Motyvuojančios istorijos .....	314