

Saturs

Ievads.....	8
1. NODAĻA. Būt slaidai – tas ir dzīvesveids.....	9
Ģimenes noslēpumi	9
Novērojam un izdarām secinājumus.....	11
Ātrā palīdzība svara palielināšanās gadījumā	15
Pirmie soļi ceļā uz lielisku augumu	16
Atbrīvojamiem no kārdinājumiem.....	19
2. NODAĻA. Kustības – pamatu pamats	23
Mūsu ķermenis dievina kustības	23
Ar ko sākas treniņi.....	26
Nodarbību saraksts un praktiski padomi	28
Steps	28
<i>Body sculpting</i> un <i>TBW (total body workout)</i>	29
<i>ABS (abdominal, buttocks, thighs)</i>	29
Tae bo vai kikkokss.....	30
<i>Pump it</i>	30
Pilates	30
Joga	31
<i>Dance</i>	32
Peldēšana.....	32
Atbildes uz jautājumiem par sporta nodarbībām	34
Gribēt nozīmē varēt!	36

3. NODAĻA. Vingrojumi problēmzonām.....	40
Mēs varam sākt tieši tagad!.....	40
Videoierakstu izmantošana treniņos.....	42
Burvju vārdiņš – viegli.....	43
Galvenais vingrojumu izvēles noslēpums.....	44
Vingrojumi kāju skaistumam	50
“Solis – pietupiens – solis”.....	50
“Čempiones zosu gājiens”	51
“Balerīnas vingrojumi”	51
Vingrojumi gurniem	54
“Laiviņa”.....	54
“Seiko”	55
Jogas vingrojums gurniem.....	57
Kāju vēzieni	59
Vingrojumi dibenam.....	59
Kājas stiepšana atpakaļ.....	60
Vingrojums sēžas muskuļu stiprināšanai.....	61
Vingrojumi sēdoša darba darītājām	62
Paceles cīpslu stiepšana	63
Vingrojums gurnu aizmugurējiem muskuļiem un sēžas muskuļiem	64
Vingrojumi slaidam viduklim un plakanam vēderam.....	65
“Kaķis”	67
Sānu stiepšana.....	68
Vingrojums vēderpreses nostiprināšanai.....	69
“Šķērītes”	71
“Energiskas kustības ar vēderu”	72
“Ievelkam vēderu”	73
“Trīsstūra poza”	74

“Velosipēds”	77
Vingrojums slaidam viduklim	78
Vingrojumi skaistu krūšu veidošanai	79
Vingrojums ar hantelēm	80
“Ciešie apskāviēni”	81
Loka poza	82
Vingrojums krūšu muskuļu nostiprināšanai	83
Austrumu deju vingrojumi krūšu nostiprināšanai	83
Vingrojumi stiprām un skaistām rokām	84
“Dimants”	84
Roku savienošana aiz muguras	85
Vingrojums ar hantelēm roku nostiprināšanai	86
Roku apļošana	86
Roku saliekšana un iztaisnošana	87
Vingrojumi gulbja kaklam	88
“Palūkojies zilajās debesīs”	88
Galvas apļošana	90
“Neglītā grimase”	90
Pozu karaliene dāmām	91
“Svecītes” puspoza	91
4. NODAĻA. Atbrīvojamies un gūstam baudu	95
Ceļā uz pilnību	95
Izbaudīsim pelnītu prieku!	97
Kleopatras vanna jeb jaunības un skaistuma eliksīrs	100
Vecmāmiņas recepte gludai un jaunai ādai	103
Nobeiguma vietā. Ķermenis priekā gavilē!	104