

Être en forme sans grand effort, c'est possible ! Chacun des exercices présentés ici fait travailler au moins quatre parties du corps ou renforce le système cardiovasculaire, tout cela d'une manière agréable et avec une efficacité garantie. Alors, lancez-vous !

Un entraînement idéal

Vrai, simple et efficace.....	5
Comment ça fonctionne ?	6
Les groupes musculaires.....	8
Ce qu'il vous faut	9

Facile et tonique

Soyez positive !	11
Un bon maintien au bureau.....	14
De la tête aux pieds en une seule fois	18
Des jambes sexy et des bras fermes	22
Récupération et étirements.....	26
Programmes de base	28

Deux fois plus intensif

Entraînement spécifique – davantage de musculation	31
Un ventre à bikini	32
Un corset solide pour la colonne vertébrale	36
Force et endurance, il n'y a pas mieux!....	40
Programmes d'entraînement intensif	44



Un entraînement idéal 4



Facile et tonique 10

Deux fois plus intensif 30

