

Spis treści

Wprowadzenie	9
Power-Fit I: Rozluźniamy plecy	17
Rozdział 1. Relaks w 90 sekund	28
Codzienny stres w czasach nieustannego pośpiechu	28
Wzmocnienie duszy i ciała	30
Wskazówki do ćwiczeń	45
Power-Fit II: Stretching: rozciąganie ciała... z uśmiechem	50
Rozdział 2. 90 sekund „treningu wewnętrznego”	60
Jak osiągnąć optymalne rezultaty „wewnętrznego treningu”	61
Ćwiczenia	63
Power-Fit III: Wzmacnianie mięśni górnej części ciała	128
Rozdział 3. Ćwiczenia dłuższe niż 90 sekund	137
Długotrwałe odprężenie i wizualizacja celu	139
Medytacje	143
Power-Fit IV: Bodystyling: Gimnastyka brzucha, nóg i pośladków	152

Rozdział 4. 90 sekund, które możesz dzielić z innymi	157
Propozycje zabaw dla dwojga	158
Propozycje zabaw grupowych	167
Power-Fit V: Witalność i wytrzymałość dzięki ćwiczeniom kondycyjnym	198
Rozdział 5. Zdrowie i sprawność poprzez ciszę: relaks dla ducha i ciała	209
Joga: „...w pokoju własnej ciszy...”	209
Twój indywidualny fitness-program	216