

## Formování postavy

### Abdominální typ (jablko)

Název cviku	Délka cviku (pro 60 minut)
Chodidla	4
Lýtka	2
Stehna – zadní	3
Hýždě – zadní	3
Hýždě – boční 1	3
Hýždě – boční 2	3
Stehna – vnější 1	3
Stehna – vnější 2	3
Stehna – vnitřní 1	2
Stehna – vnitřní 2	3
Stehna – přední	3
Břicho	6
Boky 1	6
Boky 2	6
Záda	6
Ruce 1	2
Ruce 2	2

## Celulitida

### (souměrná postava)

Název cviku	Délka cviku (pro 60 minut)
Chodidla	4
Lýtka	4
Stehna – zadní	5
Hýždě – zadní	5
Hýždě – boční 1	5
Hýždě – boční 2	5
Stehna – vnější 1	5
Stehna – vnější 2	5
Stehna – vnitřní 1	3

Stehna – vnitřní 2	3
Stehna – přední	4
Břicho	4
Boky 1	3
Boky 2	3
Záda	X
Ruce 1	1
Ruce 2	1

## Hubnutí

### Gynoidní typ (hruška)

Název cviku	Délka cviku (pro 60 minut)
Chodidla	4
Lýtka	3
Stehna – zadní	4
Hýždě – zadní	5
Hýždě – boční 1	5
Hýždě – boční 2	5
Stehna – vnější 1	6
Stehna – vnější 2	6
Stehna – vnitřní 1	4
Stehna – vnitřní 2	4
Stehna – přední	3
Břicho	3
Boky 1	2
Boky 2	2
Záda	2
Ruce 1	1
Ruce 2	1

## Regenerace 30

Název cviku	Délka cviku (pro 30 minut)
Chodidla	4
Lýtka	2
Stehna	2

Hýždě	2
Hýždě – boční 1	2
Hýždě – boční 2	2
Stehna – vnější 1	2
Stehna – vnější 2	2
Stehna – přední	2
Břicho	2
Boky 1	1
Boky 2	1
Záda	2
Ruce 1	2
Ruce 2	2

#### Regenerace 50

Název cviku	Délka cviku (pro 50 minut)
Chodidla	3
Lýtka	3
Stehna	4
Hýždě	4
Hýždě – boční 1	4
Hýždě – boční 2	4
Stehna – vnější 1	3
Stehna – vnější 2	3
Stehna – přední	3
Břicho	3
Boky 1	2
Boky 2	4
Záda	3
Ruce 1	3
Ruce 2	4