

Obsah



Slovo autorky 6

Očima majitelky sweatyBetty 7

Jak používat tuto knihu 8

Úvod 10

Jste zdraví? 12

Otestujte svoji kondici 14

Tréninkový program 16

Kroky a ná kroky – program 18

Rekapitulace 34

Nejčastější otázky 40

Cviky s balonem – program 42

Rekapitulace 58

Nejčastější otázky 64

Poskoky a výskoky – program 66

Rekapitulace 82

Nejčastější otázky 88

Výpady – program 90

Rekapitulace 106

Nejčastější otázky 112

Nejdůležitější informace a tipy 114

Analýza cviku 116

Postoj a správné držení těla 118

Budování centra 120

Vybavení a oblečení 122

Rejstřík 124

Poděkování 126